



ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุตรดิตถ์

โดย

นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งรังแก

โดย

นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

THE EFFECTS OF A LIFE-SKILLS TRAINING PROGRAM ON THE  
COPING STRATEGIES OF BULLIED MIDDLE SCHOOL STUDENTS

BY

MISS BANTITA PRASITSART



A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE  
IN PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING  
FACULTY OF NURSING  
THAMMASAT UNIVERSITY  
ACADEMIC YEAR 2020  
COPYRIGHT OF THAMMASAT UNIVERSITY

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์

วิทยานิพนธ์

ของ

นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งรังแก

ได้รับการตรวจสอบและอนุมัติ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

เมื่อ วันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมชื่น สมประเสริฐ)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นุชนาด บรรทมพร)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....  
(อาจารย์ ดร.สารรัตน์ วุฒิอาภา)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาภักดิ์ เกตราสุวรรณ)

คณบดี

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรนุช ห้านิรัตติสัย)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก
ผู้เขียน	นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์
ชื่อปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นุชนาถ บรรทมพร
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	อาจารย์.ดร.สารรัตน์ วุฒิอาภา
ปีการศึกษา	2563

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อ กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 8 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละประมาณ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และแบบวัดกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา หาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index) ได้เท่ากับ .98 มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติพรรณนา เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบค่าทีชนิดที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) และเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทดสอบค่าทีชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ คือ

1) ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตภายหลังการทดลอง ( $M=102.83, SD=19.59$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M=80.13, SD=18.39$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=7.8, p<.001$ )

2) ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง ( $\bar{D}_1=22.70$ ,  $SD=15.89$ ) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $\bar{D}_2=1.65$ ,  $SD=18.78$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=5.49$ ,  $p<.001$ )

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต สามารถเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับบุคลากรทางสุขภาพ ที่จะนำไปช่วยเหลือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ในการส่งเสริมกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้

**คำสำคัญ :** กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา, โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

<b>Thesis Title</b>	THE EFFECTS OF A LIFE-SKILLS TRAINING PROGRAM ON THE COPING STRATEGIES OF BULLIED MIDDLE SCHOOL STUDENTS
<b>Author</b>	Miss Bantita Prasitsart
<b>Degree</b>	Master of Nursing Science
<b>Department/Faculty/University</b>	Psychiatric and Mental Health Nursing Program Faculty of Nursing, Thammasat University
<b>Thesis Advisor</b>	Assistant Professor Nuchanart Bunthumporn, Ph.D.
<b>Thesis Co-Advisor</b>	Sararud Vuthiarpa, Ph.D.
<b>Academic Year</b>	2020

### Abstract

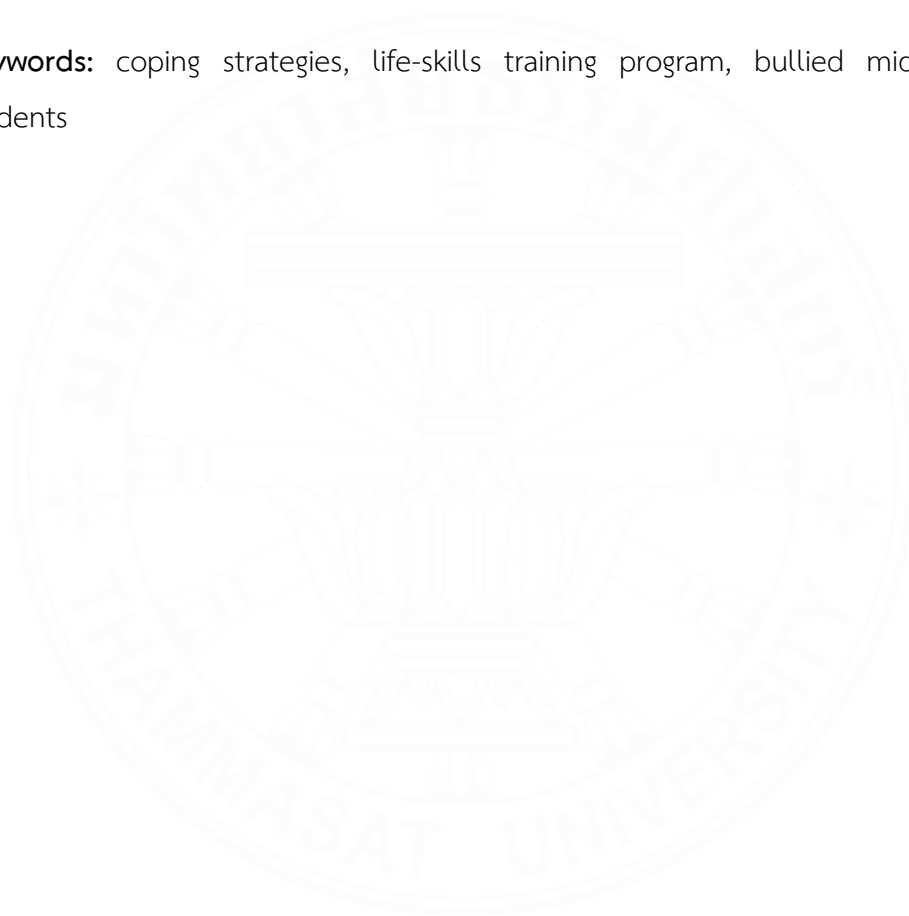
This quasi-experimental research, using a two-group, pretest-posttest design, examined the effects of a life-skills training program on the coping strategies of bullied middle school students. The samples were comprised of 62 middle school students that had experienced bullying, randomly assigned to an experimental group of 30 students and a control group of 32 students. The experimental group participated in a life-skills training program for eight weekly sessions of 60 to 90 minutes, while the control group received routine care. The research instruments consisted of the life- skills training program and coping strategies scale, whose content was validated by three experts. The content validity index (CVI) of the coping strategies scale was .98 and the Cronbach's alpha coefficient was .92. Descriptive statistics were used to represent the participants' personal information; a dependent t-test was used to compare the mean of the coping strategy scores before and after the intervention for each group; and an independent t-test was used to compare the mean coping strategy scores between the experimental and control groups.

The results of the study were as follows. 1) After participating in the life-skills training program, the mean scores for the coping strategies of the experimental group ( $M=102.83$ ,  $SD=19.59$ ) were significantly higher than before program participation ( $M=80.13$ ,  $SD=18.39$ ) at a statistical significance ( $t=7.8$ ,  $p<.001.$ ); and 2) after participating in the life-skills training program, the mean difference in the

mean score for the coping strategies between the pretest and posttest in the experimental group ( $\bar{D}_1=22.70$ ,  $SD=15.89$ ) was higher than that of the control group receiving routine care ( $\bar{D}_2=-1.65$ ,  $SD=18.78$ ) at a statistical significance ( $t=5.49$ ,  $p<.001$ ).

These findings suggest that a life-skills training program may effectively increase the coping strategies of bullied middle school students as alternative interventions for healthcare providers to promote coping strategies.

**Keywords:** coping strategies, life-skills training program, bullied middle school students





## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ดีด้วยความกรุณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นุชนาถ บรรทมพร และอาจารย์ดร.สารรัตน์ วุฒิวาภา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ได้ให้ความรู้ให้คำปรึกษา และให้กำลังใจ ตลอดจนเสียสละและทุ่มเทเวลาอันมีค่าให้กับผู้วิจัยอย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตากรุณาของท่านเป็นที่สุด ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมชื่น สมประเสริฐประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาภักดิ์ เกตตราสุวรรณกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และขอขอบพระคุณคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยในการวิจัยนายแพทย์ฉัตรพิทยรัตน์เสถียร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนากวีคุณและคุณรัตติกดิ์ สันติธาดากุลที่ได้ให้คำแนะนำข้อเสนอแนะในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือวิจัยฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น กราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตที่กรุณาถ่ายทอดความรู้และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมที่ดีอันเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงานที่ดีต่อไปขอขอบคุณครู อาจารย์และเจ้าหน้าที่โรงเรียนบางยี่ขันวิทยาคม โรงเรียนวัดเกาะสุวรรณราม และโรงเรียนฉิมพลีทุกท่าน รวมถึงอาสาสมัครวิจัยทุกท่าน ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่งานบัณฑิตศึกษาทุกท่าน และพี่น้องร่วมคณะ ที่ได้ให้กำลังใจและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีขอขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่ให้ความรัก ความห่วงใย อบรมสั่งสอนและเป็นกำลังใจที่สำคัญของผู้วิจัยตลอดมา และกัลยาณมิตรผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา และสุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ขอให้มีความสุขกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรงตลอดไป

นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
พ.ศ. 2564

## สารบัญ

หน้า	
หน้าอำนวยการ	(1)
บทคัดย่อภาษาไทย	(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(4)
กิตติกรรมประกาศ	(6)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย	10
1.3 คำถามการวิจัย	10
1.4 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	10
1.5 ขอบเขตการวิจัย	10
1.6 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	11
1.7 กรอบแนวคิดการวิจัย	13
1.8 สมมติฐานการวิจัย	15
1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	16
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
2.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	18
2.1.1 พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	18
2.1.1.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	18
2.1.1.2 พัฒนาการทางสติปัญญา	18
2.1.1.3 พัฒนาการทางสังคม	19
2.1.1.4 พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ	19
2.1.1.5 พัฒนาการทางด้านเพศ	20
2.1.2 พฤติกรรมปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	20
2.1.2.1 ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	21

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

2.1.2.3 การใช้สื่อและเทคโนโลยี	21
2.1.2.4 พฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง	21
2.1.2.5 การรังแกกันในโรงเรียน	22
2.2 การรังแกกัน	22
2.2.1 ความหมายของการรังแกกัน	22
2.2.2 รูปแบบการรังแกกัน	23
2.2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน	25
2.2.4 ผลกระทบการถูกรังแก	27
2.2.5 ลักษณะของนักเรียนที่ถูกรังแก	29
2.2.6 การจัดการปัญหาการรังแกกันของนักเรียน	29
2.3 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา	31
2.3.1 ความหมายกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา	31
2.3.2 แนวคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา	32
2.3.3 การประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา	36
2.4 ทักษะชีวิต	40
2.4.1 ความหมายของทักษะชีวิต	40
2.4.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต	41
2.4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต	42
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	56
3.1. รูปแบบการวิจัย	56
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	57
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
3.5 การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	65
3.6 การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	69

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	71
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	72
4.1 ผลการวิจัย	72
4.2 การอภิปรายผลการวิจัย	80
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	87
5.1 สรุปผลการวิจัย	86
5.2 ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้	90
5.2.1 ข้อเสนอแนะด้านการปฏิบัติการพยาบาล	90
5.2.2 ข้อเสนอแนะด้านการศึกษา	90
5.2.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	90
<b>รายการอ้างอิง</b>	<b>91</b>
ภาคผนวก	106
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ	106
ภาคผนวก ข การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น	107
ภาคผนวก ค เอกสารอนุมัติจริยธรรมในคน	108
ภาคผนวก ง เอกสารพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย	109
ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	141
ประวัติผู้เขียน	191

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคล ด้านอายุ ผลการเรียนรู้ น้าหนัก ส่วนสูง รายได้	73
4.2 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นเรียน เพศ บุตรคนที่ สถานภาพ บิดา มารดา โรคประจำตัว การอยู่อาศัย	74
4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง	76
4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม	77
4.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาหว่าก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	78
4.6 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาหว่าก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	79

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	15
2.1 แสดงขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	59



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันความรุนแรงที่เกิดขึ้นในประเทศไทยมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งเปลี่ยนไปตามรูปแบบทางสังคม อย่างเช่นการรังแกกันในโรงเรียนเป็นรูปแบบความรุนแรงรูปแบบหนึ่ง เป็นการแสดงออกถึงความก้าวร้าวรุนแรง (สุภาวดี เจริญวานิช, 2560) การรังแกกัน เป็นการที่คนหรือกลุ่มหนึ่งตั้งใจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือทุกข์ใจ โดยการกระทำของผู้ที่แข็งแรงมากกว่า หรือมีอำนาจมากกว่า กระทำทั้งทางกาย วาจา สังคม สื่อออนไลน์ ทำให้ผู้ถูกรังแก รู้สึกถูกคุกคาม ถูกดูหมิ่น ถูกข่มขู่ ทำให้เกิดการอับอายการรังแกกันเป็นจุดเริ่มต้นการถูกปลุกฝังเรื่องความรุนแรงทั้ง 2 ฝ่าย ส่งผลกระทบทั้งคนที่รังแกและถูกรังแก ผู้ที่รังแกบุคคลอื่นจนเป็นนิสัยจะมีพฤติกรรมแบบใช้ความก้าวร้าวรุนแรงต่อบุคคลอื่นซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมต่อต้านสังคม เช่น ลักขโมย หนีเรียน โกหก หลอกลวง การใช้สารเสพติด ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา รู้สึกไม่ผิดหรือผิดเล็กน้อยต่อบุคคลอื่นเป็นอันธพาล หรือก่อเหตุอาชญากรรมได้มากกว่าเด็กที่ไม่มีพฤติกรรมรังแกผู้อื่น (Olwenus & Renda, 2011) ส่วนผู้ถูกรังแก มักเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาการเข้าสังคม หากถูกกดดันรุนแรงหรือเรื้อรัง จะนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้น หรือทำร้ายตนเอง รุนแรงถึงฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2561)

การรังแกกันมักเริ่มต้นตั้งแต่อ่อนวัยเรียนแต่มีความชุกสูงสุดในช่วงอายุ 11-15 ปี (Vaillancourt, 2010) จากผลการวิจัยจากทั่วโลกพบว่า ประเทศไทยมีการรังแกกันในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 40 ซึ่งมีการรังแกกันเป็นอันดับที่ 2 ของโลกรองจากประเทศญี่ปุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2561) จากการสำรวจนักเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศไทยในโครงการสำรวจสุขภาพนักเรียนตามโรงเรียนทั่วโลก (Global School-based Student Health Survey, 2015) พบว่าความชุกของผู้ถูกรังแก คิดเป็นร้อยละ 29.5 (Larpsombatsiri, 2015) ซึ่งในกลุ่มนี้ร้อยละ 60 พบโรคทางจิตเวชอย่างน้อยหนึ่งโรค (วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, 2561) และจากข้อมูลของกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ในแต่ละปีมีนักเรียนมากกว่า 3.2 ล้านคน ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกัน (กรมสุขภาพจิต, 2561) การศึกษาการรังแกกันในโรงเรียน ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนประมาณร้อยละ 40 เคยถูกรังแกเดือนละ 2-3 ครั้งหรือบ่อยกว่านั้น โดยการรังแกที่พบบ่อยที่สุดคือการทำร้ายจิตใจทางวาจา นักเรียนที่ถูกรังแกร้อยละ 33.1 ไม่เคยบอกใครว่าถูกรังแกและร้อยละ 41.2 บอกว่าครูหรือผู้ใหญ่แทบไม่เคยทำอะไรหรือทำค่อนข้างน้อยเพื่อที่จะหยุดพฤติกรรมการรังแกกัน

(สมบัติ ตาปัญญา, 2552) การศึกษานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่ามีนักเรียนที่ถูกรังแกร้อยละ 33.4 (ศุภรดา ชุมพาลี และทัศนาศ ทวีคุณ, 2562) จากการศึกษาการรังแกกันในประเทศไทย พบว่านักเรียนอายุระหว่าง 13-15 ปี ร้อยละ 29 บอกว่าถูกรังแกในช่วงเดือนที่ผ่านมา (กรมอนามัย, 2558) นอกจากนี้การรังแกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรังแก ได้แก่ กลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกและถูกรังแกร้อยละ 58.3 กลุ่มผู้ถูกรังแกร้อยละ 23.4 กลุ่มรังแกผู้อื่นร้อยละ 6.1 และมีเพียงร้อยละ 12.2 ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน (ชุดินาถ ศักรินทร์กุล, 2557) นอกจากนี้ยังพบว่าวัยที่มีการรังแกสูงที่สุดคือช่วงอายุ 11-15 ปี ซึ่งส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนกลาง (ชุดินาถ ศักรินทร์กุล, 2557; วรพงษ์ วิไล และสรสิริ นิลดำ, 2561) การศึกษาอัตราการรังแกกันในโรงเรียนและผลกระทบที่เกิดจากการถูกรังแกในประเทศไทยในนักเรียนอายุ 8-12 ปี และผู้ปกครอง นักเรียนที่บอกว่าตนเองถูกรังแกมีจำนวนร้อยละ 31.4 เป็นนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง พฤติกรรมรังแกที่พบมากที่สุดคือ การล้อเลียน การด่าว่าโดยใช้ถ้อยคำหยาบคาย การนิทาหลัง และการข่มขู่คุกคาม ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่ามีพ่อแม่เพียงร้อยละ 24 เท่านั้นที่ทราบว่าลูกของตนเองถูกรังแก (Kshirsagar et al., 2007)

รูปแบบในการรังแกมีหลายรูปแบบ ได้แก่ 1) การรังแกทางร่างกาย (Physical bullying) เป็นการกระทำที่มุ่งเน้นและใช้พฤติกรรมรังแกกันโดยตรงเช่น การชก การต่อย การตี การผลัก การตบ ขน แหย่ กัด ข่วน การสัมผัสบริเวณที่ไม่เหมาะสม (Laeheem, Kuning, & McNeil, 2009; เกษตรชัย และหิม, 2556) 2) การรังแกทางวาจา (Verbal bullying) เป็นการใช้คำพูดเพื่อทำร้ายอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจผู้อื่น ซึ่งสามารถทำได้ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เช่น การด่าว่า เหน็บแนม การใช้วาจาหยาบคาย สบประมาท การพูดเสียดสี การพูดจาล่วงละเมิด พูดจาตู่ตัก การล้อเลียน แหย่แหย่ เยาะเย้ย การแสดงความคิดเห็นในเชิงลบต่อบุคคลอื่น เช่น เรื่องรูปร่างหน้าตา การประโคมข่าวลือ นิทา พูดจาโกหกบิดเบือน (Laeheem, Kuning, & McNeil, 2009; เกษตรชัย และหิม, 2556) 3) การรังแกทางสังคม (Social bullying) เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงการรุกรานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มบุคคล รวมทั้งเป็นการทำให้บุคคลหนึ่งเกิดความเข้าใจผิดกับอีกฝ่ายหนึ่งทั้งต่อหน้าและลับหลัง เช่น การโน้มน้าวให้กลุ่มไม่สนใจบุคคลที่ถูกรังแก การปล่อยข่าวลือด้านลบของผู้อื่น กีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม เมินเฉยต่อผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกที่ถูกปฏิเสธ (Olweus, 1995; เกษตรชัย และหิม, 2556) 4) การรังแกกันบนสื่อออนไลน์ (Cyber bullying) เป็นการกระทำโดยการใช้เครื่องมือสื่อสารอย่างโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ เป็นเครื่องมือหลักในการรังแกและกลั่นแกล้งกัน ยกตัวอย่างเช่น การโพสต์ แชร์ หรือส่งต่อข้อมูลอันเป็นเท็จหรือบิดเบือนของบุคคลอื่น ซึ่งมักจะเป็นข้อความหรือเนื้อหาในทางให้ร้าย การกระทำอันใดที่ส่งผลให้เกิดความอับอายต่อผู้อื่น และบางทีก็อาจเป็นการกระทำที่เลยเถิดถึงขั้นผิด



ต่อกฎหมาย จริยธรรม รวมไปถึงเป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่นด้วย (เกษตรชัย และหิม, 2556)

สาเหตุของการถูกรังแกของนักเรียนเกิดได้จากหลากหลายปัจจัยได้มีการศึกษาและสรุปสาเหตุสำคัญไว้ 4 ปัจจัยได้แก่ 1) ปัจจัยจากตัวบุคคลได้แก่ ปัจจัยด้านพันธุกรรมและความบกพร่องด้านร่างกายอาจเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากบรรพบุรุษซึ่งมีผลต่อการแสดงออกทางบุคลิกภาพของบุคคลนั้นๆ ในครอบครัวเดียวกันอาจมีพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกันในขณะเดียวกันอาจมีผลต่อความบกพร่องส่วนตัว เช่น การเจริญเติบโตหรือพัฒนาการด้านต่างๆ ที่รวดเร็ว ขนาดตัวใหญ่ มีความแปลกไปกว่าเด็กวัยเดียวกันจนเกิดความคับข้องใจและแสดงออกพฤติกรรมรังแกคนอื่น 2) ปัจจัยที่เกิดจากสารเคมีในร่างกายที่ไม่สมดุลที่อาจเกิดจากการได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางความคิด การรับรู้ และอารมณ์ซึ่งมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และบุคลิกภาพของนักเรียน รวมทั้งส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ การแสดงออกอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น ความโกรธแค้น ความกลัว ความอึดอัดใจและความคับข้องใจ ส่งผลให้เกิดการแสดงพฤติกรรมรังแกเพื่อการระบายอารมณ์โดยการใช้กำลัง 3) ปัจจัยด้านสภาพครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดู ครอบครัวที่มีความแตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมแตกต่างกัน ในครอบครัวที่ต้องเผชิญปัญหาการแยกกันของบิดามารดา ขาดการดูแลเอาใจใส่แก่นักเรียน ขาดความอบอุ่น จะส่งผลต่ออารมณ์ของเด็ก เด็กจะต้องการความรักจากครอบครัวมาก และเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มารดาผู้เลี้ยงดูที่มักแสดงออกทางอารมณ์ร้าย โกรธจัด ก้าวร้าวต่อเด็ก เด็กก็จะมีพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะเดียวกัน ในขณะที่เด็กอยู่ในครอบครัวที่สนับสนุนเลี้ยงดูแบบทะนุถนอมมักเห็นแก่ตัวขอประรานผู้อื่น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมรังแกและ 4) สาเหตุปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการถูกรังแก สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ไม่อยู่ด้วยกัน ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี มีความขัดแย้ง ทะเลาะและทำร้ายร่างกายกัน การเห็นบิดามารดาทะเลาะหรือถูกทำร้ายร่างกายจากบุคคลภายในครอบครัวส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน โดยนักเรียนอาจแสดงตามพฤติกรรมที่มีประสบการณ์และที่ได้สังเกตเห็นกับเพื่อนในโรงเรียน และสังคมรอบข้าง สำหรับครอบครัวที่ห่างเหินไม่ผูกพันกัน ต่างคนต่างอยู่ เด็กจะมีปัญหาพฤติกรรมสัมพันธ์ทางสังคมอีกทั้งยังขาดทักษะที่ใช้ในการช่วยเหลือหรือป้องกันตัวเองจากการถูกรังแก เช่น การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การปฏิเสธที่เหมาะสม และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (เกษตรชัย และหิม, 2556)

ลักษณะของนักเรียนที่ถูกรังแก ส่วนใหญ่จะมีเพื่อนน้อย มักชอบอยู่คนเดียว มีทักษะการเข้าสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ดี มีจิตใจอ่อนแอ อ่อนไหว ร้องไห้ง่าย มีปมด้อย ร่างกายพิการไม่สมประกอบ ผู้ถูกรังแกมักถูกเลือกเป็นเหยื่อเนื่องจากเด็กกลุ่มนี้จะไม่กล้าตอบโต้ และไม่หนีไปฟ้องครูหรือพ่อแม่ผู้ปกครองเนื่องจากกลัวว่าจะถูกเพื่อนรังแกอีกครั้งมีความกังวล ร้องไห้

เก็บความรู้สึก หรือโต้กลับด้วยการตะโกนเสียงดัง ต่ำทอ ทำร่างกายกลับเช่น ชก ต่อย ตี เตะซึ่งเป็นการแสดงออกที่ขาดทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ถูกเพื่อนรังแก ไม่รู้วิธีที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือการกระทำที่จะทำให้ตนเองปลอดภัยจากการถูกรังแกขาดทักษะการสื่อสารเพื่อต่อรองหรือการขอความช่วยเหลือ (Olweus,1995; Byrne,1994; Morano,1995; เกษตรชัย และหิม, 2556, ธีตารัตน์ ปุระณะชัยศิริ, สิริรัตนา ปัญญาภาส, และฐิติวี แก้วพรสวรรค์, 2558)

เมื่อเกิดการรังแกกันระหว่างนักเรียนในแต่ละครั้งย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมแก่เด็กนักเรียนที่ถูกรังแก โดยนักเรียนที่ถูกรังแกจะได้รับบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าผู้ที่เคยถูกรังแกจะมีระดับภาวะซึมเศร้าสูงเนื่องจากทำให้นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกไร้ค่าภูมิใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ และมีความหวาดกลัววิตกกังวล อีกทั้งยังพบว่าผู้ถูกรังแกจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Patchin & Hinduja, 2010; Kowalski & Limber, 2013; สุภาวดี เจริญวานิช, 2560) ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน ไม่อยากมาโรงเรียน ขาดเรียน ผลการเรียนตกต่ำ แยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (สุภาวดี เจริญวานิช, 2560) ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการถูกรังแกมีแนวโน้มทำให้เกิดอาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต โดยก่อให้เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หากไม่สามารถเผชิญกับปัญหาการถูกรังแกได้อาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ (Campbell et al., 2012; Kowalski & Limber, 2013; สุภาวดี เจริญวานิช, 2560)

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรังแกกันส่วนใหญ่มุ่งเน้นหาสาเหตุของการกระทำของผู้รังแกความชุกของการรังแกกัน แต่ยังไม่มีการนำการฝึกทักษะชีวิตมาใช้ในนักเรียนที่ถูกรังแก เพื่อส่งเสริมกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเนื่องจากผู้ถูกรังแกมักจะแสดงออกโดยการเงียบ แยกตัว ไม่พูด ไม่ทำร้ายผู้อื่น ผู้ปกครองหรือครูอาจมองว่านักเรียนกลุ่มนี้เป็นเด็กที่เรียบร้อยและไม่เป็นปัญหากับผู้อื่นจากการศึกษาในประเทศอังกฤษ พบว่าเด็กนักเรียนที่ถูกรังแกมีเพียง 1 ใน 4 เท่านั้นที่รายงานให้ครูทราบและมีเพียงร้อยละ 42 ที่บอกให้พ่อแม่ทราบ (Boulton & Underwood, 1992; Whitney & Smith, 1993; สมร แสงอรุณ, 2554) ซึ่งนักเรียนที่ถูกรังแก มีแนวโน้มที่ขาดทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ดังนี้ 1) ขาดทักษะทางด้านความคิดได้แก่ เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น ไม่มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า สิ้นหวัง และหมดพลังงานในบางรายไม่สามารถแก้ไขปัญหาและตัดสินใจไม่เหมาะสม มีความคิดและตัดสินใจฆ่าตัวตาย (Kim, 2014; Abdollahi & Yaacob, 2016; นวลจิรา จันระลักษณะ, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2558) 2) ขาดทักษะทางด้านจิตใจ นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกไร้ค่าภูมิใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ และหวาดกลัว อีกทั้งยังพบว่าผู้ถูกรังแกจะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และไม่สามารถจัดการอารมณ์และจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมา (Kowalski & Limber, 2013; Patchin & Hinduja, 2010; สุตาภัทร ประดับแก้ว และรุ่งระวี สมะวรรณนะ,

2558) 3) ขาดทักษะทางด้านสังคมได้แก่ แยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ปฏิเสธเข้าร่วมกลุ่ม ไม่กล้ามาโรงเรียนหรือไม่อยากมาโรงเรียนทำให้ขาดเรียนทำให้ขาดสมาธิในการเรียน ผลการเรียนตกต่ำ และลาออกจากโรงเรียนในที่สุดนอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคม และสิ่งแวดลอม (Kupferberg, Bicks, & Hasler, 2016) ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวจะเห็นได้ว่านักเรียนที่ถูกรังแกนั้นยังพร่องทักษะต่างๆ ในการที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น

กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา (Coping strategies) เป็นวิธีการที่บุคคลเลือกใช้เมื่อเจอกับสถานการณ์ต่างๆ แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะดังนี้ คือ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา (Problem-focus coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ตึงเครียดนั้นให้ดีขึ้น 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ (Emotional-focus coping) เป็นวิธีการที่บุคคลใช้กระบวนการทางความคิดมาจัดการอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด (Lazarus & Folkman, 1984) จากแนวคิดของลาซารุสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) กล่าวว่าบุคคลจะใช้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบผสมผสานทั้งการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการที่ตัวปัญหา และแบบมุ่งจัดการที่อารมณ์เพื่อลดความเครียดหรือสถานการณ์ที่มาคุกคาม ซึ่งผลของการใช้กลยุทธ์ดังกล่าวอาจจะเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) การแก้ไขอารมณ์ตึงเครียด (กังวลโกรธแสดงอารมณ์โกรธต่อว่าเสียงดังการกระทำรุนแรง เช่น ปาข้าวของ ทำร้ายตนเอง และผู้อื่น, โทษตัวเอง) 2) การบรรเทาอารมณ์ตึงเครียด (เบี่ยงเบนความสนใจทำสิ่งที่สนุก หากิจกรรมทำ ออกกำลังกายใช้เทคนิคคลายเครียด) 3) การใช้การประคับประคอง (พูดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อนปรึกษาคนที่มีความรู้ หรือบุคคลที่มีปัญหาใกล้เคียงกัน พึ่งพาความช่วยเหลือจากผู้อื่นทำจิตใจให้สงบ) 4) การพึ่งพาตนเอง (ควบคุมอารมณ์ คิดถึงวิธีที่ใช้จัดการในอดีต ปรับปรุงตัวเองในบางจุดให้ดีขึ้นเพื่อสามารถจัดการกับปัญหาได้) 5) การเผชิญหน้ากับปัญหา (ควบคุมสถานการณ์ คิดหาทางออก มองปัญหาอย่างตรงไปตรงมา พยายามแก้ปัญหาโดยการประนีประนอม) และ 6) การมองเหตุการณ์ในแง่ดี (เวลาไม่สบายใจคิดถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต พยายามดำเนินชีวิตตามปกติไม่ปล่อยให้ปัญหามีอิทธิพลต่อชีวิต มองปัญหาในด้านดี) (วารสารณ์ ประทีปธีรานันต์, 2556)

ได้มีการศึกษาการใช้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหากับเด็กนักเรียนที่ถูกรังแก ทั้งในและต่างประเทศ เช่น บิจทีเบียและเวอร์ทอมเมน (Bijttebier & Vertommen, 1998) ได้ศึกษากลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกในเด็กอายุ 9-13 ปี ในประเทศเบลเยียม พบว่าเด็กที่ถูกรังแกส่วนใหญ่มีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบกังวล ร้องไห้ (Internalizing) การศึกษาในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้นอายุ 10-15 ปี ประเทศเดนมาร์กพบว่านักเรียนที่ถูกรังแกและรังแกผู้อื่นส่วนใหญ่นั้นใช้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบการใช้คำพูดตะโกนต่อว่า หรือใช้

กำลังกับผู้อื่น (Externalizing) นอกจากนี้ยังพบว่ากลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกนั้นมีความสัมพันธ์กับเพศและระดับชั้นเรียน โดยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาโดยการขอความช่วยเหลือ (Seeking social support) พบบ่อยในเด็กหญิงและเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (Kristensen & Smith, 2003) นอกจากนี้ยังมีศึกษาการรังแกกันในโรงเรียนและวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแกของนักเรียนญี่ปุ่น 61 คน และนักเรียนอังกฤษ 60 คน อายุประมาณ 12-15 ปี ในโรงเรียนมัธยม 6 แห่งพบว่านักเรียนมีวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างตามรูปแบบของการถูกรังแก กล่าวคือ หากเป็นการรังแกทางด้านร่างกาย นักเรียนมักจะใช้วิธีบอกผู้อื่นที่ตนเองไว้ใจร้อยละ 66.4 การต่อสู้กลับร้อยละ 32.8 และการขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร้อยละ 21 การรังแกทางวาจา นักเรียนจะใช้วิธีต่อว่ากลับร้อยละ 51.4 และนิ่งเฉยไม่สนใจร้อยละ 38.4 นอกจากนี้ยังพบว่าการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ที่ปัญหา เช่น การบอกผู้ที่รังแกให้หยุดการกระทำนั้น หรือการขอความช่วยเหลือจากครู พ่อแม่ เพื่อน และบุคคลที่ไว้ใจ สามารถช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกรังแกได้มากกว่าการเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ที่อารมณ์ เช่นการไม่ทำอะไรเลยหรืออดทนกับการโดนรังแก การวิงหนี และการร้องไห้ แต่นักเรียนในประเทศอังกฤษมีความคิดเชิงบวกต่อการขอความช่วยเหลือจากโรงเรียนมากกว่านักเรียนในประเทศญี่ปุ่น (Kanetsuna & Smith, 2002) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแกในประเทศอังกฤษ อายุ 11-12 ปี และ 13-14 ปี จำนวน 324 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ถูกรังแกจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาโดยการบอกผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน เกี่ยวกับการถูกรังแกมากที่สุด ร้อยละ 86.1 รองลงมาได้แก่การทำนิ่งเฉยหรืออดทนกับการถูกรังแกโดยการไม่บอกใคร ร้อยละ 27 ส่วนวิธีอื่นๆ ได้แก่ การต่อสู้หรือต่อว่าผู้ที่รังแกตนเองกลับ และวางแผนแก้แค้นภายหลัง (Naylor et al., 2006) มีการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 1,769 คนในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีความสัมพันธ์กับการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต (Steiner, Ericson, Hernandez, & Pavelski, 2002) มีการศึกษาการแก้ปัญหาการถูกรังแกของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย พบว่าการถูกรังแกที่พบบ่อยที่สุดคือ การถูกรังแกด้วยวาจาคิดเป็นร้อยละ 64 รองลงมานักเรียนที่ถูกรังแกด้วยคำพูดหรือท่าทางส่อไปในเรื่องเพศ (Sexual bullying) ร้อยละ 35 และถูกรังแกโดยการทำร้ายร่างกาย (Physical bullying) คิดเป็นร้อยละ 32.5 วิธีการเผชิญปัญหานักเรียนที่ถูกรังแกด้วยวาจา นักเรียนที่ถูกรังแกมักใช้การมองหาวิธีการแก้ปัญหา (Problem solving) และ ใช้คำพูดตะโกนต่อว่าคิดเป็นร้อยละ 62 นักเรียนที่ถูกรังแกโดยการทำร้ายร่างกาย (Physical bullying) นั้นมักใช้กำลังกับผู้อื่นเป็นการใช้กำลังตอบโต้คิดเป็นร้อยละ 71 นักเรียนที่ถูกรังแกด้วยคำพูดหรือท่าทางส่อไปในเรื่องเพศ (Sexual bullying) มักใช้การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นคิดเป็นร้อยละ 60 อย่างไรก็ตามยังมีนักเรียนจำนวนหนึ่งที่ยังรู้สึกว่าไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ ทำให้เกิดความวิตกกังวล (ธิดารัตน์ ปุระณะชัยศิริ, 2558) การศึกษาวิธีการป้องกันกรกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น อายุ 15-18 ปี พบว่ามีวิธีการแก้ปัญหา

เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยไม่ตอบโต้ ปล่อยผ่านมากที่สุด เป็นกลยุทธ์ป้องกันตนเองด้านการหลีกเลี่ยง (Avoidance) และรองลงมาคือการเข้าไปคุยแบบเผชิญหน้าเพื่อถามเหตุผล เป็นกลยุทธ์ป้องกันตนเองที่เน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused strategies) เป็นการมุ่งแก้ไขปัญหาการถูกรังแกที่ต้นเหตุ (สรานนท์ อินทนนท์, 2561)

ดังนั้นกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาในการถูกรังแก จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเรื่องหนึ่งในแง่การพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนที่จะเติบโตเข้าศึกษาในระดับชั้นที่สูงขึ้นซึ่งจะต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติในอนาคต ถ้านักเรียนสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปอย่างราบรื่น นักเรียนจะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ดี แต่หากเผชิญปัญหาโดยการใช้อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม และขาดทักษะชีวิตอาจส่งผลให้นักเรียนเหล่านั้นมีปัญหาสุขภาพจิตได้

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการจัดการกับความต้องการและสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านอารมณ์และการรู้คิด ทำให้สามารถปรับตัวและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต (WHO, 1993) ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญและเป็นกระบวนการที่ต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ครอบครัว ชุมชน และสังคม (ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร, 2554) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง และเข้าใจคนอื่น รับผิดชอบต่อตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ทักษะชีวิตยังเป็นทักษะที่ทำให้บุคคลรู้จักตนเอง ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคม (กมลวรรณ จินหน่อ, 2553)

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตทั้งในและต่างประเทศได้แก่ การศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตแล้วนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม (สุตาภัทร ประดับแก้ว และรุ่งระวี สมะวรรณนะ, 2558) จากการศึกษาเกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหาและการคิดฆ่าตัวตายในนักเรียนมาเลเซีย พบว่าทักษะชีวิตในด้านการปฏิเสธการต่อต้านพฤติกรรมการรังแกและแรงกดดันจากเพื่อน การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการรู้จักใช้สิทธิของตนเองอย่างเหมาะสม เป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์ต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเมื่อถูกรังแก (Abdollah, Talib, & Yaacob, 2016) การศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตแล้วสามารถลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Quayle, Dziurawice, Roberts, & Kane, 2012) การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม

ทักษะชีวิตต่อสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตแล้วสามารถลดอาการซึมเศร้า ความเครียด และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Gharamaleki & Rajabi, 2010) การศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตนักเรียนวัยรุ่นในกัมพูชา ตามแนวคิดทักษะชีวิตในการเพิ่มทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง การเข้าใจผู้อื่น ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ทักษะการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ ทักษะการคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการจัดการอารมณ์ และการรับมือกับความเครียด วัดผลภายหลังเสร็จสิ้นการ ทดลองทันทีและติดตามผล 6 เดือน พบว่าปัญหาทางสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Jegannathan, Dahlblom, & Kullgran, 2014) การศึกษาการรังแกในยุคดิจิทัลโดยการวิเคราะห์แบบอภิมาน (Meta-analysis) ของการวิจัยด้านการรังแกทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ในหมู่เยาวชนในอเมริกา ของ โควอลสกี และคณะ (Kowalski, Robin, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014) พบว่าหากนักเรียนที่ถูกรังแกมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะทำให้นักเรียนที่ถูกรังแกยอมรับตนเอง และมองตนเองอย่างมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง จะทำให้เมื่อนักเรียนเผชิญกับปัญหา นักเรียนจะมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ถูกรังแกที่เหมาะสม แต่หากนักเรียนที่ถูกรังแกขาดทักษะเหล่านี้ อาจส่งผลต่อความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการถูกรังแก ทำให้มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต โดยก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หากนักเรียนที่ถูกรังแกไม่สามารถเผชิญกับปัญหาการถูกรังแกได้ หรือมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกที่ไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

ดังนั้นนักเรียนชั้นมัธยมต้นที่ถูกรังแก จึงควรต้องมีทักษะชีวิตด้านต่างๆ ในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และตอบสนองความต้องการตามวัยได้อย่างเหมาะสม ซึ่งได้แก่ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีการสร้างสัมพันธภาพที่มีประสิทธิภาพกับผู้อื่น รู้ตัวและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสถานการณ์กดดัน ตลอดจนจัดการควบคุมอารมณ์ได้ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ มีการคิดและตัดสินใจอย่างเหมาะสม ซึ่งถ้าหากนักเรียนมีความบกพร่องในทักษะชีวิตเหล่านี้ จะนำไปสู่การมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าได้ (สมบัติ ตาปัญญา, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรม ของนาอิมและคณะ (Naeim, Cowie, & Cossin, 2016) ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีทักษะชีวิตจะสามารถจัดการกับปัญหา แก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความมั่นใจ มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถลดภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การนำทักษะชีวิต ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง รับรู้สมรรถนะแห่งตน เห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เมื่อพบกับสถานการณ์กดดันสามารถใช้วิธีการหรือกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถป้องกันโรคทางจิต และปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ ได้

(Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001) การที่จะช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการเลือกใช้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาคือ ตัวของนักเรียนเองควรที่จะมีการเรียนรู้การป้องกันปัญหาและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการถูกรังแก โดยการให้ความรู้ และการฝึกทักษะชีวิต เพื่อให้นักเรียนมีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพมีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดี และมีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม (สุวิมล เกิดอินทร์, 2558; สุภาวดี เจริญวานิช, 2560; สรานนท์ อินทนนท์, 2561)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ในต่างประเทศมีการศึกษาโปรแกรมทักษะชีวิตในนักเรียนนั้นมีการศึกษาเพื่อช่วยป้องกันปัญหาหลายอย่าง เช่น ลดภาวะซึมเศร้า (Gharamaleki, & Rajabi, 2010; Quayle, Dziurawice, Roberts, & Kane, 2012; Jamali et al., 2016) การจัดการอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Gharamaleki, & Rajabi, 2010; Mohammadzadeh, Awang, Hayati, & Ismail, 2016) การจัดการกับความเครียด (Jamali et al., 2016) สำหรับการศึกษาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในนักเรียน ประเทศไทยนั้นมีการศึกษาเพื่อช่วยป้องกันปัญหาหลายอย่าง เช่น การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ (ริษา บุณนาค, 2556) การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ฐานดา เกียรติเกา, 2555) การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (สุวิมล เกิดอินทร์, 2558) และลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (ถิรนนท์ ผิวผา, 2560) ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกันคือ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพ ในการเพิ่มทักษะด้านความคิด ทักษะด้านจิตใจ ทักษะด้านสังคม ทำให้วัยรุ่นมีการคิดอย่างมี วิจารณญาณ เห็นคุณค่าในตนเอง สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม (สุตาภัทร ประดับแก้ว และรุ่งระวี สมะวรรณนะ, 2558) อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบการศึกษาการฝึกทักษะชีวิตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการส่งเสริมกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกนั้นพบว่ามีผลกระทบต่อทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มสูงขึ้นตามที่กล่าวข้างต้น ซึ่งผลกระทบเหล่านี้นอกจากจะกระทบโดยตรงต่อตัวนักเรียนแล้วยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติด้วย ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิตเห็นว่าการป้องกันระดับปฐมภูมิ (Primary prevention) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันและส่งเสริมนักเรียนที่มีปัญหาตั้งแต่ระยะแรก และส่งเสริมทักษะชีวิตเพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแก เพื่อให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นกำลังสำคัญในการช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

### 1.2.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

### 1.2.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

1.2.2.1 เพื่อเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

1.2.2.2 เพื่อเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก หลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

## 1.3 คำถามการวิจัย

1.3.1 ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมหรือไม่

1.3.2 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก หลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติแตกต่างกันหรือไม่

## 1.4 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1.4.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

1.4.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

## 1.5 ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ศึกษาสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest-posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ในสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน ศึกษาระหว่างเดือนตุลาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน 2563



## 1.6 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้เข้าใจความหมายและแปลความหมายของงานวิจัยให้ตรงกัน จึงกำหนดนิยามศัพท์การวิจัย ดังนี้

**1.6.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ที่ถูกรังแกในด้านต่างๆ ได้แก่ 1) การรังแกด้านร่างกาย (Physical bullying) เช่น การชก การต่อย การตี การผลัก การตบ การชน การแหย่ กัด ข่วน 2) การรังแกทางวาจา (Verbal bullying) เป็นการใช้คำพูดเพื่อทำร้าย อารมณ์ความรู้สึกและจิตใจผู้อื่น เช่น การต่อว่า เหน็บแนม การใช้วาจาหยาบคาย สบประมาท พุดจาเสียดสี พุดจาตูดูก ล้อเลียน แหย่แหย่ เยาะเย้ย การประโคมข่าวลือ นินทา พุดจาโกหก บิดเบือน 3) การรังแกทางสังคม (Social bullying) เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงการรุกรานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มบุคคลเช่น การโน้มน้าวให้กลุ่มไม่สนใจบุคคลที่ถูกรังแก การปล่อยข่าวลือด้านลบ กีดกัน เมินเฉย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ถูกปฏิเสธ 4) การรังแกกันบนสื่อออนไลน์ (Cyber bullying) เป็นการกระทำโดยการใช้เครื่องมือสื่อสารอย่างโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ เชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่คนอื่นๆ สามารถเห็นได้ มีการแชร์ต่อ เป็นเครื่องมือหลักในการรังแกและกลั่นแกล้งกัน เช่น การโพสต์ แชร์ หรือส่งต่อข้อมูลอันเป็นเท็จ ประเมินโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนของ สมบัติ ตาปัญญา (2549) ที่แปลจาก The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (Olweus, 1996) เป็นคำถามเกี่ยวกับการถูกรังแก จำนวน 10 ข้อ หากตอบว่าเคยถูกรังแกตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไปถือว่า เป็นผู้ถูกรังแก

**1.6.2 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา** หมายถึง พฤติกรรมหลังจากที่นักเรียนที่ถูกรังแกได้ประเมินสถานการณ์แล้วว่าเป็นปัญหาที่ต้องเผชิญจากการถูกรังแกไม่ว่าในรูปแบบใด นักเรียนจะเลือกใช้วิธีการเพื่อจัดการกับปัญหาและแสดงออกมาทางความคิด การรับรู้ทางอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมโดยมีกลยุทธ์หรือวิธีการที่รับมือกับปัญหาและสถานการณ์การรังแก ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) และ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping) ประเมินโดยแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของวรารักษ์ ประทีปธีรานันท์ (2556) มีข้อคำถามรวม 40 ข้อ ประกอบด้วยการประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบการจัดการกับอารมณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

**1.6.2.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา** หมายถึง การเผชิญปัญหาโดยการกำหนดขอบเขตของปัญหา หาวิธีการจัดการกับปัญหาหลายๆ วิธี เลือกวิธีที่เหมาะสม ลงมือจัดการ

กับปัญหา โดยเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ดีขึ้น เรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม รวมถึงการยอมรับสถานการณ์จริง

**1.6.2.2 การเผชิญปัญหาแบบการจัดการกับอารมณ์** หมายถึง เป็นกระบวนการจัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึก โดยการปรับความรู้สึกเพื่อรักษาสสมดุลภายในจิตใจนำไปสู่แนวทางที่จะรับรู้เหตุการณ์ เพื่อไม่ให้เกิดการเผชิญปัญหานั้นทำลายขวัญและกำลังใจ หรือลดประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ของบุคคล

หากได้คะแนนสูง แปลผลว่ามีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมมาก และหากได้คะแนนต่ำ แปลผลว่ามีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมน้อย

**1.6.3 โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต** หมายถึง โปรแกรมการจัดกลุ่มกิจกรรมบำบัดที่ใช้ในการพัฒนากลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โปรแกรมทักษะชีวิตนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) ร่วมกับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของกรีนนัท ผิวผา (2560) และผู้วิจัยเพิ่มทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541) โดยการนำวงจรพัฒนาทักษะ ได้แก่ การเสริมสร้างมโนทัศน์ และการฝึกทักษะมาใช้ในกิจกรรม โดยการฝึกทักษะชีวิตเน้น 3 ด้าน คือด้านความคิด ด้านจิตใจ และด้านสังคม ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละประมาณ 60-90 นาที ติดต่อกันทุกสัปดาห์ โดยกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรมได้แก่ 1) กิจกรรม “ยินดีที่ได้พบ” เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพ กำหนดเป้าหมาย การให้ความรู้เรื่องการรังแกกัน สาเหตุ ผลกระทบ และทักษะชีวิต 2) กิจกรรม “คุณค่าของฉัน” เป็นการเสริมสร้างทักษะการเห็นคุณค่าในตัวเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง 3) กิจกรรม “อารมณ์ดีจิตใจดี” เป็นการเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์และการจัดการกับความเครียด 4) กิจกรรม “สื่อสารสารสัมพันธ์” เป็นการเสริมสร้างทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล 5) กิจกรรม “กล้าแสดงออกให้เหมาะสม” เป็นการเสริมสร้างทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 6) กิจกรรม “การตัดสินใจกับปัญหา” เป็นการเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจ 7) กิจกรรม “คิดอย่างสร้างสรรค์” เป็นการเสริมสร้างทักษะการแก้ไขปัญหา 8) กิจกรรม “กลยุทธ์รบบยอด” เป็นการใช้สถานการณ์สมมติ เพื่อทบทวนการเรียนรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้ชีวิตประจำวันและประเมินผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อช่วยเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

**1.6.4 การดูแลตามปกติ** หมายถึง การได้รับการเรียนการสอนจากโรงเรียนตามปกติ รวมถึงการได้รับการดูแลโดยครู ครูประจำชั้น ครูแนะแนว ครูฝ่ายปกครอง และพยาบาลประจำโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรู้ทางวิชาการในห้องเรียน การส่งเสริมกิจกรรมในและนอกสถานที่ ทักษะศึกษา มีการรายงานพฤติกรรมนักเรียนให้กับผู้ปกครองรับทราบทุกภาคการศึกษา หากพบว่านักเรียนมีปัญหา หรือมีความเสี่ยงเกิดขึ้น จะได้รับการดูแลและส่งต่อตามสิทธิการรักษา

## 1.7 กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยโดยได้อธิบายว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการปรับตัว การตัดสินใจมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถจัดการกับปัญหา ตลอดจนความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งแนวคิดหลักทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก พัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานคือ ทฤษฎีพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น (Child and adolescent development theories) เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่น ทั้งด้านชีวภาพ สังคม ความคิด และความแตกต่างระหว่างเพศ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theories) ซึ่งวัยรุ่นต้องมีแบบอย่างที่ดี จึงจะเกิดการเรียนรู้และเกิดพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และทฤษฎีการแก้ไขปัญหา (Cognitive problem solving) เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (WHO, 1993)

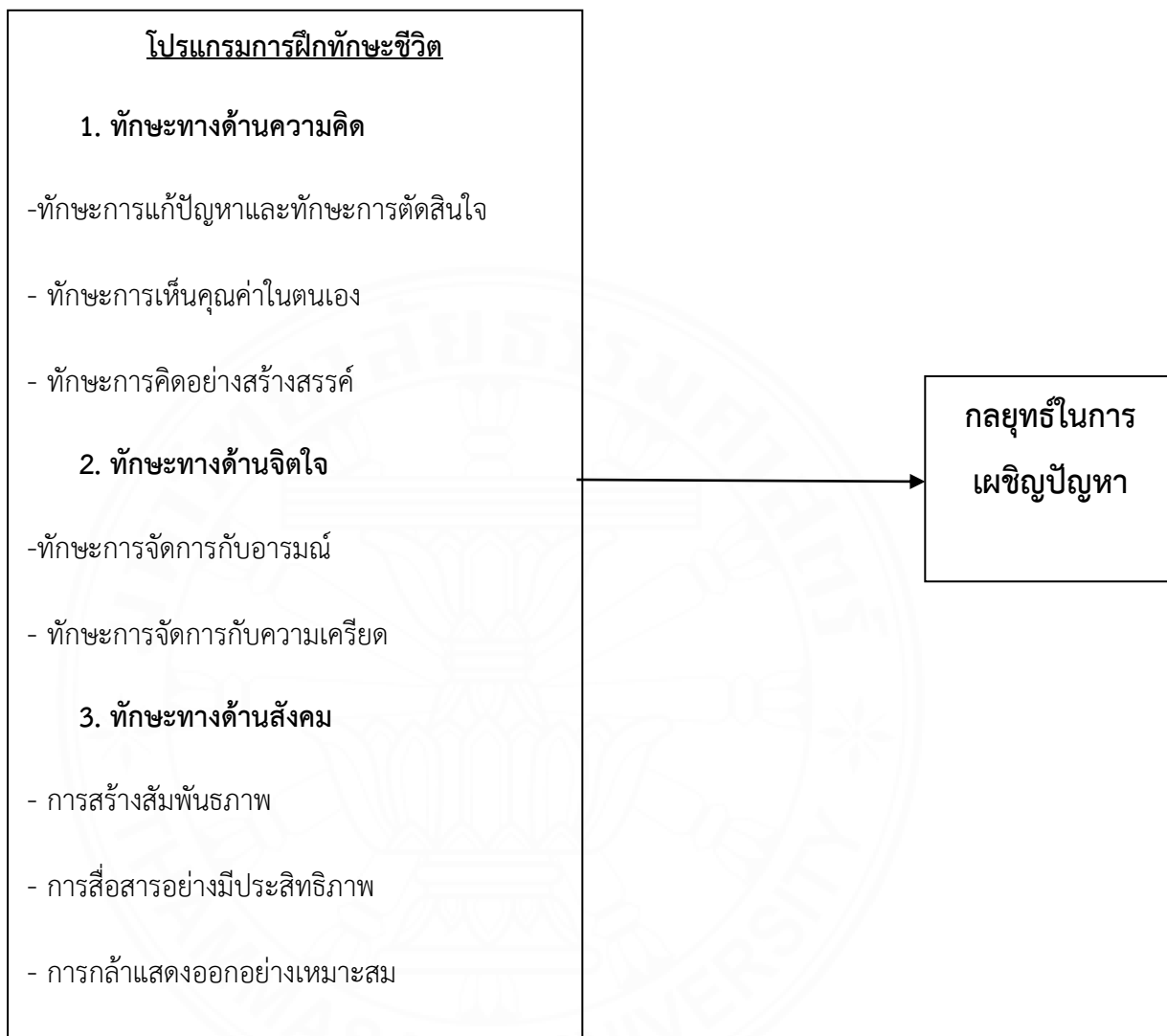
จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่านักเรียนที่ถูกรังแก มีแนวโน้มที่จะขาดทักษะ 3 ด้าน คือ 1) ทักษะทางด้านความคิด ได้แก่ ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เนื่องจากนักเรียนที่ถูกรังแก มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น ไม่มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า สิ้นหวัง และหมดพลังงาน (Cassidy & Taylor, 2005) ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากนักเรียนที่ถูกรังแก เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การถูกรังแก ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น หรือเก็บความรู้สึกเอาไว้ ไม่กล้าตอบโต้หรือบอกคนอื่นเพราะกลัวว่าจะถูกรังแกอีก จึงพยายามไม่สนใจทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น พยายามลืมจากเหตุการณ์การถูกรังแก อาจหยุดเหตุการณ์ได้ชั่วคราวแต่ปัญหาการรังแกก็ยังคงอยู่ ถ้าใช้วิธีนี้ซ้ำๆ จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาเช่น ภาวะซึมเศร้า และเกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ (Pranjic & Bajraktarevic, 2010) 2) ทักษะทางด้านจิตใจ ได้แก่ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและอาการซึมเศร้าที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจ รวมถึงทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกไร้ค่า ใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ ร้องไห้และหวาดกลัว 3) ทักษะทางด้านสังคม ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Theory) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) และทักษะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่านักเรียนที่ถูกรังแก มีปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ชอบอยู่คนเดียว มีเพื่อนน้อย ชอบเก็บตัว จะไม่กล้าบอกความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับทราบ นักเรียนที่ถูกรังแกจะแยกตัวออกจากสังคม ไม่กล้าเข้าสังคม

ปฏิเสธเข้าร่วมกลุ่ม ไม่กล้ามาโรงเรียนหรือไม่อยากมา โรงเรียน (เกษตรชัย และหิม, 2556; ทวีศิลป์ วิษณุโยธินและพัชรินทร์ อรุณเรือง, 2556)

ดังนั้น เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแก ควรพัฒนาทักษะชีวิตที่ประกอบไปด้วย ทักษะทางด้านความคิด ทักษะทางด้านจิตใจและทักษะทางด้านสังคมของนักเรียนที่ถูกรังแก เพื่อให้นักเรียนที่ถูกรังแกสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่ผลลัพธ์ในการเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแก

ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต จากแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) ร่วมกับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของถิรนนท์ ผิวผา (2560) และ ผู้วิจัยเพิ่มทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541) ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรมฯ นี้จะดำเนินการเป็นกลุ่ม การดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งจะเป็นไปตาม โครงสร้างของการจัดการฝึกทักษะชีวิต 3 ด้าน คือ ทักษะทางด้านความคิด ทักษะทางด้านจิตใจ ทักษะทางด้านสังคม ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ (1) การสร้างสัมพันธภาพ การร่วมกับกำหนดเป้าหมาย (2) การฝึกทักษะการเห็นคุณค่าในตัวเอง เพื่อให้รู้ถึงความภาคภูมิใจในตนเอง และคุณค่าของตนเอง บอกแนวทางการเพื่อสร้างเสริมคุณค่าในตนเอง ส่งผลไปสู่การลดการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ (3) การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์และการจัดการกับความเครียด วิธีผ่อนคลายความเครียด การจัดการกับอารมณ์ (4) การฝึกทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพสามารถใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก และการรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (5) การฝึกทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (6) การฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาและทักษะการตัดสินใจ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาเปรียบเทียบกับข้อดี ข้อเสียของปัญหาสามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม (7) การฝึกการคิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถประเมินสถานการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างเหมาะสม (8) เป็นสถานการณ์สมมติ เพื่อทบทวนการเรียนรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้เด็กนักเรียนที่ถูกรังแกออกแบบกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของตนเองจากการถูกรังแก โดยในแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ดำเนินกิจกรรม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยกิจกรรมที่ 1 เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ มีการให้ความรู้เรื่องการรังแกกัน ผลกระทบ กิจกรรมที่ 2, 6, 7 เป็นทักษะทางด้านความคิด ส่งเสริมให้มีการคิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมที่ 3 เป็นทักษะด้านจิตใจ สามารถจัดการกับอารมณ์ และความเครียดได้ และกิจกรรมที่ 1, 4, 5 เป็นทักษะด้านสังคม มีการสร้างสัมพันธภาพ สื่อสารได้มีประสิทธิภาพและมีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีการฝึกโดยการฝึกสถานการณ์ตัวอย่าง บทบาทสมมติ มีการตั้งเป้าหมายของการฝึก สะท้อนและทบทวนความรู้โดยในโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตจะมีแบบฝึกหัดทุกครั้ง ใช้เทคนิคการมีส่วนร่วมต่างๆ เช่น การสร้างสัมพันธภาพ การใช้สื่อการเรียนรู้ที่น่าสนใจส่งผลให้เพิ่มกลยุทธ์ใน

การเผชิญปัญหา ที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกที่ได้ และนำไปสู่ผลลัพธ์การ แสดงพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมตามมา ดังแผนภาพที่ 1.1



แผนภาพที่ 1.1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

## 1.8 สมมติฐานการวิจัย

1.8.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก หลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

1.8.2 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติแตกต่างกัน

## 1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

### 1.9.1 ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.9.1.1 เป็นแนวทางในการพัฒนาระบบบริการพยาบาลในการค้นหารูปแบบการบำบัดทางการพยาบาลที่เหมาะสมกับนักเรียนที่ถูกรังแกและกลุ่มบุคคลอื่นที่มีปัญหาด้านกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

### 1.9.2 ด้านการศึกษาวิจัย

1.9.2.1 เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลและบุคลากรทางด้านสุขภาพ ที่สนใจจะศึกษาและพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก สามารถนำไปประกอบการฝึกทักษะชีวิตที่ได้จากงานวิจัยไปพัฒนาเพื่อศึกษาวิจัยต่อไปได้



## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกโดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำราเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

#### 2.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

- 2.1.1 พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2.1.2 พฤติกรรมปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

#### 2.2 การรังแกกัน

- 2.2.1 ความหมายของการรังแกกัน
- 2.2.2 รูปแบบการรังแกกัน
- 2.2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน
- 2.2.4 ผลกระทบการถูกรังแก
- 2.2.5 ลักษณะนักเรียนที่ถูกรังแก
- 2.2.6 การจัดการปัญหาการรังแกกันของนักเรียน

#### 2.3 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

- 2.3.1 ความหมายของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา
- 2.3.2 แนวคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา
- 2.3.3 การประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

#### 2.4 ทักษะชีวิต

- 2.4.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 2.4.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
- 2.4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 2.4.4 ความสำคัญของทักษะชีวิต
- 2.4.5 การพัฒนาทักษะชีวิต

## 2.5.การฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

### 2.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

#### 2.1.1 พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงวัยที่มีช่วงเวลาที่สั้นและรวดเร็ว เกิดการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาทั้งร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดอารมณ์สติปัญญาและการปรับตัวทางสังคม โดยทั่วไปได้มีการแบ่งพัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้ (สุวรรณา เรื่องกายจนเศรษฐ์, 2551; ชญานิกา ศรีชัย, 2558)

##### 2.1.1.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วมีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนได้แก่ ฮอร์โมนการเติบโต (Growth hormone) และฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์ (Thyroid stimulating hormone) ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ โดยเพศหญิงเริ่มมีทรวงอก สะโพกผายและมีประจำเดือน เพศชายเสียงจะเริ่มเปลี่ยนเป็นห้าว เสียงแตก มีหนวดเครา มีขนตามแขนขามากขึ้น รวมทั้งบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ (Saewyc, 2011) ร่างกายมีการผลิตน้ำอสุจิ และมีการหลั่งน้ำอสุจิในขณะนอนหลับ หรือที่เรียกว่า ฝันเปียก (มรรยาท รุจิวิชชัญ, 2556) นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและอวัยวะเพศแล้ว ยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิบัติการเรียนรู้ ฯลฯ อีกด้วย นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วย โดยต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่องสิวและกลิ่นตัว แต่เนื่องจากวัยนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวงระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษาสิวอย่างจริงจัง

##### 2.1.1.2 พัฒนาการทางสติปัญญา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงเวลาที่ระดับสติปัญญาพัฒนาสูงสุด มีความคิดเป็นระบบ มีเหตุผล มีความอยากรู้อยากลอง ชอบเรียนรู้ด้วยตนเองจากวิธีการลองผิด ลองถูก ค้นพบปัญหา คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้น ชอบแสดงความคิดเห็น แสดงความสามารถในการอภิปรายออกความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (ศรีเรื่อน แก้วกังวาน, 2553) นอกจากนี้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นยังมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาภาพลักษณ์แห่งตน รู้ถึงความต้องการข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ได้กล่าวว่า เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำอาจจะถูกชักนำให้หลงเสียงในสิ่งต่างๆ ได้



ง่าย และถูกกระทำได้ง่าย ผู้ที่มีการคิดสร้างสรรค์ รู้จักวางแผนชีวิตในอนาคต มีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก กล้าเผชิญปัญหาว่าจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ย่อมเป็นบุคคลที่รักษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ได้ในระดับสูง (Coopersmith, 1981)

### 2.1.1.3 พัฒนาการทางสังคม

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่ต้องการได้รับความรัก ความรู้สึก อยากรู้อยากเห็น อยากรับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญ และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และจากสังคม มีพัฒนาการทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศเพิ่มขึ้น กลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญในวัยนี้ ดังนั้นจึงเป็นวัยที่มีความเสี่ยง มีความเปราะบางต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาทางพฤติกรรมได้ง่าย เช่น การใช้สารเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ความเครียด (Santrock, 2014) ทำให้ผลการเรียนต่ำ สอบตกต้องสอบซ่อม มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (ฉันทนา แรงสิงห์, 2554; ฐิติวี แก้วพรสวรรค์และเบญจพร ต้นตสุทธิ, 2555; Lazaratou, Dikeos, & Anagnostopoulos, 2010)

หากวัยรุ่นขาดทักษะการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่ดี ไม่สามารถใช้ภาษาหรือท่าทาง แสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้นั้น อาจมีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคมและสิ่งแวดล้อม นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมได้ (ศุภชัย ตู้กลาง, อรพรรณ ทองแดง, ธีรศักดิ์ สาดา, และ สุธีรา ภัทรายุทธรัตน์, 2555; Kupferberg, Brucks, & Hasler, 2016)

### 2.1.1.4 พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ

อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นนั้นมีทุกประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด (พัชรา สิริวัฒน์เกตุ, 2559) โดยเป็นอารมณ์ที่ค่อนข้างจะรุนแรงเปลี่ยนแปลงง่ายจึงได้รับการกล่าวขานว่าเป็น“วัยพายุพายุ” (Strom and stress) (Santrock, 2014) ถ้าไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ อาจจะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและปัญหาฆ่าตัวตายตามมา (อรพรรณ ลือบุญ วัชชัย, 2556) มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นชายจะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์มักถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยฝังใจไปได้อีกนาน วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงในวัยเดียวกัน (Early mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขิน ประหม่าอายุต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์และจิตใจยังเป็นเด็กความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าจะวัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั่นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกว่าความสวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คน

ยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ยังดูใจของเพศตรงข้าม

### 2.1.1.5 พัฒนาการทางด้านเพศ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จะสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนเองมากขึ้น และอาจทดลองลงมือปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศด้วยความรู้สึกลอยๆ อยากรู้อยากเห็น และความคิดว่าตนเองโตแล้ว ทำให้นักเรียนอยากทดลอง แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นทางหนังสือสื่อโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือทางอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังงานทางเพศที่ตนเองมีอยู่ หากไม่ระมัดระวังหรือไม่สามารถจัดการกับความต้องการทางเพศที่เหมาะสม อาจเกิดปัญหาตามมา เช่น การตั้งครรภ์ไม่พร้อม การทำแท้ง เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น (ชญานิกา ศรีวิชัย, 2558) จากธรรมชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีแรงขับทางเพศในตนเอง จึงทำให้นักเรียนเริ่มมีความต้องการทางเพศ สนใจเพศตรงข้าม เช่น มองหาผู้ที่สนใจเพื่อสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด จับมือถือแขน นัดหมายเพื่ออยู่ด้วยกันตามลำพังสองต่อสอง ซึ่งทำให้เกิดความพอใจระหว่างกัน ซึ่งนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ในสังคมไทยมีการเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมที่เป็รับค่านิยมจากวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาในชีวิตประจำวัน เช่นการแต่งกายที่ล่อแหลมมากขึ้น การยอมรับการทักทายแบบโอบกอด เป็นผลให้ค่านิยมการรักนวลสงวนตัวแบบวัฒนธรรมไทยลดลง ยิ่งไปกว่านั้นปัจจุบัน มีเทคโนโลยีทันสมัย เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ เกิดเป็นสังคมโลกออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ ทำให้การสื่อสารมีความสะดวกในการนัดพบ พูดคุยระหว่างนักเรียนด้วย รวมทั้งอิทธิพลจากสื่อทางเพศอื่นๆ (ปัญญากรินทร์ หอยรัตน์ และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2560)

สรุปได้ว่า ในช่วงระหว่างวัยที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นั้นมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มเพื่อนและครอบครัว อย่างไรก็ตามเนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเจริญเติบโตทางสติปัญญาได้เท่าเทียมกับผู้ใหญ่ สามารถคิดในสิ่งที่เป็นามธรรมได้ การคิดพิจารณาถึงปัญหาในหลายๆ มิติและการพิจารณาอย่างรอบคอบต่อตนเองและบุคคลอื่น สามารถที่จะแก้ปัญหาได้โดยใช้หลักคิดหาเหตุผล ดังนั้นการที่เข้าใจถึงพัฒนาการเหล่านี้ จะช่วยให้สามารถพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เพื่อช่วยป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่างๆ ได้

### 2.1.2 พฤติกรรมปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จากพัฒนาการด้านต่างๆ ของนักเรียนดังที่กล่าวข้างต้น ทำให้ส่งผลกระทบต่อ นักเรียนในด้านต่างๆ หากนักเรียนไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพก็จะทำให้มีปัญหาในด้านต่างๆ ตามมาได้ซึ่งได้แก่

### 2.1.2.1 ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร พบว่าการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของเพศชายเริ่มเมื่ออายุ 9 ปี เพศหญิงเริ่มเมื่ออายุ 11 ปี การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก อายุเฉลี่ย 13-15 ปี (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, 2562) และมีการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในปี 2562 มารดาที่มาคลอดบุตรมีอายุระหว่าง 10-14 ปี ร้อยละ 1.1 จำนวนการคลอดเฉลี่ย 6 คนต่อวัน (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, 2562)

### 2.1.2.2 การใช้สารเสพติด

ปัญหาการใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ในประเทศไทยของนักเรียนเป็นปัญหาใหญ่ในสังคม จากการทบทวนวรรณกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่าเด็กที่มีอายุ 15-19 ปีเป็นกลุ่มที่มีจำนวนนักดื่มเพิ่มมากขึ้น 2.5 ล้านคน สามารถซื้อหาเครื่องดื่มได้เองถึงร้อยละ 98.7 (กรมสุขภาพจิต, 2562) จากการที่ดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลทำให้มีทรัพย์สินเสียหายจากอุบัติเหตุจราจร เช่น การเมาแล้วขับ ถูกคนเมาชน และการดื่มสุราต่างๆ ที่อายุยังน้อย ส่งผลเสียตามมาเช่น อ้วน ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของสมอง เขาวนปัญญา พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ผลการเรียนตกต่ำ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2560)

### 2.1.2.3 การใช้สื่อและเทคโนโลยี

ปัจจุบันมีความเจริญทางด้านสื่อและเทคโนโลยีอย่างมาก ทำให้นักเรียนเข้าถึงสื่อต่างๆ ได้ง่ายขึ้น จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2558 พบว่านักเรียนเป็นกลุ่มที่มีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุด โดยนักเรียนใช้ชีวิตบนโลกออนไลน์เฉลี่ย 54 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยส่วนใหญ่เป็นการใช้เพื่อความบันเทิง เช่น การดูหนัง ฟังเพลง เครือข่ายสังคมออนไลน์ และเล่นเกม เป็นต้น ใช้เพื่อการเรียนรู้บ้าง ซึ่งอิทธิพลจากสื่อและเทคโนโลยีมีผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนเป็นอย่างมาก ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีการควบคุมการใช้สื่อต่างๆ เหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ ได้โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ (พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2561)

### 2.1.2.4 พฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง

พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน เป็นการมุ่งเป้าเพื่อที่จะทำร้าย ให้เกิดความเสียหาย หรือเกิดความเดือดร้อนทั้งทางตรงและทางอ้อม มีการแสดงออกของพฤติกรรมทางกาย เช่น การทำร้ายร่างกาย ชกต่อย ทำลายข้าวของ หรือการใช้อาวุธทำร้ายผู้อื่นให้เกิดความบาดเจ็บ ส่วนการแสดงพฤติกรรมทางวาจา เช่น การดูต่ำ การนินทาว่าร้ายผู้อื่น (กฤตยา แสวงเจริญ และปัญฑริ พ่วงสุวรรณ, 2552) การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนอายุ 10-18 ปี มีพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ พุดจาตู่หมิ่นผู้อื่น ร้อยละ 50.25 ใช้คำพูดข่มขู่คุกคามให้ผู้อื่นรู้สึกหวาดกลัว ร้อยละ 40.75 เตะ ถีบผู้อื่น ร้อยละ 36 ต่อย ตี ตบ กระชาก ร้อยละ 33.25 แขนงรถในที่สาธารณะ ร้อยละ 14.2 (สิริภิญญา อินทรประเสริฐ, 2557) พฤติกรรมก้าวร้าว ล้วน

ส่งผลกระทบต่อด้านลบทั้งต่อนักเรียนเองและผู้อื่น ทำให้พิการ ทุพพลาพ สูญเสียโอกาสด้านการศึกษา บาดเจ็บ หรือเสียชีวิต (กฤตยา แสงวงเจริญ และ ปุณฺหรี พวงสุวรรณ, 2552)

### 2.1.2.5 การรังแกกันในโรงเรียน

จากการสำรวจพฤติกรรมรังแกกันกว่า 40 ประเทศทั่วโลกพบพฤติกรรม รังแกกันในเด็กผู้ชายโดยเฉลี่ย ร้อยละ 8.6-45.2 และในเด็กผู้หญิงพบร้อยละ 4.8-35.8 และพบการ รังแกกันในวัยเด็กและวัยรุ่นร้อยละ 10.3 ซึ่งช่วงอายุ 11-15 ปีมีพฤติกรรมการรังแกกันมากที่สุด (Wilson, Dunlavy, & Berchtold, 2013)

จากการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบพฤติกรรมการรังแกกันถึงร้อยละ 81.7 (ชุดินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสรา วัชรสินธุ, 2557) นักเรียนที่เป็นทั้งผู้รังแกและผู้ถูกรังแกร้อยละ 36.5 ผู้ถูกรังแกร้อยละ 33.3 การสำรวจจากทุกภาคในประเทศไทย ในปี 2552 โดยใช้แบบสอบถาม ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2,990 คน พบว่า ร้อยละ 38 เคยถูกรังแกเดือนละ 2-3 ครั้ง หรือบ่อยกว่านั้น และร้อยละ 20 ถูกรังแก สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง หรือถูกรังแกเป็นประจำ มีนักเรียนที่ยอมรับว่าตนเองเคยรังแกเพื่อนตั้งแต่ 2-3 ครั้งขึ้นไปจนถึงสัปดาห์ ละ 3-4 ครั้งประมาณร้อยละ 25 และมีคนที่เคยทำเพียง 1-2 ครั้งร้อยละ 38 ซึ่งหากพิจารณาว่าคนที่ไม่ อยากรบกว่าตนเองรังแกเพื่อน หรือถูกรังแกอาจจะมียกมาก เพราะตามปกติย่อมไม่มีใครอยากพูดถึง เรื่องที่ตนเองทำไม่ดีหรือถูกรังแก (Craig et al., 2009) จากการศึกษากลยุทธ์ในเผชิญปัญหาจากการ ถูกรังแกพบว่านักเรียนประมาณร้อยละ 30-60 เมื่อถูกรังแกจะไม่กล้าบอกผู้ใหญ่ไม่ว่าจะเป็นที่ โรงเรียนหรือที่บ้าน (Olweus, 2015) การศึกษาเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในประเทศไทย โดยนักเรียนทั่วประเทศเคยถูกรังแกทางโลกออนไลน์ร้อยละ 43.1 (สถาบันวิจัยแห่งชาติเพื่อการ พัฒนาเด็กและครอบครัว, 2553) การศึกษาเกี่ยวกับการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย พบว่าวัยรุ่นหญิงไทยเคยถูกรังแกในโลกไซเบอร์ ร้อยละ 45.4 (สุภาวดี เจริญวานิช, 2560)

## 2.2 การรังแกกัน

### 2.2.1 ความหมายของการรังแกกัน

ได้มีผู้ให้ความหมายของการรังแกกันไว้หลายท่าน ดังนี้

อเวส (Olweus, 1995) กล่าวว่า การรังแกกัน หมายถึง การที่คนๆ หนึ่งถูกรังแกซ้ำๆ และต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยการที่บุคคลกระทำโดยเจตนาให้อีกคนหนึ่งบาดเจ็บ ไม่สบาย โดย การสัมผัสทางร่างกาย ทางวาจา หรือวิธีอื่นๆ

มิโน (Mino, 2006) กล่าวว่า การรังแกกันหมายถึงความก้าวร้าวทางกาย หรือทางวาจา ที่ทำให้บุคคลอ่อนแอกว่าได้รับอันตรายหรือเกิดความเสียหาย

สมบัติ ตาปัญญา (2549) กล่าวว่า การรังแกกัน หมายถึง พฤติกรรมที่มีลักษณะ ก้าวร้าว หรือ ประสงค์ร้าย เกิดขึ้นซ้ำๆ หรือต่อเนื่องกันไปในช่วงเวลาหนึ่งและเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งมีระดับกำลังอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกัน

จูไรต์น พงษ์ตัด (2553) กล่าวว่า การรังแกกัน หมายถึง การที่นักเรียนจงใจใช้กำลัง หรืออำนาจกระทำต่อนักเรียนด้วยกัน โดยการกระทำเป็นบุคคลคนเดียวหรือผู้กระทำเป็นกลุ่มร่วมกัน รังแกผู้อื่น จนส่งผลให้ผู้ถูกรังแกหรือเหยื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดการบาดเจ็บทางร่างกาย และเจ็บปวดทางจิตใจ

จูวอนเนน และ กราฮาม (Juvonen & Graham, 2014) กล่าวว่า การรังแกกัน คือ การใช้ความรุนแรง คุกคาม บีบบังคับ เพื่อข่มเหง หรือควบคุมผู้อื่นอย่างก้าวร้าว ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมักเกิดขึ้นซ้ำๆ เป็นนิสัย หากเป็นพฤติกรรมที่ตอบโต้กันทั้ง 2 ฝ่ายจะเรียกว่า “การทะเลาะ”

เกษรชัย และหิม (2557) กล่าวว่า พฤติกรรมการรังแกกันเป็นการแสดงพฤติกรรม หรือการกระทำของผู้ที่แข็งแรงกว่า หรือกลุ่มคนที่มีจำนวนมากกว่าไปทำร้ายร่างกาย ทำร้ายอารมณ์ความรู้สึก และทำร้ายจิตใจของผู้ที่อ่อนแอกว่าและผู้ที่มีปมด้อยร่างกายไม่สมประกอบ

ธิดารัตน์ ปุณณะชัยศิริ (2558) กล่าวว่า การรังแกกัน หมายถึง รูปแบบพฤติกรรมที่ก้าวร้าว สามารถพัฒนาไปสู่ความรุนแรงได้หลายรูปแบบ ส่งผลกระทบกับเด็กทั้งในกลุ่มที่ถูกรังแก และที่มีพฤติกรรมรังแกผู้อื่นในระยะยาวโดยเด็กที่รังแกผู้อื่นมักจะใช้อำนาจในทางที่ไม่ถูกต้อง

ศุภรัตน์ เอกอัศวินและ จอมสุรางค์ โพธิสัตย์ (2560) กล่าวว่า การรังแกกันหมายถึง การที่คนๆ หนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งตั้งใจทำให้คนอื่นเดือดร้อนหรือทุกข์ใจ เช่น การแกล้ง ข่มขู่ ให้อาย ทำร้าย กักขัง ล้อเลียน ทำให้อาย

สรุปได้ว่า การรังแกกันหมายถึงการที่คนหรือกลุ่มคนตั้งใจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือทุกข์ใจ โดยการกระทำของผู้ที่แข็งแรงหรือมีอำนาจมากกว่า กระทำทั้งทางกาย วาจา ทางสังคม และทางสื่อออนไลน์

## 2.2.2 รูปแบบการรังแกกัน

การรังแกกันมีหลากหลายรูปแบบ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าการรังแกกันแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบดังนี้

**2.2.2.1 การรังแกทางร่างกาย (Physical bullying)** เป็นการแสดงพฤติกรรม หรือการกระทำที่สามารถมองเห็นได้อย่างเป็นรูปธรรม และบุคคลทั้งสองฝ่าย คือ ผู้ที่รังแกและผู้ที่ถูกรังแกมีการเผชิญหน้ากัน ซึ่งผู้ที่ถูกรังแกสามารถระบุชี้ชัดตัวบุคคลที่รังแก โดยมักเป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บทางกาย เช่น รอยแผล บวม รอยฟกช้ำ และรอยเลือด เป็นต้น เป็นการกระทำที่มุ่งเน้นและใช้พฤติกรรมการรังแกกันโดยตรงเช่น การชก การต่อย การตี การผลัก การตบ ขน แหย่ กัด ข่วน การสัมผัสบริเวณที่ไม่เหมาะสม เป็นประเภทที่มีความซับซ้อนน้อยที่สุด เนื่องจากสะดวกต่อ

ผู้รังแก ส่วนใหญ่มักเป็นเด็กผู้ชาย เมื่อเวลาผ่านไปการรังแกกันทางร่างกายกลายเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อโตขึ้น (ศรัญญา โนรี, 2555; เกษตรชัย และหิม, 2556)

**2.2.2.2 การรังแกทางวาจา (Verbal bullying)** เป็นการแสดงพฤติกรรมหรือกระทำที่มีอยู่อย่างแพร่หลายในสังคม และไม่มีหลักฐานหรือร่องรอยปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนเหมือนกับการรังแกทางร่างกาย นอกจากจะมีการบันทึกเสียงหรือมีพยานบุคคล เป็นการใช้คำพูดเพื่อทำร้ายอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจผู้อื่น ซึ่งสามารถทำได้ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เช่น การด่าว่า เหน็บแนม การใช้วาจาหยาบคาย สบประมาท การพูดเสียดสี การพูดจาล่วงละเมิด พูดจาดูถูก การล้อเลียน เข้าแหย่ เยาะเย้ย การแสดงความคิดเห็นในเชิงลบต่อบุคคลอื่น เช่น เรื่องรูปร่างหน้าตา การประโคมข่าวลือ นินทา พูดจาโกหกบิดเบือน เป็นการรังแกที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว แม้ว่าไม่มีรอยแผลที่มองเห็น แต่เป็นการรังแกที่มีความรุนแรง จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการรังแกทางวาจาส่วนใหญ่มักพบในกลุ่มผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย (Laeheem, Kuning, & McNeil, 2009; เกษตรชัย และหิม, 2556)

**2.2.2.3 การรังแกทางสังคม (Social bullying)** เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงการรุกรานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มบุคคล รวมทั้งเป็นการทำให้บุคคลหนึ่งเกิดความเข้าใจผิดกับอีกฝ่ายหนึ่งทั้งต่อหน้าและลับหลัง อารมณ์ร้อนขึ้น ทำร้ายความรู้สึก และทำร้ายจิตใจ เช่นเดียวกับกับการรังแกทางวาจา และการใช้กลุ่มเพื่อนกดดันทำให้บุคคลแยกออกจากกลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดหรือเสียใจต่อการกระทำ เช่น การโน้มน้าวให้กลุ่มไม่สนใจบุคคลที่ถูกรังแก การปล่อยข่าวลือด้านลบของคนอื่น กีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม เมินเฉยต่อผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกที่ถูกปฏิเสธ การรังแกประเภทนี้พบได้บ่อยที่สุดในผู้หญิง (Olweus, 1995; เกษตรชัย และหิม, 2556)

**2.2.2.4 การรังแกกันบนสื่อออนไลน์ (Cyber bullying)** เป็นการกระทำที่ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าใครคือคนกระทำ โดยการใช้เครื่องมือสื่อสารอย่างโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ เชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่คนอื่นๆ สามารถเห็นได้ มีการแชร์ต่อ หรือมีการพูดถึงประเด็นนั้นๆ ต่อไปได้ ไม่ว่าจะบนเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม แชท หรือเว็บไซต์ต่างๆ เป็นเครื่องมือหลักในการรังแกและกลั่นแกล้งกัน อย่างเช่น การโพสต์ แชร์ หรือส่งต่อข้อมูลอันเป็นเท็จของบุคคลอื่น ซึ่งมักจะเป็นข้อความหรือเนื้อหาในทางให้ร้าย กระทำการอันใดที่ส่งผลให้เกิดความอับอายต่อผู้อื่น และบางทีก็อาจเป็นการกระทำที่เลยเถิดถึงขั้นผิดต่อกฎหมาย จริยธรรม รวมไปถึงเป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่นด้วย (เกษตรชัย และหิม, 2556; หทัยชนก ฝาวิริยะ, นารีรัตน์ บุญเนตร, จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, และวรรณทนา ศุภสีมานนท์, 2564)

จะเห็นได้ว่าการรังแกกันมีหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การรังแกทางร่างกาย (Physical bullying) การชก การต่อย การตี การผลัก การตบ การชน การแหย่ กัด ข่วน การรังแกทางวาจา

(Verbal bullying) เป็นการใช้คำพูดเพื่อทำร้าย อารมณ์ความรู้สึกและจิตใจผู้อื่น เช่น การต่อว่า เหน็บแนม การใช้วาจาหยาบคาย สบประมาท พุดจาเสียดสี พุดจาดูถูก ล้อเลียน เย้าแหย่ เยาะเย้ย การประโคมข่าวลือ นินทา พุดจาโกหก บิดเบือนการรังแกทางสังคม (Social bullying) การโน้มน้ำหนักให้กลุ่มไม่สนใจบุคคลที่ถูกรังแก การปล่อยข่าวลือด้านลบของคนอื่น กีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม เมินเฉยต่อผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกที่ถูกปฏิเสธและการรังแกกันบนสื่อออนไลน์ (Cyber bullying) การเชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่คนอื่นๆ สามารถเห็นได้ มีการแชร์ต่อ หรือมีการพุดถึงประเด็นนั้นๆ ต่อไปได้ ไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อิน스타그램 แชนท หรือเว็บไซต์ต่างๆ

### 2.2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการรังแกกันในโรงเรียน มีหลายปัจจัย (ปวริศร์ กิจสุขจิต, 2559; เกษตรชัย และหิม และชุตินาถ ศักรินทร์กุล, 2557) ดังนี้

#### 2.2.3.1 ปัจจัยด้านประสบการณ์ความรุนแรง

การใช้ความรุนแรงของตนเอง เมื่อกลายเป็นความเคยชิน อาจจะไม่มีการยับยั้งชั่งใจทางอารมณ์ เนื่องจากเห็นว่าสิ่งที่ได้กระทำลงไปได้รับการตอบสนองเป็นที่พึงพอใจของตนเอง และการปล่อยให้เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือรังแกผู้อื่น การใช้ความรุนแรงของคนในครอบครัว การที่นักเรียนอยู่ในเหตุการณ์ของความรุนแรงดังกล่าวอาจซึมซับความรุนแรงและนำไปใช้กับคนอื่นเช่นเดียวกับที่ตนพบเห็นที่บ้าน ประสบการณ์การรังแกกันหรือพบเห็นความรุนแรง จากเพื่อนหรือบุคคลอื่นจากสื่อการ์ตูน ละคร โทรทัศน์ สังคมออนไลน์ การพบเห็นการรังแกกันเป็นประจำอาจจะก่อให้เกิดการซึมซับความรุนแรง และเกิดความรู้สึกว่าสมควรที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาหรือนำที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน หรือเมื่อพฤติกรรมใดที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง สามารถกระทำได้ หรือเห็นว่าน่าจะให้ผลเป็นที่พอใจกับตนเอง เมื่อได้กระทำ

#### 2.2.3.2 ปัจจัยด้านการเลียนแบบ

การเลียนแบบจากบุคคลในชีวิตประจำวัน เช่น พ่อแม่ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะทำให้เด็กก้าวร้าวและมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่น เช่นเดียวกับการเลียนแบบการรังแกกันจากสื่อ ซึ่งการเลียนแบบการรังแกกันจากสื่อที่บรรยายได้เห็นภาพชัดเจนมีผลมากกว่าการเลียนแบบจากบุคคล อธิบายได้ด้วยทฤษฎีเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ของ เอเคอร์ (Aker) ที่อธิบายถึงการเลียนแบบว่า เป็นการกระทำตามพฤติกรรมของผู้อื่นหลังจากที่ได้มีการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นหรือสิ่งไม่มีชีวิตหรือจากสื่อต่างๆ แล้วจึงกระทำตามซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน (Aker, 1977; 2009; Chan, 2006; ปวริศร์ กิจสุขจิต, 2559)

### 2.2.3.3 ปัจจัยด้านการคบหาสมาคมที่แตกต่าง

นักเรียนที่มีเพื่อนในกลุ่มที่มีพฤติกรรมรังแกผู้อื่น บุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่นเช่นเดียวกัน อธิบายได้ด้วยทฤษฎีการคบหาสมาคมที่แตกต่าง (Differential association) ของ ซัทเทอร์แลนด์ (Sutherland, 1947) ซึ่งได้อธิบายไว้ว่าหลักการสำคัญในส่วนของ การเรียนรู้พฤติกรรมอาชญากรรมนั้นเกิดขึ้นในกลุ่มบุคคลที่ใกล้ชิดสนิทสนมกัน ซึ่งพฤติกรรมอาชญากรรมในที่นี้เปรียบเทียบกับ การรังแกกัน และการซึมซับพฤติกรรมการรังแกผู้อื่นอาจไม่ได้ ส่งผลให้เกิดการรังแกกันในทันที

### 2.2.3.4 ปัจจัยทางครอบครัว

ผู้รังแกส่วนมากมาจากครอบครัวที่บิดามารดาแยกทางกัน ปฏิเสธหรือไม่สนใจเด็ก มีการเลี้ยงดูที่เข้มงวดมีการลงโทษทางกายหรือในรูปแบบของความโกรธ การระเบิดอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเขา บิดามารดาตระหนักถึงพฤติกรรมการรังแกหรือก้าวร้าวของเด็กเป็นการแสดงถึงความเป็นชาย (อภิญา เยาวบุตร, วิณา เทียงธรรม, อภาพร เผ่าวัฒนา, และสุธรรม นันทมงชัย, 2558)

ผู้ถูกรังแกโดยทั่วไปมาจากครอบครัวที่มักจะมีการปกป้อง บิดามารดามักตระหนักว่าเด็กเป็นกังวลและไม่ปลอดภัย จึงต้องคอยดูแลอยู่ตลอดเวลา เป็นผลให้บิดามารดาอาจหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่เกิดจากบิดามารดาเอง เพราะเชื่อว่าลูกของพวกเขาจะไม่สามารถรับมือได้ อย่างไรก็ตามโดยการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งบิดามารดาไม่สามารถสอนทักษะในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของเด็กได้ (McNamara, 1997; อภิญา เยาวบุตร, วิณา เทียงธรรม, อภาพร เผ่าวัฒนา และสุธรรม นันทมงชัย, 2558) พ่อแม่หลายคนมีส่วนร่วมมากเกินไปในกิจกรรมของเด็กเพื่อชดเชยความบกพร่องทางสังคมของเด็กทำให้เด็กบกพร่องทักษะในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง (Olweus, 1995; อภิญา เยาวบุตร, วิณา เทียงธรรม, อภาพร เผ่าวัฒนา และ สุธรรม นันทมงชัย, 2558)

จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกันมีหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านประสบการณ์ความรุนแรง จากคนใกล้ชิด บุคคลในครอบครัว สื่อต่างๆ ส่งผลให้เด็กซึมซับความรุนแรงจากสิ่งที่ตนเองเคยได้รับหรืออยู่ในเหตุการณ์และนำไปใช้กับบุคคลอื่น ปัจจัยด้านการเลียนแบบการเลียนแบบจากบุคคลในชีวิตประจำวัน เช่น พ่อแม่ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะทำให้เด็กก้าวร้าวและมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่น เช่นเดียวกับการเลียนแบบการรังแกกันจากสื่อ ปัจจัยทางครอบครัว จากการเลี้ยงดูที่เข้มงวด ไม่สนใจเด็ก การลงโทษทางกายหรือในรูปแบบของการโกรธ ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเขา ปัจจัยดังที่กล่าวมาข้างต้นส่งผลให้เกิดการรังแกกัน ซึ่งการรังแกกันส่งผลกระทบต่อผู้รังแกและผู้ถูกรังแกทั้งในระยะสั้นและระยะยาว



## 2.2.4 ผลกระทบการถูกรังแก

เมื่อเกิดเหตุการณ์การรังแกระหว่างนักเรียนเกิดขึ้นในแต่ละครั้งย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อม แก่นักเรียนที่ถูกรังแกและนักเรียนที่มีพฤติกรรมรังแก ซึ่งผลกระทบบางอย่างเกิดขึ้นทันที ในขณะที่บางอย่างสามารถสะสมเป็นความเคยชินหรือรอยความทรงจำที่ไม่ดีจนกระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตได้ โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ถูกรังแก สามารถแบ่งเป็นผลกระทบในระยะสั้นและระยะยาว ดังนี้

### 2.2.4.1 ผลกระทบระยะสั้น

ผลกระทบระยะสั้นจะเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ถูกรังแกแบบเฉียบพลัน โดยได้รับผลกระทบซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ด้านดังนี้

(1) **ด้านร่างกายเป็นการได้รับการบาดเจ็บที่ร่างกายเช่น** การได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย เช่น การได้รับบาดเจ็บแผลฟกช้ำ รอยขีดข่วน การถูกของมีคมบาด เสื้อผ้าฉีกขาด และทรัพย์สินสูญหาย (เกษตรชัย และหิมา, 2556) เนื่องจากการรังแกกันพบบ่อยที่สุดเกิดขึ้นที่โรงเรียนผู้ถูกรังแกหลายคนไม่เต็มใจหรือกลัวที่จะไปโรงเรียน และอาจพัฒนาเป็นอาการทางจิตเช่นอาการปวดหัวหรือปวดท้องในตอนเช้า (Patchin & Hinduja, 2010; Kowalski & Limber, 2013; สุภาวดี เจริญวานิช, 2560)

(2) **ด้านจิตใจและอารมณ์**จากการศึกษาทัศนคติของนักเรียนที่ถูกรังแกในโรงเรียนแสดงให้เห็นว่าการเป็นผู้ถูกรังแกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผิดปกติทางจิต เช่นความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (สุภาวดี เจริญวานิช, 2560; Paul, Smokowski & Bonanno, 2013) นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่ถูกรังแกมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า สิ้นหวัง และหมดพลังงาน (นวลจิรา จันระลักษณะ, ทัศนาศ ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2558) มีอาการหวาดระแวงหวาดกลัว วิตกกังวล และมีความมีคุณค่าในตนเองลดลง (Low self-esteem) (Banks, 1997; San Antonio & Salzfass, 2007) บางรายไม่นับถือตนเอง ทำให้มองตนเองในแง่ร้าย ลงโทษตนเอง โกรธเกลียดตนเองที่ไม่สามารถต่อสู้หรือเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ (Dyer, 2006) เกิดความรู้สึกตื่นตระหนก กลัวและไม่สามารถตั้งสมาธิให้จดจ่ออยู่กับการเรียนได้ (Beran & Li, 2007; Junoven & Gross, 2008; Patchin & Hinduja, 2010; Kowalski & Limber, 2013; สุภาวดี เจริญวานิช, 2560)

(3) **ด้านสังคม**นักเรียนส่วนมากที่ถูกรังแกจะไม่กล้าบอกความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับทราบจะแยกตัวออกจากสังคม ไม่กล้าเข้าสังคม ปฏิเสธเข้าร่วมกลุ่ม ไม่กล้ามาโรงเรียนหรือไม่อยากมาโรงเรียน (Kowalski & Limber, 2013; สุภาวดี เจริญวานิช, 2560)

#### 2.2.4.2 ผลกระทบระยะยาว

ผู้ถูกรังแกยังมีผลกระทบในระยะยาวจากการถูกรังแกในวัยเด็ก เนื่องจากผู้ถูกรังแกมีแนวโน้มที่จะขาดโรงเรียนเป็นเวลาหลายวัน ความสำเร็จของพวกเขา มีแนวโน้มที่จะต่ำกว่าเพื่อนและหลายคนไม่สามารถบรรลุศักยภาพทางวิชาการได้ (McNamara & McNamara, 1997) โดยผลกระทบในระยะยาวแบ่งได้เป็น 2 ด้านดังนี้

(1) **ด้านจิตใจและอารมณ์** การถูกรังแกทุกรูปแบบส่งผลกระทบต่อนักเรียนเนื่องจากทำให้นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกไร้ค่า ใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ และหวาดกลัว อีกทั้งยังพบว่าผู้ถูกรังแกจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ (Kowalski & Limber, 2013; Patchin & Hinduja, 2010) เมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ นักเรียนที่ถูกรังแกจะมีระดับความซึมเศร้าและความคิดเชิงอัตมโนทัศน์ในระดับที่ต่ำกว่าปกติ และมีแนวโน้มเชิงลบที่อาจทำให้เขาไปรังแกหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น เช่นการทะเลาะตบตีกับคู่สมรสและบุคคลในครอบครัว และการลงโทษบุตรหลานอย่างรุนแรง เป็นต้น (Kalitjala & Rimpela, 1999; เกษตรชัย และหิม, 2556) ในกรณีที่รุนแรงผู้ถูกรังแกในอดีตเคยกระทำการลงโทษรวมถึงการฆาตกรรมกับอดีตผู้รังแก (Carney & Merrell, 2001) ผู้ถูกรังแกต้องเผชิญความทุกข์ ภาวะซึมเศร้าและความผิดหวัง อีกทั้งยังมีปัญหาการปรับตัว (Hinduja & Patchin, 2010) นอกจากนี้การถูกรังแกยังส่งผลกระทบต่อความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ถูกรังแก (Price & Dalgleish, 2010) และยังทำให้ผู้ที่ถูกรังแกเกิดความเครียด (Finkelhor et al., 2000) งานวิจัยของสถาบันวิจัยการรังแกทางไซเบอร์ในสหรัฐอเมริกา (Cyberbullying Research Center) ที่ศึกษาปัญหาการรังแกทางไซเบอร์ในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 2,000 คน พบว่านักเรียนที่ถูกรังแกมีแนวโน้มที่จะพยายามฆ่าตัวตายมากกว่านักเรียนที่ไม่มีประสบการณ์ในการถูกรังแกเกือบสองเท่า (Hinduja & Patchin, 2008) มีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง ตัวเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ และสิ้นหวัง ซึ่งนำไปสู่ความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรือคิดฆ่าตัวตาย (โชชิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, จันทร์ชนก โยธินชัชวาล, และวิมลวรรณ ปัญญาว่อง, 2561) ซึ่งการฆ่าตัวตายถือว่าเป็นผลกระทบที่รุนแรงที่สุดจากการถูกรังแก

2) **ด้านสังคม** เด็กที่เคยถูกรังแกเมื่ออายุมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะหดหู่ใจและมีความนับถือตนเองที่ต่ำกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้เป็นผู้ถูกรังแก แยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Beran & Li, 2007) นอกจากนี้ยังพบว่าครึ่งหนึ่งของอดีตผู้ถูกรังแกรายงานผลในระยะยาวจากการถูกรังแกตอนเด็กซึ่งส่วนใหญ่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ส่วนตัวของพวกเขาในวัยผู้ใหญ่ และยังพบว่าผู้ถูกรังแกเพศชายประสบปัญหาทางจิตสังคม เช่น การยับยั้งหรือการไม่เข้าใจผู้อื่นและอาจมีปัญหาในความสัมพันธ์ทางเพศ (เกษตรชัย และหิม, 2556)

### 2.2.5 ลักษณะของนักเรียนที่ถูกรังแก

คุณลักษณะของนักเรียนที่ถูกรังแก จะมีคุณลักษณะ ดังนี้ (เกษตรชัย และหิม, 2556)

**2.2.5.1 เป็นบุคคลที่มีพัฒนาการเกี่ยวกับทักษะทางสังคมในระดับที่ต่ำ และมักประสบปัญหาเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม โดยเป็นคนที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้**

**2.2.5.2 เป็นบุคคลที่มีเพื่อนน้อย ชอบอยู่คนเดียว และชอบเก็บเนื้อเก็บตัวในโรงเรียน มีปัญหาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจนทำให้เป็นคนที่มีเพื่อนน้อยมาก ชอบอยู่อย่างสันโดษคนเดียวหรือกับกลุ่มเพื่อนเล็กๆ**

**2.2.5.3 เป็นบุคคลที่มีความอ่อนแอ จิตใจอ่อนไหว ร้องไห้ง่าย และเก็บตัวเงียบ** ซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนที่ชอบรังแกมักคิดว่าเขาไม่กล้าที่โต้ตอบ แก้มัด และไม่นำไปฟ้องครูหรือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพราะกลัวว่าจะถูกเพื่อนรังแกอีก

**2.2.5.4 เป็นบุคคลที่มีปมด้อยและร่างกายพิการไม่สมประกอบ** ซึ่งเป็นเหตุผลเดียวกันที่นักเรียนที่ชอบรังแกมักคิดว่าเขาไม่กล้าตอบโต้ หรือแก้มัด

**2.2.5.5 เป็นบุคคลที่ขาดทักษะการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะถูกเพื่อนรังแก** ซึ่งไม่รู้วิธีการที่จะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ กิจกรรม และสถานที่ที่จะทำให้ตนเองปลอดภัยจากการถูกเพื่อนรังแก เช่น การอยู่กันเป็นกลุ่ม การอยู่ในสถานที่โล่งแจ้ง การอยู่ใกล้กับครู

จะเห็นได้ว่าลักษณะของนักเรียนที่ถูกรังแก มักเป็นบุคคลที่มีทักษะทางสังคมต่ำ ชอบอยู่คนเดียว มีเพื่อนน้อย ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้ เป็นบุคคลที่มีจิตใจอ่อนแอ อ่อนไหว ร้องไห้ง่าย เมื่อถูกรังแกจะไม่กล้าตอบโต้หรือนำเรื่องไปฟ้องครู พ่อแม่ ผู้ปกครองเพราะกลัวถูกรังแกอีก ขาดทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะถูกเพื่อนรังแก ซึ่งไม่รู้วิธีการที่จะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ กิจกรรม และสถานที่ที่จะทำให้ตนเองปลอดภัยจากการถูกเพื่อนรังแก ทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจจากการถูกรังแกได้มาก

### 2.2.6 การจัดการปัญหาการรังแกกันของนักเรียน

เป็นกระบวนการดำเนินการดูแล ช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน มีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงาน โดยการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้ง ภายในและภายนอกสถานศึกษา อันได้แก่ ครูทุกคน ผู้บริหาร คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง และชุมชน โดยมีวิธีการและเครื่องมือที่ชัดเจน ผ่านการตรวจสอบมาตรฐานคุณภาพและมีหลักการ ทำงานกระบวนการดำเนินงานของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีองค์ประกอบ 5 ประการ (จุไรรัตน์ พงษ์ดัด, 2553) ได้แก่

**2.2.6.1 การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล** เนื่องจากความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคนที่มีพื้นฐานความเป็นมาของชีวิตที่ไม่เหมือนกัน ทำให้เกิดพฤติกรรมหลากหลายรูปแบบ ทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นการรู้ข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับตัวนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้มีความเข้าใจนักเรียนมากขึ้น สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อคัดกรองนักเรียน เป็นประโยชน์ในการส่งเสริม การป้องกัน และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

**2.2.6.2 การคัดกรองนักเรียน** เป็นการพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนเพื่อการจัดกลุ่มนักเรียน ทำให้การหาวิธีการที่เหมาะสมในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้ตรงกับสภาพปัญหาและความต้องการและความจำเป็นด้วยความรวดเร็วและถูกต้อง ในระบบการดูแลช่วยเหลือ อาจจัดกลุ่มนักเรียนตามผลการคัดกรองเป็น 1, 2, 3 หรือ 4 กลุ่ม อาจนิยามกลุ่มได้ดังนี้ 1) กลุ่มปกติ คือนักเรียนที่ได้รับการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียนอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มปกติ ซึ่งควรได้รับการส่งเสริมภูมิคุ้มกันและการส่งเสริมพัฒนา 2) กลุ่มเสี่ยง คือ นักเรียนที่อยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนต้องให้การป้องกันและแก้ไขตามกรณี 3) กลุ่มมีปัญหา คือนักเรียนที่จัดอยู่ในเกณฑ์กลุ่มมีปัญหาตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนต้องช่วยเหลือและแก้ปัญหาโดยเร่งด่วน และ 4) กลุ่มพิเศษ คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ มีความอัจฉริยะ แสดงออกซึ่งความสามารถที่โดดเด่นด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลายด้าน อย่างเป็นประจักษ์ เมื่อเทียบกับผู้ที่มีอายุในระดับเดียวกัน สภาพแวดล้อมเดียวกัน ซึ่งโรงเรียนต้องให้การส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถพิเศษอย่างเต็มศักยภาพ

**2.2.6.3 การป้องกันและแก้ไขปัญหา** ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ครูควรให้ความเอาใจใส่ให้นักเรียนทุกคนเท่าเทียมกัน แต่สำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดและหาวิธีการช่วยเหลือ ทั้งการป้องกันและการแก้ไขปัญหา ซึ่งการป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียนนั้นมีหลายเทคนิควิธีการ แต่สิ่งที่ครูที่ปรึกษาจำเป็นต้องดำเนินการมีอย่างน้อย 2 ประการ คือ การให้คำปรึกษาเบื้องต้น และการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา เช่น จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เป็นการเสริมสร้างทักษะทางสังคมและการแก้ปัญหาแก่นักเรียนที่ถูกรังแก ให้การช่วยเหลือนักเรียนที่มีแนวโน้มจะถูกรังแกอย่างเป็นระบบ สอนทักษะในการช่วยเหลือและปกป้องเพื่อนนักเรียนที่ถูกรังแก การต้อนรับเพื่อนใหม่ และการเจรจาไกล่เกลี่ยโดยเพื่อน

**2.2.6.4 การส่งเสริมพัฒนานักเรียน** เป็นการสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มคัดกรองไม่ว่าจะเป็นนักเรียนกลุ่มปกติ หรือกลุ่มเสี่ยง กลุ่มความสามารถพิเศษ ให้มีคุณภาพมากขึ้น ได้พัฒนาเต็มศักยภาพ มีความภาคภูมิใจในตนเองในด้านต่างๆ ซึ่งจะช่วยป้องกัน ไม่ให้นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มปกติและกลุ่มพิเศษกลายเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหา และเป็นการช่วยเหลือให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหา กลับมาเป็นนักเรียนกลุ่มปกติและมีคุณภาพตามที่โรงเรียนหรือชุมชนคาดหวัง

การส่งเสริมพัฒนานักเรียนมีหลายวิธีการที่โรงเรียนสามารถพิจารณาดำเนินการได้ แต่มีกิจกรรมหลักสำคัญที่โรงเรียนต้องดำเนินการคือ การจัดกิจกรรมโฮมรูม (Homeroom) การจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom meeting) และการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

**2.2.6.5 การส่งต่อนักเรียน ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา** ของนักเรียนโดยครูที่ปรึกษา อาจมีกรณีปัญหาที่มีความยากต่อการช่วยเหลือ หรือช่วยเหลือแล้วนักเรียนมีพฤติกรรมไม่ดีขึ้น ก็ควรดำเนินการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านต่อไป เพื่อให้ปัญหาของนักเรียนได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องและรวดเร็วขึ้นหากปล่อยให้เป็นบทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษาหรือครูคนใดคนหนึ่งเท่านั้นความยุ่งยากของปัญหาอาจมีมากขึ้นหรือลุกลามกลายเป็นปัญหาใหญ่โตจนยากต่อการแก้ไข ซึ่งครูที่ปรึกษาสามารถดำเนินการได้ตั้งแต่กระบวนการรู้จักนักเรียนรายบุคคล หรือการคัดกรองนักเรียนก็ได้ ขึ้นกับกรณีปัญหาของนักเรียน โดยการส่งต่อ แบ่งเป็น 2 แบบ คือ 1) การส่งต่อภายใน โดยครูที่ปรึกษาส่งต่อไปยังครูที่สามารถช่วยเหลือนักเรียนได้ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหา เช่น ส่งต่อครูแนะแนว ครูพยาบาล ครูประจำวิชา หรือครูฝ่ายปกครอง 2) การส่งต่อภายนอก โดยครูแนะแนวหรือครูฝ่ายปกครองเป็นผู้ดำเนินการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญภายนอก หากเกิดกรณีปัญหาที่มีความยากเกินศักยภาพของโรงเรียน

## 2.3 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

### 2.3.1. ความหมายของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

ได้มีผู้ให้ความหมายของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาไว้หลายอย่าง ได้แก่

ลาซารัสและโพล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้ให้ความหมายของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาไว้ว่า เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อจัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องจากภายในและภายนอกที่บุคคลประเมินว่าคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ โดยการเผชิญปัญหาจะมี 2 แบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) และ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping)

ปิยอร วจนะทินภัทรและคณะ (2552) ได้ให้ความหมายของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาว่าเป็นวิธีการที่บุคคลใช้ความพยายามทั้งด้านสติปัญญาและพฤติกรรมเพื่อจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่กระตุ้นที่คุกคาม ซึ่งเป็นอันตรายทั้งภายนอกและภายในอย่างเฉพาะเจาะจง

ไหมไทย ไชยพันธุ์ (2556) กล่าวว่ากลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาว่าเป็นการตอบสนองทางความคิดและการกระทำของบุคคลที่ประเมินต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อควบคุมจัดการ ต่อสู้ บรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น

วราภรณ์ ประทีปธีรานันต์ (2560) ได้ให้ความหมายของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาว่าเป็นพฤติกรรมที่บุคคลได้ประเมินสถานการณ์แล้วว่าเป็นปัญหาที่ต้องเผชิญไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะการเกิดอันตราย สูญเสีย คุกคาม หรือทำทนาย บุคคลจะเลือกใช้วิธีการเพื่อจัดการแก้ปัญหา และแสดงออกมาทางความคิด การรับรู้ทางอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม

สรุปได้ว่ากลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเป็นพฤติกรรมหลังจากที่ประเมินสถานการณ์แล้วว่าเป็นปัญหาที่ต้องเผชิญไม่ว่าในรูปแบบใด บุคคลจะเลือกใช้วิธีการเพื่อจัดการแก้ปัญหาและแสดงออกมาทางความคิด การรับรู้ทางอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมโดยมีกลยุทธ์หรือวิธีการที่รับมือกับปัญหาและสถานการณ์การรังแก ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) และ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping)

### 2.3.2. แนวคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

2.3.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) เป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับและนำไปพัฒนาการศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดอย่างกว้างขวาง โดยได้แบ่งการเผชิญปัญหาไว้ 2 แบบดังนี้

(1) การเผชิญปัญหาที่มุ่งปัญหา (Problem-focused coping) เป็นการมุ่งจัดการกับสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดทุกข์โดยตรง การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหามีลักษณะคล้ายกับการแก้ปัญหาที่มีการนิยามปัญหา การสร้างทางเลือก การประเมินทางเลือก ทำการเลือก และลงมือดำเนินการตามทางเลือก การเผชิญปัญหาที่มุ่งปัญหากว้างกว่าการเผชิญปัญหาที่เน้นอารมณ์ ตรงที่เป็นกลยุทธ์ที่เน้นเข้าสู่ภายใน แทนการมุ่งแก้ไขสิ่งแวดล้อมอย่างเดียว เป็นกลยุทธ์ที่มุ่งทั้งสิ่งแวดล้อมและมุ่งที่ตัวบุคคล โดยกลยุทธ์มุ่งสิ่งแวดล้อมเป็นการเปลี่ยนแปลงความกดดัน อุปสรรคแหล่งทรัพยากร กระบวนการต่างๆ เป็นต้น ส่วนกลยุทธ์ที่มุ่งตัวบุคคลเป็นการมุ่งเปลี่ยนแปลงระดับแรงจูงใจหรือปัญหา เช่นการยกระดับแรงบันดาลใจ ลดการเกี่ยวข้องกับตัวตน ค้นหาช่องทางที่เกิดความพึงพอใจ พัฒนามาตรฐานพฤติกรรมหรือเรียนรู้ทักษะและกระบวนการใหม่ๆ

(2) การเผชิญปัญหาที่เน้นอารมณ์ (Emotion-focused coping) เป็นการมุ่งจัดการกับสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดทุกข์โดยอ้อม เป็นการมุ่งเปลี่ยนแปลงความหมายของเหตุการณ์โดยไม่ทำการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์เป็นกระบวนการรู้คิดที่มุ่งบรรเทาทุกข์ทางอารมณ์ ซึ่งเรียกกระบวนการนี้ว่า การประเมินใหม่ทางารรู้คิด (Cognitive reappraisal) ประกอบด้วยกลยุทธ์ การหลีกเลี่ยง การไม่ให้ความสำคัญ การห่างเหิน การตั้งใจเลือกเห็นเปรียบเทียบทางบวกและการดึงเอาคุณค่าทางบวกจากเหตุการณ์ทางลบ และกลยุทธ์ทางพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกายเพื่อละทิ้งปัญหาในใจ การทำสมาธิ การดื่มเหล้า การระบายความโกรธ และการแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์ซึ่งอาจนำไปสู่การประเมินใหม่

วิธีการในการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของลาซารัสและโพลค์แมน (Lazarus & Folkman, 1978; 1984; Frydenberg, 1997; วิณา มิ่งเมือง, 2540; วราภรณ์ ประทีปธีรานันต์, 2556) มีทั้งหมด 13 วิธี ดังนี้

1. การลงมือเผชิญปัญหา (Active coping) เป็นกระบวนการลงมือแก้ปัญหา โดยพยายามลงมือปฏิบัติโดยตรงและดำเนินการตามขั้นตอน
2. การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหากลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาโดยคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและหนทางในการจัดการกับปัญหาให้ได้ดีที่สุด
- 3 การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing activities) เป็นการระงับความสนใจอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เราใส่ใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่
4. การชะลอปัญหา (Restraint coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมที่จะใช้กลยุทธ์การเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้
5. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งที่ช่วยเหลือ (Seeking social support for instrumental reasons) เป็นความต้องการการช่วยเหลือ ต้องการข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้นหรือต้องการคำแนะนำจากบุคคลอื่น
6. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking social support for emotional reasons) เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ นำไปสู่การแก้ไขที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลใช้กลยุทธ์นี้เพียงเพื่อระบายความรู้สึก ไม่พยายามแก้ปัญหา กลยุทธ์ดังกล่าวจะไม่ช่วยในการปรับตัวได้มากนัก
7. การตีความหมายใหม่ทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation and growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าการเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยมองสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ในทางที่ดีหรือ การเติบโตด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดี
8. การพึ่งศาสนา (Turning to religion) เป็นการใช้วิธีทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เมื่อมีความเครียดบุคคลหันไปพึ่งศาสนาด้วยเหตุผลต่างๆ กัน บางคนอาจใช้เป็นที่พักทางใจ บางคนอาจใช้เป็นหนทางนำไปสู่การตีความหมายใหม่ในทางบวก และการเจริญเติบโต หรือใช้เป็นกลวิธีในการลงมือกระทำ
9. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบ่งถึงความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ
10. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

11. การมุ่งเน้นและการระบายอารมณ์ (Focusing on and venting of emotions) เป็นการเน้นที่ความเครียดและการระบายอารมณ์ ด้วยการเพิ่มความตระหนักรู้ต่อความกดดันทางอารมณ์

12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมายเป็นการแสดงถึงการช่วยเหลือตนเองไม่ได้

13. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental disengagement) เป็นวิธีการที่ลดความเครียด ความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่คิดถึงเป้าหมาย มีอุปสรรคขัดขวาง เป็นการหนีปัญหาโดยวิธีอื่นๆ ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงเหตุการณ์นั้น ๆ

จากวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 13 วิธีสามารถจัดเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาๆ ได้แก่ การลงมือกระทำการแก้ไขปัญห การวางแผน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การระบายอารมณ์ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวก และการเติบโตการพึ่งศาสนา และการยอมรับ

### 2.3.2.2 แนวคิดของคาร์เวอร์และคณะ (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)

ได้ศึกษาและใช้แนวการเผชิญปัญหาของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1978) เป็นกรอบในการพัฒนาและเพิ่มกลยุทธ์บางอย่าง ซึ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาเหล่านี้ สามารถปรับใช้สำหรับการป้องกันการถูกรังแกได้ และได้แบ่งกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาไว้ทั้งหมด 14 รูปแบบดังนี้

(1) การเผชิญปัญหา (Active coping) เป็นกระบวนการลงมือแก้ไขปัญห เพื่อขจัดหรือกำจัดดวงการถูกรังแก รวมถึงการลงมือปฏิบัติโดยตรง มีความพยายามเผชิญปัญหามากขึ้นและพยายามดำเนินการเผชิญปัญหาตามขั้นตอน

(2) การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการหรือหนทางในการเผชิญปัญหากับการถูกรังแก ประกอบด้วยการหากลยุทธ์ในการกระทำ การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนและหนทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้ดีที่สุด

(3) การระงับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing activities) เป็นความพยายามของบุคคลในการระงับหรืองดการให้ความสนใจกิจกรรมอื่นที่เข้ามารบกวนความใส่ใจ เพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาหรือสิ่งท้าทายในขณะนั้นได้อย่างเต็มที่



(4) **การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping)** เป็นการรอคอยจนกว่าจะมีโอกาสที่เหมาะสม ถือเป็นกลยุทธ์ที่มุ่งประสิทธิภาพ กลยุทธ์นี้บางครั้งจำเป็นในการใช้โต้ตอบกับการรังแก แต่บางครั้งถือเป็นกลยุทธ์ที่เฉื่อยชาเพราะการไม่ลงมือดำเนินการเผชิญปัญหาที่ตัวปัญหา

(5) **การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Seeking social support for instrumental resource)** เป็นการแสวงหาแหล่งความช่วยเหลือจากสังคมเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ด้วยการแสวงหาคำแนะนำ การช่วยเหลือหรือข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้นจากบุคคลอื่น

(6) **การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking social support for emotional resource)** เมื่อบุคคลมีความรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกรังแก บุคคลต้องการกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากบุคคลอื่น กลยุทธ์นี้ในทางทฤษฎีจัดอยู่ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ แต่ในทางปฏิบัติและความจริงแล้ว กลยุทธ์นี้มักเกิดควบคู่ไปกับการค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ ซึ่งจัดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่นำไปสู่การแก้ปัญหาที่เหมาะสม แต่ถ้าใช้เพียงเพื่อระบายความรู้สึกออกมา ไม่พยายามแก้ปัญหา วิธีการดังกล่าวจะไม่ช่วยในการปรับตัวมากนัก

(7) **การตีความใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation and growth)** เป็นการจัดการกับความทุกข์ใจมากกว่าเป็นการเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการมองสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในทางที่ดีหรือเติบโตงอกงามด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดีที่สุดในที่สุด วิธีการนี้ไม่เพียงช่วยลดความทุกข์ใจ แต่ยังจะนำบุคคลให้มุ่งสู่การแก้ปัญหาโดยตรง

(8) **การระบายออกทางอารมณ์ (Emotional release)** เป็นการลดความเครียดด้วยการระบายความรู้สึกออกมา วิธีการนี้เน้นที่ความเครียดและการระบายออกทางอารมณ์ กลยุทธ์นี้มักจะใช้ในช่วงการทำให้ใจกับการสูญเสีย แล้วหันมาพิจารณาหาทางแก้ปัญหาเพื่อให้เผชิญปัญหาได้ การระบายออกทางอารมณ์นานเกินไป อาจเป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวและละเลยต่อการจัดการกับปัญหาและก้าวพ้นจากความทุกข์ใจไปได้

(9) **การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement)** เป็นการลดความพยายามที่จะเผชิญปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงละทิ้งความพยายามจะมุ่งไปสู่เป้าหมาย เป็นพฤติกรรมช่วยตนเองไม่ได้ มักเกิดกับบุคคลที่คิดว่าตนสูญเสีย ไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้ ลักษณะนี้ถือว่าอยู่ในสภาวะหมดหนทาง (Helplessness)

(10) **การไม่เกี่ยวข้องกับความคิด (Mental disengagement)** เป็นกลยุทธ์ช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ โดยไม่คิดที่จะหาวิธีการเผชิญปัญหากับตัวก่อความเครียด ไม่คิดถึงเป้าหมาย

ที่มีอุปสรรคขัดขวาง การหนีจากปัญหาโดยวิธีการอื่น ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อไม่ให้หนีถึงปัญหา ทั้งการฝันกลางวัน การนอน การดูโทรทัศน์ กิจกรรมส่วนใหญ่ขัดขวางการแก้ปัญหา

(11) **การหันเข้าหาศาสนา** (Turning to religion) ศาสนาเป็นแหล่งความช่วยเหลือทางด้านจิตใจเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด กลยุทธ์ในทางศาสนา เช่น การนึกถึงหลักคำสอน การสวดมนต์ การนั่งสมาธิการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจสำหรับบางคน หรือบางคนอาจใช้เพื่อตีความหมายใหม่ในทางบวกและเติบโตงอกงาม หรือใช้กลยุทธ์ในการลงมือกระทำ

(12) **การยอมรับ** (Acceptance) เป็นการยอมรับความจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการยอมรับความจริงบอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์ที่ก่อความเครียดนั้น

(13) **การปฏิเสธ** (Denial) เป็นกลยุทธ์ที่จะไม่รับรู้หรือสนใจกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ผลของการปฏิเสธจะก่อให้เกิดปัญหาตามมา และนำไปสู่ความยุ่งยากในการเผชิญปัญหาครั้งต่อไป เพราะตัวก่อความเครียดยังคงดำรงอยู่หรือไม่เป็นจริง

(14) **การดื่มเหล้าและ/หรือเสพยาเสพติด** (Alcohol and/or other drugs) เป็นกลยุทธ์หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับตนเอง ด้วยการใช้เหล้า หรือยาเสพติดอื่นๆ เพื่อให้ไม่ต้องนึกถึงเรื่องของตน

แนวคิดของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) ได้จัดกลยุทธ์เผชิญปัญหาใน 14 รูปแบบนี้ เป็น 2 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ได้แก่ การเผชิญปัญหา การวางแผน การระงับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ

องค์ประกอบที่ 2 กลุ่มการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางอารมณ์ ได้แก่ การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การตีความใหม่ทางบวกและการเติบโต การหันเข้าหาศาสนา การยอมรับ การปฏิเสธการระบายออกทางอารมณ์ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด การใช้แอลกอฮอล์และ/หรือยาเสพติด

### 2.3.3 การประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหามีหลายเครื่องมือ ดังนี้

#### 2.3.3.1 แบบวัดการเผชิญความเครียดของจาโลวีก (Jalowiec coping scale: JCS)

แบบวัดการเผชิญความเครียดของจาโลวีก (Jalowiec coping scale: JCS) ซึ่งแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดยปราณี มิ่งขวัญ (2542) และมีการพัฒนาโดยกิริติญา ไทยอยู่ (2558) มีจำนวนคำถามทั้งหมด 36 ข้อ ประกอบด้วยวิธีการเผชิญความเครียด 3 ด้าน

ได้แก่ แบบเผชิญหน้ากับปัญหา 13 ข้อ การจัดการด้านอารมณ์ 9 ข้อ และการจัดการปัญหาทางอ้อม 14 ข้อ คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า มีระดับคะแนน 5 อันดับให้คะแนน ตามความบ่อยครั้งของการใช้วิธีการเผชิญความเครียด ดังนี้ถ้าเลือก ไม่เคย ได้ 1 คะแนน นานๆ ครั้ง ได้ 2 คะแนน บางครั้ง ได้ 3 คะแนน บ่อยครั้ง ได้ 4 คะแนน เกือบทุกครั้งได้ 5 คะแนนการแปลผล คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 36-180 คะแนน การประเมินใช้เกณฑ์การคำนวณคะแนนสัมพัทธ์ คือ การเปรียบเทียบสัดส่วนของการเผชิญความเครียดโดยคะแนนที่ได้รวมกันหารด้วยจำนวนคำถามของด้านนั้นได้เป็นค่าเฉลี่ยแต่ละด้านหารด้วยผลรวม ค่าเฉลี่ยจากทุกด้านรวมกันจะได้เป็นคะแนนสัมพัทธ์ ซึ่งบอกถึงสัดส่วนการใช้การเผชิญความเครียดแต่ละด้าน ซึ่งอยู่ระหว่าง 0.01-1.00 ซึ่งคะแนนสัมพัทธ์เฉลี่ยด้านใด มากกว่าแสดงว่า มีการเผชิญความเครียดด้านนั้นมาก

ข้อดีของแบบประเมินนี้ คือเป็นเครื่องมือที่นำมาใช้ได้ง่าย การใช้ภาษาและข้อคำถามง่ายต่อการตอบเป็นแบบประเมินที่อาศัยการตอบคำถามด้วยความคิดเห็นของนักเรียนเอง ส่วนข้อจำกัดของแบบประเมินนี้คือ ไม่ใช่แบบประเมินที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมควบคุมไปด้วย เพราะค่าที่ได้อาจมีความคลาดเคลื่อนแบบประเมินนี้ สามารถบอกได้เพียงว่า บุคคลมีการเผชิญกับความเครียดในแต่ละด้าน ด้านใดมากหรือน้อย แต่ไม่สามารถบอกได้ว่า บุคคลมีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมหรือไม่

### 2.3.3.2 แบบประเมินการเผชิญปัญหาด้วยตนเองของคุณเชย์และดูโบว์ (Self-Report Coping Measure: SRCM' Causay & Dubow, 1992)

แบบประเมินการเผชิญปัญหาด้วยตนเองของคุณเชย์และดูโบว์ (Self-Report Coping Measure :SRCM' Causay & Dubow, 1992) พัฒนาโดยคุณเชย์และดูโบว์ (Causay & Dubow, 1992) ใช้ประเมินการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจำนวน 34 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) การขอความช่วยเหลือ (Seeking social support) จำนวน 8 ข้อ 2) การพึ่งพาตนเองหรือการมองหาวิธีการแก้ปัญหา (Self-reliance/Problem solving) จำนวน 8 ข้อ 3) การหลีกเลี่ยง (Distancing) จำนวน 7 ข้อ 4) การเก็บความรู้สึกไว้ภายใน (Internalizing) จำนวน 7 ข้อ 5) การตอบโต้ (Externalizing) จำนวน 4 ข้อ คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า มีระดับคะแนน 5 อันดับ ให้คะแนน ตามความบ่อยครั้งของการใช้วิธีการเผชิญความเครียด ดังนี้ ถ้าเลือก ไม่เคย ได้ 1 คะแนน นาน ๆ ครั้ง ได้ 2 คะแนน บางครั้ง ได้ 3 คะแนน บ่อยครั้ง ได้ 4 คะแนน เกือบทุกครั้งได้ 5 คะแนนคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 34-170 คะแนนคะแนนรวมแต่ละด้าน ด้านใด มากกว่าแสดงว่า มีการเผชิญปัญหาด้านนั้นมาก

ข้อดีของแบบประเมินนี้ คือ เนื้อหาของแบบประเมินมีความตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนที่ถูกรังแก สามารถวิเคราะห์ผลได้อย่างรวดเร็ว ส่วนข้อจำกัดของแบบประเมินนี้ คือ เป็นแบบประเมินที่อาศัยการตอบคำถามด้วยความคิดเห็นของนักเรียนเอง ไม่ใช่แบบประเมินที่

ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต จากผู้บำบัดควบคู่ไปด้วย แบบประเมินนี้ สามารถบอกได้เพียงว่า บุคคลมีการเผชิญปัญหาด้วยตนเองในแต่ละด้าน ด้านใดมากหรือน้อย แต่ไม่สามารถบอกได้ว่า บุคคลมีการการเผชิญปัญหาด้วยตนเองที่เหมาะสมหรือไม่

### 2.3.3.3 แบบสัมภาษณ์นักเรียนที่ถูกรังแก

แบบสัมภาษณ์นักเรียนที่ถูกรังแกพัฒนาขึ้น โดยธิดารัตน์ ปุระณะชัยคีรี และคณะ (ธิดารัตน์ ปุระณะชัยคีรี, สิริรัตดา ปัญญาภาส, และ จุฑิตวี แก้วพรสวรรค์, 2558) ตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) และพัฒนามาจากแบบประเมินการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง (Self-Report Coping Measure) ของคอเซย์และดูโบว (Causay & Dubow, 1992) ได้นำมาแปลเป็นภาษาไทยเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ นักเรียนที่ถูกรังแกในงานวิจัยเรื่องกลยุทธ์ในการการปัญหาการถูกรังแกของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อสอบถามถึงวิธีการเผชิญปัญหาเมื่อถูกรังแกโดยวิธีอื่นๆ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) การขอความช่วยเหลือ (Seeking social support) จำนวน 5 ข้อ 2) การพึ่งพาตนเองหรือการมองหาวิธีการแก้ปัญหา (Self-reliance/Problem solving) จำนวน 9 ข้อ 3) การหลีกเลี่ยง (Distancing) จำนวน 5 ข้อ 4) การเก็บความรู้สึกไว้ภายใน (Internalizing) จำนวน 7 ข้อ 5) การตอบโต้ (Externalizing) จำนวน 7 ข้อ คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า มีระดับคะแนน 5 อันดับ ให้คะแนน ตามความบ่อยครั้งของการใช้วิธีการเผชิญความเครียด ดังนี้ ถ้าเลือก ไม่เคย ได้ 1 คะแนน นานๆ ครั้ง 2 คะแนน บางครั้ง 3 คะแนน บ่อยครั้ง 4 คะแนน เกือบทุกครั้ง 5 คะแนน การแปลผลคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 33-165 คะแนนคะแนนรวมแต่ละด้าน ด้านใดมากกว่าแสดงว่ามีการเผชิญปัญหาด้านนั้นมาก

มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของเครื่องมือเท่ากับ 0.75 โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ข้อดีของแบบประเมินนี้ คือมีข้อคำถามที่ตรงและสามารถนำไปปรับใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกได้ไม่ต้องใช้ระยะเวลาาน แต่ยังมีข้อจำกัดของแบบประเมินนี้ คือ เป็นแบบสัมภาษณ์ ถ้าในกรณีที่นักเรียนไม่กล้าที่จะระบุข้อมูลที่แท้จริงกับผู้ประเมิน อาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ แบบประเมินนี้ สามารถบอกได้เพียงว่า บุคคลมีวิธีการเผชิญปัญหา ในแต่ละด้าน ด้านใดมากหรือน้อย แต่ไม่สามารถบอกได้ว่า บุคคลมีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมหรือไม่

### 2.3.3.4 แบบวัดการเผชิญปัญหา

แบบวัดการเผชิญปัญหาของจิตติพันธ์ ความคณิง และ มฤษฎ์ แก้วจินดา (2558) พัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของเปรมพร มั่นเสมอและคณะ (เปรมพร มั่นเสมอ,

กรภรรณ สุพรรณวรรษา, รัชนี้อยู่ แก้วคำศรี และวราภรณ์ รัตนาวชิษฏ์กุล, 2545) ซึ่งถามเกี่ยวกับวิธีที่ใช้เมื่อประสบปัญหาหรือความเครียด จำนวนคำถามทั้งหมด 55 ข้อ โดยวัดรูปแบบการเผชิญปัญหาได้ 3 รูปแบบได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem – focused coping) จำนวน 27 ข้อ การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Social support seeking) จำนวน 8 ข้อการเผชิญปัญหาแบบหนีปัญหา (Avoidance) จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า มีระดับคะแนน 5 อันดับตามความบ่อยครั้งของการใช้วิธีการเผชิญความเครียด ดังนี้ ถ้าเลือกไม่ทำเลย ได้ 1 คะแนน ไม่ค่อยทำได้ทำได้ 2 คะแนน ทำและไม่ทำพอๆ กันได้ 3 คะแนน ทำค่อนข้างบ่อย ได้ 4 คะแนน ทำบ่อยมากได้ 5 คะแนน การแปลผล รวมคะแนนจากข้อคำถามแต่ละด้านแล้วหาค่าเฉลี่ย จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยรวมในแต่ละด้านมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ โดยคะแนนแต่ละช่วงแสดงถึง การใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาด้านนั้นๆ มากหรือน้อยตามเกณฑ์คะแนนดังนี้ 1.00 – 2.49 น้อย 2.50 – 2.99 ปานกลางถึงค่อนข้างน้อย 3.00 – 3.49 ปานกลางถึงค่อนข้างมาก 3.50 – 5.00 มาก

มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ การวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของเครื่องมือเท่ากับ 0.82 โดยนำไปทดลองใช้กับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์

ข้อดีของแบบประเมินนี้ เป็นเครื่องมือที่นำไปใช้ได้ง่าย สามารถวิเคราะห์ผลได้อย่างรวดเร็ว แต่มีข้อจำกัดของแบบประเมินนี้ คือมีจำนวนข้อที่มาก ต้องใช้ระยะเวลาในการทำนาน

### 2.3.3.5 แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา

แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาของวราภรณ์ ประทีปสีรานันท์ (2556) สร้างตามแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) และจาโลวีก (Jalowiec, 1984) และพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของ จารุวรรณจินดา มงคล (2541) และเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548) มีข้อคำถามรวม 40 ข้อ แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่อารมณ์ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) มีระดับคะแนน 5 อันดับ มีความหมาย ดังนี้ ข้อคำถามที่เป็นลบ ให้คะแนนดังนี้ ไม่เคยปฏิบัติ 4 คะแนน ปฏิบัตินานๆ ครั้ง 3 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้ง 1 คะแนน เป็นประจำ 0 คะแนน ส่วนคำถามที่เป็นทางบวก ให้คะแนนดังนี้ ไม่เคยปฏิบัติ 0 คะแนน, ปฏิบัตินานๆ ครั้ง 1 คะแนน, ปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน, ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 คะแนน, เป็นประจำ 4 คะแนนตามลำดับ

เกณฑ์การคิดคะแนนทำโดยคิดคะแนนรวมทุกข้อคำถามแล้วนำคะแนนรวมมาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ยรวมและรายด้านของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา พิจารณา

ตามเกณฑ์มาตรฐานวัด 5 ระดับ มีเกณฑ์ว่าจะต้องได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ปานกลาง (พอใช้) ขึ้นไป โดยนำจำนวนข้อทั้งหมดหารด้วยคะแนนเต็ม และแบ่งเป็น 5 ช่วงจัดระดับจากคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดเป็นคะแนนและความหมายดังนี้ ระดับคะแนน 0.04 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาต้องแก้ไข ระดับคะแนน 0.05- 1.04 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาไม่ตี ระดับคะแนน 1.05- 2.04 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาพอใช้ ระดับคะแนน 2.05- 3.04 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาดี ระดับคะแนน 3.05- 4 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาดีมาก

แบบประเมินนี้มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (CVI; Content Validity Index) เท่ากับ .95 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.91

ข้อดีของแบบประเมินนี้ มีจำนวนข้อคำถามไม่มากเป็นเครื่องมือที่นำไปใช้ได้ง่าย สามารถประเมินการเผชิญปัญหาได้ทั้งภาพรวมและรายด้านแต่ข้อจำกัดของแบบประเมินนี้ภาษาที่ใช้ในข้อคำถามอาจไม่เหมาะกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื้อหาบางข้อมีความคล้ายกันอาจทำให้ตีความไม่ตรงกับเนื้อหาที่ต้องการ

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบประเมินนี้และได้มีการปรับภาษาให้เข้าใจง่ายและเหมาะสมกับบริบทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้งความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยงก่อนนำไปใช้จริง

## 2.4 ทักษะชีวิต

### 2.4.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ได้มีผู้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้หลายความหมาย ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถในการปรับตัว การตัดสินใจมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถจัดการกับปัญหา ตลอดจนความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต (2544) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวด้วยการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถจัดการกับสถานการณ์ ความต้องการ ความขัดแย้ง และปัญหาอุปสรรคได้อย่างถูกต้อง มีความคิดสร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

ชบา พันธุ์ศักดิ์ (2550) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถในการจัดการกับความต้องการสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านอารมณ์ การรู้คิด และสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต

ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร (2554) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ว่าเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญ เป็นกระบวนการที่ต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นครอบครัว ชุมชน และสังคม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (2555) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยาที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับตัวได้ในอนาคต

ศิริพร รุ่งสุวรรณ (2559) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถของบุคคลอันประกอบด้วย การมีความรู้ มีทัศนคติที่ดี และมีทักษะที่จำเป็น เพื่อให้สามารถอยู่รอดได้อย่างมีความสุขในสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาและความเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน และสามารถปรับตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต

ถิระนันท์ ผิวผา (2560) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถในการจัดการกับความต้องการสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านอารมณ์ การรู้จัก การตัดสินใจ สามารถปรับตัวและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการจัดการกับความต้องการและสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านอารมณ์และการรู้จัก ทำให้สามารถปรับตัวและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

## 2.4.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต (WHO, 2000) ได้แก่

**2.4.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น** (Child and adolescent development theories) เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่นทั้งทางด้านชีวภาพ สังคม ความคิด ความแตกต่างระหว่างเพศ พัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญที่เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านชีวภาพ มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ทางด้านความคิด เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองรักเพื่อน ชอบอยู่กับเพื่อนมากกว่าครอบครัว และสนใจเพศตรงข้าม

**2.4.2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม** (Social learning theories) การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยไม่พิจารณาในด้านการแสดงออกของพฤติกรรม ดังนั้นจึงถือว่าเมื่อมีการเรียนรู้ใหม่เกิดขึ้นจะถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว และจะแสดงพฤติกรรมเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม และพฤติกรรมของบุคคลนั้นเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลไม่ว่าจะเป็น ปัจจัยภายใน ปัจจัยด้านพฤติกรรม ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมซึ่งส่งผลซึ่งกันและกัน ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้โดยการสอน การสังเกตจาก

คนในครอบครัว และคนรอบข้างในสังคมซึ่งวัยรุ่นต้องมีแบบอย่างที่ดีจึงจะเกิดการเรียนรู้ และเกิดพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

**2.4.2.3 ทฤษฎีการแก้ไขปัญหา (Cognitive problem solving)** เป็นความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตโดยเฉพาะปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ การสอนทักษะการแก้ไขและการจัดการกับปัญหา เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์และสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้ มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข

จะเห็นได้ว่า แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่นเพื่อให้เข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่นทั้งทางด้านชีวภาพ สังคม ความคิด ความแตกต่างระหว่างเพศ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการสอน และการสังเกต ทฤษฎีการแก้ไขปัญหา เป็นความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตโดยเฉพาะปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

### 2.4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตมีความแตกต่างกันระหว่างหน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ได้กำหนดองค์ประกอบแตกต่างกัน

**2.4.3.1 องค์การอนามัยโลก (WHO, 1993)** ได้กล่าวถึงองค์ประกอบพื้นฐานของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ ดังนี้

(1) **การตัดสินใจ (Decision making)** เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบถูกต้องเหมาะสม มีผลต่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสังคม

(2) **การแก้ไขปัญหา (Problem solving)** เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหา ที่เกิดขึ้นอย่างมีระบบถูกต้องเหมาะสม ไม่เกิดเป็นปัญหาที่มีผลต่อตนเอง และผู้อื่น

(3) **การคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative thinking)** เป็นการคิด การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อค้นหาทางเลือกสิ่งที่เหมาะสมและสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

(4) **การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical thinking)** เป็นการคิดวิเคราะห์ ข้อมูลประเมินปัญหา สถานการณ์ที่อยู่รอบตัวได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

(5) **การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)** เป็นการใช้คำพูด น้ำเสียง และท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ เช่น การแสดงถึงความคิดเห็น ความต้องการ การขอความช่วยเหลือ การปฏิเสธ และการเจรจาต่อรอง เป็นต้น



(6) **สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)** เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้อย่างยั่งยืนยาวนาน

(7) **การตระหนักรู้ในตน (Self-awareness)** เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ข้อดีข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการของตนเอง ทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของทักษะอื่นๆ เช่น ทักษะการสื่อสารการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการตัดสินใจ เป็นต้น

(8) **การเข้าใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านต่างๆ เช่น เพศ ระดับการศึกษา ความเชื่อ เป็นต้นเป็นการช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่น เกิดการช่วยเหลือบุคคลผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอดส์ เป็นต้น

(9) **การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion)** เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และอาการซึมเศร้าที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

(10) **การจัดการกับความเครียด (Coping with stress)** เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียด จัดการความเครียดอย่างถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ

#### 2.4.3.2 องค์การเพื่อการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ

(United Nations Educational Scientific and Cultural Organization: UNESCO, 2002 อ้างใน กฤษณา ปัญญา, 2552) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

(1) **ด้านความสามารถทางความคิด (Cognitive abilities)** เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะรู้ (Learning to know) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ

1. ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Decision making and problem-solving skills) ประกอบด้วย ทักษะในการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของพฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่น การกำหนดทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหา

2. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking skills) เป็นการคิดวิเคราะห์ข้อมูลประเมินปัญหา สถานการณ์ที่อยู่รอบตัวได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย การวิเคราะห์กลุ่มเพื่อน การวิเคราะห์สถานการณ์หรือปัญหาที่มีพบในชีวิตประจำวัน

(2) **ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal abilities)** เป็นความสามารถในการเรียนรู้โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะ คือ

1. ทักษะการเพิ่มความควบคุมภายในตนเอง (Skills for increasing internal locus of control) ประกอบด้วยทักษะการสร้างความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงตระหนักรู้ในสิทธิ อิทธิพล ค่านิยม เจตคติ จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ทักษะในการกำหนดเป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเอง และทักษะในการประเมินตนเอง

2. ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skills for managing feeling) ประกอบด้วยการจัดการความโกรธ การจัดการกับความวิตกกังวลและความเศร้า/ผิดหวัง ทักษะการเผชิญสำหรับการจัดการกับความสูญเสีย ความทุกข์

3. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Skills for managing stress) ประกอบด้วยการบริหารเวลา การเพิ่มความคิดทางบวก การรู้จักเทคนิคการผ่อนคลาย

**(3) ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal abilities)** เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยแบ่งออกเป็น 5 ทักษะ คือ

1. ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal communication skills) ประกอบด้วยการสื่อสารทั้งภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้และรับข้อมูลย้อนกลับ

2. ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and refusal skills) ประกอบด้วยการบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ

3. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy skills) ประกอบด้วยความสามารถที่จะฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น

4. ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ (Cooperation and Teamwork skills) ประกอบด้วยการแสดงความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนในกลุ่ม

**2.4.3.3 การพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น** ได้รับการจำแนกองค์ประกอบของการฝึกทักษะชีวิตไว้เป็น 3 องค์ประกอบ การศึกษาของแมนกรูการ์และคณะ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001) คือ

**(1) องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social skills)** ประกอบด้วยทักษะการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ทักษะการให้ความร่วมมือ และทักษะการเข้าใจผู้อื่น

(2) **องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive skills)** ประกอบด้วยทักษะการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ (การเข้าใจผลที่เกิดขึ้นของการกระทำ การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา)

(3) **องค์ประกอบทักษะทางอารมณ์ (Emotional skills)** ประกอบด้วยการจัดการความเครียด การจัดการกับความรู้สึกรวมถึงความโกรธ ทักษะสำหรับการเพิ่มการควบคุมระบบตนเอง (การบริหารจัดการและดูแลตนเอง)

จะเห็นได้ว่าทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าวเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน ไม่ได้แยกออกจากกันแต่เป็นส่วนที่ร่วมกันเพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะชีวิตและนำไปสู่กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้

#### 2.4.4 ความสำคัญของทักษะชีวิต

ได้มีการศึกษาประสิทธิผลของการฝึกทักษะชีวิตในการป้องกันปัญหาในด้านต่างๆ ดังนี้

##### 2.4.4.1 การป้องกันการใช้สารเสพติด

ทักษะชีวิตมีความสำคัญในการป้องกันการใช้สารเสพติด โดยฝึกให้นักเรียนมีทักษะด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา ด้านการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดย โสภิตา เหมะหมาย (2557) ได้มีการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยฝึกให้นักเรียนมีทักษะการต่อต้านการใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติด พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างทักษะชีวิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะในการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยศิริพร รุ่งสุวรรณ (2559) ได้มีการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นนอกระบบ พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมวัยรุ่นนอกระบบมีปัจจัยป้องกันทางด้านบุคคลและลดพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสุกัญญา เพิ่มพูลและคณะ (2554) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนต่อปัจจัยป้องกันด้านบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าเฉลี่ยปัจจัยป้องกันด้านบุคคลมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จะเห็นได้ว่า การฝึกทักษะชีวิต สามารถลดพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และส่งเสริมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตลอดจนสารเสพติดอื่นๆ ด้วย

#### 2.4.4.2 การป้องกันปัญหาทางเพศสัมพันธ์

ทักษะชีวิตยังมีความสำคัญในการป้องกันปัญหาทางเพศสัมพันธ์โดย ฝึกให้นักเรียนพัฒนาทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารและต่อรอง และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศโดย ฐานดา เกียรติเกาะ (2555) ได้มีการศึกษาถึงการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงอายุ 11-14 ปี โดยการสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการต่อรองและพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่ม ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสาร ทักษะ การต่อรอง และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ลีและทัง (Lee & Tang, 1999) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองขั้นต้นจากการถูกล่วงละเมิด ทางเพศในหญิงวัยรุ่นจีนที่มีภาวะสติปัญญาถดถอย พบว่าผู้ที่ได้รับการอบรมมีความรู้ดีกว่าและมีความกลัวต่อผู้คนและ สถานการณ์ต่างๆ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม นอกจากนี้สุวิมล เกิดอินทร์ (2558) ได้ศึกษาเรื่องผล ของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นผลการวิจัย พบว่าภายหลังการฝึกทักษะชีวิต ค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะในการป้องกัน การล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จะเห็นได้ว่า การให้ความรู้และฝึกทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การป้องกันตนเอง ขั้นต้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การป้องกันตนเองต่อผู้คุกคามและสถานการณ์เสี่ยง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ สามารถป้องกันปัญหาทางเพศสัมพันธ์ได้

#### 2.4.4.3 การป้องกันภาวะซึมเศร้า

ทักษะชีวิตนั้นมีความสำคัญในการป้องกันภาวะซึมเศร้า โดยฝึกให้ นักเรียนพัฒนา ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง การเข้าใจผู้อื่น ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ทักษะ การคิดอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการตัดสินใจ และ ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ได้มีการศึกษาทักษะชีวิต โดย ควอเลย์ และคณะ (Quayle, Dziurawice, Roberts, & Kane, 2012) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อภาวะ ซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถลดภาวะซึมเศร้าใน กลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้เจกานนทาน และคณะ (Jegannathan, Dahlblom, & Kullgran, 2014) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต นักเรียนวัยรุ่นในกัมพูชาพบว่าสามารถป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้

การศึกษาของอิรันท์ ผิวผา (2560) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ นอกจากนี้มีการศึกษาของการามาลีและราจาบี (Gharamaleki & Rajabi, 2010) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีอาการซึมเศร้าและความเครียดลดลง เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกับการศึกษาของจามาลีและคณะ (Jamali et al., 2016) ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อสุขภาพจิตในนักเรียนมัธยมศึกษาผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมทักษะชีวิตสามารถลดอาการซึมเศร้า และ ความเครียดได้

#### 2.4.5. การพัฒนาทักษะชีวิต

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการดำเนินการโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่มีประสิทธิผลจะมีลักษณะ ดังนี้

โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต การศึกษาของการามาลีและราจาบี (Gharamaleki & Rajabi, 2010) ซึ่งศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 คน การดำเนินการจำนวน 8 ครั้ง ติดต่อกัน กิจกรรม 8 ชุด กิจกรรม ดำเนินการครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบสามารถลดอาการซึมเศร้า ความเครียด และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของเจกานนะทาน และคณะ (Jegannathan, Dahlblom, & Kullgran, 2014) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตนักเรียนวัยรุ่นในกัมพูชา แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 168 คน ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต การดำเนินการจำนวน 6 ครั้ง ติดต่อกัน กิจกรรม 6 ชุดกิจกรรม ดำเนินการครั้งละ 90-100 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุม 131 คน ให้สุขศึกษาจำนวน 3 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 90-100 นาที โดยกลุ่มทดลองใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้และมีส่วนร่วม วัตถุประสงค์หลังเสร็จสิ้นการ ทดลองทันทีและติดตามผล 6 เดือน พบว่าปัญหาทางสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของจามาลีและคณะ (Jamali et al., 2016) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อสุขภาพจิตในนักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 100 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 50 คน และ กลุ่มควบคุม 50 คน การดำเนินการจำนวน 8 ครั้ง ติดต่อกัน กิจกรรม 8 ชุดกิจกรรม ดำเนินการครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าสามารถลดอาการซึมเศร้าและความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของโมฮาเหม็ดและคณะ (Mohammadzadeh, Awang, Hayati, & Ismail, 2016) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมทักษะ

ชีวิตต่อการจัดการอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหาในวัยรุ่นมาเลเซีย จำนวน 271 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 139 คน ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตการดำเนินการจำนวน 12 ครั้ง ติดต่อกัน กิจกรรม 12 ชุดกิจกรรม ดำเนินการครั้งละ 90-100 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ และ กลุ่มควบคุม 132 คน ให้สุศึกษา วัดผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองทันที และติดตามผล 4 เดือน พบ ภาวะซึมเศร้าลดลง เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญปัญหาได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของสุตาภัทร ประดับแก้ว และรุ่งระวี สมะวรรณนะ (2558) ได้ศึกษาเรื่องผลโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 คน ดำเนินการจำนวน 16 ครั้ง ติดต่อกัน กิจกรรม 16 ชุดกิจกรรม ดำเนินกิจกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกทักษะชีวิต ระดับคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า การศึกษาของควอเลย์ และคณะ (Quayle, Dziurawice, Roberts, & Kane, 2012) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 47 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน การดำเนินการจำนวน 8 ครั้ง ติดต่อกัน กิจกรรม 8 ชุดกิจกรรม ดำเนินการครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วัดผลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองทันที และติดตามผล 6 เดือน พบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของฉิรนนท์ ผิวผา (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 74 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 37 คนและกลุ่มควบคุม 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 12-13 คน กิจกรรม 8 ชุดกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกทักษะสามารถลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้

โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อการตีความแอลกอฮอล์ การศึกษาของศิริพร รุ่งสุวรรณ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต เพื่อลดการตีความแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นนอกระบบการศึกษาที่มีพฤติกรรมการตีความแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 คน ดำเนินกิจกรรม 12 ชุดกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 50-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกทักษะชีวิต ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการตีความแอลกอฮอล์ต่ำกว่าก่อนทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของสุกัญญา เพิ่มพูลและคณะ (2554) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมสร้างทักษะชีวิตในการ ป้องกันการตีความตีความแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษา

ตอนต้น จำนวน 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 50 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 5-7 คน การดำเนินการจำนวน 12 ครั้ง กิจกรรม 12 ชุดกิจกรรม ดำเนินการครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึกทักษะชีวิตสามารถลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การศึกษาของสุวิมล เกิดอินทร์ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 คน การดำเนินการจำนวน 8 ครั้ง ติดต่อกัน และมีการกลับไปทำการบ้าน 7 ครั้งละ 2 ชั่วโมง กิจกรรม 8 ชุดกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึกทักษะชีวิตค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะในการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของฐานดา เกียรติเกาะ (2555) ได้ศึกษาผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงอายุ 11-14 ปี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณทักษะการสื่อสารทักษะการต่อรองและพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมข้างต้น พบว่ามีทั้งการศึกษาแบบ 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วยนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษากลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์ ให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ร่วมกับการฝึกทักษะชีวิตต่างๆ ซึ่งจะเห็นได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนหลัง ระยะติดตาม 2 เดือน และ 6 เดือน มีการดำเนินการจำนวน 6-16 ครั้ง มีกิจกรรม 6-16 ชุดกิจกรรม ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 50-120 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง ติดต่อกัน 4-8 สัปดาห์ โดยการใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นการฝึกแบบกลุ่มโดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 5-13 คน และมีขั้นตอนที่มีความต่อเนื่องกัน คือ สร้างสัมพันธภาพ การให้ความรู้ การตั้งเป้าหมาย การฝึกทักษะชีวิต ต่างๆ ให้กลุ่มตัวอย่างได้นำไปฝึกทักษะต่างๆ จากประสบการณ์จริงด้วยตนเอง

## 2.5 การฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

หลังจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดำเนินการ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก และพัฒนาขึ้นตามหลักฐาน

เชิงประจักษ์ ด้านกระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ จึงได้รูปแบบการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต เป็นการออกแบบกิจกรรมการฝึกที่มีการจัดการทักษะชีวิต เพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ซึ่งสาเหตุของการใช้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกนั้น เกิดจาก 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความคิด เนื่องจากนักเรียนที่ถูกรังแก เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น ไม่มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า สิ้นหวัง 2) ขาดทักษะทางด้านจิตใจ นักเรียนที่ถูกรังแกจะไม่สบายใจ รู้สึกรำคาญใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ ร้องไห้และหวาดกลัว 3) ด้านสังคม นักเรียนที่ถูกรังแกจะไม่กล้าบอกความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับทราบ จะแยกตัวออกจากสังคม ไม่กล้าเข้าสังคม ปฏิเสธเข้าร่วมกลุ่ม ไม่กล้ามาโรงเรียนหรือไม่อยากมาโรงเรียน โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม โดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) และจากการทบทวนวรรณกรรมและวิจัยที่เกี่ยวข้องจากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของถิรนนท์ ฝิวผา (2560) และผู้วิจัยเพิ่มทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง จากกรมสุขภาพจิต (กระทรวงสาธารณสุข, 2541) กิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้งติดต่อกัน ซึ่งมีรายละเอียดกิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแกชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังต่อไปนี้

### **สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “ยินดีที่ได้พบ”**

#### **แนวคิดหลัก**

การพบกันในการทำกิจกรรมครั้งแรก การเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ในกลุ่มและ สถานที่ที่ไม่คุ้นเคย สมาชิกกลุ่มมักจะเกิดความเครียด สับสน และกังวลใจในการปรับตัว เพื่อสร้างความรู้สึกผ่อนคลายให้เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม กิจกรรมแนะนำตนเอง ด้วยเพลงประกอบท่าทาง จึงเป็นกิจกรรมทำความรู้จักกัน ที่มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก ความเป็นตัวตนของแต่ละคนมากขึ้น สร้างความคุ้นเคยและการเชื่อมความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน (กรมสุขภาพจิต, 2554) การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการทำความรู้จักกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรักใคร่ ความเข้าใจอันดีต่อกันของบุคคล รวมทั้งทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวทางสังคม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เคารพในสิทธิผู้อื่น รู้จักการให้และการยอมรับ ฟังพาสังกันและกัน (สุเมธ พงษ์เกตุรา, 2553) การให้ความรู้เรื่องการรังแกกัน สาเหตุ ผลกระทบจนถึงการเผชิญปัญหาการถูกรังแก จะทำให้สมาชิกมีความรู้ ให้ความร่วมมือตั้งแต่เริ่มโปรแกรมจนสิ้นสุดโปรแกรม



ดังนั้น ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพเป็นขั้นตอนแรกของการนำไปสู่กระบวนการกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาการถูกรังแก การปฐมนิเทศ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนกิจกรรม และการตั้งเป้าหมายการฝึกทักษะชีวิต เป็นการช่วยให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกอื่น มีความเข้าใจบทบาทของการเข้าโปรแกรมให้ความรู้เรื่องกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแก ผลกระทบและโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต เพื่อให้ส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง
2. อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมได้
3. อธิบายถึงผลกระทบของการถูกรังแกได้

## สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม “คุณค่าของฉัน”

### แนวคิดหลัก

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นการรับรู้ว่าตัวเองมีคุณค่าจากการมองเห็นโดยรวม การเห็นคุณค่าในตนเองนี้เกี่ยวข้องกับการรับรู้อัตมโนทัศน์แห่งตน กล่าวคือหากคนเรารับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีจุดเด่น และการรับรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะส่งผลให้เขารับรู้ตนเองเป็นไปในทางบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีการเห็นคุณค่าในตนเอง อันจะส่งผลต่อการปรับตัวและการมีสุขภาพจิตที่ดี (พันธิตรา คูวัฒนสุชาติ, 2557) ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง เผชิญปัญหาและหลีกเลี่ยงความรุนแรงของปัญหาได้อย่างดี และทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ทั้งนี้ยังมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม (Lorr & Wunderlich, 1986)

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. มีความรู้และเข้าใจความหมาย องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง สิทธิของตนเอง
2. รู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง
3. บอกถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจและสิ่งที่ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถบอกแนวทางเพื่อสร้างเสริมคุณค่าในตนเอง

## สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม “อารมณ์ดี จิตใจดี”

### แนวคิดหลัก

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาทำให้เกิดความไม่สบาย หรือถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

ความเครียดไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดแรงมาณะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ แต่ถ้ามีความเครียดที่มีมากเกินไป และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบตามมาอย่างต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องมีแนวทางในการจัดการความเครียดที่เหมาะสมในนักเรียนที่ถูกรังแก เคยประสบกับการถูกรังแกทั้งด้านร่างกายและจิตใจทำให้ปรับตัวและก้าวข้ามผ่านปัญหาต่างๆ ไปไม่ได้ เกิดความเครียด ท้อแท้ ขาดประสิทธิภาพในการเรียนและการดำเนินชีวิต ปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์จึงเป็นสาเหตุหลักประการต้นๆ ของการนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมต่างๆ (วิลลาสลักซ์ 2543) ดังนั้นบุคคลจึงควรมีการฝึกฝนเพื่อเพิ่มความต้านทานความเครียด เพื่อจัดการกับความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเงื่อนไขทางด้านร่างกาย โดยการออกกำลังกาย ส่วนเงื่อนไขทางด้านจิตใจที่จะเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดได้แก่ การได้รับความภาคภูมิใจ ความสามารถในตนเอง เพิ่มพฤติกรรมการกล้าแสดงออก พัฒนาทางเลือกของเป้าหมาย ริเริ่มสร้างแหล่งสนับสนุนการปรับตัว (ชมชื่น สมประเสริฐ, 2559) ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และทำให้เกิดการสร้างทักษะการทำงานร่วมกันที่มีประสิทธิภาพอีกด้วย (ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2559)

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. อธิบายถึงความสัมพันธ์ของอารมณ์ ปฏิกริยาทางร่างกายและ พฤติกรรมได้
2. เข้าใจถึงอารมณ์และความเครียดของตนเอง ผลของความเครียด สาเหตุของความเครียด การผ่อนคลายความเครียด
3. ระบุถึงสถานการณ์ความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง ผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ วิธีการจัดการความเครียดของตนเอง
4. สาธิตการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้
5. อธิบายได้ว่าเมื่อใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียด มีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร
6. บอกสาเหตุและวิธีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

#### **สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม “สื่อสารสานสัมพันธ์”**

##### **แนวคิดหลัก**

การสื่อสารเป็นกระบวนการถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ ความคิดทัศนคติ อารมณ์/ความรู้สึกของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปหรือมากกว่านั้น เพื่อให้สามารถสื่อสารและเข้าใจกัน แต่หากขาดความรู้ความเข้าใจในการสื่อสาร จะส่งผลให้ไม่สามารถถ่ายทอด ความรู้ ความคิด หรือไม่สามารถเข้าใจกันได้ เกิดความล้มเหลวในการสื่อสาร และเกิดปัญหาต่างๆ มากมายตามมา ทั้งนี้ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์จะนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพ และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์เป็นการสื่อสารความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง พูดอย่างเปิดเผย ชัดเจน เพื่อให้ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ มีหลักดังนี้คือ การบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเอง (I message) เป็นข้อมูลที่บ่งบอกถึงความรู้สึก ความต้องการ ข้อเสนอแนะ ความ

คิดเห็น ความเป็นไปของผู้พูด ในทางตรงกันข้ามการสื่อสารทางลบเป็นการสื่อสาร หรือพูดคุยกันโดย ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกในทางลบ ซึ่งแสดงออกทั้งคำพูด และท่าทางที่ไม่เหมาะสม ซึ่งก่อให้เกิด ผลกระทบต่างๆ ตามมา

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการสื่อสารและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
2. อธิบายหลักการสื่อสารและการรักษาสัมพันธภาพอย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่นได้
3. อธิบายถึงผลดีของการสื่อสารและการรักษาสัมพันธภาพและผลเสียของการสื่อสารทางลบได้
4. มีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม
5. ยกตัวอย่างการสื่อสารและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นตามสถานการณ์

### สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรม “กล้าแสดงออก ให้เหมาะสม”

#### แนวคิดหลัก

พฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นทักษะหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการ ตัดสินใจ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคลก่อนการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น และไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคาม พฤติกรรมแสดงออกเป็นการแสดงออกด้วยคำพูด หรือ กิริยาอาการว่าเรามีความคิดเห็นในเรื่องใด เรื่องหนึ่งโดยไม่ปิดบัง หรืออ้อมค้อมด้วยความสุภาพตรงไปตรงมาในเวลาที่เหมาะสม การแสดงออกที่ เหมาะสมนี้เป็นการแสดงความยอมรับถึงความต้องการและการปกป้องสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่นใน การบอกความต้องการ ขอร้องและปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความมั่นใจ แต่อยู่ในวิถีของการ ยอมรับสิทธิของผู้อื่น

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. ระบุถึงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมของตนเองได้
2. อธิบายถึงการยืนยันสิทธิของตนเองได้
3. ระบุถึงข้อดีจากการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้
4. ฝึกแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่กำหนดได้

### สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรม “การตัดสินใจกับมีปัญหา”

#### แนวคิดหลัก

การตัดสินใจเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะนอกจากจะทำให้ตัดสินใจปัญหาที่เกิดขึ้นใน แต่ละวันแล้ว ยังใช้ในการตัดสินใจกับทุกสิ่งที่เกิด ซึ่งการตัดสินใจเป็นการกระทำของบุคคลในการ เลือกลงทางที่มีอยู่หลายๆทางเลือก โดยการรวบรวม ประเมินข้อมูล และสิ่งประกอบอื่นๆที่สำคัญ โดย เลือกลงทางที่ดีที่สุดเพียงทางเลือกเดียวที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้เลือก เพื่อเป็นแนวทาง

ในการปฏิบัติ จนกระทั่งนำผลในการตัดสินใจไปปฏิบัติเพื่อให้ส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. ระบุขั้นตอนการตัดสินใจได้
2. อธิบายทางเลือกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
3. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียจากสถานการณ์เพื่อประกอบการตัดสินใจได้

### สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรม “คิดอย่าง สร้างสรรค์”

#### แนวคิดหลัก

ความคิดเชิงสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการที่บุคคลไวต่อปัญหา ข้อบกพร่อง ช่องว่างในด้านความรู้ สิ่งที่ขาดหายไปหรือสิ่งที่ไม่ประสานกันและไวต่อการแยกแยะสิ่งต่างๆ ไวต่อการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหา ไวต่อการคาดเดาหรือการตั้งสมมติฐานที่เกี่ยวกับข้อบกพร่อง โดยมีกระบวนการที่ก่อให้เกิดความคิดเชิงสร้างสรรค์การคิดบวกเป็นการการมองสิ่งต่างๆอย่างเข้าใจ มองปัญหาและอุปสรรค เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเผชิญ เพราะเหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่ถ้าหากเกิดขึ้นแล้วเราเลือกที่จะมอง รู้สึกและตัดสินใจกับมันอย่างไร ในทางตรงกันข้ามการมองโลกในแง่ลบ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดความเครียด ความกังวลใจ ท้อแท้สิ้นหวัง อาจจะทำให้ภาวะซึมเศร้าตามมา อย่างไรก็ตาม หากการมองโลกในแง่ลบเป็นการมองเพื่อกระตุ้นเตือนใจตนเองแล้วตามด้วยพฤติกรรมอันเกิดประโยชน์ ก็จะเป็นการมองโลกอย่างสร้างสรรค์ได้เช่นเดียวกัน การคิดทั้งที่เป็นความจริง และไม่เป็ความจริง การวิเคราะห์ถึงประโยชน์และโทษ หรือผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และแสดงวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมออกมา ถ้าสามารถวิเคราะห์ถึงประโยชน์และโทษได้ จะนำไปสู่ความคิดใหม่ที่ถูกต้อง และแสดงกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. อธิบายผลของการคิดเชิงบวกและเชิงลบได้
2. สามารถอธิบายการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในเชิงบวกได้
3. สามารถหาแนวทางการแก้ไขจากสถานการณ์ได้

### สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรม “กลยุทธ์รวบยอด”

#### แนวคิดหลัก

เป็นการทบทวนกิจกรรมการฝึกทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา เพื่อส่งเสริมกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และนำไปปรับใช้เพื่อป้องกันผลกระทบจากการถูกรังแก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ให้มีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

### ผลลัพธ์การเรียนรู้ หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ

1. ระบุกระบวนการการฝึกทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาได้
2. สรุปผลกระทบที่เกิดจากการรังแกได้
3. ระบุกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้
4. ประยุกต์ใช้ความรู้ และทักษะที่ได้จากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ทำให้เกิดปัญหาทางจิตได้ง่าย เมื่อต้องประสบกับ “การถูกรังแก” ซึ่งนักเรียนที่ถูกรังแก จะรู้สึกตัวเองไร้ค่า หลีกหนีปัญหา โดยการไม่ไปโรงเรียน ผลการเรียนตกต่ำ บางคนเมื่อถูกรังแกจะไม่พูดและแสดงออก เก็บเงียบ เมื่อเกิดความเครียด มักจะทำร้ายตนเอง หรือถึงขั้นฆ่าตัวตาย บางรายตอบโต้โดยการใช้กำลัง หรือด่าทอเหล่านี้ ล้วนเป็นกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกโดยการระบายอารมณ์โกรธเท่านั้น แต่ความรู้สึกและปัญหายังคงอยู่ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อนักเรียนที่ถูกรังแกทั้งระยะสั้นและระยะยาว ได้แก่ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ และด้านสังคม นักเรียนที่ถูกรังแกจะมีลักษณะ มีเพื่อนน้อย ชอบอยู่คนเดียว จิตใจอ่อนไหว ร้องไห้ง่าย ไม่ตอบโต้ และไม่นำเรื่องไปฟ้องคุณครู หรือพ่อแม่ ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนที่ถูกรังแกเป็นบุคคลที่ขาด ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการจัดการอารมณ์ ทักษะการจัดการกับความเครียด การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีเพื่อนน้อย ชอบอยู่อย่างสันโดษ มีความอ่อนแอ มีปมด้อยดังนั้น การป้องกันและส่งเสริมกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นการฝึกทักษะชีวิต โดยเริ่มจากการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง การเห็นข้อดีในตนเอง การจัดการความรู้สึก อารมณ์และความเครียดได้ มีความกล้าแสดงออก และสามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อปกป้องตนเองได้ ทำให้นักเรียนมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้ การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้แนวคิดทักษะชีวิตของ (WHO, 1993) ได้พัฒนามาจากการทบทวนวรรณกรรมและวิจัยที่เกี่ยวข้องจากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของถิรพันธ์ พิฉะ (2560) และผู้วิจัยเพิ่มทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง จากกรมสุขภาพจิต (กระทรวงสาธารณสุข, 2541) มาพัฒนาเป็นโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อช่วยเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่ม วัดก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง (The pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถุกั้งแก โดยมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

#### 3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research) โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มควบคุม (Control group) มีการรวบรวมข้อมูลก่อน และหลังการทดลองทั้งสองกลุ่ม (Two group pretest-posttest design) กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติของโรงเรียน

กลุ่มทดลอง	$O_{11}$	$X_1$	$O_{12}$
กลุ่มควบคุม	$O_{21}$		$O_{22}$
$\bar{D}_1 = O_{12} - O_{11}$ $\bar{D}_2 = O_{22} - O_{21}$			

โดยกำหนดให้

$X_1$  หมายถึง โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

$O_{11}$  หมายถึง การประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต

$O_{12}$  หมายถึง การประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาหลังได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต

$O_{21}$  หมายถึง การประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนได้รับการดูแลตามปกติ

$O_{22}$  หมายถึง การประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาหลังได้รับการดูแลตามปกติ

$\bar{D}_1$  หมายถึง ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังได้รับ

โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตโดยให้  $\bar{D}_1 = O_{12} - O_{11}$

$\bar{D}_2$  หมายถึง ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติโดยให้  $\bar{D}_2 = O_{22} - O_{21}$

## 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### 3.2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งเพศชายและหญิง อายุตั้งแต่ 12-15 ปีที่ถูกรังแก ในสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร

### 3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งเพศชายและหญิง อายุตั้งแต่ 12-15 ปีที่ถูกรังแก ในสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร โรงเรียนบางยี่ขันวิทยาคม โรงเรียนวัดเกาะสุวรรณราม จำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวนทดลองจำนวน 30 คน และ กลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน

#### 3.2.2.1 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ ดังนี้

##### (1) เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria) ได้แก่

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ประเมินจากแบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนของสมบัติ ตาปัญญา (2549) ที่ได้ดัดแปลงจากแบบสอบถามของโอเวส (The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire, Olweus D, 1996) ทั้งหมด 10 ข้อโดยคัดเลือกนักเรียนที่เลือกข้อที่ระบุว่าถูกรังแก ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป

2. สามารถอ่าน เขียน เข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

##### (2) เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ได้แก่

1. มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชหรือโรคทางสมองเกี่ยวกับการทำหน้าที่การรู้คิดเช่น ซึมเศร้า (Depression), ออทิสติก (Autism spectrum disorder)

##### (3) เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย (Discontinuation criteria) ได้แก่

1. ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ครบทุกครั้ง หรือไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเกิน 2 ครั้ง และปฏิเสธการซ่อมเสริมกิจกรรมที่ขาด หรือปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัยหลังจากเข้าร่วมการวิจัยไปแล้วระยะหนึ่ง

2. เกิดโรคแทรกซ้อนทางกาย จากการเกิดอุบัติเหตุ เช่น แขนขาหัก หรือไม่สามารถใช้งานได้สะดวกหรือเจ็บจนเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมในการศึกษาวิจัย

#### 3.2.2.2 ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power version 3.1.9.2 (Faul et al., 2009) โดยกำหนดค่า

อำนาจการทดสอบ (Power of the test) ที่ระดับร้อยละ 80 และระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% หรือระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 สำหรับค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ผู้วิจัยได้คำนวณจากงานวิจัยของ สุวิมล เกิดอินทร์และคณะ (สุวิมล เกิดอินทร์, สารรัตน์ วุฒิอาภา และ นุชนาถ บรรทมพร, 2558) ที่ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเนื่องจากมีความใกล้เคียงของตัวแปรต้นและประชากรใกล้เคียงกันโดยค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 71.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 2.1 และใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 65.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.93 คำนวณหาขนาดอิทธิพล (Effect size) ซึ่งได้เท่ากับ 2.80 ซึ่งมีขนาดใหญ่มากซึ่งหากใช้ค่านี้ในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 8 คน ซึ่งเป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่น้อยมากดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอกำหนดค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.8 ทำการคำนวณด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power version 3.1.9.2 (Faul et al., 2009) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 52 ราย เนื่องจากการศึกษานี้ใช้ระยะเวลาค่อนข้างนาน คือ 8 สัปดาห์ ซึ่งอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างสูญหายระหว่างดำเนินการวิจัยได้ เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการเก็บข้อมูล (drop out) จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 (Gray, Grove, & Burn, 2005) จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 64 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 32 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน

### 3.2.2.3 การจัดตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยเลือกโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีความคล้ายคลึงกันมากที่สุดคือ มีการสอนระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นโรงเรียนขยายโอกาส มีนโยบายและระบบการช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิต ที่ผ่านมาและภาคการศึกษาปัจจุบันไม่มีการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ซึ่งอยู่ในสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานครได้จำนวน 50 สำนักงานเขต จากนั้นผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยทำการจับฉลากเลือกสำนักงานเขตศึกษาครั้งที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง และครั้งที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม และทำการจับฉลากเลือกโรงเรียนหลังจากนั้นผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดและทำการสุ่ม ตัวอย่างแบบง่ายจนได้กลุ่มทดลอง 32 ราย และ กลุ่มควบคุม 32 ราย รวมเป็นจำนวน 64 ราย ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายออกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ดังนี้

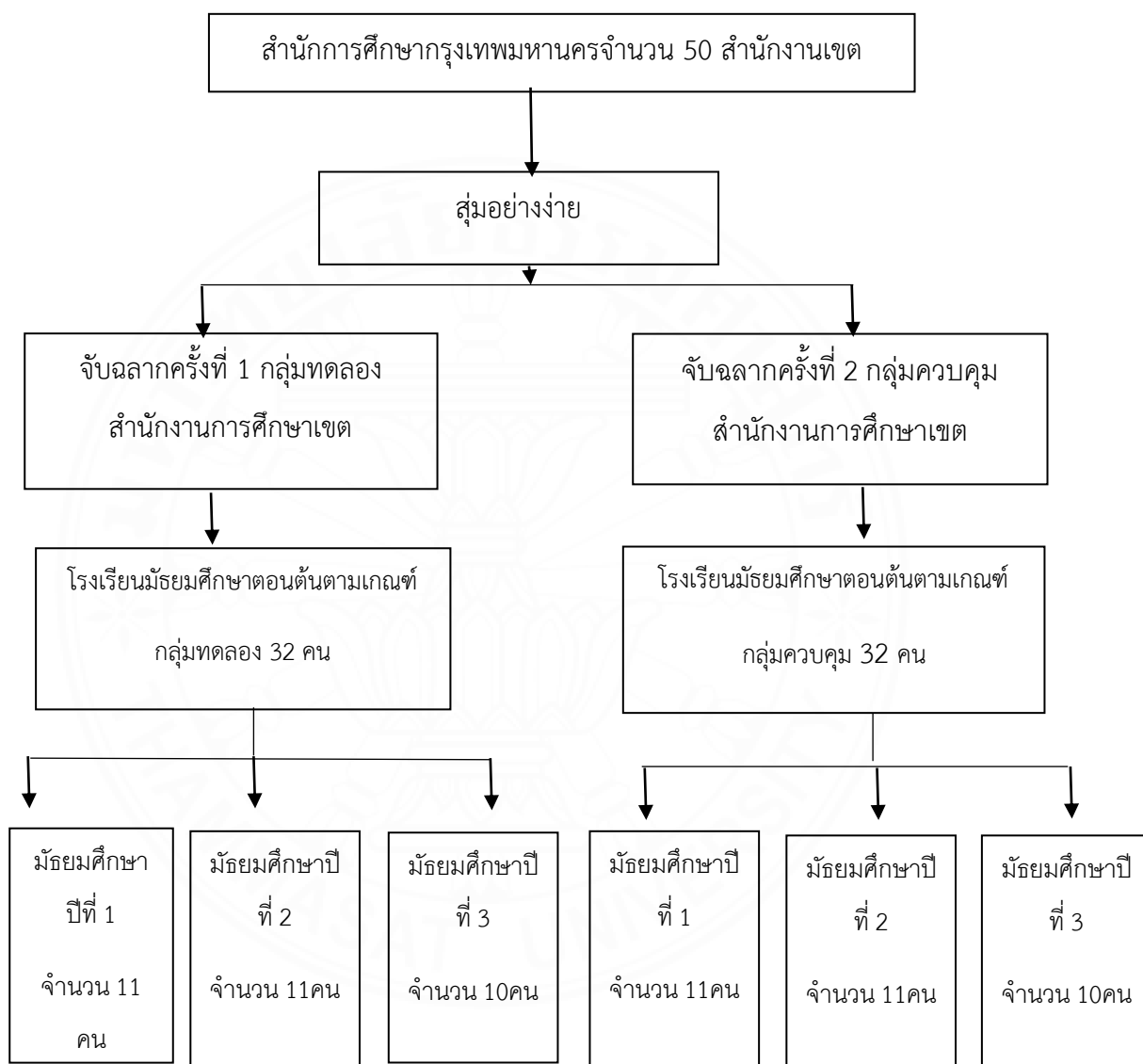
กลุ่มที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน



กลุ่มที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 คน ดังแสดงรายละเอียดในแผนภาพที่ 2.1

### สรุปขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



แผนภาพที่ 2.1 แสดงขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย เครื่องมือคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือในการดำเนินการวิจัย

### 3.3.1 เครื่องมือคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนของ สมบัติ ตาปัญญา (2549) ที่ได้ดัดแปลงจากแบบสอบถามของโอเวส The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire, (1996) เพื่อคัดกรองนักเรียนที่ถูกรังแกจากกลุ่มตัวอย่าง โดยคำถามเกี่ยวกับการถูกรังแก ในสองเดือนที่ผ่านมาเคยถูกรังแกที่โรงเรียนบ่อยแค่ไหน เคยถูกรังแกที่โรงเรียนโดยวิธีการ 10 ข้อโดยในแบบสอบถามจะมีคำตอบว่า ในสองเดือนที่ผ่านมามันไม่เคยเกิดขึ้นกับฉันเลย เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น เกิดขึ้นเดือนละ 2-3 ครั้ง สัปดาห์ละครั้ง สัปดาห์ละหลายครั้งถ้านักเรียน ตอบ เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น เกิดขึ้นเดือนละ 4-6 ครั้ง สัปดาห์ละครั้ง สัปดาห์ละหลายครั้ง ในคำถามเกี่ยวกับการถูกรังแกหากนักเรียนตอบว่าเคยถูกรังแก แม้ข้อเดียวจะถือว่า เป็นผู้ถูกรังแก

### 3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

**3.3.2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล** ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ ระดับการศึกษา เพศ อายุ ผลการเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว อาศัยอยู่กับใคร จำนวน 11 ข้อ มีลักษณะให้เลือกตอบ และเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

**3.3.2.2 แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา** ของวรารภรณ์ ประทีปธีรานันท์ (2556) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) และ จาโลวิก (Jalowiec, 1984) และพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของ จารุวรรณ จินตามงคล (2541) และเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548) ประกอบด้วยคำถามจำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วย 2 ด้าน คือการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา (Problem-focus coping) ประกอบด้วยคำถามที่ 1-17 และการเผชิญปัญหาแบบการจัดการอารมณ์ (Emotion-focus coping) ประกอบด้วยคำถามที่ 18-40 แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า มีระดับคะแนน 5 อันดับ มีความหมาย ดังนี้

ข้อคำถามที่เป็นลบได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 1-5 ให้คะแนนดังนี้

- ไม่เคยปฏิบัติ 4 คะแนน
- ปฏิบัตินานๆ ครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง 1 คะแนน
- เป็นประจำ 0 คะแนน

ส่วนคำถามที่เป็นทางบวก ให้คะแนนดังนี้

- ไม่เคยปฏิบัติ 0 คะแนน

- ปฏิบัตินานๆ ครั้ง 1 คะแนน
- ปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- เป็นประจำ 4 คะแนน

เกณฑ์การคิดคะแนนทำโดยคิดคะแนนรวมทุกข้อคำถามหารด้วยคะแนนเต็ม แบ่งเป็น 5 ช่วงจัดระดับจากคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดเป็นคะแนนและความหมายดังนี้

ระดับคะแนน 0.04 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาต้องแก้ไข

ระดับคะแนน 0.05- 1.4 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาไม่ได้

ระดับคะแนน 1.5- 2.4 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาพอใช้

ระดับคะแนน 2.5- 3.4 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาดี

ระดับคะแนน 3.5- 4 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาดีมาก

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของวราภรณ์ ประทีปธีรานันต์ (2556) ได้รับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ค่าความตรงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ .90 นำไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตาย อายุ 15-44 ปี จำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .83 คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0 – 160 คะแนน คะแนนในระดับต่ำแสดงว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดน้อย คะแนนในระดับสูงแสดงว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดมาก

### 3.3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากหลักฐานเชิงประจักษ์ตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) และมีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของอิรินันท์ ผิวนา (2560) ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก นี้จะดำเนินการเป็นกลุ่ม การดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งจะเป็นไปตามโครงสร้างของการจัดการฝึกทักษะชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านจิตใจ และสังคม ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรม สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง ติดต่อกันทุกสัปดาห์ ดังนี้ 1) กิจกรรม “ยินดีที่ได้พบ” เป็นการสร้างสัมพันธภาพ กำหนดเป้าหมาย ให้ความรู้เรื่องกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแก ทักษะชีวิต 2) กิจกรรม “คุณค่าของฉัน” เป็นการส่งเสริมทักษะการเห็นคุณค่าในตัวเอง 3) กิจกรรม “อารมณ์ดี จิตใจดี” เป็นการส่งเสริมทักษะการจัดการอารมณ์ และการรับมือกับความเครียด 4) กิจกรรมสื่อสารสานสัมพันธ์” เป็นการส่งเสริมทักษะการสื่อสาร

ระหว่างบุคคล 5) กิจกรรม “กล้าแสดงออกให้เหมาะสม” เป็นการส่งเสริมทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 6) กิจกรรม “การตัดสินใจเมื่อมีปัญหา” เป็นการส่งเสริมทักษะการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ 7) กิจกรรม “คิดอย่างสร้างสรรค์” เป็นการส่งเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์ 8) กิจกรรม “กลยุทธ์รวบยอด” เป็นสถานการณ์สมมติ เพื่อทบทวนการเรียนรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกและประเมินผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “สร้างสัมพันธ์ภาพ” ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัย กำหนดเป้าหมาย เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพให้เกิดความไว้วางใจ และสร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกลุ่มวิจัย ให้ความรู้เรื่องกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแก ทักษะชีวิต

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม “คุณค่าของฉัน” เป็นการฝึกทักษะการเห็นคุณค่าในตัวเอง เพื่อให้รู้ถึงความภาคภูมิใจในตนเอง และคุณค่าของตนเอง เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้อาสาสมัครรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง สิ่งที่รู้สึกไม่ดีกับตนเอง มีแนวทางการแก้ไขหรือปรับปรุงให้ตนเองดีขึ้นเพื่อเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในกลุ่ม การสะท้อนความคิดเห็นอภิปรายร่วมกัน

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม “อารมณ์ดี จิตใจดี” เป็นการฝึกทักษะการจัดการอารมณ์และการรับมือกับความเครียด วิธีผ่อนคลายความเครียด การจัดการกับอารมณ์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้อาสาสมัครเข้าใจถึงอารมณ์และความเครียดของตนเองได้ รับรู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ โดยการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม “สื่อสารสานสัมพันธ์” เป็นการฝึกทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้คำพูด และท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก และการรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลโดยการเรียนรู้จากสถานการณ์สมมติ และการแสดงบทบาทสมมติ

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรม “กล้าแสดงออกให้เหมาะสม” เป็นการฝึกทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยการเรียนรู้จากสถานการณ์สมมติ ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรม “การตัดสินใจเมื่อมีปัญหา” เป็นการฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และทักษะการตัดสินใจ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา เปรียบเทียบ ข้อดี ข้อเสียของปัญหา สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม โดยการเรียนรู้จากสถานการณ์สมมติ ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรม “คิดอย่างสร้างสรรค์” เป็นการฝึกการคิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถประเมินสถานการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างเหมาะสมโดยการเรียนรู้จากสถานการณ์สมมติ ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรม “กลยุทธ์รบบยอด” สถานการณ์สมมติ ทบทวนการเรียนรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้ชีวิตประจำวันและประเมินผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม

### 3.4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย เครื่องมือคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกัน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา และเครื่องมือในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังนี้

#### 3.4.1 เครื่องมือคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนของ สมบัติ ตาปัญญา (2549) ที่ได้ดัดแปลงจาก The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire เพื่อคัดกรองนักเรียนที่ถูกรังแกจากกลุ่มตัวอย่าง โดยคำถามเกี่ยวกับการถูกรังแก จำนวน 10 ข้อ เครื่องมือชุดนี้ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากการให้คำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาความสอดคล้อง ความเหมาะสมของเนื้อหาและการใช้ภาษา หลังจากนั้นนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จำนวน 1 ท่าน นักจิตวิทยาคลินิกที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จำนวน 1 ท่านและอาจารย์พยาบาลจิตเวชที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญพฤติกรรมกรรังแกกัน จำนวน 1 ท่าน พบว่า ค่าดัชนีความตรงเนื้อหาตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ 1 ซึ่งค่ายอมรับได้ คือ .80 ขึ้นไป (Davis, 1992)

ในการศึกษาครั้งนี้การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 12-15 ปี จำนวน 30 ราย ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง และนำผลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .92 ซึ่งค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้คือ .70 ขึ้นไป (Burns, Susan, & Grove, 2005)

#### 3.4.2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาของวราภรณ์ ประทีปธีรานันท์ (2556) มีการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเชื่อมั่นดังนี้

**3.4.2.1 การหาความตรงเนื้อหา** (Content validity) ของแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยทำการทดสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จำนวน 1 ท่าน นักจิตวิทยาคลินิกที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จำนวน 1 ท่านและอาจารย์พยาบาลจิตเวชที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญพฤติกรรมมารั้งแก่กัน จำนวน 1 ท่านเพื่อตรวจสอบความตรงและความครอบคลุมของเนื้อหาพบว่า ค่าดัชนีความตรงเนื้อหาตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ .90 ซึ่งค่ายอมรับได้ คือ .80 ขึ้นไป (Davis, 1992)

**3.4.2.2 การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ** (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ในโรงเรียนแห่งหนึ่งและนำผลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .98 ซึ่งค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้คือ .70 ขึ้นไป (Burns, Susan, & Grove, 2005)

### 3.4.3. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่

โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต โดยผู้วิจัยพัฒนาตามแนวคิดทฤษฎีขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) การทบทวนวรรณกรรมร่วมกับการให้คำปรึกษาแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาความสอดคล้อง ความเหมาะสมด้านเนื้อหาและการใช้ภาษา หลังจากนั้นนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จำนวน 1 ท่าน นักจิตวิทยาคลินิกที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จำนวน 1 ท่านและอาจารย์พยาบาลจิตเวชที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญพฤติกรรมมารั้งแก่กัน จำนวน 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาของกิจกรรมและความเหมาะสมของขั้นตอนการฝึกทักษะ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยมีประเด็นที่ได้แก้ไข ดังนี้ การให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยประสบการณ์การถูกรังแกตั้งแต่ครั้งแรกควรพิจารณาให้เลือกหรือเป็นเหตุการณ์สมมุติและเพิ่มสื่อ เช่น วิดีโอ โดยยกตัวอย่างของการรังแกกันรูปแบบต่างๆ เพราะบางคนอาจไม่สะดวกใจ หรือรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับประสบการณ์ถูกรังแกของตนเองมาก ผู้วิจัยได้เพิ่มสื่อคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการรังแกกันในรูปแบบต่างๆ และสถานการณ์จริงจากข่าวเกี่ยวกับการรังแกกัน การให้นักเรียนระบุ “ความภาคภูมิใจ” นักเรียนบางคนนึกความภาคภูมิใจ หรือข้อดีของตนเองไม่ออก ขอให้ยกตัวอย่างประกอบ ผู้วิจัยได้เพิ่มตัวอย่างในแต่ละข้อคำถามเพิ่มเติม การฝึก “I statements” ควรเพิ่มสถานการณ์เกี่ยวกับการรังแกกัน และให้แลกเปลี่ยนว่าจะสื่อสารโดยใช้ “I statements”

อย่างไร พร้อมสถานการณ์สมมุติ ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ปรับสถานการณ์ให้เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การ  
 รังแกกันและให้สมาชิกลองคิดตอบพร้อมแสดงบทบาทสมมติ

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่ได้ผ่านการปรับแก้ไขตาม  
 ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียน ที่ถูกรังแกที่มีลักษณะ  
 คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เพื่อทดสอบความ  
 เป็นไปได้ของการดำเนินกิจกรรม ความชัดเจนของภาษา ความน่าสนใจของเนื้อหา ความเหมาะสม  
 ของระยะเวลา และปัญหาที่อาจเกิดขึ้น โดยหลังการทดลองใช้โปรแกรม พบว่า นักเรียนสามารถ  
 เข้าใจภาษา เนื้อหา และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การอธิบาย ยกตัวอย่าง เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจใน  
 ประเด็นต่างๆ โดยนำมาจากประสบการณ์ของตนเอง เหตุการณ์จำลอง ทั้งมีรูปภาพ คลิปวิดีโอ ให้  
 เห็นภาพชัดเจน นักเรียนมีความสนใจ เพื่อให้ นักเรียนมีความเข้าใจมากขึ้น โดยเปิดโอกาสให้นักเรียน  
 ได้เสนอตัวนำประสบการณ์โดยตรงมาแลกเปลี่ยน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่ม แต่ปัญหา  
 ที่พบ สถานที่กว้างและนักเรียนมีการพูดคุยกันเสียงดังผู้เข้าร่วมกิจกรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 บางคน  
 ถึงแม้จะเขียนหนังสือได้ แต่เขียนช้า ทำให้เขียนเสร็จช้ากว่าคนอื่น ๆ ใบงานบางกิจกรรมมีการเขียน  
 ค่อนข้างมาก ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนมีความรู้สึกไม่อยากเขียน ผู้วิจัยนำปัญหาและอุปสรรค  
 จากการทดลองใช้โปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไข ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์โดยปรับในการใช้  
 สื่อสารสนเทศในการนำเสนอข้อมูล (Microsoft power point) การใช้ไมโครโฟนเพื่อให้ นักเรียนได้  
 ยืนเสียงทั่วถึงและกระตุ้นนักเรียนให้มีความสนใจได้ดีขึ้น สำหรับนักเรียนที่เขียนช้า หรือสะดวกที่จะ  
 พูดอธิบายผู้วิจัยปรับให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายนั้นๆ พูดอธิบายแทนการเขียนได้

### 3.5 การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยมีการดำเนินการ เตรียมผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย การขอรับรองจริยธรรม  
 การวิจัยในคน การขออนุมัติเก็บข้อมูล การดำเนินการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังนี้

#### 3.5.1 ชั้นเตรียมการวิจัย

##### 3.5.1.1 การเตรียมผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

(1) การเตรียมผู้วิจัย โดยเตรียมความรู้ในเรื่องทักษะชีวิต กลยุทธ์ในการ  
 เผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแกโดยได้ศึกษาค้นคว้า อ่านหนังสือ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยทั้งใน  
 ประเทศและต่างประเทศ และได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตตามแนวคิดหลักทักษะชีวิตของ  
 องค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) ศึกษาค้นคว้า ทบทวนเอกสาร และวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เป็นผู้มี  
 ความรู้ความสามารถในการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

(2) **การเตรียมผู้ช่วยวิจัย** ผู้ช่วยวิจัยเป็นพยาบาลวิชาชีพ และนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต จำนวน 1 คน โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้ช่วยวิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม สังเกตการณ์ทั่วไประหว่างการดำเนินกิจกรรม ช่วยเหลือในการเตรียมอุปกรณ์ และจัดสถานที่ในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง ซึ่งก่อนดำเนินการวิจัยผู้วิจัยได้อธิบายข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาของวราภรณ์ ประทีปธีรานันท์ (2556) โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างละเอียดแก่ผู้ช่วยวิจัย

### 3.5.2 การขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน

หลังผู้วิจัยสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ผ่านแล้ว ผู้วิจัยส่งโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์เพื่อขอรับพิจารณาด้านจริยธรรมของการวิจัยในคนต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์

### 3.5.3 การขออนุมัติเก็บข้อมูล

3.5.3.1 **หลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน** มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ รหัสโครงการวิจัย COA No. 050/2563 ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุมัติผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พร้อมแนบโครงร่างวิจัยฉบับสมบูรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 3 แห่ง ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 แห่ง และทดสอบเครื่องมือ 1 แห่ง

3.5.3.2 **เมื่อได้รับการอนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 3 แห่ง** ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียนและคณะครูที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนที่ได้รับการสุ่มให้เป็นกลุ่มทดสอบเครื่องมือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อขออนุญาตเข้าไปศึกษาทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล หลังได้รับอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้ากลุ่มงานปกครองนักเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมของนักเรียน พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย กลุ่มเป้าหมายและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

### 3.5.4. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองและมีผู้ช่วยวิจัย จำนวน 1 คน เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาเพื่อเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง และหลังทดลองดังรายละเอียดต่อไปนี้



### 3.5.4.1 กลุ่มทดลอง

(1) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง ในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง แนะนำตนเอง บอกกำหนดการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างแล้วจึงขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างให้เข้าร่วมการวิจัยและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยโดยการโทรศัพท์ชี้แจงผู้ปกครองและทางหนังสือโดยผ่านอาสาสมัครวิจัย

(2) ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 32 ราย จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) นักเรียนเพื่อเข้าสู่กลุ่มทดลองกลุ่มๆละ 11 คน จำนวน 2 กลุ่ม และ 10 คน จำนวน 1 กลุ่ม โดยแบ่ง

กลุ่มที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 คน

(3) การลงนามในใบยินยอม ก่อนผู้วิจัยขออนุญาตผู้ปกครองทางหนังสือและทางโทรศัพท์ แจ้งรายละเอียดรับฟังคำชี้แจงและร่วมพิจารณาการให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการวิจัย แจ้งรายละเอียดและอ่านทำความเข้าใจข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย (Participant information sheet) และเปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งผู้วิจัยกับอาสาสมัครกลุ่มทดลอง สำหรับผู้ปกครองที่อ่านเขียนไม่ได้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ฟังอย่างช้าๆ และมีการทวนซ้ำ เมื่อไม่เข้าใจ เปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ก่อนพิจารณาให้อาสาสมัครกลุ่มทดลอง เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องเป็นบิดาหรือมารดาเท่านั้น อาจเป็นผู้อุปการะอื่นๆ หรือผู้ดูแลหลักที่มีอำนาจในการตัดสินใจอนุญาตเข้าร่วมวิจัยได้ โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อาสาสมัครกลุ่มทดลองและผู้ปกครองได้มีโอกาสตัดสินใจอย่างอิสระเมื่ออาสาสมัครกลุ่มทดลอง ยินดีเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ให้อาสาสมัครกลุ่มทดลอง ตรวจสอบชื่อความถูกต้อง ลงชื่อยินยอมการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ปกครองทางโทรศัพท์แล้วให้อาสาสมัครวิจัยนำหนังสือแสดงความยินยอมเข้า ร่วมการวิจัยสำหรับผู้ปกครองให้ผู้ปกครองลงลายมือชื่อในหนังสือวิจัย

(4) ผู้ช่วยวิจัยรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง (Pre-test) เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานตามแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา

(5) ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตโดยมีผู้ช่วยวิจัยอำนวยความสะดวกสังเกตการณ์ทั่วไประหว่างการดำเนินกิจกรรม ช่วยเหลือในการเตรียมอุปกรณ์ และจัดสถานที่ในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60-90 นาทีโดยกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 คน ดำเนินการทุกวันพุธ เวลา 15.30 -17.00 น.

กลุ่มที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน ดำเนินการทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 -17.00 น.

กลุ่มที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 คน ดำเนินการทุกวันศุกร์ เวลา 15.30 -17.00 น.

ใช้เวลาต่อเนื่องกันจนครบจำนวนกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้งรวมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

(6) สัปดาห์ที่ 8 หลังสิ้นสุดกิจกรรมครั้งสุดท้าย ผู้ช่วยวิจัยรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง (Post-test) โดยการประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาด้วยแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา

#### 3.5.4.2 กลุ่มควบคุม

(1) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง ในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง แนะนำตนเอง บอกกำหนดการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง แล้วจึงขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างให้เข้าร่วมการวิจัยและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยโดยการโทรศัพท์ชี้แจงผู้ปกครองและทางหนังสือโดยผ่านอาสาสมัครวิจัย

(2) ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 32 ราย จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) นักเรียนเพื่อเข้าสู่กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 11 คน จำนวน 2 กลุ่ม และ 10 คน จำนวน 1 กลุ่ม โดยแบ่ง

กลุ่มที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 คน

(3) การลงนามในใบยินยอมก่อนผู้วิจัยขออนุญาตผู้ปกครองทางหนังสือและทางโทรศัพท์แจ้งรายละเอียด รับฟังคำชี้แจงและร่วมพิจารณาการให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการวิจัย แจ้งรายละเอียดและอ่านทำความเข้าใจข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย (Participant information sheet) และเปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งผู้วิจัยกับอาสาสมัครกลุ่มควบคุม สำหรับผู้ปกครองที่อ่านเขียนไม่ได้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ฟังอย่างช้าๆ และมีการทวนซ้ำ เมื่อไม่เข้าใจ เปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ก่อนพิจารณาให้อาสาสมัครกลุ่มควบคุม เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องเป็นบิดาหรือมารดาเท่านั้น อาจเป็นผู้อุปการะอื่นๆ หรือผู้ดูแลหลักที่มีอำนาจในการตัดสินใจอนุญาตเข้าร่วมวิจัยได้ โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อาสาสมัครกลุ่มควบคุม และผู้ปกครองได้มีโอกาสตัดสินใจอย่างอิสระเมื่อ

อาสาสมัครกลุ่มควบคุม ยินดีเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ให้อาสาสมัครกลุ่มควบคุม ตรวจสอบชื่อความถูกต้อง ลงชื่อยินยอมการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ปกครองทางโทรศัพท์แล้วให้อาสาสมัครวิจัยนำหนังสือแสดงความยินยอมเข้า ร่วมการวิจัยสำหรับผู้ปกครองให้ผู้ปกครองลงลายมือชื่อในหนังสือ

**(4) ผู้ช่วยวิจัยรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง (Pre-test)** เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานตามแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาและนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาด้วยแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาอีกครั้งหลังจากครั้งแรก 8 สัปดาห์ โดยในระหว่างนี้กลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติจากโรงเรียน

**(5) ผู้ช่วยวิจัยรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง (Post-test)** โดยการประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาด้วยแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา 8 สัปดาห์หลังกลุ่มตัวอย่างได้รับการเก็บข้อมูลครั้งแรก ตามกำหนดการที่ได้นัดหมาย

**(6) หากผลการศึกษา**ในกลุ่มทดลอง พบว่าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถช่วยเสริมกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาได้จริงจะนัดหมายกลุ่มควบคุม เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตตามความสมัครใจ

กล่าวโดยสรุป ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ ของการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตร่วมกับการดูแลตามปกติจากโรงเรียน กลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติจากโรงเรียน ก่อนได้รับโปรแกรมและหลังสิ้นสุดการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยจะทำการประเมินกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรั้งแวกที่เข้าร่วมวิจัยทั้ง 2 กลุ่ม

### 3.6 การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลหลังได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ และให้การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างตลอดกระบวนการวิจัยดังนี้

#### 3.6.1 การรักษาความลับ

ผู้วิจัยชี้แจงให้อาสาสมัครวิจัยทราบว่าข้อมูลทุกอย่างจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ ไม่เปิดเผยข้อมูลให้ผู้อื่นทราบ การเปิดเผยข้อมูลจะเปิดเผยเป็นกลุ่มโดยไม่มีข้อมูลเฉพาะบุคคลที่ทำให้สามารถสืบหาข้อมูลได้และการนำเสนอข้อมูลต่างๆ จะไม่มีการเปิดเผย ชื่อ-สกุล และจะใช้เฉพาะในการศึกษาวิจัยเท่านั้น ผู้ที่เข้าถึงข้อมูลในการวิจัยจะมีเพียง ผู้วิจัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์

เท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอโดยภาพรวมและข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยภายในระยะเวลา 2 ปี

### 3.6.2 กระบวนการให้ความยินยอม

ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่อาสาสมัครวิจัยและผู้ปกครองของอาสาสมัครวิจัยอย่างละเอียด โดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง บอกกำหนดการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย ระยะเวลาของการดำเนินการวิจัย รวมทั้งสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง อาทิเช่น สิทธิที่จะได้รับข้อมูลอย่างเปิดเผยทั้งด้านบวก และด้านลบของการวิจัย สิทธิที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง สิทธิที่จะได้รับการปกปิดชื่อไม่ให้ปรากฏความเป็นส่วนตัว และการรักษาความลับส่วนบุคคล พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อสิทธิอันพึงมีพึงได้ต่างๆ ของอาสาสมัครวิจัย ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อาสาสมัครซักถามข้อสงสัย หากอาสาสมัครวิจัยยินยอมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะให้อาสาสมัครวิจัยลงลายมือชื่อในกรณีที่ผู้ปกครองไม่สะดวกมาด้วยตนเอง ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลทางโทรศัพท์แล้วให้อาสาสมัครวิจัยนำหนังสือแสดงความยินยอมเข้า ร่วมการวิจัยสำหรับผู้ปกครองให้ผู้ปกครองลงลายมือชื่อในหนังสือ

### 3.6.3 ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบกลุ่ม ด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มและอาสาสมัครวิจัยเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเป็นการพูดคุยและร่วมกันแสดงความคิดเห็น การดำเนินกิจกรรมจะเป็นไปตามความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพร่างกาย ของอาสาสมัครวิจัยที่สามารถปฏิบัติได้ ในระหว่างดำเนินกิจกรรมอาสาสมัครอาจมีความเครียด ไม่สบายใจหรือวิตกกังวลซึ่งจะมีความเสี่ยงที่ไม่มากเกินไปกว่าการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามในกรณีอาสาสมัครวิจัยได้รับผลกระทบหรือเกิดความไม่สบายใจ ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตจะให้การดูแลเบื้องต้น แต่หากอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้นก็จะทำการส่งต่อเพื่อให้อาสาสมัครได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมต่อไปและหากความไม่สุขสบายเหล่านั้นเกิดจากการดำเนินกิจกรรมในโครงการวิจัยผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายดังกล่าว

### 3.6.4 การปฏิบัติต่อกลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุม

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการทดลอง หากพบว่าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้จริง ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตแก่ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุม ตามความสมัครใจ

### 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ สร้างคู่มือลงรหัสและลงรหัสข้อมูล จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS version 25 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**3.7.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป** โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistic) ได้แก่การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และสถิติฟิชเชอร์เอ็กแซก เทสต์ (Fisher's exact test)

**3.7.2 ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น** ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ (t-test) ดังนี้

**3.7.2.1 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตามหลักความน่าจะเป็น** ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

**3.7.2.2 การกระจายของข้อมูลเป็นปกติ** (Normal distribution) พบว่า มีการกระจายข้อมูลเป็นปกติ โดยพิจารณาจากสถิติชาปิโร-วิลค (Shapiro-wilk test)

**3.7.2.3 ตัวแปรตาม** คือกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มีมาตรวัดเป็นอันตรภาค (Interval scale)

**3.7.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมต้น** ที่ถูกรั้งแกก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่ ชนิดที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)

**3.7.4 เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลเป็นปกติ** โดยใช้สถิติที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test)

**3.7.5. กำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ** ที่ระดับ .05

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุทธรณ์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุทธรณ์ ในเขตสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร อายุ 12-15 ปี จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 32 คน แต่ระหว่างการดำเนินการกลุ่มทดลองมีนักเรียนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องจำนวน 2 คน เนื่องจากติดภาระกิจของโรงเรียนและประสบอุบัติเหตุผู้วิจัยจึงคัดออกจากกลุ่มทดลอง ดังนั้นซึ่งเหลือนักเรียนที่คงอยู่ในกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต จำนวน 8 กิจกรรม กิจกรรมละ 60-90 นาที ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ ระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ระหว่างเดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายน 2563 โดยมีการวัดกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

#### 4.1 ผลการวิจัย

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

**ส่วนที่ 2** ข้อมูลกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาและเปรียบเทียบคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

#### ตารางที่ 4.1

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอายุ ผลการเรียนรู้ น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้ครอบครัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=62)

ลักษณะ ของกลุ่ม ตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=32)		df	t	p- value
	M	SD	M	SD			
อายุ	13.53	.77	13.75	.91	60	1.00	.32
ผลการ เรียน	3.20	.61	3.26	.35	46.13	.44	.65
น้ำหนัก	49.92	13.71	48.86	9.19	60	.35	.72
ส่วนสูง	158.17	8.88	159.96	8.87	60	.79	.43
รายได้ ครอบครัว ต่อเดือน	20083.33	13597.72	18218.75	12543.43	60	.56	.57

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลด้านอายุ ในกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 13.53 ปี ( $M=13.53$ ,  $SD=.77$ ) และกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 13.75 ปี ( $M=13.75$ ,  $SD=.91$ ) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้านอายุ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.002$ ,  $p>.05$ ) ด้านผลการเรียน ในกลุ่มทดลองมีผลการเรียนเฉลี่ย 3.20 ( $M=3.20$ ,  $SD=.61$ ) และกลุ่มควบคุมมีผลการเรียนเฉลี่ย 3.26 ( $M=3.26$ ,  $SD=.35$ ) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้านผลการเรียน พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=.449$ ,  $p>.05$ ) ด้านน้ำหนักในกลุ่มทดลองมีน้ำหนักเฉลี่ย 49.92 กิโลกรัม ( $M=49.92$ ,  $SD=13.71$ ) และกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักเฉลี่ย 48.86 กิโลกรัม ( $M=48.86$ ,  $SD=9.19$ ) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้านน้ำหนักพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=.359$ ,  $p>.05$ ) ด้านส่วนสูงในกลุ่มทดลองมีส่วนสูงเฉลี่ย 158.17 เซนติเมตร ( $M=158.17$ ,  $SD=8.88$ ) และกลุ่มควบคุมมีส่วนสูงเฉลี่ย 159.96 เซนติเมตร ( $M=159.96$ ,  $SD=8.87$ ) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้านส่วนสูง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=.795$ ,  $p>.05$ ) ด้านรายได้ครอบครัวต่อเดือน ในกลุ่มทดลองมีรายได้ครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 20,083.33 บาท ( $M=20083.33$ ,  $SD=13597.72$ ) และกลุ่มควบคุมมีรายได้ครอบครัวต่อเดือน

เฉลี่ย 18,218.75บาท ( $M=18218.75$ ,  $SD=12543.43$ ) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้าน รายได้ครอบครัวต่อเดือน พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=.562$ ,  $p>.05$ )

#### ตารางที่ 4.2

จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นเรียน เพศบุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา โรคประจำตัว การอยู่อาศัย ( $n=62$ )

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง ( $n=30$ )		กลุ่มควบคุม ( $n=32$ )		$\chi^2$	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ชั้นเรียน					.16 <sup>a</sup>	.92
ม.1	11	36.7	11	34.4		
ม.2	11	36.7	11	34.4		
ม.3	8	26.7	10	31.3		
เพศ					.08 <sup>a</sup>	.78
ชาย	13	43.3	15	46.9		
หญิง	17	56.7	17	53.1		
บุตรคนที่					1.44 <sup>b</sup>	.49
1	16	53.3	20	62.5		
2	8	26.7	9	28.1		
ตั้งแต่ 3 ขึ้นไป	6	20.0	3	9.4		
สถานภาพบิดามารดา					8.70 <sup>b</sup>	.07
อยู่ด้วยกัน	14	46.7	19	59.4		
แยกกันอยู่	12	40.0	4	12.5		
หย่าร้าง	2	6.7	6	18.8		
บิดาเสียชีวิต	1	3.3	3	9.4		
มารดาเสียชีวิต	1	3.3				
โรคประจำตัว					1.25 <sup>a</sup>	.22
มี	7	23.3	4	12.5		
ไม่มี	23	76.7	28	87.5		



#### ตารางที่ 4.2

จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นเรียน เพศ บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา โรคประจำตัว การอยู่อาศัย (n=62) (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=32)		$\chi^2$	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
อาศัยอยู่กับ					3.37 <sup>b</sup>	.19
พ่อแม่	16	53.3	20	62.5		
พ่อหรือแม่	1	3.3	4	12.5		
ผู้ปกครอง	13	43.3	6	25.0		

หมายเหตุ <sup>a</sup>Chi-square test, <sup>b</sup>Fisher's exact test

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกเรียงในการศึกษารั้งนี้ กลุ่มทดลองกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 36.7 กลุ่มควบคุมกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 34.4 กลุ่มทดลองกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดส่วนใหญ่เป็นร้อยละ 26.7 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 31.3 กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 56.7 กลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.1 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 53.3 กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 62.5 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่สถานภาพบิดามารดาอาศัยอยู่ด้วย คิดเป็นร้อยละ 46.7 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่สถานภาพบิดามารดาอาศัยอยู่ด้วย คิดเป็นร้อยละ 59.4 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 76.7 กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 87.5 กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 53.3 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 62.5

เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และการทดสอบของฟิชเชอร์ (Fisher's exact test) พบว่า ข้อมูลระดับชั้นเรียน เพศ บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา โรคประจำตัว และการอยู่อาศัย ไม่มีความแตกต่างกัน ( $p > .05$ ) แสดงให้เห็นว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณสมบัติข้อมูลส่วนบุคคลที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งเป็นผลดีในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่อาจมีผลต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของกลุ่ม

ตัวอย่าง ทำให้เชื่อได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลอง เป็นผลมาจากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่กลุ่มตัวอย่างได้รับ

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาและเปรียบเทียบคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

### ตารางที่ 4.3

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ( $n=30$ )

กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา	ก่อนทดลอง ( $n=30$ )		หลังทดลอง ( $n=30$ )		df	t	p-value
	M	SD	M	SD			
แบบมุ่งที่ปัญหา	58.8	14.88	75.03	16.13	29	6.56	.000
แบบการจัดการอารมณ์	21.3	5.2	27.8	5.2	29	7.11	.001
รวม	80.13	18.39	102.83	19.59	29	7.8	.000

จากตารางที่ 4.3 พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรั้งแกของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ( $M=102.83$ ,  $SD=19.59$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M=80.13$ ,  $SD=18.39$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=7.8$ ,  $p<.001$ ) และเมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่าคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาหลังการทดลอง ( $M=75.03$ ,  $SD=16.13$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M=58.8$ ,  $SD=14.88$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=6.56$ ,  $p<.001$ ) และคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบการจัดการอารมณ์หลังการทดลอง ( $M=27.8$ ,  $SD=5.2$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M=21.3$ ,  $SD=5.2$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=7.11$ ,  $p<.001$ ) เช่นเดียวกัน

#### ตารางที่ 4.4

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ( $n=32$ )

กลยุทธ์ในการ เผชิญปัญหา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		df	t	p-value
	(n=32)		(n=32)				
	M	SD	M	SD			
แบบมุ่งที่ปัญหา	64.28	62.5	63.56	18.74	31	.24	.002
แบบการจัดการ อารมณ์	25.81	4.5	24.87	4.9	31	1.02	.02
รวม	90.09	16.88	88.43	20.86	31	.50	.002

จากตารางที่ 4.4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรั้งแกของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ( $M=88.43$ ,  $SD=20.83$ ) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ( $M=90.09$ ,  $SD=16.88$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=.50$ ,  $p=.002$ ) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาหลังการทดลอง ( $M=63.56$ ,  $SD=18.74$ ) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ( $M=64.28$ ,  $SD=62.5$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=.24$ ,  $p=.002$ ) และคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบการจัดการอารมณ์หลังการทดลอง ( $M=24.87$ ,  $SD=4.9$ ) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ( $M=25.81$ ,  $SD=4.5$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.02$ ,  $p=.02$ ) เช่นเดียวกัน

#### ตารางที่ 4.5

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=62)

กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=32)		df	t	p-value
	M	SD	M	SD			
<b>ก่อนการทดลอง</b>							
แบบมุ่งที่ปัญหา	58.8	14.88	64.28	62.5	60	1.37	.18
แบบการจัดการอารมณ์	21.3	5.2	25.81	4.5	60	2.26	.03
รวมก่อนทดลอง	80.13	18.39	90.09	16.88	60	1.93	.06
<b>หลังการทดลอง</b>							
แบบมุ่งที่ปัญหา	75.03	16.13	63.56	18.74	60	2.58	.02
แบบการจัดการอารมณ์	27.8	5.2	24.87	4.9	60	2.25	.03
รวมหลังทดลอง	102.83	19.59	88.43	20.86	60	2.80	.01

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกเร่งแก้ก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง ( $M=80.13$ ,  $SD=18.39$ ) ต่ำกว่าก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม ( $M=90.09$ ,  $SD=16.88$ ) แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญ ( $t=1.93$ ,  $p>.05$ ) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง ( $M=58.8$ ,  $SD=14.88$ ) ต่ำกว่าของกลุ่มควบคุม ( $M=64.28$ ,  $SD=62.5$ ) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.37$ ,  $p>.05$ ) และค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง ( $M=21.3$ ,  $SD=5.2$ ) ต่ำกว่าของกลุ่มควบคุม ( $M=25.81$ ,  $SD=4.5$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=2.26$ ,  $p=.03$ ) ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกเร่งแก้หลังทดลองของกลุ่มทดลอง ( $M=102.83$ ,  $SD=19.59$ ) สูงกว่าหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ( $M=88.43$ ,  $SD=20.86$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=2.80$ ,  $p=.01$ ) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ( $M=75.03$ ,  $SD=16.13$ ) สูงกว่าของกลุ่มควบคุม ( $M=63.56$ ,  $SD=18.74$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=2.80$ ,  $p=.02$ ) และค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญ

ปัญหาแบบการจัดการอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ( $M=27.8, SD=5.2$ ) สูงกว่าหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ( $M=24.87, SD=4.9$ ) อย่างมีนัยสำคัญ ( $t=2.25, p=.03$ )

#### ตารางที่ 4.6

เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ( $n=62$ )

กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา	กลุ่มทดลอง ( $n=30$ )				กลุ่มควบคุม ( $n=32$ )				df	t	p-value
	M	SD	$\bar{D}_1$	SD	M	SD	$\bar{D}_2$	SD			
<b>แบบมุ่งที่ปัญหา</b>											
ก่อนทดลอง	58.8	14.88			64.28	62.5					
			16.23	13.53			-.71	16.93	60	4.34	.000
หลังทดลอง	75.03	16.13			63.56	18.74					
<b>แบบการจัดการอารมณ์</b>											
ก่อนทดลอง	21.3	5.2			25.81	4.5					
			6.46	4.98			-.93	5.19	60	5.72	.000
หลังทดลอง	27.8	5.2			24.87	4.9					
<b>รวม</b>											
ก่อนทดลอง	80.13	18.39			90.09	16.88					
			22.70	15.89			-1.65	18.78	60	5.49	.000
หลังทดลอง	102.83	19.59			88.43	20.86					

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างก่อนทดลองและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง ( $\bar{D}_1=22.70, SD=15.89$ ) ซึ่งได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุม ( $\bar{D}_2=1.65, SD=18.78$ ) ซึ่งได้รับการดูแลตามปกติ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=5.49, p<.001$ ) และเมื่อพิจารณารายด้านผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ( $\bar{D}_1=16.23, SD=13.53$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{D}_2= .71, SD=16.93$ ) ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=4.34, p<.001$ ) และผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ใน

การเผชิญปัญหาแบบการจัดการกับอารมณ์ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ( $\bar{D}_1=6.46, SD=4.98$ ) และกลุ่มควบคุม ( $\bar{D}_2=.93, SD=5.19$ ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=5.72, p<.001$ )

#### 4.2 การอภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลส่วนบุคคลเมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และการทดสอบของฟิชเชอร์ (Fisher's exact test) พบว่า ชั้นเรียน เพศบุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว อาศัยอยู่กับ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p>.05$ ) ส่วนด้านอายุ ผลการเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้ เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้วยสถิติทดสอบทีชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p>.05$ ) ด้วยเช่นกัน

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ ดังต่อไปนี้

**สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1.** ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ( $M=102.83, SD=19.59$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M=80.13, SD=18.39$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=7.8, p<.001$ ) ตามตารางที่ 4.3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ( $M=75.03, SD=16.13$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M=58.8, SD=14.88$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=6.56, p<.001$ ) และค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ( $M=27.8, SD=5.2$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M=21.3, SD=5.2$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=7.11, p<.001$ ) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจาโลวิช (Jalowice, 1988) ซึ่งกล่าวถึงการเผชิญปัญหาว่าไม่มีการเผชิญปัญหาด้านใดที่มีประสิทธิภาพในทุกสถานการณ์ได้ ดังนั้นการที่บุคคลมีการเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบผสมผสานกัน แต่จะใช้ด้านใดด้านหนึ่งใดหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบริบทของแต่ละบุคคล

เมื่อนักเรียนที่ถูกรังแกเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรมแล้ว จะได้รับการพัฒนาทักษะทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ทักษะทางด้านความคิด ทักษะทางด้านจิตใจ ทักษะทางด้านอารมณ์ ต่อการแสดงกลยุทธ์ใน

การเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแก โดยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีคิด เพื่อนำไปสู่กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม อีกทั้ง ยังส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมอารมณ์โกรธและความเครียดของตนเอง การตั้งคำถามเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง การฝึกทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแกมีความเหมาะสมเพิ่มขึ้น โดยในการดำเนินกิจกรรมได้มีการจัดกระทำกับความคิดและพฤติกรรม

ทักษะชีวิตทางด้านความคิดส่งเสริมให้มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง สิทธิของตนเอง รู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถบอกถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจและสิ่งที่ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถบอกแนวทางเพื่อเพื่อสร้างเสริมคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่พันธตรา คุว์ฒนสุชาติ (2557) กล่าวว่า หากคนเรารู้ว่าตนเองมีจุดเด่น และรับรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะส่งผลให้เขารับรู้ตนเองเป็นไปในทางบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีการเห็นคุณค่าในตนเอง อันจะส่งผลต่อการปรับตัวและการมีสุขภาพจิตที่ดี ผ่านกิจกรรม “คุณค่าของฉัน” ส่งเสริมทักษะการแก้ไขปัญหาและทักษะการตัดสินใจ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของปัญหาสามารถเลือกและตัดสินใจได้ อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ มิลเลอร์ (Miller, 1998) ที่กล่าวว่า ทักษะการตัดสินใจนั้นจำเป็นนักเรียนจะต้องมีและใช้ในชีวิตประจำวัน โดยทักษะการตัดสินใจจะมีขั้นตอน คือ ขั้นตอนการยอมรับความต้องการสำหรับการตัดสินใจ กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ ข้อดี ข้อเสีย เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด และจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตนักเรียนที่ถูกรังแกได้รู้ว่าการตัดสินใจต้องมีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียก่อนการตัดสินใจ ตลอดจนเข้าใจกระบวนการของการตัดสินใจ ผ่านกิจกรรม “การตัดสินใจเมื่อมีปัญหา” ส่งเสริมการคิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถประเมินสถานการณ์ วิเคราะห์ข้อมูล ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2553) กล่าวว่า ความคิดเชิงสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการที่บุคคลไวต่อปัญหา ข้อบกพร่อง ช่องว่างในด้านความรู้ สิ่งที่เขาหายไปหรือสิ่งที่ไม่ประสานกันและไวต่อการแยกแยะสิ่งต่างๆ ไวต่อการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหา ไวต่อการคาดเดาหรือการตั้งสมมุติฐานที่เกี่ยวข้องกับข้อบกพร่อง โดยมีกระบวนการที่ก่อให้เกิดความคิดเชิงสร้างสรรค์ 1) ข้อเท็จจริง เริ่มจากความรู้สึกกังวล แต่ยังไม่สามารถหาสาเหตุได้ว่าเกิดจากอะไร 2) การค้นพบปัญหา (Problem) เมื่อคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบจนเข้าใจแล้วจะสามารถบอกได้ว่าต้นตอของปัญหาที่แท้จริงคืออะไร 3) ความคิด (Ideal) เป็นการคิดและตั้งสมมุติฐานตลอดจนรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อทดสอบตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ 4) แนวทางทดลอง ทดสอบสมมุติฐานจนพบคำตอบที่ชัดเจน 5) การยอมรับ เป็นการยอมรับคำตอบที่ค้นพบและคิดต่อไปว่าการค้นพบและคิดต่อไปว่าการค้นพบจะนำไปสู่แนวทางที่เกิดความคิดใหม่ๆ หรือ วิธีการใหม่ เอลลิส พอล ทอร์เร็นซ์ (Ellis Paul Torrence, 1974) กล่าวว่า

บุคคลที่มีความคิดเชิงสร้างสรรค์ จะมีลักษณะ มีความคิดริเริ่ม มีความยืดหยุ่น มีความคิดคล่อง มีความคิดละเอียดลออ มีความคิดเชิงบวก ผ่านกิจกรรม “คิดอย่างสร้างสรรค์” พบว่า การมีความรู้ ฝึกทักษะชีวิต และการส่งเสริมให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง การแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างเหมาะสม การคิดอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์สามารถมีความคิดอย่างสร้างสรรค์ และแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิผล ส่งผลให้เกิดกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ดังนั้นผลการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ส่งผลให้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังผลการวิเคราะห์ตามตารางที่ 4.3 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

ทักษะชีวิตทางด้านจิตใจ ส่งเสริมการเข้าใจถึงอารมณ์และความเครียดของตนเอง ปฏิบัติทางด้านการร่างกายและพฤติกรรม ผลของความเครียด สาเหตุและการผ่อนคลายความเครียด ระดับถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง ผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ วิธีการจัดการความเครียดของตนเอง สาธิตการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้ บอกสาเหตุและวิธีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ผ่านกิจกรรม “อารมณ์ดี จิตใจดี” ซึ่งสอดคล้องกับที่พวงเพชร รัตนวรกร (2559) กล่าวว่า อารมณ์เกิดจากสภาวะหวั่นไหวของร่างกายเป็นความรู้สึกรุนแรงที่ทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมารุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ อารมณ์มีผลต่อการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว เพราะอารมณ์สัมพันธ์กับความเครียด เมื่อคนเรามีการรับรู้จะแปลความหมาย ไปตามความคิดและประสบการณ์เดิม การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย สอดคล้องกับวิลลาสลักษ์ ชวัลลี (2543) พบว่า นักเรียนสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และรับมือกับความเครียดของตนเองได้ ทำให้เพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้ ดังนั้นผลการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ส่งผลให้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาในกลุ่มอาสาสมัครวิจัยสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังผลการการวิเคราะห์ตามตารางที่ 4.3 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบการจัดการอารมณ์ของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้โปรแกรม

ทักษะชีวิตทางด้านสังคมส่งเสริมให้มีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ทำความรู้จักซึ่งกันและกันทำให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ เข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับสุเมธ พงษ์เกตุรา (สุเมธ พงษ์เกตุรา, 2553) ที่กล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้ได้มาซึ่งความรักใคร่ ความเข้าใจอันดีต่อกันของบุคคล รวมทั้งทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวทางสังคม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เคารพในสิทธิผู้อื่น รู้จักการให้และการยอมรับ ฟังพาทซึ่งกันและกัน ผ่านกิจกรรม “ยินดีที่พบกัน” ส่งเสริมให้มีทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้คำพูด และท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก และการรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลซึ่งสอดคล้องกับวาทีนิ สุขมาก (วาทีนิ สุขมาก, 2557) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการถ่ายทอด หรือแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ ความคิด



ทัศนคติ อารมณ์/ความรู้สึกของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปหรือมากกว่านั้น เพื่อให้สามารถสื่อสารและเข้าใจกัน แต่หากขาดความรู้ความเข้าใจในการสื่อสาร จะส่งผลให้ไม่สามารถถ่ายทอด ความรู้ ความคิด หรือไม่สามารถเข้าใจกันได้ เกิดความล้มเหลวในการสื่อสาร และเกิดปัญหาต่างๆ มากมาย ตามมา ทั้งนี้ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์จะนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพ และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลจะช่วยให้การเรียนรู้ เป็นไปโดยไม่ปิดเขื่อน มีการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นจริง ดังนั้น สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่ การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกกว่าชีวิตมีความหมายและมีคุณค่าและการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้ ผ่านกิจกรรม “สื่อสาร สานสัมพันธ์” ส่งเสริมให้มีทักษะการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้สมาชิกสามารถระบุถึงพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของตนเองได้ ระบุถึงข้อดีจากการมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริกาญจน์ อินทร์พิทักษ์ (2556) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดงออกที่ดี ความคิดเห็น ความรู้สึก ความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ การปฏิเสธด้วยวิธีตรงไปตรงมาโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ลักษณะพฤติกรรมการกล้าแสดงออกเป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาทางหน้าตา ท่าทาง การใช้ภาษา ผ่านกิจกรรม “กล้าแสดงออก ให้เหมาะสม” พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ที่มีสัมพันธภาพที่ดี มีความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การถูกรังแกจะสามารถเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้

สรุปได้ว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก เป็นการออกแบบกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และฝึกทักษะชีวิตด้านความคิด ส่งเสริมให้มีการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม มีการคิดอย่างสร้างสรรค์ ฝึกทักษะทางด้านจิตใจ การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด และฝึกทักษะทางสังคม ส่งเสริมให้มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแก และมีคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม

**สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2** ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ( $\bar{D}_1=22.70, SD=15.89$ )

แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ( $\bar{D}_2=1.65, SD=18.78$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=5.49, p<.001$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ตามตารางที่ 4.6

กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อธิบายได้ว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของอีระนันท์ ผิวผา (2560) โดยพัฒนามาจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1993) และผู้วิจัยเพิ่มทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง จากกรมสุขภาพจิต (กระทรวงสาธารณสุข, 2541) โดยประยุกต์มาออกแบบกิจกรรมทั้ง 8 ครั้ง เพื่อส่งเสริมกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกเกิดแนวทางในการพัฒนาตนเอง พัฒนาได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ มาออกแบบกิจกรรมโดยกระบวนการของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ เข้าใจตนเอง ยอมรับผู้อื่น ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรม เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น หาสิ่งที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และสำรวจสิ่งที่ตนเองรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น มีการสื่อสารระหว่างบุคคลทางด้านความคิด ความรู้สึกสามารถสื่อสารโดยการใช้อุปมาและทำทางให้กับสมาชิก แสดงออกได้เหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถปรับเปลี่ยนความคิด เผชิญกับสถานการณ์เพื่อหาทางเลือกได้อย่างเหมาะสม มีการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย มีวิธีการแก้ไขปัญหา ก่อนการตัดสินใจ มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งมีการจัดการอารมณ์ และความเครียดของตนเองโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ และฝึกการหายใจ ผลของการที่เกิดขึ้นจากกระบวนการของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ บอกเล่าประสบการณ์การได้ร่วมแสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อเพิ่มทักษะและความมั่นใจ การฝึกควบคุมอารมณ์และจัดการความเครียดของตนเอง มีการสะท้อนความคิดอภิปรายร่วมกัน การสรุปความคิดรวบยอด และนำแนวความคิดเห็นของอาสาสมัครวิจัยทักษะต่างๆ มาปรับใช้กับตัวเองในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตนั้นส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุตาภัทร ประดับแก้วและรุ่งระวี สมะวรรณนะ (2558) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถเพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้ สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้ และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของสุวิมล แก้วอินทร์และคณะ (สุวิมล เกิดอินทร์, สารรัตน์ วุฒิอาภา และนุชนาถ บรรทมพร, 2558) พบว่า โปรแกรมทักษะ

ชีวิตสามารถเพิ่มความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ซึ่งไปกว่านั้นการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของถิรนนท์ ผิวผา และคณะ (2560) พบว่า การฝึกทักษะชีวิตสามารถลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ (ถิรนนท์ ผิวผา, นุชนาถ บรรพมพพร และสารรัตน์ วุฒิอาภา, 2560)

อนึ่งในการดำเนินการวิจัย ตามตารางที่ 4.4 พบว่าในอาสาสมัครวิจัยกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบที่มุ่งที่ปัญหาหลังการทดลอง ( $M=63.56$ ,  $SD=18.74$ ) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ( $M=64.28$ ,  $SD=62.5$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=.24$ ,  $p=.002$ ) กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับอารมณ์ หลังการทดลอง ( $M=24.87$ ,  $SD=4.9$ ) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ( $M=25.81$ ,  $SD=4.5$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=1.02$ ,  $p=.02$ ) กันและเมื่อพิจารณาคะแนนรวมของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนการทดลอง ( $M=90.19$ ,  $SD=16.88$ ) สูงกว่าหลังการทดลอง ( $M=88.43$ ,  $SD=20.86$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=.50$ ,  $p=.002$ ) จากคะแนนหลังการทดลองในภาพรวมนักเรียนมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ต่ำลง แสดงให้เห็นว่าการดูแลตามปกติยังต้องการการพัฒนากลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งที่ปัญหาและการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งเป็นทางตรงกันข้ามกับกลุ่มทดลองที่ภายหลังการทดลองคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาทั้งภาพรวมและรายด้านคะแนนเพิ่มขึ้น นั้นแสดงว่าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาได้ ในขณะที่เดียวกันกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต อาจมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาไม่เหมาะสม

ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก มีผลช่วยเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากกว่าการดูแลตามปกติ ทั้งนี้เพราะหลังจากที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ถูกรังแกได้เข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต โดยกิจกรรมเน้นให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกได้ร่วมแสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อเพิ่มทักษะและความมั่นใจ การฝึกการจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง มีการสะท้อนความคิดอภิปรายร่วมกัน การสรุปความคิดรวบยอด และการนำแนวความคิดเห็นของอาสาสมัครวิจัย ทักษะต่างๆ มาปรับใช้กับตัวเองในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถช่วยทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก เห็นคุณค่าในตนเอง รู้การจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง มีความกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มีการสื่อสารที่ดีและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากผลของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกหลังทดลองของกลุ่มทดลอง ( $M=102.83$ ,  $SD=19.89$ ) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $M=88.43$ ,  $SD=20.86$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=2.80$ ,  $p=.01$ ) ดังตารางที่ 4.5

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The pretest-posttest control group design) ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีตัวแปรต้นคือโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ตัวแปรตาม คือกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก จำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน

ในการวิจัยครั้งนี้มีการใช้เครื่องมือ 3 ประเภท ได้แก่ 1) เครื่องมือคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนของ สมบัติ ตาปัญญา (2549) ที่ได้ดัดแปลงจาก The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (Olweus D, 1996) เพื่อคัดกรองนักเรียนที่ถูกรังแกจากกลุ่มตัวอย่าง โดยคำถามเกี่ยวกับการถูกรังแก ในสองเดือนที่ผ่านมาเคยถูกรังแกที่โรงเรียนบ่อยแค่ไหน เคยถูกรังแกที่โรงเรียนโดยวิธีการต่างๆ 10 ข้อหากนักเรียนตอบว่าเคยถูกรังแกแม้ข้อเดียวจะถือว่าเป็นผู้ถูกรังแก 2) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้กับนักเรียนที่ได้รับการถูกรังแกประกอบด้วย ระดับการศึกษา เพศ อายุ ผลการเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว อาศัยอยู่กับใคร ทั้งหมดจำนวน 11 ข้อ มีลักษณะให้เลือกตอบและเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์ และแบบวัดกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาของวารสารณ์ ประทีปธีรานันท์ (2556) ที่สร้างตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) และ จาโลวีก (Jalowiec, 1984) และพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของ จารูวรรณ จินตามงคล (2541) และเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548) มีข้อคำถามรวม 40 ข้อ โดยหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index) ได้เท่ากับ .98 ซึ่งถือว่าเป็นค่าที่ยอมรับได้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหามาปรับให้เกิดความเหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 ซึ่งเป็นค่า

ความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ และ 3) เครื่องมือในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากหลักฐานเชิงประจักษ์ตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) และมีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของอิรันท์ ผิวผา (2560) ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรม สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง ติดต่อกันทุกสัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วย 1) กิจกรรม “ยินดีที่ได้พบ” 2) กิจกรรม “คุณค่าของฉัน” 3) กิจกรรม “อารมณ์ดี จิตใจดี” 4) กิจกรรมสื่อสารสานสัมพันธ์” 5) กิจกรรม “กล้าแสดงออก ให้เหมาะสม” 6) กิจกรรม “การตัดสินใจเมื่อมีปัญหา” 7) กิจกรรม “คิดอย่าง สร้างสรรค์” ทักษะการคิดสร้างสรรค์ 8) กิจกรรม “กลยุทธ์รวบยอด”

วิธีการดำเนินการวิจัย หลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพโครงการวิจัย COA No. 050/2563 และได้รับอนุมัติเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย หลังการใช้โปรแกรมพบว่า นักเรียนสามารถเข้าใจในเนื้อหา ภาษา และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การอธิบาย ยกตัวอย่างเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจประเด็นต่างๆ โดยนำมาจากกรณีตัวอย่างและประสบการณ์ของนักเรียนเอง พร้อมทั้งมีรูปภาพ และวิดีโอประกอบสำหรับเหตุการณ์จำลองให้เห็นภาพชัดเจน นักเรียนจะมีความสนใจ มีความเข้าใจและจดจำได้ดีกว่า โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เสนอตัวนำประสบการณ์ตรงมาแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็นแก่สมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่ม แต่ปัญหาที่พบ สถานที่กว้างและนักเรียนมีการพูดคุยกันเสียงดังผู้เข้าร่วมกิจกรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 บางคน ถึงแม้จะเขียนหนังสือได้ แต่เขียนช้า ทำให้เขียนเสร็จช้ากว่าคนอื่นๆ ใบงานบางกิจกรรมมีการเขียนค่อนข้างมาก ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนมีความรู้สึกไม่อยากเขียน ผู้วิจัยนำปัญหาและอุปสรรคจากการทดลองใช้โปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์โดยปรับในการใช้สื่อสารสนเทศในการนำเสนอข้อมูล (Microsoft power point) การใช้ไมโครโฟนเพื่อให้นักเรียนได้ยินเสียงทั่วถึงและกระตุ้นนักเรียนให้มีความสนใจได้ดีขึ้น สำหรับนักเรียนที่เขียนช้า หรือสะดวกที่จะพูดอธิบายผู้วิจัยปรับให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายนั้นๆ พูดอธิบายแทนการเขียนได้ คัดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2563 ถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2563 ทำกิจกรรมทุกสัปดาห์รวมทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมกลุ่มที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเวลา 15.30-17.00 น. ทุกวันพุธ กลุ่มที่ 2 นักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเวลา 15.30-17.00 น. ทุกวันพฤหัสบดี และกลุ่มที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเวลา 15.30-17.00 น. ทุกวันศุกร์ และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติจากโรงเรียน

ผู้วิจัยทำการประเมินพฤติกรรมกลุ่มนักเรียนในการเผชิญของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ถูกรังแกก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นสร้าง คู่มือลกรหัสและลกรหัสข้อมูล เมื่อสิ้นสุดการทดลองนำมาประมวลผลวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสถิติ สำเร็จรูป SPSS โดย 1) วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของ ข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และสถิติฟิชเชอร์ เอ็กแซก ทেসต์ (Fisher's exact test) 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนกลุ่มนักเรียนในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองแล้วนำมาเปรียบเทียบกันโดยใช้สถิติทดสอบค่าทีชนิดที่ไม่ เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) 3) เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลุ่มนักเรียนในการเผชิญ ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที ชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test)

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 และ 2 คิดเป็นร้อยละ 36.7 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 26.7 กลุ่มควบคุมกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 และ 2 คิดเป็น ร้อยละ 34.49 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 31.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดย กลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 56.7 กลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 53.1 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 53.3 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 62.5 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่สถานสภาพบิดามารดาอยู่ด้วย คิดเป็นร้อยละ 46.7 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่สถานสภาพบิดา มารดาอยู่ด้วย คิดเป็นร้อยละ 59.4 กลุ่มทดลองไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 76.7 กลุ่มควบคุม ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 87.5 กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อย ละ 53.3 กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 62.5 ด้านอายุกลุ่มทดลอง มีอายุเฉลี่ย 13.53 ปี และกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 13.75 ปี ด้านผลการเรียน ในกลุ่มทดลองมีผลการ เรียนเฉลี่ย 3.20 กลุ่มควบคุมมีผลการเรียนเฉลี่ย 3.26 ด้านน้ำหนักในกลุ่มทดลองมีน้ำหนักเฉลี่ย 49.92 กิโลกรัม และกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักเฉลี่ย 48.86 กิโลกรัม ด้านส่วนสูงในกลุ่มทดลองมีส่วนสูง เฉลี่ย 158.17 เซนติเมตร และกลุ่มควบคุมมีส่วนสูงเฉลี่ย 159.96 เซนติเมตร ด้านรายได้ครอบครัวต่อ เดือน ในกลุ่มทดลองมีรายได้ครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 20,083.33 บาท และกลุ่มควบคุมมีรายได้ ครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 18,218.75 บาท

เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และการทดสอบของฟิชเชอร์ (Fisher's exact test) พบว่า ชั้นเรียน เพศบุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว อาศัยอยู่กับ พบว่า ไม่แตกต่างกัน ( $p > .05$ ) ส่วนด้านอายุ ผลการเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้ เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้วยสถิติทดสอบทีชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) พบว่า ไม่แตกต่างกัน ( $p > .05$ ) ด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้พบว่าผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ คือ

1) ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตหลังการทดลอง ( $M=102.83, SD=19.59$ ) สูงกว่าก่อนการทดลอง ( $M=80.13, SD=18.39$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=7.8, p<.001$ ) และ 2) ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในกลุ่มทดลอง ( $\bar{D}_1=22.70, SD=15.89$ ) แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ( $\bar{D}_2=1.65, SD=18.78$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t=5.49, p<.001$ )

## 5.2 ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาได้ดี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ ดังนี้

### 5.2.1 ข้อเสนอแนะด้านการปฏิบัติการพยาบาล

5.2.1.1 การนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตไปใช้เป็นแนวทางในการเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก สามารถปรับรูปแบบกิจกรรมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง

5.2.1.2 การใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตจำเป็นต้องดำเนินการกิจกรรมตามคู่มือโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดประสิทธิผลของโปรแกรมอย่างสมบูรณ์

### 5.2.2 ข้อเสนอแนะด้านการศึกษา

5.2.2.1 ฝึกอบรมผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ดูแลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เช่น ผู้ปกครอง ครู ให้สามารถนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

### 5.2.3 ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

5.2.3.1 ควรมีการศึกษาติดตามกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในระยะยาว เพื่อประเมินประสิทธิผลและความยั่งยืนในประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

5.2.3.2 ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมกลยุทธ์ในการ  
เผชิญปัญหากับนักเรียนที่ถูกรังแกใน ระดับชั้นอื่นๆเช่น ประถม มัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น





## รายการอ้างอิง

- เกษตรชัย และหิม. (2556). *พฤติกรรมการรังแกของนักเรียน*. สงขลา: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เกษตรชัย และหิม. (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรังแกของนักเรียนโรงเรียน เอกชนศาสนาอิสลามในจังหวัดสงขลา. *วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนาฉบับ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 12(6): 24-30
- กมลวรรณ จินหน่อ. (2553). *การใช้กิจกรรมการแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตด้านจัดการเรียนเวลาและความสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว.
- กฤตยา แสงเจริญ และปัญหิรี พ่วงสุวรรณ. (2552). พฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนต่อความรุนแรงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 32(2), 21-33.
- กฤษณา ปัญญา. (2552). *การสร้างแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- กอร์ปบุญ ภาวะกุล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2554). การศึกษาพฤติกรรมรังแกกับ ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคม จิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(1): 35-44
- จารุวรรณ จินตามงคล. (2541). *ผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยจิตเวช*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสาขาวิชาการพยาบาลศึกษา.
- จิตติพันธ์ ความคณิง และมฤษฎ์ แก้วจินดา. (2559). การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 10(2), 40-52.
- จุไรรัตน์ พงษ์ดัด. (2553). รูปแบบการรังแกกันและการจัดการปัญหาการรังแกกันของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเขตปริมณฑล. *Health (San Francisco)*.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.020.Older>
- จุฬารณีย์ โสตะ. (2552). *แนวคิดทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์.
- เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. (2548). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. โครงการอิสระเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาปริญญาโทบัณฑิตสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ฉันทนา แรงสิงห์. (2554). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(2), 42-56.
- ชบา พันธุ์ศักดิ์. (2550). *ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์และการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยการร่วมงานอย่างร่วมความรู้สึกระหว่างผู้ปกครองและครูเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย.
- ชญาณิกา ศรีวิชัย. (2558). วัยรุ่นตอนต้นติดเกมคอมพิวเตอร์มีผลกระทบอย่างไร. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 29(1), 157-164.
- ชุตินาถ ศักรินทร์กุล. (2557). ความชุกของการข่มเหงรังแกและปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องในเด็กมัธยมต้นเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่. *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(3), 221-230.
- โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, จันทรชนกโยธินัชชาวล, และวิมลวรรณ ปัญญาว่อง.(2561). *คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกในโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- ฐานดา เกียรติเกาะ. (2555).ศึกษาผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยง. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 28(1), 55-69.
- ฐิติวี แก้วพรสวรรค์ และเบญจพร ดันตสูติ. (2555). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกรุงเทพมหานคร. *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 57(4), 395-402.
- ถิระนันท์ ผิวผา. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน และพัชรินทร์ อรุณเรือง. (2556). *แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรง สำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ดิฉันดี มีเดีย พลัส
- ธิดารัตน์ ปุระณะชัยศิริ, สิริรัตดา ปัญญาภาส, และฐิติวี แก้วพรสวรรค์. (2558). กลยุทธ์ในการแก้ปัญหาการถูกรังแกของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 60(4), 275-286.
- นิลวรรณ อังกุลเศรณี. (2554). ผลของโปรแกรมพัฒนาการแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวลจิรา จันระลักษณ์, ทศนา ทวีคุณ และโสภิตา แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารสภาการพยาบาล*, 29(2), 42-56.

- บุรียา แต่งพันธ์. (2558). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย ศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์. *วารสารวิทยบริการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 26(1), 27-38.
- เปรมพร มั่นเสมอ, กรกวรรณ สุพรรณนวรรษา, รัชเนีย แก้วคำศรี และวราภรณ์ รัตนาวชิษฐิกุล. (2545). การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, วิไลลักษณ์ ลังกา, กัมปนาท บริบูรณ์, และครรชิต แสนอุบล. (2561). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน. *E-journal, Silpakorn University*, 11(1), 3653-3667.
- พิชาพัชร อรรถบพ.(2560).ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมกล้า แสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิเชียรกลิ่นสุคนธ์ อุบลรัตน์ จังหวัด พระนครศรีอยุธยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*.
- เพ็ญจันทร์ ประดับมุก. (2551). รายงานการวิจัยมิติทางสังคมวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรุนแรงในเด็ก และเยาวชน. นครปฐม: ฟาโสภาการพิมพ์.
- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. (2554). สอนลูกให้มีทักษะชีวิต (Life skill). กรุงเทพมหานคร. สืบค้น จาก<http://www.taamkru.com>.
- ปวีร์ศรี กิจสุขจิต. (2559). ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการรังแกกันในโรงเรียนมัธยมศึกษา ใน กรุงเทพมหานคร ตามแนวทฤษฎีเรียนรู้ของโรนัลด์ แอล เอเคอร์. *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 27(1), 72-80.
- ปัญญากรินทร์ หอยรัตน์และปราโมทย์วงศ์สวัสดิ์. (2560). วัยรุ่นไทยกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี*, 28(2), 173-182.
- ปิยอร วณะทินภัทร, สรินทร เชี่ยวโสธร, สุกานดา หาญชนะ, สาวิตรี แยมศรีบัว, และนุสรรา วรภัทร. (2552). ความเครียดวิธีการเผชิญความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 10(1), 24-31.
- พัชรา สิริวัฒน์เกตุ. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกินตามอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น. *วารสาร โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์*, 12(2), 91-106.
- มรรยาท รุจิวิษชญ์. (2556). การจัดการความเครียดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 2). ปทุมธานี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย, และธัญญาการตุตเกื้อ. (2560). พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของเยาวชนใน สามจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารวิทยบริการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 28(1), 86-99.

- เทพสงวน กิตติพันธ์. (2545). *ทักษะชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรพงษ์ วิไล และเสริมศิรินิลดา. (2561). พฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเชียงราย: กรณีศึกษาโรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย. *Journal of Communication Chianrai Rajabhat University*, 1(2), 1–24.
- วราภรณ์ ประทีปธีรานันต์. (2556). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้พยายามฆ่าตัวตาย. *จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. Retrieved from <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/52741>
- วิมลวรรณ ปัญญาว่อง. (2562). การป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 27(2), 133–144.
- รวีวรรณ รักถิ่นกำเนิด (2558). นักเรียน LGBT ถูกรังแกแรงถึงแกล้งข่มขืน บางคนคิดฆ่าตัวตาย-ครูมองแค่เด็กเล่นกัน. ค้นเมื่อ 30 กันยายน 2560. จาก <http://www.tcijthai.com/news/2015/03/scoop/5710>.
- ริษา บุณนาค. (2556). ศึกษาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในวัยรุ่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดนครปฐม. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 43(1), 80-93.
- ศรัญญา โนรี. (2555). *การวิเคราะห์พฤติกรรมการรังแกกันในนักเรียนช่วงชั้นประถมปลาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษิต), มหาวิทยาลัยมหิดล สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). *จิตพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (วัยรุ่น-วัยสูงอายุ)*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ศิริพร ปกป้อง และวิมลทิพย์ มุสิพันธ์. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการกระทำ ความรุนแรงทั้งทางกายภาพและการข่มเหงรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริพร รุ่งสุวรรณ, นิตยา ตากวิริยะนันท์, และวนลดา ทองใบ. (2562). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อลดการตีมีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นนอกระบบการศึกษาที่มีพฤติกรรมการตีมีแอลกอฮอล์จังหวัดนครนายก. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 33(1), 162–178.
- ศุภชัย ตู้กลาง, อรพรรณ ทองแดง, ธีรศักดิ์ สาทรา และสุชีรา ภัทรายุตวรรตน์. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร. *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 57(3), 283–294.

- ศุภรดา ชุมพาลี และทัศนาศวีคุณ. (2562). พฤติกรรมรังแกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของจังหวัดหนึ่งในภาคกลางประเทศไทย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 20(1), 128–148. <https://doi.org/10.32473/ufjur.v20i1.106344>
- ศุภรัตน์ เอกอัศวิน. (2560). ความชุกของประสบการณ์รังแกและโรคร่วมจิตเวชในนักเรียนไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 25(2), 96–106.
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2557). life Skills Trainingลดการใช้สุราบุหรี่และสารระเหยในนักเรียนมัธยม. Retrieved from <http://www.cas.or.th/Index.php/alcoholdb/read/12>
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2560). รายงานสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายจังหวัด พ.ศ. 2560. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สหมิตรพัฒนาการพิมพ์.
- สมร แสงอรุณ. (2553). การศึกษาและพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สรานนท์ อินทนนท์ และพลินี เสริมสินสิริ. (2561). การศึกษาวิธีการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น. *การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ UTT Academic Day ครั้งที่ 2*, 1396–1406.
- สิริภิญญา อินทรประเสริฐ. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของสื่อกับพฤติกรรมความรุนแรงของเด็กและเยาวชนในกรุงเทพมหานคร. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*, 10(3), 17–36.
- สุกัญญา เพิ่มพูล, นิตยา ตากวิริยะนันท์, และภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์. (2554). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนต่อปัจจัยป้องกันด้านบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดชลบุรี. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 25(3), 128 -142.
- สุเมธ พงษ์เกตุรา. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชา จันทร์อม. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุตาภัทร ประดับแก้ว และรุ่งระวี สมะวรรณนะ. (2558). ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 10(3), 308-321.
- สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์. (2551). *กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2560). การรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์: ผลกระทบและการป้องกันในวัยรุ่น. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 4(25), 639-648.

- สุวิมล เกิดอินทร์. (2558). ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, (2555). เข้าใจใส่ใจวัยรุ่น. สืบค้นจาก <http://www.factsforlifethai.cf.mahidol.ac.th>.
- โสภิตา เหมะหมาย. (2557). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนวิวัฒน์โยธินตำบลนอกเมืองอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 7(2), 273–283.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2549). รายงานสำรวจปัญหาการรังแกกันของนักเรียน. โครงการส่งเสริมสนับสนุนและคุ้มครองสุขภาพและสิทธิมนุษยชนด้านเยาวชนและครอบครัว, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), กรุงเทพฯ.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2552). คู่มือรับสถานการณ์เด็กรังแกกันในโรงเรียน สำหรับนักเรียนที่ถูกเพื่อนรังแก: ช่วย ด้วยฉันถูกรังแก. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. หทัยชนก เผ่าวิริยะ, นารีรัตน์ บุญเนตร, จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, และวรรณทนา ศุภสีมานนท์. (2564). พฤติกรรมการรังแกผู้อื่นและการตกเป็นเหยื่อการรังแกผ่านโลกโซเชียลของนิสิตพยาบาล. *พยาบาลสาร*, 48(1), 159-173.
- ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2556). ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและกลวิธีการเผชิญปัญหาแนวทางในการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 5(3), 151–161.
- อภิญา เยาวบุตร, วิณา เทียงธรรม, อาภาพร เผ่าวัฒนา และสุธรรม นันทมชัย. (2558). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการชมเชยรักแกผู้อื่นในวัยรุ่นตอนต้น เขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*. 29(2), 71-84.
- อมรศรี ศรีอินทร. (2552). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุราษฎร์ธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- อรอนันท์ ไสแสง. (2552). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการติดยา ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์
- อาภาพร เผ่าวัฒนา. (2552). การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น: การมีส่วนร่วมของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน. กรุงเทพมหานคร: โนเบิล.

- อมรรัตน์ ขอบธรรมดี. (2551). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อรพรรณ ลือบุญวัชชัย. (2556). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช (พิมพ์ครั้งที่ 5). สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Abdollahi, A., Talib, M. A., & Yaacob, S. N. (2016). Problem-solving skills and suicidal ideation among Malaysian college student. The Mediating Role of Hopelessness. *Academic Psychiatry*, 40(2), 261–267. doi:10.1007/s40596-015-0383-0
- Akers, R., & Jennings, W. (2015). Social Learning Theory (pp. 230–240). <https://doi.org/10.1002/9781118512449.ch12>
- Avşar, F., & Ayaz Alkaya, S. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>
- Barkman, S., & Machtmes, K. (2002). *Youth life skills evaluation project at Penn State. instrument also cited by the CYFAR Life Skills Project at Texas A & M University*
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Carbin, G. (1988). Psychometric properties of the Beck Intervention. *Clinical Psychological Review*, 8(1), 77-100
- Beran, anya N., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 15–33.
- Bijttebier, P., & Vertommen, H. (1998). Coping with peer arguments in school-age children with bully / victim problems. *Journal of Educational Psychology*, 68(3), 387–394. DOI: 10.1111/j.2044-8279.1998.tb01299.x
- Bonanno, R. A. (2013). Cyber Bullying and Internalizing Difficulties: Above and Beyond the Impact of Traditional Forms of Bullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 685–691. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10964-013-9937-1>
- Boulton, M. J., & Underwood, K. (1992). bully/victim problems among middle school children. *Journal of Educational Psychology*, 62(1), 73–87. doi: 10.1111/j.2044-8279.1992.tb01000.x

- Brunstein KA, Marrocco F, Kleinman M. (2007). Bullying depression and suicidality in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 46(1), 40-49.  
doi: 10.1097/01.chi.0000242237.84925.18
- Burn, N., Susan, K., & Grove. (2005). *The practice of Nursing Research*. Saunders, an imprint of Elsevier.
- Chan, J. H. F. (2006). Systemic patterns in bullying and victimization. *School Psychology International*, 27(3). <https://doi.org/10.1177/0143034306067289>
- Campbell, M., Spears, B., Slee, P., Butler, D., & Kift, S. (2012). victims' perceptions of traditional and cyberbullying, and the psychosocial correlates of their victimization. *Journal Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 389-401.
- Carney, A., & Merrell, K. (2001). Bullying in Schools: Perspectives on Understanding and Preventing an International Problem. *School Psychology International*, 22(3), 364-382.  
<https://doi.org/10.1177/0143034301223011>
- Causey, D. L., & Dubow, E. F. (1992). Development of a Self-Report Coping Measure for Elementary School Children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(1), 47-59. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2101\\_8](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2101_8)
- Cohen jacob. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). In *Hillsdale, NJ*.
- Coopersmith, S. (1981). *Coopersmith Self-Esteem Inventories*. Mountain View, CA : Consulting Psychologists Press.
- Craig, W., Harel-fisch, Y., Fogel-grinvald, H., Dostaler, S., Simons-morton, B., Molcho, M., ... Focus, I. P. (2009). NIH Public Access. *National Institutes of Health Public Access*, 54(Suppl 2), 216-224. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-5413-9.A>
- Craig, W. (1998). the relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children. *Personality and Individual Differences*, 24(1), 123-130.



- Dyer, W. G. (2006). Examining the “family effect” on firm performance. *Family Business Review*, 19(4), 253–273. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6248.2006.00074.x>
- Faul, F., Erdfelder, E., Bachner, A., & Lang, AG. (2009). G\* Power 3.1: Test of correlation and regression analyses, 41(4), 1149-1160.
- Finkelhor, D., Ormrod, R., Turner, H., & Hamby, S. L. (2005). The victimization of children and youth: A comprehensive, national survey. *Child Maltreatment*, 10(1), 5– 25. <https://doi.org/10.1177/1077559504271287>
- Fox, C. L., & Boulton, M. J. (2003). Evaluating the effectiveness of a social skills training (SST) programme for victims of bullying. *Educational Research*, 45(3), 231–247. <https://doi.org/10.1080/0013188032000137238>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45(June), 111-133. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>
- Gharamaleki, N., & Rajabi, S. (2010). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self-esteem of the students. *Proceeding Social and Behavioral Sciences*, 5(2010), 1818–1822. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.370
- Gultekin, A. (2018). The Effect of Assertiveness Education on Communication Skills Given to Nursing Students, 11(1), 395–401. <https://doi.org/10.1021/es052396q>
- Hanish, L. D., & Guerra, N. G. (2000). Children who get victimized at school: What is known? What can be done?. *Professional School Counseling*, 4(2), 113–119.
- Hebert & Piche. (2001). Proximate effects of a child sexual abuse prevention program CAP program in elementary school children. *Child Abuse & Neglect*, 25(4), 505-522.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An Exploratory Analysis of Factors Related to Offending and Victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 129-156. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/01639620701457816>
- Jalowiec, A., Murphy, P., and Power. (1984). Psychometric assessment of Jalowiec coping scale. *Nursing Research*. *Nursing Research*. 33(3), 157-161. <https://doi.org/10.1097/00006199-198405000-00008>

- Jamali, S., Sabokdast, S., Nia, H. S., Goudarzian, A. H., Beik, S., & Allen, K.-A. (2016). The effect of life skills training on mental health of Iranian middle school students: A preliminary study. *Iran Journal Psychiatry*, *11*(4), 269–272.
- Jegannathan, B., Dahlblom, K., & Kullgran, G. (2014). Outcome of a school-based intervention to promote life skills among young people in Cambodia. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, *3*(3), 627–633.
- Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in Schools: The Power of Bullies and the Plight of Victims. *Annual Review of Psychology*, *65*(1), 159–185.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115030>
- Juvonen, J., & Graham, S. (2008). Extending the school grounds—Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, *78*(9), 496–505.  
<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00335>.
- Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Marttunen, M., Rimpelä, A., & Rantanen, P. (1999). Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: School survey. *British Medical Journal*, *319*(7206), 348–351.  
<https://doi.org/10.1136/bmj.319.7206.348>
- Kanetsuna, T., Smith, P., & Morita, Y. (2006). Coping with bullying at School: Children's recommended strategies and attitudes to school-based interventions in England and Japan. *Aggressive Behavior*, *32*(6), 570–580.  
<https://doi.org/10.1002/ab.20156>
- Kim, Y. J. (2014). The role of self-esteem in the relationship between depression and suicidal ideation of Korean adolescents. *Life Science Journal*, 494–498.
- Kitti larpombatsiri. (2015). Thailand Global School-based Student Health Survey. *Ministry of Public Health*, *3*, 1–2.
- Kristensen, S. M., & Smith, P. K. (2003). The use of coping strategies by Danish children classed as bullies, victims, bully/victims, and not involved, in response to different (hypothetical) types of bullying. *Scandinavian Journal of Psychology*, *44*(5), 479–488. <https://doi.org/10.1046/j.1467-9450.2003.00369.x>
- Kshirsagar VY, Agarwal R, & Bavdekar SB. (2007). Bullying in schools: prevalence and short-term impact. *Indian Pediatrics*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17277427>.

- Kshirsagar VY, Agarwal R, & Bavdekar SB. (2007). Bullying in schools: prevalence and short-term impact. *Indian Pediatrics*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17277427>
- Klomek AB, Kleinman M, Altschuler E. High school bullying as a risk for later depression and suicidality. *Suicidal Life Threat Behavior*, 2011; 41:501-16.
- Kom-Chad-Luek Online. Bullying in Thailand ranked second in the world on dec.8, 2017. <http://www.komchadluek.net/index.php>
- Kowalski, R., Limber, S., & Agatston, P. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age (2nd ed.)*. Malden, MA: Wiley-Blackwell. 53(1), 13-20.
- Kowalski, R., Giumetti, G., Schroeder, A., & Lattanner, M. (2014). Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research Among Youth. *Psychological Bulletin*, 140. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kowalski, R., & Limber, S. (2013). Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 53(1), 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.018>
- Kupferberg, A., Bicks, L., & Hasler, G. (2016). Social functioning in major depressive disorder. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 10(69), 313-332.
- Lazaratou, H., Dikeos, D. G., Anagnostopoulos, D. C., & Soldatos, C. R. (2010). Depressive symptomatology in high school students: The role of age, gender and academic pressure. *Community Mental Health Journal*, 46, 289-295. doi: 10.1007/s10597-010-9296-2
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee and Tang, (1999). *Evaluation Study of Youth Mobile Team Service for Young Night Drifters*. Hong Kong: Authors.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy Human Development. *Pan American Health Organization*, (September). Retrieved from [http://hhd.org/sites/hhd.org/files/paho\\_lifeskills.pdf](http://hhd.org/sites/hhd.org/files/paho_lifeskills.pdf)
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy Human Development. *Pan American Health Organization*, (September).

Retrieved from [http://hhd.org/sites/hhd.org/files/paho\\_lifeskills.pdf](http://hhd.org/sites/hhd.org/files/paho_lifeskills.pdf)

- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Hayati, K. S., & Ismail, S. (2016). The effects of a life skills-based intervention on emotional health, self-esteem and coping mechanisms in Malaysian institutionalized adolescents: Protocol of a multi-centre randomized controlled trial. *International Journal of Education Research*, 83(17), 32-42.
- Morano, H.E. (1995). Big bad bully. *Psychology Today*, 51-82. Retrieved from <https://thammasatuniv-on-worldcat-org.ezproxy.tulibs.net/oclc/5396749068>
- Naeim, M., Rahimi, H. R., Soltani, F., Farazandeh, F., Nejad, F. M., Sharafi, M. R., ... Dizaj, T. (2016). The role of life skills and self-efficacy in mental health among male students in High school. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(7s), 118-126.
- Naylor, P., Cowie, H., Cossin, F., De Bettencourt, R., & Lemme, F. (2006). Teachers' and pupils' definitions of bullying. *British Journal of Educational Psychology*, 76(3), 553-576. <https://doi.org/10.1348/000709905X52229>
- Olweus, D. (2011). Bullying at school and later criminality: Findings from three Swedish community samples of males. *Criminal Behaviour and Mental Health*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/cbm.806>
- Olweus, D. (1995). Bullying or Peer Abuse at School: Facts and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 4(6), 196-200.  
Retrieved from <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.ep10772640>
- Olweus, D. (2015). School Bullying: Development and Some Important Challenges, (December). <https://doi.org/10.1007/BF02195509>
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 80(12), 616-623.
- Paul R. Smokowski, K. H. K. (2005). Bullying in School: An Overview of Types, Effects, Family Characteristics, and Intervention Strategies. *Children & Schools*, 27(2), 101-110. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/cs/27.2.101>
- Plancherel, B., Bolognini, M., & Halfon, O. (1998). Coping Strategies in Early and Mid-Adolescence: Differences According to Age and Gender in a Community Sample. *European Psychologist*, 3(3), 192-201.

- Price, M., & Dalgleish, J. (2010). Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia*, 29(2), 51–59.
- Quayle, D., Dziurawiec, S., Roberts, C., & Kane, R. (2012). The effect of an optimism and life skills program on depressive symptoms in Preadolescence. Cambridge University. *Behaviour change*, 18(4), 194-203.
- Raheel, H. (2014). Coping strategies used by depressed adolescent girls in Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 30(5). <https://doi.org/10.12669/pjms.305.5014>
- Renda, J., Vassallo Suzanne, & Edwards Ben. (2011). Bullying in early adolescence and its association with anti-socialbehaviour, criminality and violence 6 and 10 years later. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 21(2), 117–127. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/cbm.805>
- Roberts, W. B. (2019). strategies for intervention with of bullying, teasing, and intimidation in school settings, 30(3), 204–212.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
- Smith, P. (2004). Bullying: Recent Developments. *Child and Adolescent Mental Health*, 9, 98–103. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2004.00089.x>
- Steiner, H., Erickson, S. J., Hernandez, N. L., & Pavelski, R. (2002). Coping styles as correlates of health in high school students. *Journal of Adolescent Health*, 30(5), 326–335. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00326-3](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00326-3)
- Smokowski, P. R., & Kopasz, K. H. (2005). Bullying in School: An Overview of Types, Effects, Family Characteristics, and Intervention Strategies. *Children & Schools*, 27(2), 101–110. Retrieved From <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eft&AN=507982554&site>
- Vaillancourt T, Trinh V, McDougall P, Duku E, Cunningham L, Cunningham C, et al. (2010). Optimizing population screening of bullying in school-aged children. *Journal School Violence*, 9(3), 233-250. <https://doi.org/10.1080/15388220.2010.483182>

- Wilson, M. L., Dunlavy, A. C., & Berchtold, A. (2013). Determinants for bullying victimization among 11-16-year-olds in 15 low- and middle-income countries: A multi-level study. *Social Sciences, 2*(4), 208–220. <https://doi.org/10.3390/socsci2040208>
- World Health Organization [WHO], (1993). Life skills education in schools. Geneva: *World Health Organization*
- Vuthiarpa, S., Sethabouppha, H., Soivong, P., & Williams, R. (2012). Effectiveness of A school-based behavioral therapy program for Thai adolescents with depressive symptoms, *Pacific Rim International Journal of Nursing Research, 16*(3), 206-221.



ภาคผนวก



## ภาคผนวก ก

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร  
แพทย์ที่เชี่ยวชาญจิตเวชเด็กและวัยรุ่น  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนาศ ทวีคุณ  
ตำแหน่งผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนพยาบาลด้านสื่อสารองค์กรและสารสนเทศ  
อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น  
โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. คุณรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล  
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ  
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์



## ภาคผนวก ข

### การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ดังนี้

1. การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ถูก รังแกเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ถูกก่อนและ หลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตโดยใช้สถิติทดสอบค่าทีชนิดที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)

2. การทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ถูก รังแกเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังการทดลองระหว่าง กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลเป็นปกติโดยใช้สถิติที่เป็น อิสระต่อกัน (Independent t-test)

ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ (t-test) ดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตามหลักความน่าจะเป็น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้ การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

2.2 การกระจายของข้อมูลเป็นปกติ (Normal distribution) พิจารณาจากสถิติ ทดสอบที พบว่า มีการกระจายข้อมูลเป็นปกติ (Normal distribution)

2.3 ตัวแปรตามมาตรวัดเป็นอันตรภาค (Interval scale) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ใช้ แบบวัดกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale)

## ภาคผนวก ค

## เอกสารอนุมัติจริยธรรมในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ SCF 03\_01  
ห้อง 110 ชั้น 1 อาคารปิยชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง  
จ.ปทุมธานี 12121 โทรศัพท์: 0-2986-9213 ต่อ 7358 E-mail: ecsctu3@staff.tu.ac.th

COA No. 050/2563

## ใบรับรองโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : 038/2563  
ชื่อโครงการวิจัย : ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ ถูกรังแก  
: THE EFFECTS OF A LIFE-SKILL TRAINING PROGRAM ON THE  
COPING STRATEGIES OF MIDDLE-SCHOOL VICTIMS OF  
BULLYING  
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์  
หน่วยงาน : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คณะอนุกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ได้  
พิจารณา โดยใช้หลักของ Declaration of Helsinki, the Belmont report, CIOMS guidelines และ the  
International practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม..... *อติชา พงษ์* ..... ลงนาม..... *อภิญญา อภิ* .....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกสัชกรหญิง จินดา หวังบุญสกุล) (รองศาสตราจารย์ ดร.ลักษณา เหล่าเกียรติ)  
ประธานคณะอนุกรรมการฯ อนุกรรมการและเลขานุการฯ

วันที่รับรอง : 21 พฤษภาคม 2563

วันหมดอายุ : 20 พฤษภาคม 2564

กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า ครั้งที่ 1 : 20 พฤษภาคม 2564

## เอกสารที่คณะอนุกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ประวัติผู้วิจัย
- 3) ข้อมูลสำหรับประชากร/กลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของประชากร/กลุ่มตัวอย่าง  
หรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 4) แบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคล
- 5) แบบสอบถามพฤติกรรมมารรังแกกัน
- 6) แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา
- 7) คู่มือโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูก  
รังแก

## ภาคผนวก ง

เอกสารพื้ทักษ์ลัทธิผู้เข้าร่วมวิจัย  
เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet)(กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 1 จาก 6)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครอง อายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet) (1)

โครงการวิจัยที่ .....

**ชื่อเรื่อง** ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

**ชื่อเรื่อง** THE EFFECTS OF A LIFE-SKILL TRAINING PROGRAM ON THE COPING STRATEGIES OF MIDDLE-SCHOOL VICTIMS OF BULLYING

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**สถานที่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7372

E-mail: Bantita123@nurse.tu.ac.th

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นุชนาถ บรรทมพร

**สถานที่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7372

1. การเชิญเด็กในการดูแลของท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจให้เด็กในการดูแลของท่านเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. ระบุเหตุผลและความจำเป็นที่ต้องทำการวิจัย

ประเทศไทยมีการรังแกกันสูงเป็นอันดับที่ 2 ของโลก วัยที่มีการรังแกกันสูงสุดอยู่ในช่วงอายุ 11-15 ปี การรังแกกันมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การรังแกกันทางร่างกาย เช่น การตอย ชก ตี ตบ ผลัก ขน การรังแกกันทางวาจา เช่นการด่า พุดล้อเลียน เสียดสี การรังแกทางสังคม เช่น การกีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม การรังแกกันบนโลกออนไลน์ เช่น การโพสต์การแซร์ การส่งต่อข้อมูลที่เบียดเบียนหรือข่มขู่ผู้อื่น การรังแกกันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ เนื่องจากทำให้นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกไร้ค่า ใจโกรธ หดหู่ เสียใจ และมีความหวาดกลัววิตกกังวล อีกทั้งยังพบว่าผู้ถูกรังแกจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน ไม่อยากมาโรงเรียน ขาดเรียน ผลการเรียนตกต่ำ แยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการถูกรังแกมีแนวโน้มทำให้เกิดอาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต โดยก่อให้เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หากไม่สามารถเผชิญกับปัญหาการถูกรังแกได้ หรือมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกที่ไม่เหมาะสม และไปมี

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารพินัยสิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย  
เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet)(กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 2 จาก 6)

รับการช่วยเหลือ อาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ การช่วยเหลือมีหลายรูปแบบ แต่กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ได้รับจากโปรแกรมจะส่งผลให้เขาจัดการกับปัญหาได้เหมาะสม

## 3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

## 3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

## 3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

3.2.1 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

3.2.2 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

4. กลุ่มตัวอย่างหรืออาสาสมัครวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งเพศชายและหญิง อายุตั้งแต่ 12-15 ปีที่ถูกรังแก ในสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

## 4.1 ลักษณะของอาสาสมัครวิจัย

## เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ประเมินจากแบบสอบถามพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนของสมมติ ดาปัญญา (2549) โดยคัดเลือกนักเรียนที่เลือกข้อที่ระบุว่าถูกรังแก ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป

2. สามารถอ่าน เขียน เข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

## เกณฑ์การคัดออก

1. มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชหรือโรคทางสมองเกี่ยวกับการทำงานที่การรู้คิด เช่น ซึมเศร้า เด็กสมาธิสั้น โรคออทิสติก

## เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ครบทุกครั้ง หรือปฏิเสธการซ่อมเสริมกิจกรรมที่ขาด

2. ปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัยหลังจากเข้าร่วมการวิจัยไปแล้วระยะหนึ่ง

4.2 อาสาสมัครวิจัยคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 32 คน ที่จะได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตจำนวน 8 ครั้ง ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติของโรงเรียน

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารพินัยสิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย  
เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet)(กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 3 จาก 6)

4.3 เหตุผลที่เด็กในการดูแลของท่านได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัยเนื่องจาก เด็กในการดูแลของท่าน  
ท่านเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า และที่ถูกสุ่มจับ  
ฉลากรายชื่อได้

4.4 การแบ่งกลุ่มอาสาสมัครวิจัย 32 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน

กลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 3 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 11 คน

4.5 เหตุผลที่ได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย เนื่องจาก เด็กในการดูแลของท่านเป็นนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า

5. กระบวนการวิจัยที่กระทำต่ออาสาสมัครวิจัย

5.1 การดำเนินการในอาสาสมัครวิจัย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการทดลอง  
ระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงกรกฎาคม 2563 สถานที่ ห้องกิจกรรมกลุ่มโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัด  
กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมโดยตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบประเมินความสามารถใน  
การเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ ครั้งที่ 1 รวมใช้เวลา 20 นาที และหลังจากนั้นอีก 8 สัปดาห์ ให้ตอบ  
แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ เป็นครั้งที่ 2 รวมใช้เวลา 20 นาที 5.2  
อาสาสมัครวิจัยจะถูกถามข้อมูลส่วนตัวในเรื่อง ระดับการศึกษา เพศ อายุ ผลการเรียน น้ำหนัก  
ส่วนสูง บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว อาศัยอยู่กับ  
ใคร โดยจะมีการบันทึกในแบบสอบถามข้อมูลจะถูกนำไปวิเคราะห์ในการวิจัย และรายงานข้อมูลวิจัย  
เป็นภาพรวม

5.3 เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถาม  
ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรม การรังแกกันของนักเรียน และแบบประเมินความสามารถ  
ในการเผชิญปัญหา จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปี

6 กระบวนการให้ข้อมูลแก่อาสาสมัครวิจัย

6.1 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง บอกกำหนดการ ชี้แจง  
วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการพินัยสิทธิ์ของอาสาสมัครวิจัย โดยแจ้งให้  
ทราบว่า การศึกษาครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของอาสาสมัครวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้จะ  
เก็บเป็นความลับ ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวม และข้อมูลจะนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัย  
เท่านั้น อาสาสมัครวิจัย สามารถขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้โดยไม่มีผลกระทบแต่  
อย่างใด

6.2 สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ปกครองทางหนังสือและทางโทรศัพท์  
แจ้งรายละเอียด ทำความเข้าใจข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และเปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมี

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

### เอกสารพื้ทกษัสิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี (Participant Information Sheet)(กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 4 จาก 6)

ความเข้าใจตรงกันทั้งผู้วิจัยกับอาสาสมัครกลุ่มทดลอง สำหรับผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักที่อ่านเขียนไม่ได้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ฟังอย่างช้าๆ และมีการทวนซ้ำ เมื่อไม่เข้าใจ เปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ก่อนพิจารณาให้อาสาสมัครวิจัย เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องเป็นบิดาหรือมารดาเท่านั้น อาจเป็นผู้ดูแลการระอื่นๆ หรือผู้ดูแลหลักที่มีอำนาจในการตัดสินใจอนุญาตเข้าร่วมวิจัยได้ โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อาสาสมัครวิจัยและผู้ปกครองได้มีโอกาสตัดสินใจอย่างอิสระเมื่ออาสาสมัครวิจัย ยินดีเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ให้อาสาสมัคร ตรวจสอบข้อความถูกต้อง ลงชื่อยินยอมการเข้าร่วมวิจัย ในกรณีที่ผู้ปกครองไม่สะดวกในการเดินทางมา ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ปกครองทางโทรศัพท์จากนั้นได้จัดส่งเอกสารการยินยอมอนุญาตให้อาสาสมัคร เข้าร่วมวิจัยตามที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ ถ้าผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักไม่อนุญาตผู้วิจัยจะไม่นำมาเข้าร่วมวิจัย

7. ในขั้นตอนการคัดกรองอาสาสมัครวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้า หากพบว่าอาสาสมัครวิจัยมีความผิดปกติไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยจะให้การดูแลโดยอธิบายผลการประเมินเบื้องต้นร่วมกับการซักประวัติอาการอื่นๆ เพิ่มเติม หากพบมีภาวะที่รุนแรง ผู้วิจัยจะติดต่อประสานงานกับพยาบาลประจำโรงเรียนและส่งต่อเพื่อเข้ารับการรักษาต่อไป

8. **อันตรายหรือความเสี่ยง**ที่อาจเกิดขึ้นแก่อาสาสมัครวิจัย การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นการพูดคุยและร่วมกันแสดงความคิดเห็น การดำเนินกิจกรรมจะเป็นไปตามความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพร่างกายของอาสาสมัครวิจัยที่สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งมีความเสี่ยงไม่มากไปกว่าการชีวิตดำเนินชีวิตประจำวันปกติแต่อย่างไรก็ตาม หากในระหว่างดำเนินกิจกรรมอาสาสมัครอาจมีความเครียด ไม่สบายใจหรือวิตกกังวล ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต จะให้การดูแลเบื้องต้น แต่หากอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้น ก็จะทำการส่งต่อ เพื่อให้อาสาสมัครได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมต่อไป

#### 9. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัย

**ประโยชน์ต่ออาสาสมัครวิจัย** เด็กในการดูแลของท่านจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมวิจัยโดยนำทักษะใหม่ที่ได้จากการฝึก และเรียนรู้ในการจัดการกับสถานการณ์การถูกรังแก และเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแกได้

**ประโยชน์ทางวิชาการ** เป็นแนวทางในการนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกได้

10. การเข้าร่วมในการวิจัยของเด็กในการดูแลของท่านเป็นไปโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ เช่น สิทธิ์ในการดูแลตามปกติของโรงเรียน และผลการเรียน

11. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้ง

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารพินัยสิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย  
เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet)(กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 5 จาก 5)

ให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้อาสาสมัครวิจัย ทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

12. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเด็กในการดูแลของท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวเด็กในการดูแลของท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน
13. ในการวิจัยครั้งนี้ อาสาสมัครวิจัยจะไม่ได้รับค่าตอบแทน ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย แต่อย่างไรก็ตามระหว่างดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยจะจัดอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่มให้แก่อาสาสมัครวิจัยท่านละ 1 ชุด ทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม
14. “หากเด็กในการดูแลของท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าว ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ : คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ห้อง 110 ชั้น 1 อาคารปิยชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7358

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง(ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet)(ทดลอง)

ScF 05\_01 (หน้า 1 จาก 6)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครอง อายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet) (2)

โครงการวิจัยที่ .....

**ชื่อเรื่อง** ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้นที่ถูกรังแก

**ชื่อเรื่อง** THE EFFECTS OF A LIFE-SKILL TRAINING PROGRAM ON THE COPING  
STRATEGIES OF MIDDLE-SCHOOL VICTIMS OF BULLYING

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวบันติตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชและ  
สุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**สถานที่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบล  
คลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ  
7372 E-mail: [Bantita123@nurse.tu.ac.th](mailto:Bantita123@nurse.tu.ac.th)

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นุชนาด บรรทมพร

**สถานที่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบล  
คลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ  
7372

1. การเชิญเด็กในการดูแลของท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจให้เข้าร่วมในการวิจัย  
มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้  
เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่  
ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. ระบุเหตุผลและความจำเป็นที่ต้องทำการวิจัย

ประเทศไทยมีการรังแกกันสูงเป็นอันดับที่ 2 ของโลก วัยที่มีการรังแกกันสูงสุดอยู่  
ในช่วงอายุ 11-15 ปี การรังแกกันมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การรังแกกันทางร่างกาย เช่น การตอย ชก ตี  
ตบ ผลัก ขน การรังแกกันทางวาจา เช่นการด่า พูดล้อเลียน เสียดสี การรังแกทางสังคม เช่น การกีด  
กันเพื่อกันออกจากกลุ่ม การรังแกกันบนโลกออนไลน์ เช่น การโพสต์การแสร้ง การส่งต่อข้อมูลที่เป็นเท็จ  
มีผลกระทบจากการถูกรังแก มีผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ เนื่องจาก  
ทำให้นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกไร้ค่าภูมิใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ และมีความหวาดกลัววิตกกังวล  
 อีกทั้งยังพบว่าผู้ถูกรังแกจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทำให้ขาดสมาธิ  
ในการเรียน ไม่อยากมาโรงเรียน ขาดเรียน ผลการเรียนตกต่ำ แยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ส่งผลกระทบต่อ  
สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการถูกรังแกมีแนวโน้มทำให้เกิดอาการที่  
เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต โดยก่อให้เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หากไม่สามารถ  
เผชิญกับปัญหาการถูกรังแกได้ หรือมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกที่ไม่เหมาะสม และไม่

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020



## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet)(ทดลอง)

ScF 05\_01 (หน้า 2 จาก 6)

รับการช่วยเหลือ อาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ การช่วยเหลือมีหลายรูปแบบ แต่กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ได้รับจากโปรแกรมจะส่งผลให้เขาจัดการกับปัญหาได้เหมาะสม

## 3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

## 3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษามลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

## 3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

3.2.1 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

3.2.2 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

4. กลุ่มตัวอย่างหรืออาสาสมัครวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งเพศชายและหญิง อายุตั้งแต่ 12-15 ปีที่ถูกรังแก ในสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

## 4.1 ลักษณะของอาสาสมัครวิจัย

## เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ประเมินจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรังแกกันของนักเรียนของสมบัติ ตาปัญญา (2549) โดยคัดเลือกนักเรียนที่เลือกข้อที่ระบุว่าถูกรังแก ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป

2. สามารถอ่าน เขียน เข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

## เกณฑ์การคัดออก

1. มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชหรือโรคทางสมองเกี่ยวกับการทำหน้าที่การรู้คิด เช่น ซึมเศร้า เด็กสมาธิสั้น โรคออทิสติก

## เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ครบทุกครั้ง หรือปฏิเสธการซ่อมเสริมกิจกรรมที่ขาด

2. ปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัยหลังจากเข้าร่วมการวิจัยไปแล้วระยะหนึ่ง

4.2 อาสาสมัครวิจัยคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 32 คน ที่จะได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตจำนวน 8 ครั้ง ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติของโรงเรียน

4.3 เหตุผลที่ท่านได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัยเนื่องจาก ท่านเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า และที่ถูกสุ่มจับฉลากรายชื่อได้

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)

อนุมัติ

21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet)(ทดลอง)

ScF 05\_01 (หน้า 3 จาก 6)

## 4.4 การแบ่งกลุ่มอาสาสมัครวิจัย 32 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน

กลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 3 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 11 คน

4.5 เหตุผลที่ได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย เนื่องจาก เด็กในการดูแลของท่านเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า

## 5. กระบวนการวิจัยที่กระทำต่ออาสาสมัครวิจัย

5.1 การดำเนินการในอาสาสมัครวิจัยกลุ่มทดลอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการทดลอง โดยการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตกับอาสาสมัครวิจัยกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน ระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคม 2563 สถานที่ ห้องกิจกรรมกลุ่มโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ความถี่สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยจะแบ่งอาสาสมัครวิจัยกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน ดำเนินการทุกวันพุธ เวลา 15.30-17.00 น

กลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน ดำเนินการทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.30-17.00 น

กลุ่มที่ 3 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 11 คน ดำเนินการทุกวันศุกร์ เวลา 15.30-17.00 น

ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

- 1) กิจกรรม “ยินดีที่ได้พบ” กำหนดเป้าหมาย ให้ความรู้เรื่องการรังแกกัน ทักษะชีวิต
- 2) กิจกรรม “คุณค่าของฉัน” เป็นทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3) กิจกรรม “อารมณ์ดี จิตใจดี” เป็นทักษะการจัดการอารมณ์ และการรับมือกับความเครียด
- 4) กิจกรรม “สื่อสารสามสัมพันธ์” เป็นทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล
- 5) กิจกรรม “กล้าแสดงออก ให้เหมาะสม” เป็นทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 6) กิจกรรม “การตัดสินใจเมื่อมีปัญหา” เป็นทักษะการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ
- 7) กิจกรรม “คิดอย่าง สร้างสรรค์” เป็นทักษะการคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
- 8) กิจกรรม “กลยุทธ์รวยรอด” ทบทวนการเรียนรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

และประเมินผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม ปิดกลุ่ม

5.2 อาสาสมัครวิจัยจะถูกถามข้อมูลส่วนตัวในเรื่อง ระดับการศึกษา เพศ อายุ ผลการเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว อาศัย

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet)(ทดลอง)

ScF 05\_01 (หน้า 4 จาก 6)

อยู่กับใคร โดยจะมีการบันทึกในแบบสอบถามข้อมูลจะถูกนำไปวิเคราะห์ในการวิจัย และรายงานข้อมูลวิจัยเป็นภาพรวม

5.3 เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรม การรังเกียจของนักเรียน และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปี

## 6 กระบวนการให้ข้อมูลแก่อาสาสมัครวิจัย

6.1 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง บอกกำหนดการ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัครวิจัย โดยแจ้งให้ทราบว่า การศึกษาครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของอาสาสมัครวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับ ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวม และข้อมูลจะนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยเท่านั้น อาสาสมัครวิจัย สามารถขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้โดยไม่มีผลกระทบแต่อย่างใด

6.2 สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ปกครองทางหนังสือและทางโทรศัพท์ แจ้งรายละเอียด ทำความเข้าใจข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และเปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งผู้วิจัยกับอาสาสมัครกลุ่มทดลอง สำหรับผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักที่อ่านเขียนไม่ได้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ฟังอย่างช้าๆ และมีการทวนซ้ำ เมื่อไม่เข้าใจ เปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ก่อนพิจารณาให้อาสาสมัครวิจัย เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องเป็นบิดาหรือมารดาเท่านั้น อาจเป็นผู้อุปการะอื่นๆ หรือผู้ดูแลหลักที่มีอำนาจในการตัดสินใจอนุญาตเข้าร่วมวิจัยได้ โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อาสาสมัครวิจัยและผู้ปกครองได้มีโอกาสตัดสินใจอย่างอิสระเมื่ออาสาสมัครวิจัย ยินดีเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ให้อาสาสมัคร ตรวจสอบข้อความถูกต้อง ลงชื่อยินยอมการเข้าร่วมวิจัย ในกรณีที่ผู้ปกครองไม่สะดวกในการเดินทางมา ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ปกครองทางโทรศัพท์จากนั้นได้จัดส่งเอกสารการยินยอมอนุญาตให้อาสาสมัคร เข้าร่วมวิจัยตามที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ ถ้าผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักไม่อนุญาตผู้วิจัยจะไม่นำมาเข้าร่วมวิจัย

7. ในขั้นตอนการคัดกรองอาสาสมัครวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้า หากพบว่าอาสาสมัครวิจัยมีความผิดปกติไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยจะให้การดูแลโดยอธิบายผลการประเมินเบื้องต้นร่วมกับการซักประวัติอาการอื่นๆ เพิ่มเติม หากพบมีภาวะที่รุนแรง ผู้วิจัยจะติดต่อประสานงานกับพยาบาลประจำโรงเรียนและส่งต่อเพื่อเข้ารับการรักษาต่อไป

8. อันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่อาสาสมัครวิจัย การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นการพูดคุยและร่วมกันแสดงความคิดเห็น การดำเนินกิจกรรมจะเป็นไปตามความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพร่างกายของอาสาสมัครวิจัยที่สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งมีความเสี่ยงไม่มากไปกว่าการชีวิตดำเนินชีวิตประจำวันปกติแต่อย่างไรก็ตาม หากในระหว่างดำเนินกิจกรรม

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองอายุ 12 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet)(ทดลอง)

ScF 05\_01 (หน้า 5 จาก 6)

อาสาสมัครอาจมีความเครียด ไม่สบายใจหรือวิตกกังวล ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต จะให้การดูแลเบื้องต้น แต่หากอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้น ก็จะทำการส่งต่อ เพื่อให้อาสาสมัครได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมต่อไป

## 9. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัย

**ประโยชน์ต่ออาสาสมัครวิจัย** เด็กในการดูแลของท่านจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมวิจัยโดยนำทักษะใหม่ที่ได้จากการฝึก และเรียนรู้ในการจัดการกับสถานการณ์การถูกรังแก และเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแกได้

**ประโยชน์ทางวิชาการ** เป็นแนวทางในการนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกได้

10. การเข้าร่วมในการวิจัยของเด็กในการดูแลของท่านเป็นไปโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ เช่น สิทธิ์ในการดูแลตามปกติของโรงเรียน และผลการเรียน

11. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้อาสาสมัครวิจัย ทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

12. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเด็กในการดูแลของท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวเด็กในการดูแลของท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

13. ในการวิจัยครั้งนี้ อาสาสมัครวิจัยจะไม่ได้รับค่าตอบแทน ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย แต่อย่างไรก็ตามระหว่างดำเนินการผู้วิจัยจะจัดอาหารว่างหรือเครื่องดื่มให้แก่อาสาสมัครวิจัยท่านละ 1 ชุด ทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม

14. “หากเด็กในการดูแลของท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าว ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ : คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ห้อง 110 ชั้น 1 อาคารปิยชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7358

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3 (สาขาวิทยาศาสตร์)
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet) (กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 1 จาก 5)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย อายุ 13 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet) (1)

โครงการวิจัยที่ .....

**ชื่อเรื่อง** ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้นที่ถูกรังแก

**ชื่อเรื่อง** THE EFFECTS OF A LIFE-SKILL TRAINING PROGRAM ON THE COPING  
STRATEGIES OF MIDDLE-SCHOOL VICTIMS OF BULLYING

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชและ  
สุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**สถานที่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบล  
คลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ  
7372 E-mail: Bantita123@nurse.tu.ac.th

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นุชนาด บรรพมพ

**สถานที่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบล  
คลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ  
7372

1. การเชิญ หนู/ผม เข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่หนู/ผม จะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็น  
ที่หนู/ผม ควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการ  
อ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนได้  
ตลอดเวลา

2. ระบุเหตุผลและความจำเป็นที่ต้องทำการวิจัย

ประเทศไทยมีการรังแกกันสูงเป็นอันดับที่ 2 ของโลก ภัยที่มีการรังแกกันสูงสุดอยู่  
ในช่วงอายุ 11-15 ปี การรังแกกันมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การรังแกกันทางร่างกาย เช่น การด้อย ชก ตี  
ตบ ผลัก ขน การรังแกกันทางวาจา เช่น การด่า พูดล้อเลียน เสียดสี การรังแกทางสังคม เช่น การกีด  
กันเพื่อนออกจากกลุ่ม การรังแกกันบนโลกออนไลน์ เช่น การโพสต์การแซ่ การส่งต่อข้อมูลที่เป็นเท็จ  
มีผลกระทบจากการถูกรังแก มีผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ เนื่องจาก  
ทำให้นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกว่าอายใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ และมีความหวาดกลัววิตกกังวล  
 อีกทั้งยังพบว่าผู้ถูกรังแกจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทำให้ขาดสมาธิ  
ในการเรียน ไม่อยากมาโรงเรียน ขาดเรียน ผลการเรียนตกต่ำ แยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ส่งผลกระทบต่อ  
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการถูกรังแกมีแนวโน้มทำให้เกิดอาการที่  
เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต โดยก่อให้เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หากไม่สามารถ  
เผชิญกับปัญหาการถูกรังแกได้ หรือมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกที่ไม่เหมาะสม และไม่ได้

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet) (กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 2 จาก 5)

รับการช่วยเหลือ อาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ การช่วยเหลือมีหลายรูปแบบ แต่กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ได้รับจากโปรแกรมจะส่งผลให้เขาจัดการกับปัญหาได้เหมาะสม

## 3. ระบุวัตถุประสงค์ของการวิจัย

## 3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

## 3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

3.2.1 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

3.2.2 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

4. กลุ่มตัวอย่างหรืออาสาสมัครวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งเพศชายและหญิง อายุ ตั้งแต่ 12-15 ปีที่ถูกรังแก ในสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

## 4.1 ลักษณะของอาสาสมัครวิจัย

## เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ประเมินจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมากรังแกกันของนักเรียนของสมมติ ตาปัญญา (2549) โดยคัดเลือกนักเรียนที่เลือกข้อที่ระบุว่าถูกรังแก ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป

2. สามารถอ่าน เขียน เข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

## เกณฑ์การคัดออก

1. มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชหรือโรคทางสมองเกี่ยวกับการทำหน้าที่การรู้คิด เช่น ซึมเศร้า เด็กสมาธิสั้น โรคออทิสติก

## เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ครบทุกครั้ง หรือปฏิเสธการซ่อมเสริมกิจกรรมที่ขาด

2. ปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัยหลังจากเข้าร่วมการวิจัยไปแล้วระยะหนึ่ง

4.2 อาสาสมัครวิจัยคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 32 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต แต่ได้รับการดูแลตามปกติของโรงเรียนเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม

4.3 เหตุผลที่หนู/ผมได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัยเนื่องจาก หนู/ผม เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า และที่ถูกสุ่มจับฉลากรายชื่อได้

4.4 การแบ่งกลุ่มอาสาสมัครวิจัย 32 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่  
(สาขาวิทยาศาสตร์)

กฤษฎิ์

21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet) (กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 4 จาก 5)

กลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน

กลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 3 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 11 คน

4.5 เหตุผลที่ได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย เนื่องจาก หนู/ผม เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า

5. กระบวนการการวิจัยที่กระทำต่ออาสาสมัครวิจัย

5.1 การดำเนินการในอาสาสมัครวิจัย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการทดลอง ระหว่างเดือน กรกฎาคมถึงสิงหาคม 2563 สถานที่ ห้องกิจกรรมกลุ่มโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมโดยตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ ครั้งที่ 1 รวมใช้เวลา 20 นาที และหลังจากนั้นอีก 8 สัปดาห์ ให้ตอบแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ เป็นครั้งที่ 2 รวมใช้เวลา 20 นาที

5.2 อาสาสมัครวิจัยจะถูกถามข้อมูลส่วนตัวในเรื่อง ระดับการศึกษา เพศ อายุ ผลการเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว อาศัยอยู่กับใคร โดยจะมีการบันทึกในแบบสอบถามข้อมูลจะถูกนำไปวิเคราะห์ในการวิจัย และรายงานข้อมูลวิจัยเป็นภาพรวม

5.3 เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปี

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่อาสาสมัครวิจัย

6.1 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง บอกกำหนดการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัครวิจัย โดยแจ้งให้ทราบว่า การศึกษาครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของอาสาสมัครวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาคั้งนี้จะเก็บเป็นความลับ ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวม และข้อมูลจะนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยเท่านั้น อาสาสมัครวิจัย สามารถขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้โดยไม่มีผลกระทบแต่อย่างใด

6.2 สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ปกครองทางหนังสือและทางโทรศัพท์ แจ้งรายละเอียด ทำความเข้าใจข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และเปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งผู้วิจัยกับอาสาสมัครกลุ่มทดลอง สำหรับผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักที่อ่านเขียนไม่ได้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ฟังอย่างช้าๆ และมีการทวนซ้ำ เมื่อไม่เข้าใจ เปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ก่อนพิจารณาให้อาสาสมัครวิจัย เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องเป็นบิดาหรือมารดาเท่านั้น อาจเป็นผู้อุปการะอื่นๆ หรือผู้ดูแลหลักที่มี

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet) (กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 4 จาก 5)

อำนาจในการตัดสินใจอนุญาตเข้าร่วมวิจัยได้ โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อาสาสมัครวิจัยและผู้ปกครองได้มีโอกาสตัดสินใจอย่างอิสระเมื่ออาสาสมัครวิจัย ยินดีเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ให้อาสาสมัคร ตรวจสอบชื่อความถูกต้อง ลงชื่อยินยอมการเข้าร่วมวิจัย ในกรณีที่ผู้ปกครองไม่สะดวกในการเดินทางมา ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ปกครองทางโทรศัพท์จากนั้นได้จัดส่งเอกสารการยินยอมอนุญาตให้อาสาสมัคร เข้าร่วมวิจัยตามที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ ถ้าผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักไม่อนุญาตผู้วิจัยจะไม่นำมาเข้าร่วมวิจัย

7. ในขั้นตอนการคัดกรองอาสาสมัครวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้า หากพบว่าอาสาสมัครวิจัยมีความผิดปกติไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยจะให้การดูแลโดยอธิบายผลการประเมินเบื้องต้นร่วมกับการซักประวัติอาการอื่นๆ เพิ่มเติม หากพบมีภาวะที่รุนแรง ผู้วิจัยจะติดต่อประสานงานกับพยาบาลประจำโรงเรียนและส่งต่อเพื่อเข้ารับการรักษาต่อไป

8. อันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่อาสาสมัครวิจัย การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นการพูดคุยและร่วมกันแสดงความคิดเห็น การดำเนินกิจกรรมจะเป็นไปตามความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพร่างกายของอาสาสมัครวิจัยที่สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งมีความเสี่ยงไม่มากไปกว่าการชีวิดาเนินชีวิตประจำวันปกติ แต่อย่างไรก็ตามหากในระหว่างดำเนินกิจกรรมอาสาสมัครอาจมีความเครียด ไม่สบายใจหรือวิตกกังวล ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต จะให้การดูแลเบื้องต้น แต่หากอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้น ก็จะทำการส่งต่อ เพื่อให้อาสาสมัครได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมต่อไป

9. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัย

**ประโยชน์ต่ออาสาสมัครวิจัย** หนู/ผม จะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมวิจัยโดยนำทักษะใหม่ที่ได้จากการฝึก และเรียนรู้ในการจัดการกับสถานการณ์การถูกรังแก และเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแกได้

**ประโยชน์ทางวิชาการ** เป็นแนวทางในการนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต เพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกได้

10. การเข้าร่วมในการวิจัยของหนู/ผม เป็นไปโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ เช่น สิทธิในการดูแลตามปกติของโรงเรียน และผลการเรียน

11. หากหนู/ผม มีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้หนู/ผมทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้อาสาสมัครวิจัย ทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

12. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ หนู/ผม จะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวหนู/ผมได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ Z 1 MAY 2020



## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13 ถึง 15 ปี  
(Participant Information Sheet) (กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_01 (หน้า 5 จาก 5)

13. ในการวิจัยครั้งนี้ อาสาสมัครวิจัยจะไม่ได้รับค่าตอบแทน ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย แต่อย่างไรก็ตามระหว่างดำเนินการผู้วิจัยจะจัดอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่มให้แก่อาสาสมัครวิจัยท่านละ 1 ชุด ทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม
14. “หากหนู/ผมไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าว หนู/ผม สามารถร้องเรียนได้ที่ : คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ห้อง 110 ชั้น 1 อาคาร ปิยะชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7358

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3 (สาขาวิทยาศาสตร์)	
อนุมัติ	21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13-15 ปี  
(Participant Information Sheet)(กลุ่มทดลอง)

ScF 05\_01 (หน้า 1 จาก 6)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย อายุ 13-15 ปี  
(Participant Information Sheet) (2)

โครงการวิจัยที่ .....

**ชื่อเรื่อง** ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้นที่ถูกรังแก

**ชื่อเรื่อง** THE EFFECTS OF A LIFE-SKILL TRAINING PROGRAM ON THE COPING  
STRATEGIES OF MIDDLE-SCHOOL VICTIMS OF BULLYING

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชและ  
สุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**สถานที่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบล  
คลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ  
7372

E-mail: [Bantita123@nurse.tu.ac.th](mailto:Bantita123@nurse.tu.ac.th)

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นุชนาถ บรรทมพร

**สถานที่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบล  
คลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ  
7372

1. การเชิญ หนู/ผม เข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ หนู/ผม จะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความ  
จำเป็นที่หนู/ผม ควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลา  
ในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่มีชัดเจนได้  
ตลอดเวลา

2. ระบุเหตุผลและความจำเป็นที่ต้องทำการวิจัย

ประเทศไทยมีการรังแกกันสูงเป็นอันดับที่ 2 ของโลก วัยที่มีการรังแกกันสูงสุดอยู่  
ในช่วงอายุ 11-15 ปี การรังแกกันมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การรังแกกันทางร่างกาย เช่น การตอย ชก ตี  
ตบ ผลัก ชน การรังแกกันทางวาจา เช่น การด่า พุดล้อเลียน เสียดสี การรังแกทางสังคม เช่น การกีด  
กันเพื่อนออกจากกลุ่ม การรังแกกันบนโลกออนไลน์ เช่น การโพสต์การแชร์ การส่งต่อข้อมูลที่เห็นเท็จ  
มีผลกระทบจากการถูกรังแก มีผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ เนื่องจาก  
ทำให้นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกไร้ค่าภูมิใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ และมีความหวาดกลัววิตกกังวล  
 อีกทั้งยังพบว่าผู้ถูกรังแกจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทำให้ขาดสมาธิ  
ในการเรียน ไม่อยากมาโรงเรียน ขาดเรียน ผลการเรียนตกต่ำ แยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ส่งผลกระทบต่อ  
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการถูกรังแกมีแนวโน้มทำให้เกิดอาการที่  
เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต โดยก่อให้เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หากไม่สามารถ  
เผชิญกับปัญหาการถูกรังแกได้ หรือมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาการถูกรังแกที่ไม่เหมาะสม และไม่ได

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13-15 ปี  
(Participant Information Sheet)(กลุ่มทดลอง)

SCF 05\_01 (หน้า 2 จาก 6)

รับการช่วยเหลือ อาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่นฆ่าตัวตายได้ การช่วยเหลือมีหลายรูปแบบ แต่กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ได้รับจากโปรแกรมจะส่งผลให้เขาจัดการกับปัญหาได้เหมาะสม

## 3. ระบุวัตถุประสงค์ของการวิจัย

## 3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งกรังแก

## 3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

3.2.1 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งกรังแก ก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

3.2.2 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งกรังแก ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

4. กลุ่มตัวอย่างหรืออาสาสมัครวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งเพศชายและหญิง อายุตั้งแต่ 12-15 ปีที่อุ้งกรังแก ในสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

## 4.1 ลักษณะของอาสาสมัครวิจัย

## เกณฑ์การคัดเลือก

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งกรังแก ประเมินจากแบบสอบถามพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนของสมมติ คาปัญญ (2549) โดยคัดเลือกนักเรียนที่เลือกข้อที่ระบุว่าถูกรังแก ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป

2. สามารถอ่าน เขียน เข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

## เกณฑ์การคัดออก

1. มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชหรือโรคทางสมองกี่ยวการทำหน้าที่การรู้คิด เช่น ซึมเศร้า เด็กสมาธิสั้น โรคออทิสติก

## เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ครบทุกครั้ง หรือปฏิเสธการซ่อมเสริมกิจกรรมที่ขาด

2. ปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัยหลังจากเข้าร่วมการวิจัยไปแล้วระยะหนึ่ง

4.2 อาสาสมัครวิจัยคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จำนวน 32 คน ที่จะได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตจำนวน 8 ครั้ง ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติของโรงเรียน

4.3 เหตุผลที่หนู/ผมได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัยเนื่องจาก หนู/ผมเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า และที่ถูกสุ่มจับฉลากรายชื่อได้

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13-15 ปี  
(Participant Information Sheet)(กลุ่มทดลอง)

ScF 05\_01 (หน้า 3 จาก 6)

## 4.4 การแบ่งกลุ่มอาสาสมัครวิจัย 32 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน

กลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 3 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 11 คน

4.5 เหตุผลที่ได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย เนื่องจาก หนู/ผมเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า

## 5. กระบวนการการวิจัยที่กระทำต่ออาสาสมัครวิจัย

5.1 การดำเนินการในอาสาสมัครวิจัยกลุ่มทดลอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการ  
ทดลอง โดยการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตกับอาสาสมัครวิจัยกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน ระหว่าง  
เดือนกรกฎาคมถึงเดือนสิงหาคม 2563 สถานที่ ห้องกิจกรรมกลุ่มโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัด  
กรุงเทพมหานคร โดยกิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที  
ความถี่สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยจะแบ่งอาสาสมัครวิจัยกลุ่มทดลอง  
ออกเป็น 3 กลุ่มกลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน ดำเนินการทุกวันพุธ เวลา 15.30-  
17.00 นกลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 11 คน ดำเนินการทุกวันพฤหัสบดี เวลา  
15.30-17.00 นกลุ่มที่ 3 คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 11 คน ดำเนินการทุกวันศุกร์ เวลา 15.30-  
17.00 น

ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

1) กิจกรรม “ยินดีที่ได้พบ” กำหนดเป้าหมาย ให้ความรู้เรื่องการรังแกกัน ทักษะชีวิต

2) กิจกรรม “คุณค่าของฉัน” เป็นทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง

3) กิจกรรม “อารมณ์ดี จิตใจดี” เป็นทักษะการจัดการอารมณ์ และการรับมือกับความเครียด

4) กิจกรรม “สื่อสารสานสัมพันธ์” เป็นทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

5) กิจกรรม “กล้าแสดงออก ให้เหมาะสม” เป็นทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

6) กิจกรรม “การตัดสินใจเมื่อมีปัญหา” เป็นทักษะการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ

7) กิจกรรม “คิดอย่าง สร้างสรรค์” เป็นทักษะการคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

8) กิจกรรม “กลยุทธ์รวยรอด” ทบทวนการเรียนรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
และประเมินผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม ปิดกลุ่ม5.2 อาสาสมัครวิจัยจะถูกถามข้อมูลส่วนตัวในเรื่อง ระดับการศึกษา เพศ อายุ ผลการเรียน  
น้ำหนัก ส่วนสูง บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว อาศัย

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3 (สาขาวิทยาศาสตร์)
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

## เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13-15 ปี (Participant Information Sheet)(กลุ่มทดลอง)

ScF 05\_01 (หน้า 4 จาก 6)

อยู่กับใคร โดยจะมีการบันทึกในแบบสอบถามข้อมูลจะถูกนำไปวิเคราะห์ในการวิจัย และรายงานข้อมูลวิจัยเป็นภาพรวม

5.3 เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรม การรังแกกันของนักเรียน และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปี

### 6 กระบวนการให้ข้อมูลแก่อาสาสมัครวิจัย

6.1 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง บอกกำหนดการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการทักขณัติของอาสาสมัครวิจัย โดยแจ้งให้ทราบว่า การศึกษาครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของอาสาสมัครวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้จะเก็บเป็นความลับ ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวม และข้อมูลจะนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยเท่านั้น อาสาสมัครวิจัย สามารถขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้โดยไม่มีผลกระทบแต่อย่างใด

6.2 สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ปกครองทางหนังสือและทางโทรศัพท์ แจ้งรายละเอียด ทำความเข้าใจข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และเปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งผู้วิจัยกับอาสาสมัครกลุ่มทดลอง สำหรับผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักที่อ่านเขียนไม่ได้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ฟังอย่างช้าๆ และมีการทวนซ้ำ เมื่อไม่เข้าใจ เปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ก่อนพิจารณาให้อาสาสมัครวิจัย เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องเป็นบิดาหรือมารดาเท่านั้น อาจเป็นผู้ปกครองอื่นๆ หรือผู้ดูแลหลักที่มีอำนาจในการตัดสินใจอนุญาตเข้าร่วมวิจัยได้ โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อาสาสมัครวิจัยและผู้ปกครองได้มีโอกาสตัดสินใจอย่างอิสระเมื่ออาสาสมัครวิจัย ยินดีเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ให้อาสาสมัคร ตรวจสอบข้อความถูกต้อง ลงชื่อยินยอมการเข้าร่วมวิจัย ในกรณีที่ผู้ปกครองไม่สะดวกในการเดินทางมา ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ปกครองทางโทรศัพท์จากนั้นได้จัดส่งเอกสารการยินยอมอนุญาตให้อาสาสมัคร เข้าร่วมวิจัยตามที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ ถ้าผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักไม่อนุญาตผู้วิจัยจะไม่นำมาเข้าร่วมวิจัย

7. ในขั้นตอนการคัดกรองอาสาสมัครวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้า หากพบว่าอาสาสมัครวิจัยมีความผิดปกติไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยจะให้การดูแลโดยอธิบายผลการประเมินเบื้องต้นร่วมกับการชักชวนปรึกษาการอื่นๆ เพิ่มเติม หากพบมีภาวะที่รุนแรง ผู้วิจัยจะติดต่อประสานงานกับพยาบาลประจำโรงเรียนและส่งต่อเพื่อเข้ารับการรักษาต่อไป

8. อันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่อาสาสมัครวิจัย การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นการพูดคุยและร่วมกันแสดงความคิดเห็น การดำเนินกิจกรรมจะเป็นไปตามความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพร่างกายของอาสาสมัครวิจัยที่สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งมีความเสี่ยงไม่มากไปกว่าการชีวิตประจำวันปกติแต่อย่างไรก็ตาม หากในระหว่างดำเนินกิจกรรม

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยอายุ 13-15 ปี  
(Participant Information Sheet)(กลุ่มทดลอง)

ScF 05\_01 (หน้า 5 จาก 6)

อาสาสมัครอาจมีความเครียด ไม่สบายใจหรือวิตกกังวล ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต จะให้การดูแลเบื้องต้น แต่หากอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้น ก็จะทำการส่งต่อ เพื่อให้อาสาสมัครได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมต่อไป

## 9. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัย

**ประโยชน์ต่ออาสาสมัครวิจัย** หนู/ผม จะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมวิจัยโดยนำทักษะใหม่ที่ได้จากการศึกษา และเรียนรู้ในการจัดการกับสถานการณ์การถูกรังแก และเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแกได้

**ประโยชน์ทางวิชาการ** เป็นแนวทางในการนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพจิต เพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกได้

10. การเข้าร่วมในการวิจัยของหนู/ผมเป็นไปโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ เช่น สิทธิ์ในการดูแลตามปกติของโรงเรียน และผลการเรียน

11. หากหนู/ผมมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้หนู/ผมทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้อาสาสมัครวิจัย ทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

12. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหนู/ผมจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวหนู/ผมได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

13. ในการวิจัยครั้งนี้ อาสาสมัครวิจัยจะไม่ได้รับค่าตอบแทน ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย แต่อย่างไรก็ตามระหว่างดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยจะจัดอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่มให้แก่อาสาสมัครวิจัยท่านละ 1 ชุด ทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม

14. “หากหนู/ผมไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าว หนู/ผมสามารถร้องเรียนได้ที่ : คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ห้อง 110 ชั้น 1 อาคารปิยชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7358

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3 (สาขาวิทยาศาสตร์)	
อนุมัติ	21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของ  
อาสาสมัครเด็กอายุ 13 ถึง 15 ปี (กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_03 (หน้า 1 จาก 2)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของ  
อาสาสมัครเด็กอายุ 13 ถึง 15 ปี (2)ทำที่.....  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ อาสาสมัครวิจัย.....

หนู/ผม ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งผึ้งชื่อผู้วิจัย นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชและ  
สุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่อยู่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบลคลอง  
หนึ่ง อำเภอกองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121

โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7372

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นุชนาถ บรรทมพร

สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบล  
คลองหนึ่ง อำเภอกองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ  
7372หนู/ผม ได้รับรู้ข้อมูลว่าเพราะอะไรต้องทำงานวิจัยและทำเพื่ออะไร ขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องทำ  
หรือได้รับการกระทำ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่าน  
ข้อมูลในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยโดยตลอดหรือโดยผู้วิจัยได้อ่านรายละเอียดให้ฟังจนครบถ้วนและ  
ได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้วหนู/ผม จึงเต็มใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่แจ้งไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยโดยหนู/  
ผม ยินยอมสละเวลา ที่จะตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบประเมินความสามารถในการ  
เผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ 2 ครั้งๆ ละ 20 นาที รวมเวลาที่ใช้ 40 นาที เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม  
การฝึกทักษะชีวิต จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ความถี่สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมระยะเวลา  
8 สัปดาห์ ติดต่อกัน เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถาม  
ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมมารีงแก่นักเรียน และแบบประเมินความสามารถ  
ในการเผชิญปัญหา จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปีหนู/ผม มีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลซึ่ง  
การถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อหนู/ผม ทั้งสิ้น เป็นต้นว่า สิทธิในการ  
ได้รับการดูแลตามปกติคณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของ  
อาสาสมัครเด็กอายุ 13 ถึง 15 ปี (กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_03 (หน้า 2 จาก 2)

หนู/ผม ได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผม/หนู ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยและข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับผม/หนู ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากหนู/ผม ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยหนู/ผมสามารถร้องเรียนได้ที่: คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ห้อง 110 ชั้น 1 อาคารปิยชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7358

หนู/ผม ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้หนู/ผม ได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัยไว้แล้ว

ลงชื่อ..... (.....) ผู้วิจัยหลัก วันที่...../...../.....	ลงชื่อ..... (.....) อาสาสมัครวิจัย วันที่...../...../.....
ลงชื่อ..... (.....) พยาน วันที่...../...../.....	ลงชื่อ..... (.....) พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล วันที่...../...../.....
	ลงชื่อ..... (.....) พยาน วันที่...../...../.....

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3 (สาขาวิทยาศาสตร์)
อนุมัติ 21 MAY 2020



## ภาคผนวก ง (ต่อ)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของ  
อาสาสมัครเด็กอายุ 13 ถึง 15 ปี (กลุ่มทดลอง)

ScF 05\_03 (หน้า 1 จาก 2)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของ  
อาสาสมัครเด็กอายุ 13 ถึง 15 ปี (1)

ทำที่.....  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ อาสาสมัครวิจัย.....

หนู/ผม ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย  
ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

ชื่อผู้วิจัย นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตเวชและ  
สุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ที่อยู่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบลคลอง  
หนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7372

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นุชนาถ บรรทมพร

สถานที่ติดต่อ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบล  
คลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ  
7372

หนู/ผม ได้รับรู้ข้อมูลว่าเพราะอะไรต้องทำงานวิจัยและทำเพื่ออะไร ขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องทำ  
หรือได้รับการกระทำ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่าน  
ข้อมูลในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยโดยตลอดหรือโดยผู้วิจัยได้อ่านรายละเอียดให้ฟังจนครบถ้วนและ  
ได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

หนู/ผม จึงเต็มใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่แจ้งไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยโดยหนู/  
ผม ยินยอมสละเวลา ที่จะตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบประเมินความสามารถในการ  
เผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ ครั้งที่ 1 รวมเวลาที่ใช้ 20 นาที และหลังจากนั้น 8 สัปดาห์ ข้าพเจ้าจะ  
ตอบแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ ครั้งที่ 2 รวมเวลาที่ใช้ 20 นาที

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล  
แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกับของนักเรียน และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา  
จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปี

หนู/ผม มีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลซึ่ง  
การถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อหนู/ผม ทั้งสิ้น เป็นต้นว่า สิทธิในการ  
ได้รับการดูแลตามปกติ

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 2 1 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของ  
อาสาสมัครเด็กอายุ 13 ถึง 15 ปี (กลุ่มทดลอง)

ScF 05\_03 (หน้า 2 จาก 2)

หนู/ผม ได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผม/หนู ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยและข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับผม/หนู ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากหนู/ผม ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยหนู/ผมสามารถร้องเรียนได้ที่: คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ห้อง 110 ชั้น 1 อาคารปิยชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7358

หนู/ผม ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้หนู/ผม ได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และสำเนานหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัยไว้แล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....  
(.....) (.....)

ผู้วิจัยหลัก

อาสาสมัครวิจัย

วันที่...../...../.....

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....  
(.....) (.....)

พยาน

พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

วันที่...../...../.....

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....  
(.....)

พยาน

วันที่...../...../.....

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลและแสดงความยินยอมสำหรับอาสาสมัครวิจัยเด็ก  
อายุ 12 ปี (กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_04 (หน้า 1 จาก 2)

## เอกสารให้ข้อมูลและแสดงความยินยอมสำหรับอาสาสมัครวิจัยเด็ก

## อายุ 12 ปี (1)

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุตรดิตถ์

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ที่อยู่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7372

การวิจัยคือการค้นหาคำตอบสำหรับคำถาม ไม่ใช่การที่หมอรักษาหนูตามปกติ หนูถูกชวนให้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ เนื่องจากหนูมีคุณสมบัติของผู้ที่สามารถเข้าร่วมโครงการคือมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุตรดิตถ์

โครงการวิจัยนี้มีคนอื่นเข้าร่วมวิจัย จำนวน 32 คน

ขอให้หนูอ่านจนจบ หนูเลือกได้ว่าจะเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ ไม่มีใครหรือบังคับหากหนูไม่

อยากทำ

**สิ่งที่ขอให้หนูทำ** คือ

ขอให้หนู ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ ครั้งที่ 1 รวมเวลาที่ใช้ 20 นาที และหลังจากนั้น 8 สัปดาห์ หนูจะตอบแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ ครั้งที่ 2 รวมเวลาที่ใช้ 20 นาที

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมมารักกันของนักเรียน และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปี

การเข้าร่วมวิจัยอาจทำให้ หนูเกิดความเครียดเล็กน้อยจากการตอบแบบสอบถาม

**ระหว่างอยู่ในโครงการวิจัย** หากหนูไม่ยอมมาเข้าร่วมวิจัย หนูบอกเลิกเมื่อไหร่ก็ได้ หากหนูสงสัย หรือ รู้สึกไม่สบายให้บอกพ่อ แม่ หรือญาติ ให้ติดต่อ นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ได้ทันที

หากหนูตกลงเข้าร่วมการวิจัยขอให้หนูลงชื่อด้านล่าง

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ (สาขาวิทยาศาสตร์)
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลและแสดงความยินยอมสำหรับอาสาสมัครวิจัยเด็ก  
อายุ 12 ปี (กลุ่มควบคุม)

SCF 05\_04 (หน้า 2 จาก 2)

ลงชื่อ..... (.....) เด็ก	ลงชื่อ..... (.....) พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล
วันที่.....	วันที่...../...../.....
ลงชื่อ..... (.....) ผู้วิจัยหลัก	ลงชื่อ..... (.....) พยาน
วันที่...../...../.....	วันที่...../...../.....

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มร. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลและแสดงความยินยอมสำหรับอาสาสมัครวิจัยเด็ก  
อายุ 12 ปี (กลุ่มทดลอง)

ScF 05\_04 (หน้า 1 จาก 2)

## เอกสารให้ข้อมูลและแสดงความยินยอมสำหรับอาสาสมัครวิจัยเด็ก

## อายุ 12 ปี (2)

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งรังแก

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ที่อยู่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7372

การวิจัยคือการค้นหาคำตอบสำหรับคำถาม ไม่ใช่การที่หมอรักษาหนูตามปกติ หนูถูกชวนให้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ เนื่องจากหนูมีคุณสมบัติของผู้ที่สามารถเข้าร่วมโครงการคือมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งรังแก

โครงการวิจัยนี้มีคนอื่นเข้าร่วมวิจัย จำนวน 32 คน

ขอให้หนูอ่านจนจบ หนูเลือกได้ว่าจะเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ ไม่มีใครดุหรือบังคับหากหนูไม่  
อยากทำ

**สิ่งที่ขอให้หนูทำ** คือ

ขอให้หนู ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ 2 ครั้งๆ ละ 20 นาที รวมเวลาที่ใช้ 40 นาที เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ความถี่สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปี

**การเข้าร่วมวิจัยอาจทำให้** หนูอาจเกิดความเครียดเล็กน้อย จากการทำกิจกรรมกลุ่มและต้องแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนๆ คนอื่นๆ

**ระหว่างอยู่ในโครงการวิจัย** หากหนูไม่ยอมมาเข้าร่วมวิจัย หนูบอกเลิกเมื่อไหร่ก็ได้ หากหนูสงสัย หรือ รู้สึกไม่สบายให้บอกพ่อ แม่ หรือญาติ ให้ติดต่อ นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ได้ทันที

หากหนูตกลงเข้าร่วมการวิจัยขอให้หนูลงชื่อด้านล่าง

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

เอกสารให้ข้อมูลและแสดงความยินยอมสำหรับอาสาสมัครวิจัยเด็ก  
อายุ 12 ปี (กลุ่มทดลอง)

ScF 05\_04 (หน้า 2 จาก 2)

ลงชื่อ..... (.....)	ลงชื่อ..... (.....)
เด็ก	พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล
วันที่.....	วันที่...../...../.....
ลงชื่อ..... (.....)	ลงชื่อ..... (.....)
ผู้วิจัยหลัก	พยาน
วันที่...../...../.....	วันที่...../...../.....

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มร. ชุติ  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 7 1 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

หนังสือแสดงความยินยอมสำหรับผู้ปกครอง  
 ของเด็กอายุระหว่าง 12 ถึง 15 ปี ให้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มควบคุม)

ScF 05\_05 (หน้า 1 จาก 2)

## หนังสือแสดงความยินยอมสำหรับผู้ปกครอง

## ของเด็กอายุระหว่าง 12 ถึง 15 ปี ให้เข้าร่วมการวิจัย (1)

ทำที่.....

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ อาสาสมัครวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้เกี่ยวข้องกับ (โปรดระบุเป็น พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลของ (ชื่ออาสาสมัครวิจัย) .....) ขอแสดงความยินยอมให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัย

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อุ้งรังแก

ชื่อผู้วิจัย นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ที่อยู่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121

โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7372

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า **ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้** ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยโดยตลอด และ**ได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว**

ข้าพเจ้าจึง**สมัครใจ**ให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมในการวิจัย และผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย

ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ ครั้งที่ 1 รวมเวลาที่ใช้ 20 นาที และหลังจากนั้น 8 สัปดาห์ ข้าพเจ้าจะตอบแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ ครั้งที่ 2 รวมเวลาที่ใช้ 20 นาที

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปี

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
 (สาขาวิทยาศาสตร์)  
 อนุมัติ 21 MAY 2023

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

**หนังสือแสดงความยินยอมสำหรับผู้ปกครอง  
ของเด็กอายุระหว่าง 12 ถึง 15 ปี ให้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มควบคุม)**

ScF\_05\_05 (หน้า 2 จาก 2)

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น เป็นต้นว่า สิทธิในการได้รับการดูแลตามปกติ และผลต่อการเรียน

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น

ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า และตัวข้าพเจ้า

หากผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่: คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ห้อง 110 ชั้น 1 อาคารปิยชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7358

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองเข้าใจข้อความในข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และหนังสือยินยอมโดยตลอดแล้ว ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....  
(.....) (.....)  
ผู้วิจัยหลัก พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล  
วันที่...../...../..... วันที่...../...../.....

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....  
(.....) (.....)  
พยาน พยาน  
วันที่...../...../..... วันที่...../...../.....

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
(สาขาวิทยาศาสตร์)  
อนุมัติ 21 MAY 2020



## ภาคผนวก ง (ต่อ)

หนังสือแสดงความยินยอมสำหรับผู้ปกครอง  
 ของเด็กอายุระหว่าง 12 ถึง 15 ปี ให้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มทดลอง)

ScF 05\_05 (หน้า 1 จาก 2)

หนังสือแสดงความยินยอมสำหรับผู้ปกครอง  
 ของเด็กอายุระหว่าง 12 ถึง 15 ปี ให้เข้าร่วมการวิจัย (2)

ทำที่.....  
 วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ อาสาสมัครวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้เกี่ยวข้องกับ (โปรดระบุเป็น พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลของ  
 (ชื่ออาสาสมัครวิจัย) .....) ขอแสดงความยินยอมให้ผู้ที่อยู่  
 ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัย

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้น  
 มัธยมศึกษาตอนต้นที่อุตรดิตถ์

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชและ  
 สุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ที่อยู่ติดต่อ** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เลขที่ 99 หมู่ 1 ตำบลคลอง  
 หนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 12121  
 โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7372

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับ  
 ที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ  
 ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดใน  
 เอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดี  
 แล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้  
 ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้ที่อยู่ใน  
 ปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมในการวิจัย และผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของ  
 ข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย

ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน  
 40 ข้อ 2 ครั้งๆ ละ 20 นาที รวมเวลาที่ใช้ 40 นาที เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต  
 จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ความถี่สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์  
 ติดต่อกัน

เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัย เช่น แบบสอบถามข้อมูลส่วน  
 บุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญ  
 ปัญหา จะถูกทำลายภายในระยะเวลา 2 ปี

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3  
 (สาขาวิทยาศาสตร์)  
 อนุมัติ 21 MAY 2020

## ภาคผนวก ง (ต่อ)

**หนังสือแสดงความยินยอมสำหรับผู้ปกครอง  
ของเด็กอายุระหว่าง 12 ถึง 15 ปี ให้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มทดลอง)**

ScF 05\_05 (หน้า 2 จาก 2)

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ **โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล** ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น เป็นต้นว่า สิทธิในการได้รับการดูแลตามปกติ และผลต่อการเรียน

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น

ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า และตัวข้าพเจ้า

หากผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่: คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ห้อง 110 ชั้น 1 อาคารปิยชาติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7358

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองเข้าใจข้อความในข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และหนังสือยินยอมโดยตลอดแล้ว ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....	ลงชื่อ.....
(.....)	(.....)
ผู้วิจัยหลัก	พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล
วันที่...../...../.....	วันที่...../...../.....
ลงชื่อ.....	ลงชื่อ.....
(.....)	(.....)
พยาน	พยาน
วันที่...../...../.....	วันที่...../...../.....

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มธ. ชุดที่ 3 (สาขาวิทยาศาสตร์)	
อนุมัติ	21 MAY 2020

## ภาคผนวก จ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมมารั้งแกกัน จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 40 ข้อ

#### ส่วนที่ 1

คำชี้แจง โปรดกากบาท X ลงในกล่องสี่เหลี่ยมข้างล่างและเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ชั้นเรียน            ม. 1 ม. 2 ม. 3

2. เพศ  ชาย  หญิง

3. อายุ.....ปี

4. ผลการเรียน (คะแนนเฉลี่ยสะสมเทอมสุดท้าย).....

5. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

6.

7.

8.

9.

10. ....

## ภาคผนวก จ (ต่อ)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### ส่วนที่ 2

แบบสอบถามสำหรับคัดกรองนักเรียน คำถามเกี่ยวกับการถูกรังแกโดยนักเรียนคนอื่น ๆ

ต่อไปจะเป็นคำถามเกี่ยวกับการถูกรังแกโดยนักเรียนคนอื่น ๆ ตอนแรกเราจะต้องให้คำจำกัดความหรืออธิบายความหมายของคำว่า “การรังแกกัน” เสียก่อน เราจะบอกว่าคุณเคยถูกรังแกเมื่อมีเพื่อนคนหนึ่งหรือมากกว่าทำสิ่งต่อไปนี้กับเขา เช่น

- ใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจเขา เหยียดหยาม หรือล้อเลียนเขา หรือตั้งชื่อให้เขาที่ฟังแล้วทำให้ไม่สบายใจ เพื่อให้คนอื่น ๆ เรียกหรือร่วมล้อเลียนเขาด้วย
- เพิกเฉย ละเลย ไม่สนใจเขาโดยสิ้นเชิง หรือกีดกันเขาไม่ให้เข้ากลุ่มเพื่อน หรือแกล้งลี้มเขาโดยมีเจตนาไม่让他เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
- ชก เตะ ตบ ตี ทูบ ช่วน ผลักเขาแรง ๆ ทำร้ายร่างกายเขาด้วยวิธีอื่น ๆ ชังเขาไว้ในห้องหรือจำกัดการเคลื่อนไหวของเขา
- ปลอมข่าวลือที่ทำให้เขาเสียหาย หรือสร้างเรื่องโกหกที่ทำให้คนอื่นไม่ชอบ ไม่อยากคบเขา
- ทำอะไรอย่างอื่น ๆ ที่ทำให้เขาต้องเจ็บปวดในการทำงานเดียวกันนี้

การรังแกกันนี้มักจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ และคนที่ถูกรังแกมักจะป้องกันตัวเองไม่ค่อยได้ แม้กระทั่งการที่นักเรียนคนใดคนหนึ่งล้อเลียนเพื่อนซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยมีเจตนาจะทำร้ายจิตใจเขาให้อับอายหรือเจ็บซ้ำใจ ก็ถือว่าเป็นการรังแกเหมือนกัน

แต่ถ้าการล้อเลียนนั้น ทำเพียงนิดหน่อย ในลักษณะที่เป็นมิตรและเป็นการเล่นสนุกเท่านั้น เราจะไม่เรียกว่าเป็นการรังแกกัน และถ้านักเรียนสองคนที่มีรูปร่างหรือกำลังพอ ๆ กันทะเลาะหรือชกต่อยต่อสู้กัน เราก็จะไม่ถือว่าเป็นการรังแกเช่นกัน

1.	ในสองเดือนที่ผ่านมา เธอเคยถูกรังแกที่โรงเรียนบ่อยแค่ไหน?	<input type="checkbox"/> ในสองเดือนที่ผ่านมา ฉันไม่เคยถูกรังแกที่โรงเรียนเลย <input type="checkbox"/> เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น <input type="checkbox"/> เกิดขึ้นเดือนละ 4-6 ครั้ง
----	--	--

	<input type="checkbox"/> สัปดาห์ละครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
--	---

เธอเคยถูกรังแกที่โรงเรียนในสองเดือนที่ผ่านมา โดยวิธีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้หรือไม่?

โปรดตอบคำถามทุกข้อ

2.	มีคนเคยใช้คำพูดหยาบคายกับฉัน ล้อเลียนฉันในลักษณะที่ทำให้ฉัน เจ็บใจหรือเสียใจ	<input type="checkbox"/> ในสองเดือนที่ผ่านมา มันไม่เคยเกิดขึ้นกับฉันเลย <input type="checkbox"/> เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น <input type="checkbox"/> เกิดขึ้นเดือนละ 4-6 ครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
3.	.....	<input type="checkbox"/> ในสองเดือนที่ผ่านมา มันไม่เคยเกิดขึ้นกับฉันเลย <input type="checkbox"/> เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น <input type="checkbox"/> เกิดขึ้นเดือนละ 4-6 ครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
4.	.....	<input type="checkbox"/> ในสองเดือนที่ผ่านมา มันไม่เคยเกิดขึ้นกับฉันเลย <input type="checkbox"/> เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น <input type="checkbox"/> เกิดขึ้นเดือนละ 4-6 ครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
10.	.....	<input type="checkbox"/> ในสองเดือนที่ผ่านมา มันไม่เคยเกิดขึ้นกับฉัน เลย <input type="checkbox"/> เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น <input type="checkbox"/> เกิดขึ้นเดือนละ 4-6 ครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละครั้ง <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

## ภาคผนวก จ (ต่อ)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## ส่วนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่กำหนดให้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ตรงกับการปฏิบัติของหนูมากที่สุด

ความสามารถในการเผชิญปัญหา	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. รู้สึกกังวลเรื่องการถูกเพื่อนแกล้งจนไม่สามารถทำกิจกรรมหรือเรียนหนังสือได้ตามปกติ					
2. เวลาเพื่อนแกล้งจนทำให้หนูรู้สึกโกรธหนูจะแสดงอารมณ์โกรธออกมาทันที					
3. เวลาหนูโกรธจะระบายความรู้สึกกับผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องโดยบ่นต่อว่าเสียงดัง					
4.....					
6. ....					
40. ....					

ภาคผนวก จ (ต่อ)  
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง  
โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นุชนาถ บรรทมพร

โดย

นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์

หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

## ครั้งที่ 1 กิจกรรม “ยินดีที่ได้พบ”

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนที่ถูกรังแกสามารถ

1. มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง
2. อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมได้
3. อธิบายถึงผลกระทบของการถูกรังแกได้

**ระยะเวลา** 60-90 นาที

**สื่อ/ อุปกรณ์**

1. ป้ายชื่อ พร้อมเชือกคล้องคอ
2. ปากกาเมจิก
3. กระดาษเขียนเนื้อเพลง จ๊ะเอ๋
4. ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่องการรังแกกัน, ใบความรู้ที่ 1.2 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา
5. ใบงานที่ 1.1 รูปแบบพฤติกรรมกรังแก, ใบงานที่ 1.2 ประสพการณ์การถูกรังแก

**วิธีดำเนินการ**

### 1. ระยะเริ่มต้น (Initiating phase) (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที)

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนั่งรวมกัน จากนั้นให้ทุกคนเขียนชื่อตนเองลงบนแผ่นกระดาษแข็งสำหรับทำป้ายชื่อ ด้วยปากกาเมจิกแล้วคล้องคอไว้

2. ผู้วิจัยพูดคุยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง

3. ผู้วิจัยจัดผู้เล่นเป็นวงกลม ให้ผู้เล่นแนะนำชื่อตนเองพร้อมท่าประกอบ จากนั้นให้คนถัดมา (ทางซ้ายหรือทางขวาก็ได้) บอกชื่อพร้อมท่าท่าของคนที่แล้ว และบอกชื่อตนเองพร้อมท่าท่าประกอบ และให้คนถัดไปทำเหมือนกัน (แนะนำ จำนวนคนเล่นประมาณ 6 คนต่อชุด)

4. เตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยการปรบมือ: ปรบมือ 1 ครั้ง ปรบมือ 2 ครั้ง ปรบมือ 3 ครั้ง

5. เมื่อสมาชิกในกลุ่มพร้อมเริ่มเข้ากิจกรรมเกมส์เพลง สร้างสัมพันธภาพ เพลง จ๊ะเอ๋ **อุปกรณ์:** กระดาษเนื้อเพลง จ๊ะเอ๋ ผู้วิจัยแจ้เนื้อเพลง และจังหวะการร้องร่วมกับอธิบายกติกาการเล่นเกมส์ **เนื้อเพลง:** สวัสดีจ๊ะ หันมาสิจ๊ะ ยิ้มหน่อยสิจ๊ะ จ๊ะจ๊ะจ๊ะเอ๋ **วิธีเล่น:** จัดผู้เล่นเป็นคู่หรือ



วงกลมสองวงซ้อนกัน ให้ผู้เล่นหันหลังชนกันแล้วร้องเพลง เมื่อจบเพลงให้ผู้เล่นหันหลังกลับ โดยมีกติกาว่า ถ้าหันหน้าแล้วเจอกันผู้ที่อยู่วงในเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าหันมาแล้วไม่เจอกันผู้ที่อยู่วงนอกชนะ (หรือแบ่งเป็นชาย-หญิงก็ได้) เมื่อได้ผู้แพ้ จะนำผู้แพ้ให้ออกมาแนะนำตัวพร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบ เมื่อครบก็จะให้ฝ่ายชนะแนะนำตัวและแสดงท่าทางประกอบ

6. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของโปรแกรม วิธีการ รูปแบบกิจกรรม ระยะเวลาของการทำกิจกรรม รวมทั้งกติกาของการเข้ากลุ่ม โดยส่วนหนึ่งจะให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนด ซึ่งได้แก่ การตรงต่อเวลา ยกมือก่อนพูด ถ้าออกนอกกลุ่มจะต้องขออนุญาต ตัดป้ายชื่อทุกครั้งที่ใช้เข้ากลุ่ม และมีข้อตกลงของผู้วิจัยคือ ตั้งใจฟังเมื่อเพื่อนพูด มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกับสมาชิกกลุ่ม แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองด้วยความจริงใจ นำสิ่งที่ได้เรียนรู้และประสบการณ์จากกลุ่มที่ได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ข้อมูลต่างๆ ของสมาชิกกลุ่มถือเป็นความลับ ไม่นำออกไปเปิดเผยนอกกลุ่มและไม่นำไปล้อเลียนกัน

## 2. ระยะดำเนินการ (Working phase) (ใช้เวลาประมาณ 50 นาที)

1. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกว่า “มีใครรู้บ้างว่าการรังแกกันคืออะไร” ให้สมาชิกยกมือตอบประมาณ 2-3 คน จากนั้นผู้วิจัยสรุปว่า “การรังแกกันหมายถึงการที่คนหรือกลุ่มคนตั้งใจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือทุกข์ใจ โดยการกระทำของผู้ที่แข็งแรงหรือมีอำนาจมากกว่า กระทำทั้งทางกาย วาจา สังคม สื่อออนไลน์” ตามใบความรู้ที่ 1.1 เรื่องการรังแกกัน

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน โดยจับสลากกลุ่ม A และ B แจกใบงานที่ 1.1 รูปแบบพฤติกรรมกรังแกให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็นในการตอบคำถามต่อไปนี้ ให้ออกตัวอย่างการรังแกทางร่างกาย, การรังแกทางวาจา, การรังแกทางสังคม, การรังแกกันบนสื่อออนไลน์ ผลกระทบจากการถูกรังแก (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

3. ผู้วิจัยเฉลยและให้สมาชิกสลับกันตรวจสอบของอีกกลุ่ม พร้อมสรุปรูปแบบของการรังแกกัน ผลกระทบจากการถูกรังแกตามใบความรู้ที่ 1 เรื่องการรังแกกัน (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมตามใบงานที่ 1.2 โดยเขียนถึงประสบการณ์ที่ตนเองเคยถูกรังแก แล้วมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร ผลกระทบ ด้านร่างกาย จิตใจ อย่างไร ให้ความสมาชิกในการเขียนตอบโจทย์ที่ได้จากผู้วิจัย ลงกระดาษ โดยไม่ปรึกษาคนอื่น ๆ ประมาณ 5 นาที

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มนำเสนอประสบการณ์ของตนที่เขียนไว้ในกระดาษ มาเสนอกับสมาชิกในกลุ่ม และร่วมกันถ่ายทอดประสบการณ์ของตนและสมาชิก ผ่านกระดาษ ผู้วิจัยกระตุ้นสมาชิกด้วยการให้สมาชิกระบุสาเหตุการรังแกนั้นคือการถูกรังแกรูปแบบใด วิธีที่สมาชิกรับมือที่เหมาะสมหรือยัง แล้ววิธีที่เหมาะสมควรทำอย่างไร (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

6. ผู้วิจัย นำประเด็นต่างๆ ที่ได้ยกตัวอย่างมาอธิบายเพื่อเชื่อมโยงเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ตามใบความรู้ที่ 1.2 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

7. ผู้วิจัยกล่าวถึงกิจกรรมโปรแกรมเพื่อนำไปปรับใช้เพื่อเสริมกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม สมาชิกจะได้รับการฝึกไปอีก 7 ครั้ง จนทำให้สามารถค้นพบศักยภาพหรือความสามารถของตนเอง และสามารถปรับตัวเอง ให้ใช้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และคงทนต่อสถานการณ์การถูกรังแกและได้รับผลกระทบที่ไม่รุนแรงจากการถูกรังแกได้ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

### 3 ระยะเวลาสรุป (Terminating phase) (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที)

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ “สำหรับในวันนี้กิจกรรมได้เสร็จสิ้นแล้ว ขอให้สมาชิกทุกคนร่วมกันบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้คนละ 1 ข้อ” (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)

2. ผู้วิจัยและสมาชิกสรุปสาระจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับและอธิบายเพิ่มเติมที่ยังขาดให้ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ตามที่กำหนด

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม บทบาทของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกทุกคนและลักษณะความสนิทสนมที่เกิดขึ้นภายหลังทำกิจกรรม

2. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและการร่วมอภิปรายผลของสมาชิก

3. บอกรูปแบบการรังแก ผลกระทบ จากการถูกรังแกได้

## ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่องการรังแกกัน

### ความหมายของการรังแกกัน

การรังแกกันหมายถึงการที่คนหรือกลุ่มคนตั้งใจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือทุกข์ใจ โดยการกระทำของผู้ที่แข็งแรงหรือมีอำนาจมากกว่า กระทำทั้งทางกาย วาจา สังคม สื่อออนไลน์ (Mino T, 2006 ; Juvonen & Graham, 2014; เกษตรชัย และหิม, 2557; ศุภรัตน์ เอกอัศวิน และจอมสุรางค์ โพธิ์สัตย์, 2560)

## ใบความรู้ที่ 1.2 กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

### ความหมายกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา

กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา เป็นวิธีที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นกระบวนการ แสดงออกเป็นพฤติกรรม ที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่มีอิทธิพลมาจากการใช้ความรู้คิด จากการประเมินสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์และทางร่างกาย เพื่อปรับภาวะสมดุลให้กับตนเอง (Lazarus & Folkman ,1984; สิริพร เลี้ยวกิตติกุล, 2545; สิริชัย ทองวร, 2549; ปิยะอร วจนะทินภัทร, 2552 ; ไหมไทย ไชยพันธุ์, 2556)

### ใบงานที่ 1.1 รูปแบบพฤติกรรมกรังแก

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันยกตัวอย่างเกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรมกรังแกดังนี้ การรังแกทางร่างกาย, การรังแกทางวาจา, การรังแกทางสังคม, การรังแกกันบนสื่อออนไลน์ ผลกระทบจากการถูกรังแก

.....

.....

### ใบงานที่ 1.2 ประสพการณ์การถูกรังแก

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เคยถูกรังแก เกิดผลกระทบด้านร่างกาย เช่น (แผล ฟกช้ำ รอยขีด ข่วน) ด้านจิตใจ เช่น ( เสียใจ อับอาย โกรธ) และมีวิธีการรับมืออย่างไร

สถานการณ์	ผลกระทบ	วิธีการแก้ปัญหา
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## ครั้งที่ 2 กิจกรรม “คุณค่าของฉัน”

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนที่ถูกรังแกสามารถ

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจความหมาย องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง สิทธิของตนเอง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง
3. บอกถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจและสิ่งที่ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถบอกแนวทางเพื่อสร้างเสริมคุณค่าในตนเอง

### ใบงานที่ 2.1 สำนวณตัวตนของเรากันเถอะ

#### คำชี้แจง

ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจและสิ่งที่ไม่ภาคภูมิใจในตนเองพร้อมทำอย่างไรให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นกับตัวเอง ลงในใบงานที่กำหนดให้

สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจในตนเอง	ทำอย่างไรให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นกับ
.....	ตัวเอง.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
	....
สิ่งที่ฉันไม่ภาคภูมิใจในตนเอง	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

### ครั้งที่ 3 กิจกรรม “อารมณ์ดี จิตใจดี”

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนที่ถูกรังแกสามารถ

1. อธิบายถึงความสัมพันธ์ของอารมณ์ ปฏิบัติทางร่างกายและ พฤติกรรมได้
2. เข้าใจถึงอารมณ์และความเครียดของตนเอง ผลของความเครียด สาเหตุของความเครียด การผ่อนคลายความเครียด
3. สามารถระบุถึงสถานการณ์ความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง ผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ วิธีการจัดการความเครียดของตนเอง
4. สามารถสาธิตการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้
5. สามารถอธิบายได้ว่าเมื่อใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียด มีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

#### ใบความรู้ที่ 3.1 มารู้อัจฉริยความเครียด

##### ความเครียดคืออะไร

ความเครียด ก็คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือ หลายส่วนของร่างกายนั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวต่างๆไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียด มีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้นเป็นความเครียดที่เกินจำเป็น แทนที่จะเป็นประโยชน์กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อเราอยู่ในสภาวะตึงเครียด ร่างกายจะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ต่างๆ .....

#### ใบความรู้ที่ 3.2 การจัดการความเครียด

##### การจัดการความเครียด

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ทุกคน ทุกโอกาส ถ้าบุคคลมีความเครียดระดับน้อยก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ ส่วนความเครียดที่เป็นอันตรายในระดับสูงที่สะสมเป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสังคม .....

### ใบงานที่ 3.1 ความเครียดในตัวตน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนระบุถึงสถานการณ์ความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง ระบุลงในช่องว่าง และเขียน ผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ วิธีการจัดการความเครียดอย่างไร

<b>สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด</b> .....
<b>ผลกระทบต่อร่างกาย</b> .....
<b>ผลกระทบต่อจิตใจ</b> ..... ..... .....
<b>ผลกระทบต่อผู้อื่น</b> ..... ..... .....
<b>วิธีการจัดการความเครียดอย่างไร</b> ..... .....

## ครั้งที่ 4 กิจกรรม “สื่อสารสานสัมพันธ์”

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนที่ถูกรังแกสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการสื่อสารทางบวกกับผู้อื่นได้
2. อธิบายหลักการสื่อสารทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่นได้
- 3 อธิบายถึงผลดีของการสื่อสารทางบวก และผลเสียของการสื่อสารทางลบได้
4. มีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม
- 5 ยกตัวอย่างการสื่อสารทางบวกกับผู้อื่นตามสถานการณ์

### ใบความรู้ที่ 4.1 การสื่อสาร

#### การสื่อสารทางบวก

วิธีการการสื่อสารทางบวกเป็นการสื่อสารความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง พูดอย่างเปิดเผยชัดเจน เพื่อให้ให้ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ซึ่งมีหลักดังนี้คือ การบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเอง (I message)เป็นข้อมูลที่บ่งบอกถึงความรู้สึก ความต้องการข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น ความเป็นไปของผู้พูด สถานการณ์ ที่ทำให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร

.....

### ใบความรู้ที่ 4.2 การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาทางการสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคล พัฒนาขึ้นจาก การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การค้นพบความหมายของชีวิต สุขภาพทางกาย และ สุขภาพจิต ล้วนได้รับผลกระทบจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคคลที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะรู้สึกว่าชีวิตมีค่า มีความหมาย และสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้

.....

### ใบงานที่ 4.1 การสร้างสัมพันธภาพ

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นการสร้างสัมพันธภาพ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้

**สถานการณ์** ต้นไทรเป็นนักเรียนที่เข้ามาเรียนใหม่ ยังไม่มีเพื่อนที่เข้ามาพูดคุยด้วย ถ้าสมาชิกเป็นต้นไทรจะมีวิธีการหาเพื่อนคุยได้อย่างไร และมีวิธีในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างไร

<p>1. วิธีการหาเพื่อนคุย</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p> <p>.....</p>

### ใบงานที่ 4.2 ฝึกใช้ “I” Statements

“I” Statements เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ทำให้เกิดการสื่อสารอย่างชัดเจนและมั่นใจ มีหลักการง่ายๆ คือ ใช้บอกสรรพนามแทนตนเองขึ้นต้นด้วยประโยค เช่น “ฉัน” “เรา” หรือชื่อตัวเอง รูปแบบประโยค “I” Statements ประกอบด้วย “สรรพนามแทนตัวเอง + แสดงความรู้สึก + สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึก + บอกเหตุผลที่ทำให้รู้สึกเช่นนั้น”

#### ตัวอย่าง

ประโยคที่ใช้ทั่วไป

“ทำไมไม่โทรมาหาบ้างล่ะ ไม่แคร์กันแล้วใช้ไหม”

เปลี่ยนเป็น “I” Statements

“เราน้อยใจนะที่เธอไม่โทรมา โทรมาหาเราบ้างสิ”

1. ทำไมไม่ส่งงานมาสักทีอะ นีรอรเป็นชาติแล้วนะ

.....

..

5. เธอมีสิทธิ์อะไรมาล้อเลียนฉัน

.....



### ครั้งที่ 5 กิจกรรม “กล้าแสดงออก ให้เหมาะสม”

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนที่ถูกรังแกสามารถ

1. ระบุถึงพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมของตนเองได้
2. อธิบายถึงการยืนยันสิทธิของตนเองได้
- 3 ระบุถึงข้อดีจากการมีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้
- 4 ฝึกแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่กำหนดได้

#### ใบความรู้ที่ 5.1 ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness) เป็นการแสดงออกของบุคคลอย่างเคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น โดยสามารถยืนยันสิทธิของตนเองได้อย่างจริงจัง เปิดเผยและชัดเจน ในขณะเดียวกันก็ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น นักจิตวิทยาได้จำแนกพฤติกรรมกรแสดงออกซึ่งสิทธิของตนเอง เป็น 3 ประเภท (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) คือ 1. พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) เป็นพฤติกรรมกรแสดงออกเพื่อให้ได้มาตามความต้องการของตนเอง โดยรุกล้ำสิทธิของผู้อื่นซึ่งอาจจะทำโดยการใช้กำลังทางกาย หรือใช้วาจาทำให้ผู้อื่นเดือนร้อนเจ็บปวดและเสียหาย

2. พฤติกรรมกรยืนยันสิทธิของตนเอง (Assertive Behavior) เป็นพฤติกรรมกรแสดงออกตามสิทธิของตนเองด้วยความซื่อสัตย์ จริงใจ เปิดเผย และให้ความเคารพในสิทธิผู้อื่นในขณะเดียวกัน

3. พฤติกรรมไม่ตอบโต้ (Passive Behavior) เป็นพฤติกรรมที่เฉยบเฉย ไม่แสดงออกถึงความต้องการของตนเอง และไม่โต้ตอบเมื่อมีผู้อื่นละเมิดสิทธิของตนเอง

#### ใบงานที่ 5.1 ค้นหาตัวตนกันหน่อย

**คำชี้แจง** ให้ประเมินตนเองว่าเคยมีพฤติกรรมกรแสดงออกตามที่กำหนดให้หรือไม่ โดยให้เลือกพฤติกรรมกรแสดงออกที่ตรงกับตนเอง โดยทำเครื่องหมาย / หน้าข้อ

- ..... 1. กล้าพูดเพื่อตนเองและผู้อื่นเมื่อจำเป็น
- ..... 2. ไม่กล้าพูดบอกความต้องการของตนเอง
- ..... 3.

**คำชี้แจง** ให้สมาชิก จำแนกพฤติกรรมกรรมการแสดงออก จากข้อ 1-10 ลงในตาราง โดยเขียนเฉพาะ  
หมายเลข

ผู้กล้าแสดงออกอย่าง เหมาะสม	ผู้ไม่โต้ตอบ	ผู้ก้าวร้าว
..... .....	..... .....	..... .....

### ใบงานที่ 5.2 พฤติกรรมการกล้าแสดงออกแบบใด

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกอ่านสถานการณ์และระบุว่า สถานการณ์นี้คือพฤติกรรมการกล้าแสดงออกแบบใด  
พร้อมเสนอพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร โดยการใช้บทบาทสมมุติ

สถานการณ์ที่ 1 ต้นกล้ากำลังนั่งเรียนหนังสืออยู่ในห้อง ต้นน้ำเดินผ่านมาเห็นจึงตบหัว ต้นกล้า จนหัว  
ทึม ต้นกล้าโกรธมาก จึงลุกขึ้นมาตอยต้นน้ำทันที

สถานการณ์นี้เป็นพฤติกรรมการกล้าแสดงออกแบบใด

.....

ส่งผลกระทบอย่างไร

.....

ถ้าจะให้ เป็นพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมควรทำอย่างไร

.....

## ครั้งที่ 6 กิจกรรม “การตัดสินใจกับมีปัญหา”

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนที่ถูกรังแกสามารถ

1. ระบุขั้นตอนการตัดสินใจได้
2. อธิบายทางเลือกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
3. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียจากสถานการณ์เพื่อประกอบการตัดสินใจได้

### ใบความรู้ที่ 6.1 การตัดสินใจ (Decision Making)

**การตัดสินใจคือ** ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุและผลในการเลือกแนวทางปฏิบัติอย่างมีลำดับขั้นตอนโดยคำนึงถึงผลกระทบของแต่ละทางเลือกต่อตนเองและผู้อื่น

#### ความสำคัญของการตัดสินใจ

เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการตัดสินใจได้ การตัดสินใจนั้นอาจเกิดขึ้นจากการคาดเดา ความเคยชิน การลองผิดลองถูกหรือสุ่ม นับตั้งแต่การวางแผนดำเนินชีวิตประจำวัน มักจะมีการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเลือกชุดที่ใส่ เวลาออกจากบ้าน เส้นทางที่จะใช้เดินทาง เป็นต้น ....

### ใบงานที่ 6.1 การตัดสินใจของต้นน้ำ

#### สถานการณ์

ต้นน้ำ เพศชาย อายุ 13ปี กำลังศึกษาอยู่มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขาเป็นมีรูปร่างเล็ก ตัวผอม ผิวขาว มักมีเพื่อนเป็นผู้หญิง ทำให้เพื่อนผู้ชายในห้อง มักเรียกเขาว่า อีตุ๊ด กระเทย ต้นน้ำรู้สึกไม่ชอบเป็นอย่างมาก แต่ไม่แสดงออก ได้แต่นิ่ง ไม่พูด ก้มหน้า เก็บตัว กลับบ้านไปร้องไห้ทุกวันเป็นเวลา 1 เทอม เพื่อนในกลุ่มจึงแนะนำให้ไปบอกคุณครู แต่ต้นน้ำก็กลัวว่าถ้าไปบอกคุณครูแล้วเพื่อนจะมาทำร้ายตน “ถ้าท่านเป็นต้นน้ำท่านจะตัดสินใจอย่างไร”

1. ช่วยกันคิดผลดีผลเสียของแต่ละทางเลือก

บอกคุณครู	ไม่บอกคุณครู
ข้อดี .....	ข้อดี .....
ข้อเสีย .....	ข้อเสีย .....

2. พิจารณาทางเลือก ทางเลือกของต้นน้ำคือ.....

3. ประเมินผลคาดว่าจะเป็นอย่างไ.....

.....

.....



## ครั้งที่ 7 กิจกรรม “คิดอย่าง สร้างสรรค์”

ผลลัพธ์การเรียนรู้ หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนที่ถูกรังแกสามารถ

1. อธิบายผลของการคิดเชิงบวกและเชิงลบได้
2. สามารถอธิบายการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในเชิงบวกได้
3. สามารถหาแนวทางการแก้ไขจากสถานการณ์ได้

### ใบความรู้ที่ 7.1 การคิด

#### ความหมายของการคิดบวก

การคิดบวก หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ มองปัญหาและอุปสรรค เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเผชิญ เพราะเหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่ถ้าหากเกิดขึ้นแล้วเราเลือกที่จะมอง รู้สึกและตัดสินใจอย่างไร.....

### ใบความรู้ที่ 7.2 การคิดอย่างสร้างสรรค์

ความคิดเชิงสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการที่บุคคลไวต่อปัญหา ข้อบกพร่อง ช่องว่างในด้านความรู้ สิ่งที่ขาดหายไปหรือสิ่งที่ไม่ประสานกันและไวต่อการแยกแยะสิ่งต่างๆ ไวต่อการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหา ไวต่อการคาดเดาหรือการตั้งสมมุติฐานที่เกี่ยวกับข้อบกพร่อง โดยมีกระบวนการที่ก่อให้เกิดความคิดเชิงสร้างสรรค์ .....

### ใบงานที่ 7.1 การปรับเปลี่ยนวิธีคิด

คำชี้แจง จากสถานการณ์ให้สมาชิกเขียนความคิดในแง่ลบ และความคิดในแง่บวก พร้อมผลของความคิดนั้น การปรับเปลี่ยนวิธีคิดในทางที่เหมาะสมลงในตาราง กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง

สถานการณ์	ความคิดในแง่ลบ	ความคิดในแง่บวก
ต้นรักโดนเพื่อนล้อว่า อ้วน	..... ผลกระทบจากการคิด .....	..... ผลกระทบจากการคิด .....

### ครั้งที่ 8 กิจกรรม “กลยุทธ์รวบยอด”

#### แนวคิดหลัก

เป็นการทบทวนกิจกรรมการฝึกทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา เพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และนำไปปรับใช้เพื่อป้องกันผลกระทบจากการถูกรังแก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ให้มีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

**ผลลัพธ์การเรียนรู้** หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนที่ถูกรังแกสามารถ

1. ระบุกระบวนการการฝึกทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาได้
2. สรุปผลกระทบที่เกิดจากการรังแกได้
3. ระบุกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้
4. ประยุกต์ใช้ความรู้ และทักษะที่ได้จากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหามาใช้ในชีวิตประจำวันได้

**ระยะเวลา** 60-90 นาที

#### สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษบุรูป
2. ปากกาเมจิก
3. ใบงานที่ 8.1 การนำทักษะไปใช้

#### วิธีดำเนินการ

##### 1. ระยะเริ่มต้น (Initiating phase) (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเองและให้สมาชิกแนะนำตนเอง แจ้างวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทบทวนกติกากลุ่มโดยให้สมาชิกเสนอและบอกสมาชิกในกลุ่มว่าข้อมูลต่างๆ ของสมาชิกกลุ่มถือเป็นความลับ ไม่นำออกไปเปิดเผยนอกกลุ่มและไม่นำไปล้อเลียนกันเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยการปรบมือ: ปรบมือ 1 ครั้ง ปรบมือ 2 ครั้ง ปรบมือ 3 ครั้ง

2. ผู้วิจัยสั่งปรบมือ 1 step คือ ปรบมือตามจังหวะ 12 – 123 – 12 – 12 – 1 2 (ชูมือขวา) ปรบมือ 2 step ปรบมือตามจังหวะ 12 – 123 – 12 – 12 – 1 2 ครั้งแล้วค่อย 1 2 3

3. ผู้วิจัยสั่ง Step เอ้ คือ ถ้าผู้วิจัยบอก “หนึ่ง” – สมาชิกชูมือขวา เปล่งเสียง เอ้, ผู้วิจัยบอก “สอง” – สมาชิกชูมือซ้าย เปล่งเสียง เอ้, ผู้วิจัยบอก “สาม” – สมาชิกชูมือขวา-ซ้ายไขว้กันระดับหน้าอกเปล่งเสียง เอ้, ผู้วิจัยบอก “สี่” – สมาชิกชูมือขวา ตามด้วยมือซ้าย เปล่งเสียงเอ้ เอ้, ผู้วิจัยบอก “ห้า” – สมาชิกชูมือขวา-ซ้ายไขว้กันระดับหน้าอกเปล่งเสียง เอ้ และชูมือขวา ตามด้วยมือซ้าย เปล่งเสียงเอ้ เอ้

4. ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมด้วย เกมส่นฝนตก มีคำสั่ง อยู่ 4 คำสั่ง 1. ฝนตก ให้ปรบมือรัวๆ 2. ฟ้าแลบ แลบลิ้นพร้อมออกเสียง “แพล่บๆ” 3. ฟ้าร้อง ปรบที่หน้าขารัวๆ 4. ฟ้าผ่า ยกมือขวาชูขึ้น ตะโกนว่า “เปรี้ยงๆ” ผู้วิจัยออกคำสั่งทั้ง 4 สลับไปเรื่อยๆ

5. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาของกลุ่มฝึกอบรมในครั้งที่แล้ว การคิดอย่างสร้างสรรค์

## 2. ระยะดำเนินการ (Working phase) (ใช้เวลาประมาณ 60 นาที)

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกัน ทบทวนการเรียนรู้ และสรุปกิจกรรมทั้งหมดจากโปรแกรม

การฝึกทักษะชีวิต 7 กิจกรรมที่ผ่านมา ได้แก่ การปฐมนิเทศ ให้ความรู้เรื่อง การรังแกกัน ทักษะชีวิต คุณค่าของฉันทารมณ์ดี จิตใจดี สื่อสารสามัคคีสัมพันธ์กล้าแสดงออกให้เหมาะสมการตัดสินใจกับปัญหา ให้เหมาะสมคิดอย่างสร้างสรรค์ กลยุทธ์รบบยอด พร้อมทั้งให้ใบงานที่ 8.1 การนำทักษะไปใช้

2. ผู้วิจัยสรุปรบบยอดเพิ่มเติมอีกครั้ง (ใช้เวลา 30 นาที)

3. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคน ช่วยกันสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด จากนั้นร่วมพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะชีวิต และวิธีการรับมือจากการถูกรังแก

4. ผู้วิจัยสรุปเรื่อง โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต แนวคิด หลักการ และการนำไปให้เกิดประโยชน์ ตามกิจกรรมที่ผ่านมาทั้ง 8 กิจกรรม ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกเกิดความรู้ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ กำหนดแนวปฏิบัติที่ชัดเจน มีความเชื่อมั่น และมีความภาคภูมิใจในความสามารถต่อกลยุทธ์การแก้ปัญหาของตนเองได้

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกสะท้อนความรู้สึกและสิ่งที่ประทับใจจากการเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นให้สมาชิกเขียนบันทึกในใบงานที่ 11 การนำทักษะไปใช้

## 3 ระยะสรุป (Terminating phase) (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

1. ผู้วิจัยและอาสาสมัครวิจัยสรุปสาระจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับและอธิบายเพิ่มเติมที่ยังขาดให้ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ตามที่กำหนด

2. ผู้วิจัยบอกยุติการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนและยุติกลุ่ม

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และการร่วมอภิปรายผลของสมาชิก

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การใช้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของตนเองได้

### ใบงานที่ 8.1 การนำทักษะไปใช้

การพบกันครั้งสุดท้ายก่อนจะปิดกลุ่มการฝึกทักษะชีวิต ให้น้องๆ ทบทวนประสบการณ์ที่มีต่อกลุ่ม จากการพบกันทั้ง 8 ครั้ง ที่ผ่านมา และบอกเล่าเรื่องราวที่คิดและรู้สึกตามหัวข้อต่อไปนี้

ประสบการณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

.....

.....สิ่งที่ประทับใจในกิจกรรม

.....

.....

.....

สุดท้าย นี้ จากกิจกรรมที่ได้รับ น้องๆ นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จากการถูกรังแกอย่างไร

.....

.....

.....



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวบัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์
วัน เดือน ปีเกิด	มกราคม 2535
วุฒิการศึกษา	ปี 2557 พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลและ สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวน สุนันทา ปี พ.ศ. 2561 -ปัจจุบัน
ตำแหน่ง	อาจารย์ช่วยสอน
สถานที่ทำงาน	โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ ปี พ.ศ. 2557 -ปี พ.ศ. 2561
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพ