

บทความวิจัย

โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกในวัยรุ่นชายตอนต้น

Self-Efficacy with Information Technology Program to Promote Bullying Prevention among Early Adolescent Males

Received: May 7, 2019
Revised: May 30, 2019
Accepted: Jun 7, 2019

ประกายทิพย์ พลประทีป พย.ม. (Prakaitip Polprateep, M.S.N)¹
นฤมล เอื้อมณีกุล Ph.D. (Naruemon Auemaneekul, Ph.D)²
อาภาพร เพ่าวัฒนา Ph.D. (Arpaporn Powwattana, Ph.D)³

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกในวัยรุ่นชายตอนต้น โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กชายอายุ 10-12 ปีที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษากรุงเทพมหานคร เขตจอมทอง แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน ระยะเวลาศึกษา 8 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก พฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกและการถูกข่มเหงรังแก ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-square, Independent t-test และ Repeated Measure ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกและพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกด้านร่างกาย วาจา อารมณ์ และสังคม หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) จากผลการศึกษาค้นนี้สนับสนุนว่าโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศมีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกสูงขึ้น ดังนั้น ควรนำโปรแกรมไปปรับใช้เพื่อป้องกันการถูกข่มเหงรังแกในเด็กนักเรียนโรงเรียนอื่น

คำสำคัญ : การรับรู้ความสามารถตนเอง, วัยรุ่นชายตอนต้น, การป้องกันการถูกข่มเหงรังแก, การข่มเหงรังแก

¹นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล E-mail: numkhao_bs105@hotmail.co.th

^{2,3}ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

E-mail: ²naruemon.aue@mahidol.ac.th: Corresponding author, ³arpaporn.pow@mahidol.ac.th

^{1,2}Department of Public Health Nursing, Faculty of Public Health, Mahidol University, Bangkok, Thailand

³Department of Biostatistics, Faculty of Public Health, Mahidol University, Bangkok, Thailand

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research aimed to examine the effect of self-efficacy with information technology program to prevent bullying among early male adolescents. This study was guided by Self-efficacy theory. Sample included 30 male adolescents aged between 10 and 12 years old studying at grade 5 in schools under the Office of Bangkok Primary Educational Service Area, Bangkok Metropolitan. Participants were divided into experimental and comparison groups. The study was conducted over the eight consecutive weeks. Data were collected using a set of self-administered questionnaires at 3 time points (pre-test, post-test and a follow up). Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, chi-square, Independent t-test, and Repeated Measure ANOVA.

Results showed that the experimental group reported significant higher scores of post-test and follow up regarding the perception of self-efficacy ability from subjected to bullying and self-efficacy behavior from subjected to bullying than pre-test ($p < .001$). Compared with the comparison group, the experimental group reported significantly different between mean scores of the perception of self-efficacy ability from subjected to bullying and self-efficacy behavior from subjected to bullying ($p < 0.001$). Compared to pre-test, the mean score of being physical bullied, verbal bullied, emotional and social bullied in the experimental group was significantly lower in post-test and follow up ($p < 0.001$) and mean score between experimental group and comparison group were statistically significant different ($p < .001$). Results of this study indicate that self-efficacy with information technology program to prevent bullying among early male adolescents might increase self-efficacy ability and self-efficacy behavior of the subjects from bullying in school.

Keywords: self-efficacy, early adolescent male, bullying prevention, bullying

บทนำ

ปัจจุบัน พบว่าสถานการณ์การข่มเหงรังแกในโรงเรียนมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการถูกข่มเหงรังแกในโรงเรียนนั้นถือเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความรุนแรงระหว่างเด็กวัยรุ่น ส่งผลให้ปัญหาการข่มเหงรังแกกันในเด็กกลายเป็นปัญหาที่สำคัญกับสาธารณสุขทั่วโลกและจากรายงานผลสำรวจพฤติกรรมมารังแกกันในโรงเรียนของประเทศไทย เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ ที่มีปัญหาเช่นเดียวกันนี้พบว่าประเทศไทยนั้นอยู่ในอันดับที่ 2 รองจากประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีสัดส่วนของนักเรียนถูกเพื่อนรังแกสูงถึงร้อยละ 40.00¹ อีกทั้งสถานการณ์การรังแกกันในโรงเรียนนั้นยังมีแนวโน้มที่จะทวี

ความรุนแรงมากขึ้น จากข้อมูลสำรวจของโครงการ Child Watch พ.ศ. 2550 พบเด็กที่ถูกทำร้ายในสถานศึกษา ค่าเฉลี่ยร้อยละ 24 ในปี พ.ศ. 2556 พบว่ามีค่าเฉลี่ยร้อยละ 32.00 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 12.00 แสดงว่าเด็ก 1 ใน 3 ถูกทำร้ายจากการไปโรงเรียน ซึ่งหมายถึงเด็กในระบบการศึกษาไทยกว่า 3.5 ล้านคนจากประมาณ 12.5 ล้านคนตกอยู่ในวังวนของความรุนแรงในสถานศึกษา² การศึกษาของประเทศไทยพบว่า การรังแกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จากนักเรียน 5 โรงเรียนของเขตปริมณฑล จำนวน 390 คน มีจำนวนนักเรียนเกือบทั้งหมดนั้นถูกเพื่อนรังแก (ร้อยละ 97.96) และมีนักเรียนจำนวนเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่ไม่เคยถูกเพื่อนรังแก

(ร้อยละ 2.31)³ และพบว่า การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ทั่วประเทศ จำนวน 3,047 คน พบว่า นักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแกร้อยละ 38.00 นั้นถูกข่มเหงรังแกโดยการล้อเลียน การทำร้ายร่างกาย ปลอ่ยขำล้อ แหย่เงินและของใช้ ขู่บังคับ เขี่ยตีฉิว และการแสดงออกทางเพศ และพบการถูกข่มเหงรังแกทางวาจา ร้อยละ 11.70 ทางสังคม ร้อยละ 6.60 และทางร่างกาย ร้อยละ 2.90 ตามลำดับ⁴ ส่วนรูปแบบการถูกข่มเหงรังแกด้วยการทำร้ายร่างกาย ได้แก่ การชก เตะ ตบตี และปลอ่ยขำล้อ การถูกข่มเหงรังแกเพื่อทำให้ทรัพย์สินเสียหายและการถูกข่มขู่บังคับ⁵ และพบว่าผู้ถูกข่มเหงรังแกมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกหลากหลายวิธีเช่น การแก้ไข้ปัญหาโดยการหาเพื่อนใหม่ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม หรือการสู้กลับด้วยความรุนแรง และหลีกเลี่ยงเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์การถูกข่มเหงรังแก⁶ ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนในโครงการสุขภาพจิตโรงเรียน สาขาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จำนวน 142 ราย พบว่าเมื่อมีการถูกข่มเหงรังแกและไม่สามารถอดทนได้จะใช้วิธีการแก้ไข้ปัญหาโดยการสู้กลับ การต่อยคืน สู้คืน ได้ตอบทางวาจา บอกรุ่นพี่หรือกลุ่มเพื่อนให้มาช่วย หากตกลงกันไม่ได้อาจยุติปัญหาโดยใช้กำลังร่วมทำร้ายกัน⁷ โดยการรังแกกันส่วนใหญ่เกิดจากการกระทำของนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง เนื่องจากพัฒนาการของช่วงวัยนี้เพศหญิงจะมีพัฒนาการที่เร็วกว่าเพศชาย โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ นักเรียนหญิงจึงสามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่า ซึ่งแตกต่างกับนักเรียนชายที่มีลักษณะก้าวร้าวมากกว่านักเรียนหญิง อีกทั้งความสามารถในการควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีมากนัก นอกจากนี้การทบทวนวรรณกรรม พบว่า เด็กผู้ชายส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะถูกเพื่อนรังแกทางร่างกายมากกว่าเด็กผู้หญิง⁶ และเด็กผู้ชายส่วนใหญ่จะตกเป็นเหยื่อหรือถูกข่มเหงรังแกทางร่างกายมากกว่าเมื่อเทียบกับเด็กผู้หญิง จึงทำให้เห็นได้ว่าการถูกข่มเหงรังแกในเด็กผู้ชายนั้นมากกว่าเด็กผู้หญิงและถูกข่มเหงรังแกก็มักจะสู้กลับหรือโต้ตอบกลับด้วยความรุนแรง⁷ จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของผู้ที่ถูกข่มเหงรังแกนั้น พบว่า เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มีการเผชิญปัญหาต่อการถูกรังแกได้อย่างไม่เหมาะสม ซึ่ง

มักจะโต้ตอบกลับโดยการใช้อำนาจร่างกาย หรือการใช้วาจา ในการเผชิญปัญหา ทำให้เห็นว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและไม่สามารถยุติความรุนแรงได้ อีกทั้งโปรแกรมในงานวิจัยของไทยที่ส่งเสริมการเผชิญปัญหาในการถูกรังแกได้อย่างเหมาะสมในโรงเรียนยังมีจำนวนน้อย อีกทั้งยังเน้นกิจกรรมที่ให้คำปรึกษาและการทำกิจกรรมกลุ่มส่วนใหญ่⁸ แต่ยังขาดการสอนเทคนิคให้เกิดพฤติกรรมแสดงออกได้อย่างเหมาะสมในผู้ที่ถูกรังแก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาถึงสาเหตุของปัญหาการข่มเหงรังแกโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) และพบว่าเด็กยังขาดความมั่นใจในการที่จะปกป้องตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก อีกทั้งยังมีความรู้สึกว่าเขาเองไม่สามารถสู้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเองของแบนดูรา⁹ ที่อธิบายว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำสูง ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน โดยการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น การใช้ตัวแบบเป็นการใช้กระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้ถูกข่มเหงรังแกมีการเรียนรู้และแรงจูงใจที่จะสามารถเผชิญปัญหาได้ ส่วนการชักจูงโดยใช้คำพูดจะทำให้ผู้ถูกข่มเหงรังแกนั้นมีความมั่นใจ ในความสามารถของตนเอง ทำให้สามารถประสบความสำเร็จในตนเองและไม่เกิดความวิตกกังวลหรือโต้ตอบกลับด้วยความรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kokkinos¹⁰ ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับปานกลางและสูงจะทำให้มีการเผชิญปัญหาและการป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเองของแบนดูรา ที่ได้อธิบายว่าถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงและมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำสูง ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน

ในฐานะพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มีบทบาทในการดูแลและเสริมสร้างความสามารถในการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพทั้งระดับครอบครัวและชุมชน จึงเล็งเห็น ปัญหาการถูกข่มเหงรังแก ซึ่งเป็นปัญหาระดับประเทศที่มีสถิติสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงมีความสนใจที่จะจัดทำโปรแกรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง เพื่อมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยต่อการป้องกันการถูก

ชมเข้มแข็งและการนำสื่อเทคโนโลยี การใช้ภาพอินโฟกราฟิก เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และความเข้าใจที่จะป้องกันตนเองจากการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ เนื่องจากในปัจจุบันเทคโนโลยี มีบทบาทในการดำเนินชีวิตของมนุษย์มากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนจึงทำให้เห็นว่าเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่สามารถดึงดูดความสนใจให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่โดยไม่มีการจำกัดเวลาหรือสถานที่ในการเรียนรู้เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับเด็กและเกิดพฤติกรรมอยากเรียนรู้ด้วยตนเอง¹¹ ซึ่งสอดคล้องกับการใช้โปรแกรม KIVA¹² ซึ่งเป็นโปรแกรมการสอนเพื่อป้องกันการกลั่นแกล้งผ่านสื่อออนไลน์ และพบว่าผลการใช้โปรแกรมทำให้การชมเข้มแข็งแ ก่ นั้นลดลง ดังนั้น การใช้แอปพลิเคชันไลน์เพื่อส่งภาพอินโฟกราฟิกที่มีเนื้อหาป้องกันการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ และการถามตอบ ร่วมกับการจัดกิจกรรมนั้นจะทำให้ผู้ถูกชมเข้มแข็งแ ก่ เรียนรู้และมีพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ ได้อย่างเหมาะสม และลดปัญหาการรังแกในโรงเรียนและผลกระทบในระยะยาวต่อผู้ถูกชมเข้มแข็งแ ก่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ ในวัยรุ่นชายตอนต้น

สมมุติฐานงานวิจัย

1. หลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ พฤติกรรมป้องกันการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ สูงกว่าก่อนการทดลองและการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ ต่ำกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ พฤติกรรมป้องกันการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมและการถูกชมเข้มแข็งแ ก่ ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) การวิเคราะห์สถานการณ์จากคลิปีวิดีโอ (Avoidance) และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกของผู้ที่ถูกชมเข้มแข็งแ ก่
2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การให้สถานการณ์จำลอง, การแสดงบทบาทสมมติ (Role play) และการแสดงออกทั้งท่าทางและภาษาพูดอย่างเหมาะสม (Assertiveness)
3. การชักจูงโดยใช้คำพูด (Verbal persuasion) การฝึกการโต้ตอบกลับทางวาจาด้วยการสร้างสถานการณ์ การขอความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว คุณครูและเพื่อน (Asking for help) การให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนสามารถทำได้
4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) การทำกิจกรรมกลุ่มการฝึกพูดกับตนเองทางบวก (Self-talk) และการเล่นเกมกระตุ้นการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อทักษะการแก้ไขและการจัดการทางอารมณ์ (Emotion focused)

-การรับรู้ความสามารถในการป้องกัน
การถูกชมเข้มแข็งแ ก่
-พฤติกรรมป้องกันการถูกชมเข้มแข็งแ ก่
-การถูกชมเข้มแข็งแ ก่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) มีรูปแบบการวิจัยแบบ Two Group Pretest-Posttest Design

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการกำหนดอำนาจการทดสอบ (Power of test) .08 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ .05 และค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ .80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 26 คน และได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10.00 เพื่อป้องกันกลุ่มตัวอย่างสูญหาย (Drop out) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน นักเรียนชายระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ศึกษาโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลวัดนางนอง และโรงเรียนวัดหนัง เขตจอมทอง โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) และถูกคัดเลือกโดยการทำแบบสอบถามประเมินความเสี่ยงการถูกข่มเหงรังแก The revised Olweus victim questionnaire (ฉบับภาษาไทย) 25-37 คะแนน ซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงในการถูกข่มเหงรังแก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกข่มเหงรังแกในวัยรุ่นชายตอนต้น ประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ผลการเรียนสะสม สถานภาพของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา การประกอบอาชีพของบิดาและมารดา รายได้ของครอบครัว บุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการถูกข่มเหงรังแกประยุกต์ใช้แบบประเมิน Multidimensional Peer-Victimization

Scale จำนวน 20 ข้อ การถูกข่มเหงรังแกทางร่างกาย 6 ข้อ เช่น ฉันทถูกตบหัว ชกหน้า เตะ ใช้เท้าถีบ เหยียบเท้า เป็นต้น การถูกข่มเหงรังแกด้านวาจา 6 ข้อ เช่น ฉันทถูกพูดล้อเลียนชื่อพ่อแม่ของฉันทหรือชื่อฉันท การถูกข่มเหงด้านสังคมและอารมณ์ 8 ข้อ เช่น เพื่อนไม่ให้ฉันทเข้าร่วมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม โดยมีการวัดแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ ถูกเพื่อนรังแกมากกว่า 5 ครั้ง ถูกเพื่อนรังแก 4-5 ครั้ง ถูกเพื่อนรังแก 2-3 ครั้ง ถูกเพื่อนรังแก 1 ครั้ง และไม่ถูกเพื่อนรังแกเลย มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.93

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก ประยุกต์ใช้แบบประเมิน Self-Report Coping Measure (SRCM; Causey และ Dubow) จำนวน 20 ข้อ เป็นข้อสอบถามเพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถในการโต้ตอบเมื่อถูกข่มเหงรังแก เช่น ฉันทมั่นใจว่าฉันทสามารถยืนนิ่งและทำหน้าที่ตามใจเฉยเมื่อถูกล้อเลียน โดยมีการวัดแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.86

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก ประยุกต์ใช้แบบประเมิน Coping Scale for Children and Youth (CSCY) จำนวน 30 ข้อ เป็นข้อสอบถามเพื่อประเมินพฤติกรรมที่ใช้โต้ตอบเมื่อถูกข่มเหงรังแก เช่น เมื่อฉันทถูกล้อเลียน ฉันทหันมาจ้องตาแล้วพูดอย่างจริงจัง “ฉันทไม่ชอบที่ถูกล้อเลียน” โดยมีการวัดแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.89

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่พัฒนาให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพ ได้ค่า CVI ของแบบสัมภาษณ์เท่ากับ 0.95 และนำไปทดลองใช้กับเด็กชายอายุระหว่าง 10-12 ปี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.89

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ MUPH 2018-164

การดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินงานและการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้และแนบเอกสารชี้แจงการวิจัยแก่ผู้ยินยอมตนในการทำวิจัยให้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยได้อ่านและให้ผู้ปกครองพิจารณา

2. ดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง โดยจัดกิจกรรม1ครั้ง/สัปดาห์ ใช้ครั้งละ 45-60 นาที ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 การให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การป้องกันการถูกข่มเหงรังแกในกิจกรรม “ตัดไฟแต่ต้นลม” เรื่อง การหลีกเลี่ยงการถูกข่มเหงรังแก มีการวิเคราะห์สถานการณ์จากคลิปวิดีโอและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกของผู้ที่ถูกข่มเหงรังแกและกิจกรรมผ่านสื่อเทคโนโลยี ส่ง Motion Info graphic การหลีกเลี่ยงการถูกข่มเหงรังแก อย่างเหมาะสมเป็นภาพเคลื่อนไหวจำนวน 2 ภาพ และให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามประสบการณ์ที่เคยถูกรังแกและวิธียุติการถูกรังแกผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์

กิจกรรมครั้งที่ 2 การใช้ตัวแบบให้นักเรียนได้ฝึกทักษะในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกในกิจกรรม “เก่งกล้าสามารถ” เรื่องการแสดงออกอย่างเหมาะสม ด้วยการให้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในข่าวหนังสือพิมพ์และให้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้รังแกและผู้ถูกรังแกจะต้องแสดงออกทั้งท่าทางและภาษาพูดอย่างเหมาะสมและกิจกรรมผ่านสื่อเทคโนโลยี เรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยการส่งคลิปวิดีโอ 1 คลิป พร้อม Motion Info graphic เป็นภาพเคลื่อนไหวจำนวน 2 ภาพและให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามสถานการณ์ พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์

กิจกรรมครั้งที่ 3 การชักจูงโดยการใช้คำพูดในกิจกรรม “เชือซิ! เราทำได้” เรื่อง พฤติกรรมโต้แย้งเมื่อถูกข่มเหงรังแกทางวาจา เป็นกิจกรรมให้นักเรียนระดมความคิด รวบรวมคำพูดที่ถูกล้อเลียนนำมาเป็นสถานการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการโต้แย้งทางบวกพร้อมให้คำชมเชยและ กิจกรรมผ่านสื่อเทคโนโลยีด้วยการส่งภาพที่มีเนื้อหาวิธีการขอความช่วยเหลือจากบุคคลต่าง ๆ ได้แก่ ผู้ปกครอง พี่น้อง เพื่อน คุณครูและการส่ง Motion Info graphic เป็นภาพเคลื่อนไหวจำนวน 2 ภาพและให้กลุ่มทดลองยกตัวอย่างการ

ขอความช่วยเหลือและเหตุการณ์ที่แสดงถึงการขอป้องกันผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์

กิจกรรมครั้งที่ 4 การกระตุ้นทางอารมณ์ในกิจกรรม “สู้ๆ เรา” เรื่อง การฝึกพูดกับตนเองทางบวก เป็นการเล่นเกมกระตุ้นการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้สึกที่ติดต่อกับทักษะการแก้ไขทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกข่มเหงรังแกและกิจกรรมผ่านสื่อเทคโนโลยี เรื่องการจัดการอารมณ์โกรธและการหายใจเพื่อผ่อนคลายเป็นภาพอินโฟกราฟิก จำนวน 2 ภาพและให้กลุ่มทดลองสรุปข้อดีของการรับอารมณ์โกรธด้วยการหายใจผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 1 (pre-test) ก่อนเริ่มกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 เก็บข้อมูล ครั้งที่ 2 (post-test) เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4 และเก็บข้อมูลครั้งที่ 3 ในระยะติดตามผล (follow-up) หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก พฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกและลักษณะของการถูกข่มเหงรังแกด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษานี้กำหนดระดับนัยสำคัญในการทดสอบสมมติฐานที่ $\alpha = .05$ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติวิเคราะห์ Chi-square Independent t-test และ Repeated Measure ANOVA และได้ทดสอบการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution) วิเคราะห์ด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov Test พบว่าค่า Sig. เท่ากับ 0.200 ซึ่งมีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญแอลฟา ($> .05$) สรุปได้ว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุต่ำสุด 10 ปี และสูงสุด 12 ปี ผลการเรียนรู้ของทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์พอใช้ และพอใจกับผลการเรียนและส่วนใหญ่ของทั้งสองกลุ่มพักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ส่วนสถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่แต่งงานและอาศัยอยู่ด้วยกัน ความสำคัญของผู้ปกครองที่มีต่อนักเรียนส่วนใหญ่ มีความสำคัญมากที่สุด

ส่วนความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ดีบ้างและไม่ดีบ้าง ความพึงพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนในปัจจุบันส่วนใหญ่พอใจ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างและคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=10.377$; $p = .002$) คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=19.759$; $p < .001$) คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดในช่วงเวลาต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=6.453$; $p = .004$) (ตาราง 1) คะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มพบว่าหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) คะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=4.18$, $df=58$, $p < .001$) และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=2.76$, $df=58$, $p=.008$) (ตาราง 2)

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=25.934$; $p < .001$) คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=21.293$; $p < .001$) คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดในช่วงเวลาต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=9.484$; $p < .001$) (ตาราง 3) คะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มหลังการทดลองสูงกว่าก่อน

การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) คะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=5.590$, $df=58$, $p < .001$) และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($t=4.431$, $df=58$, $p < .001$) (ตาราง 4)

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างและคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกด้านร่างกาย วาจา อารมณ์และสังคม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกทางด้านร่างกาย วาจา อารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=19.980$; $p < .001$), ($F=19.783$; $p < .001$), ($F=18.517$; $p < .001$) ตามลำดับ มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=97.948$; $p < .001$), ($F=114.686$; $p < .001$), ($F=105.306$; $p < .001$) ตามลำดับ มีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดในช่วงเวลาต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=53.044$; $p < .001$), ($F=37.614$; $p < .001$), ($F=48.636$; $p < .001$) ตามลำดับ (ตาราง 5) และคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกทางด้านร่างกาย วาจา อารมณ์และสังคมภายในกลุ่มพบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) คะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มพบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=5.78$, $df=58$, $p < .001$), ($t=5.62$, $df=58$, $p < .001$), ($t=5.72$, $df=58$, $p < .001$) ตามลำดับ และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=6.39$, $df=58$, $p < .001$), ($t=6.13$, $df=58$, $p < .001$), ($t=6.02$, $df=58$, $p < .001$) ตามลำดับ (ตาราง 6)

ตาราง 1 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก

การรับรู้ความสามารถ	SS	Df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่ม	1578.272	1	1578.272	10.377	.002
ความคลาดเคลื่อน	8821.389	58	152.093		
ภายในกลุ่ม					
เวลา	3494.744	1.692	2065.339	19.759	0.001
ความคลาดเคลื่อน	3421.094	116	58.984		
ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม*เวลา					
กลุ่ม*เวลา	1141.411	1.692	674.556	6.453	.004
ความคลาดเคลื่อน	10258.511	98.141	104.528		

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก

การรับรู้ความสามารถ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	df	p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.			
ก่อนการทดลอง	68.40	11.59	69.60	12.28	0.39	58	.669
หลังการทดลอง	82.27	9.08	72.67	8.74	4.18	58	<.001
ระยะติดตามผล	81.97	9.26	74.33	11.98	2.76	58	.008

ตาราง 3 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก

พฤติกรรมการป้องกัน	SS	Df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่ม	8255.339	1	8255.339	25.934	<.001
ความคลาดเคลื่อน	18462.722	58	318.323		
ภายในกลุ่ม					
เวลา	8403.344	2	4201.672	21.293	<.001
ความคลาดเคลื่อน	12150.967	58	209.499		
ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม*เวลา					
กลุ่ม*เวลา	3742.878	2	1871.439	9.484	<.001
ความคลาดเคลื่อน	22889.778	116	197.326		

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก

พฤติกรรมการป้องกันการถูก ข่มเหงรังแก	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	df	p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.			
ก่อนการทดลอง	53.67	14.24	52.87	16.36	0.202	58	.841
หลังการทดลอง	78.73	15.04	57.10	14.94	5.590	58	<.001
ระยะติดตามผล	79.70	16.67	58.50	15.11	4.431	58	<.001

ตาราง 5 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแกด้านร่างกาย วาจา อารมณ์และสังคม

การถูกข่มเหงรังแก	SS	Df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม; ด้านร่างกาย					
กลุ่ม	441.800	1	441.800	19.980	<.001
ความคลาดเคลื่อน	1282.533	58	22.113		
ภายในกลุ่ม					
เวลา	746.433	1.317	566.795	97.948	<.001
ความคลาดเคลื่อน	175.167	58	3.020		
ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม*เวลา					
กลุ่ม*เวลา	404.233	1.317	306.950	53.044	<.001
ความคลาดเคลื่อน	442.000	116			
ระหว่างกลุ่ม; ด้านวาจา					
กลุ่ม	325.356	1	325.356	19.783	<.001
ความคลาดเคลื่อน	953.889	58	16.446		
ภายในกลุ่ม					
เวลา	748.578	1.217	588.527	114.686	<.001
ความคลาดเคลื่อน	113.411	58	1.955		
ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม*เวลา					
กลุ่ม*เวลา	245.511	1.272	193.019	37.614	<.001
ความคลาดเคลื่อน	378.578	116	5.132		
ระหว่างกลุ่ม; ด้านอารมณ์					
กลุ่ม	547.756	1	547.756	18.517	<.001
ความคลาดเคลื่อน	1715.689	58	29.581		
ภายในกลุ่ม					
เวลา	1120.044	1.156	953.165	105.306	<.001
ความคลาดเคลื่อน	167.311	58	2.885		
ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม*เวลา					
กลุ่ม*เวลา	508.978	1.156	440.218	48.636	<.001
ความคลาดเคลื่อน	606.978	116	9.051		

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการถูกข่มเหงรังแก

การถูกข่มเหงรังแก	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		T	Df	p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.			
ด้านร่างกาย							
ก่อนการทดลอง	25.57	1.96	24.47	3.29	1.57	58	.122
หลังการทดลอง	18.57	3.52	23.63	3.26	5.78*	58	<.001
ระยะติดตามผล	17.67	3.13	23.10	3.44	6.39*	58	<.001
ด้านวาจา							
ก่อนการทดลอง	26.13	1.87	25.53	3.13	0.90	58	.372
หลังการทดลอง	19.87	2.65	23.93	2.94	5.62	58	<.001
ระยะติดตามผล	18.90	2.77	23.50	3.03	6.13	58	<.001
ด้านอารมณ์และสังคม							
ก่อนการทดลอง	34.07	2.83	32.80	3.79	1.55	58	.126
หลังการทดลอง	25.53	4.17	31.33	3.68	5.72	58	<.001
ระยะติดตามผล	25.50	4.24	30.93	3.34	6.02	58	<.001

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกข่มเหงรังแกในวัยรุ่นชายตอนต้น หลังการทดลองและระยะติดตามผลพบกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก พฤติกรรมป้องกันการถูกข่มเหงรังแกสูงกว่าก่อนการทดลองและการถูกข่มเหงรังแกต่ำกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก พฤติกรรมป้องกันการถูกข่มเหงรังแกสูงกว่ากลุ่มควบคุมและการถูกข่มเหงรังแกต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอธิบายได้ว่า กิจกรรมที่จัดนั้นเป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ระบายความรู้สึกเมื่อถูกเพื่อนข่มเหงรังแกและระดมความคิดในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์การถูกข่มเหงจากสถานการณ์จำลองในคลิปวิดีโอ เพื่อให้นักเรียนได้นำประสบการณ์ที่ตนเองเคยเผชิญมาใช้กับสถานการณ์จำลอง และเกิดการเรียนรู้จากความสำเร็จที่ผ่านมาจากประสบการณ์ของตนเองส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง และการได้ตอบการถูกข่มเหงรังแกโดยการแสดงออกอย่างเหมาะสม และการแสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์ข่าว อีกทั้งการเข้า

รวมกิจกรรมผ่านสื่อแอปพลิเคชันที่มีภาพอินโฟกราฟฟิก ซึ่งเป็นการนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามามีส่วนร่วมกับการจัดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์โดยการใช้อินโฟกราฟฟิกซึ่งทำให้เกิดความสนใจและเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจมากขึ้น¹³ การหลีกเลี่ยงการถูกข่มเหงรังแก พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม การขอความช่วยเหลือและการจัดการอารมณ์โกรธผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์กลุ่ม จึงเกิดทักษะในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกและเกิดความมั่นใจในการกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับการใช้โปรแกรม KIVA¹² ที่พบว่า ผลการใช้โปรแกรมทำให้การข่มเหงรังแกนั้นลดลง ดังนั้น กิจกรรมเหล่านี้จึงสอดคล้องกับแหล่งความเชื่อในความสามารถของแบนดูลาด้วยประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) โดยส่งผลต่ออิทธิพลความคาดหวังในความสามารถของตนเองมากที่สุด เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรงที่บุคคลได้รับและเป็นความสำเร็จที่ตนทำได้ รวมถึงวิธีการใช้ตัวแบบ (Modeling) ที่บุคคลได้เห็นพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถตนเองมากขึ้น การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal persuasion) เป็นการเสริมความคาดหวังให้ความสามารถตนเองด้วยการรับเอาคำแนะนำชักจูงจากผู้อื่นมาเพื่อพิจารณา

ความสามารถที่ตนมีอยู่และเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ และการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) เป็นการแสดงออกทางร่างกายและมีผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตัวตนซึ่งการกระตุ้นทางอารมณ์ในระดับเหมาะสม การกระตุ้นอารมณ์ทางบวกจะทำให้เกิดการเรียนรู้ความสามารถที่ดีมากขึ้น จึงสอดคล้องกับการศึกษาของ Srisawat⁸ ที่พบว่าทำให้ค่าปริมาตรกลุ่มโดยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่งผลให้หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการถูกข่มเหงรังแกลดลงและสอดคล้องกับการศึกษาของ Kokkinos¹⁴ ที่พบว่าผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงจะเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกิจกรรม “ตัดไฟแต่ต้นลม” เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ระบายความรู้สึกเมื่อถูกเพื่อนข่มเหงรังแก เพื่อให้นักเรียนได้นำประสบการณ์ที่ตนเองเคยเผชิญมาใช้กับสถานการณ์จำลองและมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์พฤติกรรมได้ตอบและวิธีแก้ไขปัญหาเมื่อถูกเพื่อนรังแกผ่านแอปพลิเคชันไลน์ ซึ่งกิจกรรมนี้มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จหรือการเรียนรู้จากความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งจากอดีตเชื่อมโยงสู่การตัดสินใจที่จะกระทำในปัจจุบัน⁹ กิจกรรม “เก่งกล้า สามารถ” เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้แสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อถูกเพื่อนข่มเหงรังแกและการระดมสมองเพื่อตอบการถูกข่มเหงรังแกโดยการแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งนักเรียนจะได้แสดงออกทั้งท่าทางและภาษาพูดอย่างเหมาะสมและแสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์ข่าว เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาและฝึกทักษะการเผชิญปัญหาการถูกข่มเหงรังแกได้อย่างเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Fatma¹⁵ ที่ศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียนกับการรังแกและระดับการแสดงออกที่เหมาะสม พบว่า กลุ่มทดลองมีลักษณะผู้ถูกรังแกต่ำกว่ากลุ่มควบคุม กิจกรรม “เชือซิเราทำได้” เป็นกิจกรรมที่ใช้การชักจูงโดยใช้คำพูด และ

ฝึกพฤติกรรมโต้แย้งเมื่อถูกข่มเหงรังแกทางวาจา ทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้จะสามารถทำให้ตนป้องกันจากการถูกข่มเหงรังแกได้ กิจกรรม “สู้เขา รู้เรา” เป็นกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการเล่นเกมเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ทักษะการแก้ไขทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกข่มเหงรังแก และสอดคล้องกับการศึกษาของ Meline¹⁶ ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมโดยการทำกลุ่มเพื่อเป็นกลยุทธ์ในการป้องกันการถูกรังแกในนักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแก

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้

- 1) ด้านการบริหาร หลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนควรมีกิจกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกโดยการบูรณาการรับรู้ความสามารถตนเอง ร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนให้เหมาะสมแต่ละช่วงชั้นการศึกษา
- 2) ด้านการบริการ บุคลากรทางสาธารณสุข ควรจัดกิจกรรมให้คำแนะนำแก่นักเรียนในการป้องกันการถูกข่มเหงรังแก หรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกโดย เน้นการบูรณาการให้เข้ากับกิจกรรมที่เด็กสนใจและควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
- 3) ด้านการวิจัย นำรูปแบบโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกในวัยรุ่นชายตอนต้นไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นชายแต่ละช่วงอายุ โดยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงอายุ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

ควรเพิ่มระยะเวลาในโปรแกรมเป็นเวลา 6-8 สัปดาห์ และแบ่งเนื้อหาแต่ละด้านเพื่อให้เกิดความชัดเจนและเข้าใจง่าย เนื่องจากเนื้อหาการสอนแนวทางพฤติกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกมีจำนวนมากและเป็นเนื้อหาที่สำคัญ

References

1. Somphong C. Child Watch: Bangkok Metropolitan Region (Bangkok Nakhon Pathom Nonthaburi Pathum Thani Samut Prakan Samut Sakhon). Bangkok: The Thailand Research Fund;2015. (in Thai).
2. Thai Health Recruitment Center. 5 protects 5 stops Reduce the problem. 2016. (cited 2018 April 16). Retrieved from <https://www.dmh.go.th/news-dm>.
3. Churairat P. Types of bullying and problem management of bullying among early adolescent at Bangkok Metropolitan. Program in Demography. Mahidol university. 2015:96-99. (in Thai)
4. Apinya Y, Weena T., Arporn P. Predictive factors for adolescent bullying behavior in the Bangkok metropolitan. Nursing Journal of The Ministry of Public Health 2016;(48):73-82. (in Thai).
5. Chutinart S, Alisa V. Prevalence of bullying and associated psychosocial factors among lower secondary school students in Muang, Chiangmai., Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2014;(53):221-30. (in Thai).
6. Susan G. Williams, Jennifer Langhinrichsen-Rohling, Cory Wornell & Heather Finnegan. Adolescents Transitioning to High School: Sex Differences in Bullying Victimization Associated with Depressive Symptoms, Suicide Ideation, and Suicide Attempts Journal of School Nursing 2017;33(6):467-79.
7. Nahla Mansour Al Ai, Muntaha Gharaibeh & Mohammad Jaser Masadeh. Students' Perceptions of Characteristics of Victims and Perpetrators of Bullying in Public Schools in Jordan Nursing research. Journal Nursing Research 2017;66(1):40-8.
8. Srisawat, P. A Development of Bullying Prevention in School Model. Veridian E-Journal Silpakorn University 2018;11(1):3653-67. (in Thai).
9. Bandura A. Social Learning Theory. New Jersey: Prentice – Hall; 1977.
10. Constantinos M. Kokkinos, Nafsika Antoniadou, Angeliki Asdre & Kyriaki Voulgaridou. Parenting and Internet Behavior Predictors of Cyber-Bullying and Cyber-Victimization among Preadolescents. Journal Deviant behavior 2015;37(4):439-55.
11. Huang, Hui-Wen Chen, Jyu-Lin Wang, Ruey-Hsia. Factors associated with peer victimization among adolescents in Taiwan. Journal of Nursing Research 2018;26(1):52-9.
12. Antti Karna, Todd D.Little, Marinus Voeten, Elisa Poskiparta, Anne Kaljonen, & Christina Salmivallr. A large-scale evaluation of the Kiva Antibullying Program: Grades 4-6. Journal of Child development. 2014;82(1):311-30.
13. Ersilia Menesini Christina Salmivalli. Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. Journal Psychology, Health & Medicine 2017;22(1):242-53.
14. Constantinos M. Kokkinos, Nafsika Antoniadou, Angeliki Asdre Kyriaki Voulgaridou. Parenting and Internet Behavior Predictors of Cyber-Bullying and Cyber-Victimization among Preadolescents. Journal Deviant behavior 2015;37(4):439-55.

15. Fatma A, Sultan A. The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing* 2016;(36):186-90.
16. Meline M. Kevorkian, Albert Rodriguez, Matthew P. Earnhardt, Tom D. Kennedy, Robin D'Antona, Ashley G. Russom & Jia Borrer. Bullying in Elementary Schools. *Journal of Child & Adolescent Trauma*. 2016;9(4):267-76.