

ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

The Effects of A Life-Skills Training Program on The Coping Strategies of Bullied Middle School Students

บัณฑิตา ประสิทธิ์ศาสตร์ นุชนาถ บรรทุมพร* สารรัตน์ วุฒิอาภา
Bantita Prasitsart Nuchanart Bunthumporn* Sararud Vuthiarpa
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปทุมธานี ประเทศไทย 12121
Faculty of Nursing, Thammasart University, Phatumthani, Thailand 12121

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อ กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามพฤติกรรมมารรังแกกันของนักเรียน โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติพรรณนา เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบค่าทีชนิดที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) และเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทดสอบค่าทีชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test)

ผลการวิจัยคือ

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

2) ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง ($\bar{D}_1 = 22.70$, $SD = 15.89$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{D}_2 = 1.65$, $SD = 18.78$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.494$, $p < .001$)

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา, การฝึกทักษะชีวิต, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก

Abstract

This quasi-experimental research, using a two-group, pretest-posttest design, examined the effects of a life-skill training program on coping strategies for 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.

The experimental instruments were 1) Life-skill program 2) data collection tools were 2 parts questionnaire 2.1) The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire and 2.2) coping strategies scale. Descriptive statistics were used to represent participants' personal information; a dependent t-test was used to compare the mean of coping strategy scores before and after 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 follow. 1) After participating in the life-skills training program, the mean scores for the coping strategies of the experimental group ($M = 102.83$, $SD = 19.59$) was significantly higher than before program participation ($M = 80.13$, $SD = 18.39$) at a statistical significance of ($t = 7.8$ $p < .001$); 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 ($t = 5.494$, $p < .001$).

These findings suggest that a life-skills training program may effectively increase the coping strategies of bullied middle school students.

Keywords: Coping strategies, Life-skill training, Bullied-middle school students.

บทนำ

การรังแกกัน เป็นการที่คนหรือกลุ่มหนึ่งตั้งใจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือทุกข์ใจ โดยการกระทำของผู้ที่แข็งแรงมากกว่า หรือมีอำนาจมากกว่า กระทำทั้งทางกาย วาจา สังคม สื่อออนไลน์ ทำให้ผู้ถูกรังแก รู้สึกถูกคุกคาม ถูกดูหมิ่น ถูกข่มขู่ ทำให้เกิดการอับอายการรังแกกันเป็นจุดเริ่มต้น การถูกปลุกฝังเรื่องความรุนแรงทั้ง 2 ฝ่าย ส่งผลกระทบทั้งคนที่รังแกและถูกรังแก ผู้ที่รังแกบุคคลอื่นจนเป็นนิสัยจะมีพฤติกรรมแบบใช้ความก้าวร้าวรุนแรงต่อบุคคลอื่นซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมต่อต้านสังคม เช่น ลักขโมย หนีเรียน โกหก หลอกลวง การใช้สารเสพติด ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา รู้สึกไม่ผิดหรือผิดเล็กน้อยต่อบุคคลอื่น เป็นอันธพาล หรือก่อเหตุอาชญากรรมได้มากกว่าเด็กที่ไม่มีพฤติกรรมรังแกผู้อื่น¹ ส่วนผู้ถูกรังแก มักเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาการเข้าสังคม หากถูกกดดันรุนแรงหรือเรื้อรัง จะนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้น หรือทำร้ายตนเอง รุนแรงถึงฆ่าตัวตาย²

รูปแบบในการรังแกมีหลายรูปแบบ ได้แก่ 1) การ

รังแกทางร่างกาย เป็นการกระทำที่มุ่งเน้นและใช้พฤติกรรม การรังแกกันโดยตรง เช่น การชก การต่อย การตี การผลัก การตบ ขน แหย่ กัด ข่วน การสัมผัสบริเวณที่ไม่เหมาะสม³ 2) การรังแกทางวาจา เป็นการใช้คำพูดเพื่อทำร้ายอารมณ์ความรู้สึก และจิตใจผู้อื่น ซึ่งสามารถทำได้ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เช่น การด่าว่า เหน็บแนม การใช้วาจาหยาบคาย สบประมาท การพูดเสียดสี การพูดจาล่วงละเมิด พูดจาดูถูก การล้อเลียน แหย่ แยะเย้ย การแสดงความคิดเห็นในเชิงลบต่อบุคคลอื่น เช่น เรื่องรูปร่างหน้าตา การประโคมข่าวลือ นินทา พูดจาโกหกบิดเบือน³ 3) การรังแกทางสังคม เป็นพฤติกรรม หรือการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงการรุกรานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มบุคคล รวมทั้งเป็นการทำให้บุคคลหนึ่งเกิดความเข้าใจผิดกับอีกฝ่ายหนึ่งทั้งต่อหน้าและลับหลัง เช่น การโน้มน้าวให้กลุ่มไม่สนใจบุคคลที่ถูกรังแก การปล่อยข่าวลือด้านลบของคนอื่น กีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม เมินเฉยต่อผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกที่ถูกปฏิบัติ^{3,4} 4) การรังแกกันบนสื่อออนไลน์ เป็นการกระทำโดยใช้เครื่องมือ

สื่อสารอย่างโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ เป็นเครื่องมือหลักในการรังแกและกลั่นแกล้งกัน ยกตัวอย่างเช่น การโพสต์ แชร์ หรือส่งต่อข้อมูลอันเป็นเท็จหรือบิดเบือนของบุคคลอื่น ซึ่งมักจะเป็นข้อความหรือเนื้อหาในทางให้ร้าย กระทำการอันใดที่ส่งผลให้เกิดความอับอายต่อผู้อื่น และบางทีก็อาจเป็นการกระทำที่เลยเถิดถึงขั้นผิดต่อกฎหมาย จริยธรรม รวมไปถึงเป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่นด้วย³

จากผลการวิจัยจากทั่วโลกพบว่า ประเทศไทยมีการรังแกกันในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 40 ซึ่งมีการรังแกกันเป็นอันดับที่ 2 ของโลกรองจากประเทศญี่ปุ่น² จากการสำรวมนักเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศไทยในโครงการสำรวจสุขภาพนักเรียนตามโรงเรียนทั่วโลก (Global School-based Student Health Survey, 2015) พบว่าความชุกของผู้ถูกรังแกคิดเป็นร้อยละ 29.5⁵ ซึ่งในกลุ่มนี้ ร้อยละ 60.0 พบโรคทางจิตเวช อย่างน้อยหนึ่งโรค⁶ และจากข้อมูลของกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ในแต่ละปีมีนักเรียนมากกว่า 3.2 ล้านคน ตกเป็นเหยื่อของการรังแกกัน การรังแกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรังแก ได้แก่ กลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกและถูกรังแกร้อยละ 58.3 กลุ่มผู้ถูกรังแกร้อยละ 23.4 กลุ่มรังแกผู้อื่นร้อยละ 6.1 และมีเพียงร้อยละ 12.2 ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน⁷ นอกจากนี้ยังพบว่าวัยที่มีการรังแกสูงที่สุดคือช่วงอายุ 11-15 ปี ซึ่งส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนกลาง^{7,8}

นักเรียนที่ถูกรังแก มีแนวโน้มที่ขาดทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ดังนี้ 1) ขาดทักษะทางด้านความคิด เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น ไม่มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า สิ้นหวัง และหมดพลังงาน ในบางรายไม่สามารถแก้ไข ปัญหาและตัดสินใจไม่เหมาะสม มีความคิดและตัดสินใจฆ่าตัวตาย^{2,9,10} 2) ขาดทักษะทางด้านจิตใจ นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกไร้ค่า โกรธ หดหู่ เสียใจ และหวาดกลัวอีกทั้งยังพบว่าผู้ถูกรังแกจะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และไม่สามารถจัดการอารมณ์และจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมา¹¹⁻¹³

3) ขาดทักษะทางด้านสังคมได้แก่ แยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ปฏิเสธเข้าร่วมกลุ่ม ไม่กล้ามาโรงเรียนหรือไม่อยากมาโรงเรียนทำให้ขาดเรียน ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน ผลการเรียนตกต่ำ และลาออกจากโรงเรียนในที่สุด นอกจากนี้

ยังส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล¹⁴ มีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคม และสิ่งแวดล้อม¹⁵ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวจะเห็นได้ว่านักเรียนที่ถูกรังแกนั้นยังพร่องทักษะต่างๆ ในการที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องทักษะชีวิต ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่นเพื่อให้เข้าใจพัฒนาการของนักเรียนทั้งทางด้านชีวภาพ สังคม ความคิด ความแตกต่างระหว่างเพศ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการสอน และการสังเกต ทฤษฎีการแก้ไขปัญหา เป็นความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตโดยเฉพาะปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

อย่างไรก็ตามยังไม่พบการศึกษาการฝึกทักษะชีวิตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการส่งเสริมกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกนั้นพบว่า มีผลกระทบต่อทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มสูงขึ้นตามที่กล่าวข้างต้น ซึ่งผลกระทบเหล่านั้นนอกจากจะกระทบโดยตรงต่อตัวนักเรียนแล้วยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติด้วย ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตเห็นว่าการป้องกันระดับปฐมภูมิ (primary prevention) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันและส่งเสริมนักเรียนที่มี ปัญหาตั้งแต่ระยะแรก และส่งเสริมทักษะชีวิตเพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแกเพื่อให้ นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต

2. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

กรอบแนวคิด

การศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก¹⁶ เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยโดยได้อธิบายว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการปรับตัว การตัดสินใจ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถจัดการกับปัญหา ตลอดจนความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งแนวคิดหลักทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก¹⁶ พัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานคือ ทฤษฎีพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น (Child and adolescent development theories) เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการของวัยรุ่น ทั้งด้านชีวภาพ สังคม ความคิด ความแตกต่างระหว่างเพศ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theories) ซึ่งวัยรุ่นต้องมีแบบอย่างที่ดี จึงจะเกิดการเรียนรู้และเกิดพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และทฤษฎีการแก้ปัญหา (Cognitive problem solving) เพื่อให้สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข¹⁶

นักเรียนที่ถูกรังแก มีแนวโน้มมีขาดทักษะ 3 ด้าน 1) ทักษะทางด้านความคิด ได้แก่ ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เนื่องจากนักเรียนที่ถูกรังแก มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น ไม่มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า สิ้นหวัง และหมดพลังงาน ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากนักเรียนที่ถูกรังแก เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การถูกรังแก ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น หรือเก็บความรู้สึกเอาไว้ ไม่กล้าตอบโต้หรือบอกคนอื่น เพราะกลัวว่าจะถูกรังแกอีก จึงพยายามไม่สนใจทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น พยายามลืมจากเหตุการณ์การถูกรังแก อาจหยุดเหตุการณ์ได้ชั่วคราวแต่ปัญหาการรังแกก็ยังคงอยู่ ถ้าใช้วิธีนี้ซ้ำๆ จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาเช่น ภาวะซึมเศร้า และเกิดความคิดฆ่าตัวตายได้¹⁷ 2) ทักษะทางด้านจิตใจ ได้แก่ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและอาการซึมเศร้าที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจ รวมถึงทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) นักเรียนที่ถูกรังแกไม่สบายใจ รู้สึกรำคาญใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ ร้องไห้และหวาดกลัว 3) ทักษะทางด้านสังคม ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Theory) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective

communication) และทักษะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (assertive) นักเรียนที่ถูกรังแก มีปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ชอบอยู่คนเดียว มีเพื่อนน้อย ชอบเก็บตัว³ จะไม่กล้าบอกความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับทราบ นักเรียนที่ถูกรังแกจะแยกตัวออกจากสังคม ไม่กล้าเข้าสังคม ปฏิเสธเข้าร่วมกลุ่ม ไม่กล้ามาโรงเรียนหรือไม่อยากมา โรงเรียน¹⁴

ดังนั้น เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่ถูกรังแก ควรพัฒนาทักษะชีวิตที่ประกอบไปด้วยทักษะทางด้านความคิด ทักษะทางด้านจิตใจและทักษะทางด้านสังคม ของนักเรียนที่ถูกรังแก เพื่อให้นักเรียนที่ถูกรังแกสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่ผลลัพธ์ในการเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาจากการถูกรังแก

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต
2. ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก หลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่ม วัดก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง (the pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก โดยกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติตามแบบแผนของโรงเรียนและกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตร่วมกับการดูแลตามปกติตามแบบแผนของโรงเรียน โดยโปรแกรมประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งเพศชายและหญิง อายุตั้งแต่ 12-15 ปีที่ถูกรังแก ในสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร โรงเรียนบางยี่ขันวิทยาคม โรงเรียนวัดเกาส์สุวรรณราม โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power version 3.1.9.2 ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 64 คน โดยแบ่ง

เป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนโรงเรียนบางยี่ขันวิทยาคม เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 32 คน และนักเรียนโรงเรียนวัดเกาะสุวรรณราม เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน โดยเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ประเมินจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรังแกกันของนักเรียนแปลงจาก The Revised Olweus Bully/victim Questionnaire¹⁸⁻¹⁹ ทั้งหมด 10 ข้อ โดยคัดเลือกนักเรียนที่เลือกข้อที่ระบุถูกรังแกตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป เมื่อสิ้นสุดการทดลองจึงนำข้อมูลมาสรุปผลและวิเคราะห์ ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistics) ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแบบ parametric และการใช้ t-test และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติที (t-test) และกำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1. เครื่องมือในการคัดกรองโดยในแบบสอบถามจะมีคำตอบว่า ในสองเดือนที่ผ่านมาฉันไม่เคยเกิดขึ้นกับฉันเลย, เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น, เกิดขึ้นเดือนละ 2-3 ครั้ง, สัปดาห์ละครั้ง, สัปดาห์หลายครั้ง ถ้านักเรียน ตอบ เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น, เกิดขึ้นเดือนละ 4-6 ครั้ง, สัปดาห์ละครั้ง, สัปดาห์หลายครั้ง ในคำถามเกี่ยวกับการถูกรังแก แม้ข้อเดียวจะถือว่า เป็นผู้ถูกรังแก

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ ระดับการศึกษา เพศ อายุ ผลการเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว อาศัยอยู่กับใคร จำนวน 11 ข้อ มีลักษณะให้เลือกตอบและเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

2.2 แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา²⁰ ที่พัฒนาขึ้น^{21,22} ประกอบด้วยคำถามจำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วย 2 ด้าน 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา ได้แก่ การแก้ไขอารมณ์ตึงเครียด การบรรเทาอารมณ์ตึงเครียด 2) การเผชิญปัญหาแบบการจัดการอารมณ์ ได้แก่ การใช้การประคับประคอง การพึ่งพาตนเอง การเผชิญหน้ากับปัญหา การมองเหตุการณ์ในแง่ดี มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า มีระดับคะแนน 5 อันดับ มีความหมาย ดังนี้

ข้อคำถามที่เป็นลบ ให้คะแนนดังนี้ ไม่เคยปฏิบัติ 4 คะแนน ปฏิบัตินานๆ ครั้ง 3 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง 1 คะแนนเป็นประจำ 0 คะแนน

ส่วนคำถามที่เป็นทางบวก ให้คะแนนดังนี้ ไม่เคยปฏิบัติ 0 คะแนนปฏิบัตินานๆ ครั้ง 1 คะแนนปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 คะแนนเป็นประจำ 4 คะแนน

เกณฑ์การคิดคะแนนทำโดยคิดคะแนนรวมทุกข้อ คำถามหารด้วยคะแนนเต็ม แบ่งเป็น 5 ช่วงจัดระดับจากคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดเป็นคะแนนและความหมายดังนี้ ระดับคะแนน 0.04 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาต้องแก้ไข ระดับคะแนน 0.05-1.4 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาไม่ดี ระดับคะแนน 1.5-2.4 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาพอใช้ ระดับคะแนน 2.5-3.4 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาดี ระดับคะแนน 3.5-4 หมายถึง ความสามารถเผชิญปัญหาดีมาก แบบวัดนี้มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยหาค่าความเที่ยง (Reliability) จากผู้ทรงคุณวุฒิได้ค่าความตรงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ 1 นำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

3. เครื่องมือในการดำเนินการทดลองได้แก่ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากหลักฐานเชิงประจักษ์ตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก¹⁶ และมีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต²³ ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก นี้จะดำเนินการเป็นกลุ่มการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งจะเป็นไปตามโครงสร้างของการจัดการฝึกทักษะชีวิต 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” 2) กิจกรรม “คุณค่าของฉัน” 3) กิจกรรม “อารมณ์ดี จิตใจดี” 4) กิจกรรมสื่อสารสานสัมพันธ์ 5) กิจกรรม “กล้าแสดงออกให้เหมาะสม” 6) กิจกรรม “การตัดสินใจเมื่อมีปัญหา” 7) กิจกรรม “คิดอย่างสร้างสรรค์” 8) กิจกรรม “กลยุทธ์รวยรอด” สถานการณ์สมมุติ ทบทวนการเรียนรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกและประเมินผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติจะได้รับการเรียนการสอนจากโรงเรียนตามปกติ รวมถึงการได้รับการ

ดูแลโดยครู ครูประจำชั้น ครูแนะแนว ครูฝ่ายปกครอง และพยาบาลประจำโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วยการให้ความรู้ทางวิชาการในห้องเรียน การส่งเสริมกิจกรรมในและนอก สถานที่ที่ทัศนศึกษา มีการรายงานพฤติกรรมนักเรียนให้กับผู้ปกครองรับทราบทุกภาคการศึกษา หากพบว่านักเรียนมีปัญหา หรือมีความเสี่ยงเกิดขึ้น จะได้รับการดูแลและส่งต่อตามสิทธิการรักษา

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ COA no.038/2563 และได้รับการอนุมัติเมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2563 ให้เก็บข้อมูลและใช้เครื่องมือ จากนั้นผู้วิจัยจึงชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของการวิจัย แก่อาสาสมัครวิจัยและผู้ปกครองของอาสาสมัครวิจัยอย่างละเอียด ซึ่งโครงการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบต่อสิทธิอันพึงมีพึงได้ต่างๆ ของอาสาสมัครวิจัย ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้อาสาสมัครซักถามข้อสงสัย หากอาสาสมัครวิจัยยินยอมที่จะเข้าร่วม

โครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้อาสาสมัครวิจัยลงลายมือชื่อการดำเนินกิจกรรมจะเป็นไปตามความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพร่างกาย ของอาสาสมัครวิจัยที่สามารถปฏิบัติได้ ในระหว่างดำเนินกิจกรรมอาสาสมัครอาจมีความเครียด ไม่สบายใจหรือวิตกกังวลซึ่งจะมีความเสี่ยงที่ไม่มากเกินไปกว่าการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรก็ตามในกรณีอาสาสมัครวิจัยได้รับผลกระทบหรือเกิดความไม่สบายใจ ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตจะให้การดูแลเบื้องต้น แต่หากอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้นก็จะทำการส่งต่อเพื่อให้อาสาสมัครได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมต่อไป และหากความไม่สุขสบายเหล่านั้นเกิดจากการดำเนินกิจกรรมในโครงการวิจัยผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายดังกล่าว และหากกลุ่มตัวอย่างเห็นว่า ส่งผลกระทบต่ออาสาสมัครวิจัย อาสาสมัครวิจัยสามารถถอนตัวออกจากโครงการได้ตลอดเวลา นอกจากนี้การนำเสนอข้อมูลและเผยแพร่ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น และข้อมูลของอาสาสมัครวิจัยจะถูกทำลายหลังเสร็จสิ้นการวิจัยเป็นเวลา 2 ปี ด้วยวิธีมาตรฐาน

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคล ด้านอายุ ผลการเรียนรู้ น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้ (n = 62)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	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
ผลการเรียน	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
รายได้ครอบครัวต่อเดือน	20083.33	13597.72	18218.75	12543.43	60	.56	.57

จากตารางที่ 1 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้านอายุ พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.002, p > .05$) เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้านผลการเรียน พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .449, p > .05$) เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้านน้ำหนักพบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

($t = .359, p > .05$) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้านส่วนสูง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .795, p > .05$) เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้านรายได้ครอบครัวต่อเดือน พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .562, p > .05$)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นเรียน เพศ บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา โรคประจำตัว การอยู่อาศัย (n = 62)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มควบคุม (n = 32)		χ^2	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ชั้นเรียน					.158 ^a	.924
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					.078a	.779
ชาย	13	43.3	15	46.9		
หญิง	17	56.7	17	53.1		
บุตรคนที่					1.440 ^b	.487
1	16	53.3	20	62.5		
2	8	26.7	9	28.1		
ตั้งแต่ 3 ขึ้นไป	6	20.0	3	9.4		
สถานภาพบิดามารดา					8.702 ^b	.069
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					1.245 ^a	.217
มี	7	23.3	4	12.5		
ไม่มี	23	76.7	28	87.5		
อาศัยอยู่กับ					3.374 ^b	.185
พ่อแม่	16	53.3	20	62.5		
พ่อหรือแม่	1	3.3	4	12.5		
ผู้ปกครอง	13	43.3	6	25.0		

หมายเหตุ aChi-square test, bFisher's exact test

จากตารางที่ 2 พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกในการศึกษาค้างนี้ เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และการทดสอบของฟิชเชอร์ (Fisher's exact test) พบว่าชั้นเรียน เพศ บุตรคนที่ สถานภาพบิดามารดา โรคประจำตัว การอยู่อาศัย ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัย

สำคัญ ($p>.05$) เช่นเดียวกัน แสดงให้เห็นว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณสมบัติข้อมูลส่วนบุคคลที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งเป็นผลดีในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่อาจมีผลต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ทำให้เชื่อได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลอง เป็นผลมาจากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่กลุ่มตัวอย่างได้รับ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต 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			
แบบมุ่งที่ปัญหา											
ก่อนทดลอง	58.8	14.88	16.23	13.53	64.28	62.5	-.71	16.93	60	4.335	.000
หลังทดลอง	75.03	16.13			63.56	18.74					
แบบการจัดการอารมณ์											
ก่อนทดลอง	21.3	5.2	6.46	4.98	25.81	4.5	-.93	5.19	60	5.719	.000
หลังทดลอง	27.8	5.2			24.87	4.9					
รวม											
ก่อนทดลอง	80.13	18.39	22.70	15.89	90.09	16.88	-1.65	18.78	60	5.494	.000
หลังทดลอง	102.83	19.59			88.43	20.86					

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกก่อนทดลองและหลังการระหว่างกลุ่มทดลอง ($\bar{D}_1 = 22.70$, $SD = 15.89$) ซึ่งได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุม ($\bar{D}_2 = -1.65$, $SD = 18.78$) ซึ่งได้รับการดูแลตามปกติ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.494$, $p < .001$) และเมื่อพิจารณารายด้านผลต่างของคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ($\bar{D}_1 = 16.23$, $SD = 13.53$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{D}_2 = -7.1$, $SD = 16.93$) แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 4.335$, $p < .001$) และคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบการจัดการกับอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง ($\bar{D}_1 = 6.46$, $SD = 4.98$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{D}_2 = -9.3$, $SD = 5.19$) แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.719$, $p < .001$)

การอภิปรายผลการวิจัย

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 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ($M = 75.03$, $SD = 16.13$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($M = 58.8$, $SD = 14.88$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 6.56$, $p < .05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ($M = 27.8$, $SD = 5.2$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($M = 21.3$, $SD = 5.2$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 7.11$, $p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจาโลวิช (Jalowice, 1988) ซึ่งกล่าวถึงการเผชิญปัญหาว่าไม่มีการเผชิญปัญหาด้านใดที่มีประสิทธิภาพในทุกสถานการณ์ได้ ดังนั้นการที่บุคคลมีการเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบผสมผสานกันและจะใช้ด้านใดด้านหนึ่งใดหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบริบทของแต่ละบุคคล

สรุปได้ว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก เป็นการออกแบบกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และฝึกทักษะชีวิตด้านความคิด ส่งเสริมให้มีการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม มีการคิดอย่างสร้างสรรค์ ฝึกทักษะทางด้านจิตใจ การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับ ความเครียด และฝึกทักษะทางสังคม ส่งเสริมให้มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญ ปัญหา

จากการถูกรังแก และมีคะแนนเฉลี่ยกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วม โปรแกรม

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก ระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ระหว่างก่อน และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ($\bar{D}_1 = 22.70$, $SD = 15.89$) แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ($\bar{D}_2 = -1.65$, $SD = 18.78$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.49$, $p < .001$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 ตามตารางที่ 3

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถเพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้¹³ สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะ การป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า โปรแกรมทักษะ ชีวิตสามารถเพิ่มความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น²⁴ ได้ซึ่งไปกว่านั้นการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การฝึกทักษะชีวิตสามารถลดภาวะ ซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้²³ อนึ่งในการดำเนินการวิจัยตามตารางที่ 3 พบว่าในอาสาสมัครวิจัยกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบที่มุ่งที่ปัญหาหลังการทดลอง ($M = 63.56$, $SD = 18.74$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 64.28$, $SD = 62.5$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .24$, $p < .002$) และกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับอารมณ์หลังการทดลอง ($M = 24.87$, $SD = 4.9$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 25.81$, $SD = 4.5$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.020$, $p = .02$) กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับอารมณ์หลังการทดลอง ($M = 24.87$, $SD = 4.9$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 25.81$, $SD = 4.5$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.020$, $p = .002$) จากคะแนนหลังการทดลองในภาพรวมนักเรียนมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ต่ำลงแสดงให้เห็นว่าการดูแลตามปกติยังต้องการการพัฒนากลยุทธ์ในการเผชิญ

ปัญหาทั้งแบบมุ่งที่ปัญหาและการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งเป็นทางตรงข้ามกับกลุ่มทดลองที่ภายหลังการทดลองคะแนนกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาทั้งภาพรวมและรายด้านคะแนนเพิ่มขึ้น นั้นแสดงว่าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาได้ กลุ่มที่ได้รับการดูแลแบบปกติได้รับการเรียนการสอนจากโรงเรียนตามปกติ ซึ่งประกอบด้วยการให้ความรู้ทางวิชาการในห้องเรียน การส่งเสริมกิจกรรมในและนอกสถานที่ ทักษะศึกษา

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตไปใช้เป็นแนวทางในการเพิ่มกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแก สามารถปรับรูปแบบกิจกรรมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง
 2. การใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตจำเป็นต้องดำเนินการกิจกรรมตามคู่มือโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดประสิทธิผลของโปรแกรมอย่างสมบูรณ์
- ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาติดตามกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกรังแกที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในระยะยาว เพื่อประเมินประสิทธิผล และความยั่งยืนในประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

References

1. Olweus, D. Bullying at school and later criminality: Findings from three Swedish community samples of males. Criminal Behaviour and Mental Health. 2011; 77:151-6
2. Chanralaksana N, Thaweekoon T., Sangon S. factors predicting depression in secondary school students. The journal of psychiatric nursing and mental health. 2015; 29(2): 128-143. (in thai)
3. Laeheemk. Bullying behavior among primary school students in Islamic private school in Pattani province. Social Sciences. 2013; 34(3): 500-513. (in thai)
4. Olweus D. Bullying or Peer Abuse at School: Facts and Intervention. Current Directions in Psychological Science. 1995;4(6):196-200.

5. Kittilarpsombatsiri. Thailand Global School-based Student Health Survey. Ministry of Public Health. 2015; 3: 1-2.
6. Panyawong W. Prevention and response of bullying in school. Journal of mental health of Thailand. 2019;27(2): 133-144. (in thai)
7. Sakarinkhul C, Wacharasindhu A. Prevalence of bullying and associated psychosocial factors among lower secondary school students in muangchiangmai. Journal psychiatry assoc Thailand. 2014;59(3): 221-230. (in thai)
8. Vili W, Nildum S. Cyberbullying behavior among secondary students in Chiang Rai province: a case study of Chiang Rai municipality school 6. Communication Chiangrai Rajabhat University. 2018;1(2):1-24. (in thai)
9. Kim, Y. J. The role of self-esteem in the relationship between depression and suicidal ideation of Korean adolescents. Life Science Journal. 2014; 7: 494-498.
10. Abdollahi, A., Talib, M. A., & Yaacob, S. N. Problem-solving skills and suicidal ideation among Malaysian college student. The Mediating Role of Hopelessness. Academic Psychiatry. 2016;40(2): 261-267.
11. Kowalski, R., & Limber, S. Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying. The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine. 2013;53(1): 13-20.
12. Patchin, J., & Hinduja, S. Cyberbullying and self-esteem. Journal of School Health. 2010; 80(12): 616-623.
13. Pradubkaew S, Samawatdhahna R, Effects of life skills program management on ability of coping with emotions of lower secondary school student. An online journal of education. 2015;10(2):308-321. (in thai)
14. Beran, Anya N., & Li, Q. The relationship between cyberbullying and school bullying. Journal of Student Wellbeing. 2007; 1(2): 15-33.
15. Kupferberg, A., Bicks, L., & Hasler, G. Social functioning in major depressive disorder. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2016; 10(69): 313-32.
16. World Health Organization [WHO]. Life skills education in schools. Geneva: World Health Organization. Research gate. 1993.
17. Pranjić N, Bajraktarević A. Depression and suicide ideation among secondary school adolescents involved in school bullying. Primary Health Care Research and Development. 2010; 11(4): 349-362
18. Tapanya S. Study to develop a sustainable violence prevention model in children. National health foundation supported; 2007. (in thai)
19. Olweus D. The Revised Olweus Bully/victim Questionnaire. 1996
20. Prateep Teranun W, Lueboonthavachai O. The effects of empowerment program on coping ability of suicidal attempters. The journal of psychiatric nursing and mental health. 2015; 29(2): 103-115. (in thai)
21. Lazarus, R.S. and Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer. 1984.
22. Jalowiec, A., Murphy, P., and Power J. Marjories, Psychometric assessment of Jalowiec coping scale. Nursing Research. 1984; 33(3)
23. Phuipha T, Bunthumporn N, Vuthiarpa S. The effect of a life-skill training program on the depressive symptoms of senior high school student. Journal of the royal Thai army nurses. 2018; 19 (supplement) :89-98. (in thai)
24. Kirdin S, Vuthiarpa S, & Bunthumporn N. Effects of life skills program on knowledge and life skills to prevent sexual assault in female secondary school students. The journal of psychiatric nursing and mental health. 2019; 33(1): 128-145. (in thai)