

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและ
การป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นโดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี

อภิรักษ์ ตรียาง, วท.บ.*

ภูเบศร์ นภัทรพิทยธร, วท.ด.** และนันทน์ภัส เกตนโกศลย์, ปร.ด.**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นโดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 13-16 ปี จำนวน 75 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 39 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 36 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นโดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ECHO Anti-Bullying Program) จำนวน 4 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น ทั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) สถิติค่าทีแบบจับคู่ (Paired t-tests) และสถิติค่าทีแบบอิสระ (Independent t-tests)

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของเจตคติต่อพฤติกรรม ($M=4.38, SD=0.30, t=6.09$) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ($M=4.41, SD=0.29, t=7.25$) การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ($M=4.32, SD=0.29, t=3.99$) ความตั้งใจในการทำพฤติกรรม ($M=4.49, SD=0.26, t=5.39$) และพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น ($M=4.40, SD=0.30, t=4.41$) สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นที่มุ่งเน้นจัดการกับปัจจัยเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคล มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงตามองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี

คำสำคัญ: การกลั่นแกล้งรังแกกัน ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

*นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Corresponding E-mail: fedupbn@ku.ac.th

(Received: April 28, 2025; Revised: August 31, 2025; Accepted: September 1, 2025)

Effectiveness of Promotion Program on Prevention Behaviors toward Bullying and Bullying Victimization by Applying the Theory of Planned Behavior among Lower Secondary School Students, Surat Thani Province

Aphirak Triyung, B.S.*

Phubate Napatpittayatorn, D.S.** & Nannapat Ketkosan, Ph.D.**

Abstract

This quasi-experimental study aimed to examine the effectiveness of a behavior promotion program designed to prevent both victimization by and perpetration of bullying, applying the Theory of Planned Behavior among lower secondary school students in Surat Thani Province. The sample consisted of 75 students aged 13–16 years, divided into two groups: an experimental group (n=39) and a comparison group (n=36). The experimental group participated in the ECHO Anti-Bullying Program, which was conducted in four sessions of 50 minutes each over a four-week period. Meanwhile, the comparison group received conventional promotion activities for bullying prevention. Data were collected using questionnaires created by researchers administered before and after the intervention and analyzed using descriptive statistics, paired t-tests, and independent t-tests.

The results revealed that, post-intervention, the experimental group had significantly higher mean scores than the comparison group ($p < .05$) regarding attitudes toward the behavior ($M=4.38$, $SD=0.30$, $t=6.09$), subjective norms ($M=4.41$, $SD=0.29$, $t=7.25$), perceived behavioral control ($M=4.32$, $SD=0.29$, $t=3.99$), behavioral intentions ($M=4.49$, $SD=0.26$, $t=5.39$), and actual behaviors related to preventing bullying victimization and perpetration ($M=4.40$, $SD=0.30$, $t=4.41$).

In conclusion, the behavior promotion program focusing on addressing intrapersonal causal factors by applying the Theory of Planned Behavior was effective in enhancing factors associated with bullying prevention among lower secondary school students in Surat Thani Province.

Keywords: Bullying Theory of Planned Behavior Lower Secondary School Students

*MS. Student, Health Promotion and Health Education, Faculty of Education, Kasetsart University

**Faculty of Education, Kasetsart University

บทนำ

ในปัจจุบันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกันเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้มากในนักเรียนที่อยู่ในระบบการศึกษาของโรงเรียน และมีแนวโน้มที่จะรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการกระทำซ้ำ ๆ ของผู้รังแกที่มีเจตนาและตั้งใจทำให้ผู้ถูกรังแกได้รับอันตรายทางร่างกายหรือรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจ (วินัดดา ปิยะศิลป์, โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ และวิมลวรรณ ปัญญาว่อง, 2564) ส่งผลให้ผู้ถูกรังแกขาดสมาธิในการเรียนรู้ ไม่อยากมาโรงเรียน ซึมเศร้า เครียด ขาดความมั่นใจในตนเอง ทำร้ายตนเอง หรืออาจมีความคิดที่อยากฆ่าตัวตาย และฆ่าตัวตายในที่สุด (สุรียา ช้องเสนาะ, 2561) โดยปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันของนักเรียนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้รับความเสียหายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการรังแกกัน (Bullying) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) หรือรุนแรง (Violence) ที่ตั้งใจกระทำทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ความเจ็บปวด เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีอำนาจหรือมีพลังเหนือกว่าผู้อื่น ทั้งนี้การกลั่นแกล้งรังแกกัน แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบหลัก ได้แก่ การกลั่นแกล้งรังแกกันทางร่างกาย (Physical Bullying) การกลั่นแกล้งรังแกกันทางวาจา (Verbal Bullying) การกลั่นแกล้งรังแกกันทางสังคม (Social Bullying) และการกลั่นแกล้งรังแกกันบนโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) (สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงศึกษาธิการ, 2563)

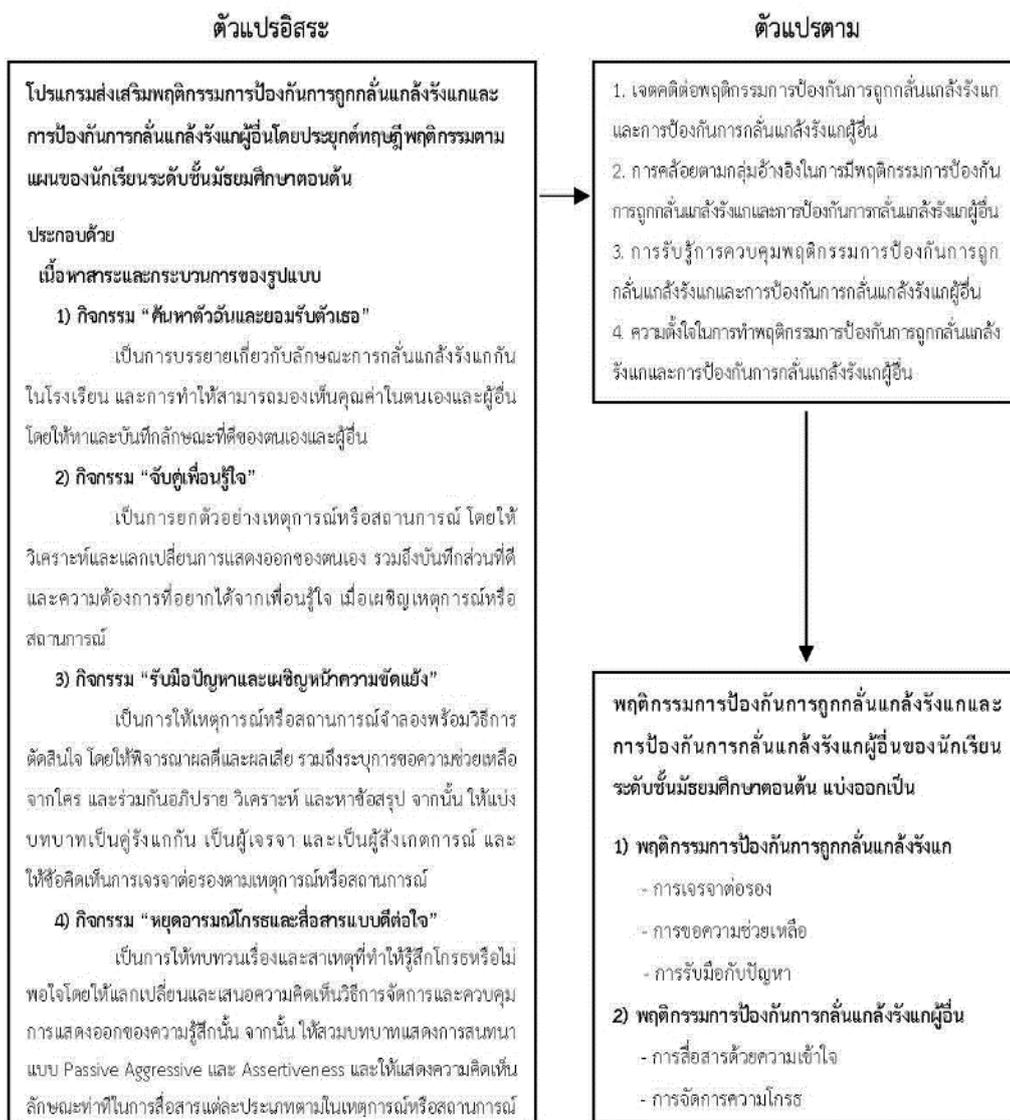
สถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแกกันในสถานศึกษาของประเทศไทย ปัจจุบันระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการรังแกกันได้ทวีคูณมากขึ้นกว่าในอดีต โดยระบุว่าเด็กนักเรียนโดนรังแกในโรงเรียนกว่า 600,000 คน เมื่อคิดเป็นอัตราส่วนแล้วเท่ากับประมาณ ร้อยละ 40 ซึ่งเป็นอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น จากการสำรวจความคิดเห็นเรื่องการรังแก กลั่นแกล้ง ความรุนแรงในสถานศึกษาของเครือข่ายปกป้องเด็กและเยาวชนลดปัจจัยเสี่ยงทางสังคม ร่วมกับศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว และเครือข่ายนักกฎหมายเพื่อเด็กและเยาวชน โดยระบุว่าในกลุ่มเด็ก อายุ 10-15 ปี จาก 15 โรงเรียน จำนวน 1,500 คน พบว่า เคยถูกกลั่นแกล้ง ร้อยละ 91.79 ส่วนวิธีที่ใช้กลั่นแกล้ง คือ การตบตีร้อยละ 62.07 รองลงมาล้อพูดกวน ร้อยละ 43.57 พูดจาเหยียดหยาม ร้อยละ 41.78 และอื่น ๆ ได้แก่ นินทา ด่าทอ ขกต้อย ล้อปมด้อย พูดเชิงให้ร้ายเสียดสี และกลั่นแกล้งในสื่อออนไลน์ นอกจากนี้ 1 ใน 3 หรือร้อยละ 35.33 ระบุว่า เคยถูกกลั่นแกล้งประมาณภาคเรียนละ 2 ครั้ง และที่สำคัญ 1 ใน 4 หรือร้อยละ 24.86 ถูกกลั่นแกล้งมากถึงสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ส่วนคนที่แกล้ง คือ เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ร้อยละ 68.93 มองว่าการกลั่นแกล้งเป็นความรุนแรงอย่างหนึ่ง และผลกระทบที่เห็นได้ชัดคิดจะโต้ตอบเอาคืน ร้อยละ 42.86 มีความเครียด ร้อยละ 26.33 ไม่มีสมาธิกับการเรียน ร้อยละ 18.20 ไม่อยากไปโรงเรียน ร้อยละ 15.73 เก็บตัว ร้อยละ 15.60 และซึมเศร้า ร้อยละ 13.40 และในเดือนธันวาคม 2566 ได้ทำการศึกษานำร่อง (Pilot study) ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 4 โรงเรียน นักเรียนทั้งหมด 274 คน พบว่านักเรียนเคยถูกกลั่นแกล้งรังแก ร้อยละ 54.40 ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่มองว่าการรังแกกันเป็นการใช้ความรุนแรง ร้อยละ 84.70 เคยพบเห็นการรังแกกันจากเพื่อนมากที่สุด ร้อยละ 58.80 เคยพบเห็นการรังแกกันทางวาจามากที่สุด ร้อยละ 48.90 รองลงมาการรังแกทางร่างกาย ร้อยละ 31 และการรังแกทางสังคมหรือสัมพันธ์ภาพ ร้อยละ 5.80 สะท้อนให้เห็นว่าปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันในโรงเรียนกำลังเป็นปัญหาใหญ่ เพราะมีแนวโน้มรุนแรงเพิ่มมากขึ้น หากปล่อยปัญหาโดยไม่ได้รับการแก้ไข อาจทำให้ความรุนแรงขยายวงกว้าง และก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ (พวงชมพู ประเสริฐ, 2563)

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่กระตุ้นส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกันนั้น อาจเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ประการที่มีความซับซ้อน และมีผลกระทบอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับเงื่อนไขอื่น ๆ อีก เช่น จังหวะ เวลา อายุ ทักษะทางสังคม การปรับตัว และความสัมพันธ์ของการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว รวมถึงระดับความรุนแรงในการกลั่นแกล้งรังแกกัน เป็นต้น จะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกัน โดยสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกันมักมาจากทัศนคติต่อพฤติกรรม อิทธิพลจากเพื่อน ความต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อ และการรับรู้ความรุนแรงจากสื่อ (สกล วรเจริญศรี, 2559) และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior) ของไอเซน (Ajzen, 2005) เป็นทฤษฎีในกลุ่มระดับบุคคลที่ใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ ทัศนคติ ความเชื่อ ความตั้งใจ และพฤติกรรม ดังนั้น จึงเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษาที่ต้องทำนายความตั้งใจในการกระทำหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในบุคคลควบคู่ไปกับการใช้กลวิธีทางสุขศึกษา เช่น การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็น การใช้เหตุการณ์หรือสถานการณ์จำลอง และการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น จากการศึกษาผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร สามารถเพิ่มทัศนคติทางลบต่อพฤติกรรมก้าวร้าว การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ความตั้งใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว และลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน โดยใช้กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มอ้างอิงในการคล้อยตามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เนื่องจากการศึกษาของผลงานวิจัย พบว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากในการแสดงพฤติกรรม ดังนั้น โปรแกรมนี้สามารถใช้เป็นแนวทางการพัฒนาในการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวได้ (รุ่งนภา บัวสุวรรณ, 2563)

จากสาเหตุและสภาพปัญหาข้างต้น จะเห็นได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่มองว่าการรังแกกันเป็นการใช้ความรุนแรงและเคยถูกกลั่นแกล้งรังแก ซึ่งอาจเป็นผลมาจากพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นที่มีอารมณ์แปรปรวน และไม่คงเส้นคงวา จึงมีความจำเป็นต้องส่งเสริมให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ซึ่งทฤษฎีนี้มีตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญ คือ ความตั้งใจ (Intention) ถ้าบุคคลยังมีความตั้งใจมากเพียงใด ก็จะมีมีความพยายามในการกระทำมากขึ้นเพียงนั้น ซึ่งบุคคลจะมีความตั้งใจกระทำหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับอิทธิพลจากตัวกำหนด 3 ตัว ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude toward the Behavior: AB) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norms: SN) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control: PBC) (อาภาพร เภาวัฒนา, สุรินทร์ กลัมพากร, สุนีย์ ลำกำป็น และทัศนีย์ รวีวรกุล, 2563) ควบคู่กับการใช้กลวิธีทางสุขศึกษาที่มีความหลากหลายและเหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นโดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งจะส่งผลให้ลดการสูญเสียคุณภาพของประชากรในสังคมที่ได้รับผลกระทบจากปัญหานี้ในระยะยาวได้

กรอบแนวคิดการวิจัย

เพื่อสะท้อนปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน รวมถึงตอบสนองด้วยการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแสดงออกมา กรอบแนวคิดการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 4 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ได้แก่ กิจกรรมครั้งที่ 1 ค้นหาตัวตนและยอมรับตัวเอง (Explore Myself and Accept Yourself) กิจกรรมครั้งที่ 2 จับคู่เพื่อนรู้ใจ (Confidant Friend) กิจกรรมครั้งที่ 3 รับมือปัญหาและเผชิญหน้าความขัดแย้ง (Handle Confrontation) และกิจกรรมครั้งที่ 4 หยุดอารมณ์โกรธและสื่อสารแบบดีต่อใจ (Overcoming Anger to Improve Communication) ควบคู่กับการใช้กลวิธีทางสุขศึกษาที่มีความหลากหลายและเหมาะสม โดยกำหนดกรอบแนวคิดการศึกษา ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแก และการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นโดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเจตคติต่อพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแก และการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการมีพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น ความตั้งใจในการทำพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น และพฤติกรรมการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแก และการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ในรูปแบบ 2 กลุ่ม วกก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest-Posttest Design) ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison Group) โดยมีรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี อายุระหว่าง 13-16 ปี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุราษฎร์ธานี ชุมพร ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวน 43,468 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุราษฎร์ธานี ชุมพร, 2566)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดสุราษฎร์ธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุราษฎร์ธานี ชุมพร ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวน 78 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 39 คน (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2) และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 39 คน (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1 โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน จากนั้นใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power ในการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบของโคเฮน (Cohen, 1977) ซึ่งประมาณค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยการใช้ค่าอิทธิพล (Effect Size) กำหนดอำนาจการทดสอบ (Power of Test) เท่ากับ 0.95 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significant) เท่ากับ 0.05 กำหนดค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ 0.80 คำนวณ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 35 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง (Drop Out) จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เท่ากับ $35 \times 0.1 = 3.5$ ดังนั้น จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกจำนวน 4 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 39 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 39 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 78 คน ซึ่งคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก โดยการสุ่มคัดเลือกขนาดโรงเรียน คัดเลือกโรงเรียน คัดเลือกระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และคัดเลือกนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างจับฉลากได้ใบแรกเป็นโรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1 เป็นกลุ่มทดลอง และจับฉลากใบถัดไปเป็นโรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1 เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ โดยมีเกณฑ์และลักษณะการคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย (Inclusion Criteria)
 - 1.1 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 13-16 ปี
 - 1.2 ผู้ปกครองให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
 - 1.3 นักเรียนให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยตามโปรแกรมได้ครบทุกครั้ง
2. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย (Exclusion Criteria)
 - 2.1 นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยตามโปรแกรมไม่ครบทุกครั้ง
 - 2.2 นักเรียนมีปัญหาสุขภาพหรือเจ็บป่วยระหว่างเข้าร่วมการวิจัย
3. เกณฑ์การถอนตัวจากการวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง (Withdrawal Criteria)
 - 3.1 นักเรียนย้ายสถานศึกษาหรือลาออกจากการศึกษา
 - 3.2 นักเรียนตัดสินใจลาออกจากการเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เป็นโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นรังกกันโดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี (ECHO Anti-Bullying Program) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 4 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยใช้กลวิธีทางสุศึกษาที่มีความหลากหลายและเหมาะสม ดังต่อไปนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 ค้นหาตัวตนและยอมรับตัวเอง (Explore Myself and Accept Yourself) เป็นการบรรยายเกี่ยวกับลักษณะการกลั่นแกล้งรังแกกันในโรงเรียน และการทำให้สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งให้ค้นหาและบันทึกลักษณะที่ดีของตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมครั้งที่ 2 จับคู่เพื่อนรู้ใจ (Confidant Friend) เป็นการยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือสถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแกกัน ซึ่งให้วิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการแสดงออกของตนเอง รวมถึงบันทึกส่วนที่ดีและความต้องการที่อยากได้จากเพื่อนรู้ใจ เมื่อเผชิญเหตุการณ์หรือสถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแกกัน

กิจกรรมครั้งที่ 3 รับมือปัญหาและเผชิญหน้าความขัดแย้ง (Handle Confrontation) เป็นการให้เหตุการณ์หรือสถานการณ์จำลองการกลั่นแกล้งรังแกกัน พร้อมวิธีการตัดสินใจ ซึ่งให้พิจารณาผลดีและผลเสีย รวมถึงระบุการขอความช่วยเหลือ จากใคร และร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์ และหาข้อสรุป จากนั้น ให้แบ่งบทบาทเป็นคู่รังแกกัน เป็นผู้เจรจา และเป็นผู้สังเกตการณ์ และให้ข้อคิดเห็นการเจรจาต่อรองตามเหตุการณ์หรือสถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแกกัน

กิจกรรมครั้งที่ 4 หยุดอารมณ์โกรธและสื่อสารแบบดีต่อใจ (Overcoming Anger to Improve Communication) เป็นการให้บทวนเรื่องและสาเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ ซึ่งให้แลกเปลี่ยนและเสนอความ

คิดเห็นวิธีการจัดการและควบคุมการแสดงออกของความรู้สึกนั้น จากนั้น ให้สวมบทบาทแสดงการสนทนาแบบฝ่ายยอมตามผู้อื่น (Passive) ตอบโต้ฝ่ายร้องคนอื่น (Aggressive) และฝ่ายยึดหยุ่นระหว่างความต้องการของตนเองและผู้อื่น (Assertiveness) และให้แสดงความคิดเห็นลักษณะท่าทีในการสื่อสารแต่ละประเภทตามในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ การกลั่นแกล้งรังแกกัน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของไอเซน (Ajzen, 2005) โดยแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 9 ข้อ โดยลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม สถานภาพของบิดามารดา ลักษณะที่พักอาศัย ผู้ปกครองหลัก รายได้ที่ได้รับจากครอบครัว (เฉลี่ยต่อเดือน) และโรคประจำตัว (โรคที่ได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์)

ส่วนที่ 2-6 แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจในการทำพฤติกรรม และพฤติกรรมป้องกันการถูกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นตามลำดับ ซึ่งในแต่ละส่วนประกอบด้วยคำถามทั้งหมด จำนวน 12 ข้อ แบ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งรังแกจำนวน 6 ข้อ และคำถามเกี่ยวกับการ กลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น จำนวน 6 ข้อ โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งช่วงการให้คะแนน 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน และคะแนนรวมทั้งหมด อยู่ในช่วง 12-60 คะแนน โดยแปลคะแนนเฉลี่ยเป็นระดับจากการใช้ช่วงคะแนนของพิสัย (Intervals from the Range) ซึ่งเป็นวิธียุบระดับจาก 5 ระดับ เป็นการแปลผลเพียง 3 ระดับ โดยใช้คะแนนเฉลี่ย 1-5 คะแนน ซึ่งหากคะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 คะแนน หมายถึง อยู่ในระดับต่ำ คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.67 คะแนน หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ย 3.68-5.00 คะแนน หมายถึง อยู่ในระดับสูง ตามแนวคิดของเบสท์ (Best W. John, 1977)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. นำเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ไปทดสอบหาคุณภาพของโปรแกรมให้เป็นที่ไปตามระดับการประเมิน (Stufflebeam and Shinkfield) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาใช้ดำเนินการทดลอง โดยคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองต้องอยู่ในระดับดี (Good) ขึ้นไป โดยผลการตรวจสอบหาคุณภาพของโปรแกรม มีคุณภาพอยู่ในระดับดีมาก (Excellent) เท่ากับ 4.81 คะแนน ซึ่งเป็นค่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

2. นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปตรวจสอบหาคุณภาพความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ระหว่าง 0.60-1.00 จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาใช้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผลภาพรวมของแบบสอบถามชุดนี้ ได้ค่าเท่ากับ 0.91 ซึ่งเป็นค่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคุณลักษณะเช่นเดียวกัน จำนวน 30 คน แล้วนำเครื่องมือมาตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นค่าสัมประสิทธิ์

แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficient) ซึ่งจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟามากกว่า 0.70 ขึ้นไป โดยแบบสอบถามชุดนี้ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 ซึ่งเป็นค่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ก่อนดำเนินการวิจัย

1.1 ขออนุญาตรับรองจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา รวมถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุมัติดำเนินการวิจัย

1.2 เตรียมกิจกรรม สื่อการสอน และวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินการวิจัย

1.3 ประสานงาน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2. ระหว่างดำเนินการวิจัย

2.1 ชี้แจงการดำเนินการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ก่อนดำเนินการวิจัย

2.2 อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเองทั้งหมด

2.3 อธิบายรูปแบบการดำเนินการวิจัยจนเข้าใจ โดยดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลอง จำนวน 4 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ จะได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น

3. หลังดำเนินการวิจัย

3.1 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังเสร็จสิ้นการวิจัย โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบตอบแบบสอบถามหลังดำเนินการวิจัย ยกเว้นในส่วนของพฤติกรรมเป้าหมายจะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามหลังเสร็จสิ้นการวิจัยไปแล้ว 2 สัปดาห์

3.2 นำแบบสอบถามก่อนและหลังดำเนินการวิจัยไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจในการทำพฤติกรรม และพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติค่าที่แบบจับคู่ (Paired t-test) และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test)

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้รับการพิจารณารับรองโครงการวิจัยเลขที่ STPHO2025-9 (วันที่รับรอง 17 มกราคม 2568 และวันที่หมดอายุ 16 มกราคม 2569) จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการศึกษาวิจัยใน

มนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยพิจารณา หลักความเคารพในตัวตน หลักการให้ประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดอันตราย และหลักความยุติธรรม

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย พบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 75 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้สมบูรณ์ จำนวน 39 คน และกลุ่มเปรียบเทียบที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้สมบูรณ์ จำนวน 36 คน ทั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 3 คน เก็บรวบรวมข้อมูลได้ไม่สมบูรณ์ในการศึกษาวิจัย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง n=39 และกลุ่มเปรียบเทียบ n=36)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	n	%	n	%
1. เพศ				
ชาย	18	46.20	16	44.40
หญิง	21	53.80	19	52.80
LGBTQ+	0	0.00	1	2.80
2. อายุ				
13 ปี	7	17.90	7	19.50
14 ปี	31	79.50	27	75.00
15 ปี	1	2.60	2	5.50
	M=13.85		M=13.86	
	SD=0.432		SD=0.487	
3. ระดับการศึกษา				
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	39	100.00	36	100.00
4. เกรดเฉลี่ยสะสม				
1.00-1.99	0	0.00	2	5.60
2.00-2.99	2	5.10	14	38.90
3.00-3.99	36	92.30	20	55.60
4.00	1	2.60	0	0.00
	M=3.47		M=2.94	
	SD=0.307		SD=0.521	
5. สถานภาพของบิดามารดา				
อยู่ด้วยกัน	28	71.80	28	77.80
ไม่ได้อยู่ด้วยกัน	2	5.10	2	5.60
หย่าร้าง	9	23.10	3	8.30
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	0	0.00	3	8.30

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	n	%	n	%
6. ลักษณะที่พักอาศัย				
บ้านตนเอง	31	79.50	31	86.10
บ้านญาติ	1	2.60	0	0.00
หอพัก	4	10.30	2	5.60
อื่น ๆ (บ้านพักข้าราชการ และบ้านเช่า)	3	7.70	3	8.30
7. ผู้ปกครองหลัก				
บิดา	3	7.70	1	2.80
มารดา	7	17.90	6	16.70
บิดาและมารดา	26	66.70	24	66.70
ลุง/ป้า/น้า/อา	0	0.00	3	8.30
ปู่/ย่า/ตา/ยาย	3	7.70	1	2.80
พี่	0	0.00	1	2.80
8. รายได้ที่ได้รับจากครอบครัว (เดือน)				
ไม่พอใช้	2	5.10	1	2.80
พอใช้	37	94.90	35	97.20
9. โรคประจำตัว (วินิจฉัยโดยแพทย์)				
ไม่มี	36	92.30	29	80.6
มี (โรคมุมแพ้ โรคหอบหืด และโรคไต)	3	7.70	7	19.4

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคะแนนเฉลี่ยของเจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจในการทำพฤติกรรม และพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของเจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจในการทำพฤติกรรม และพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นสูงกว่าก่อนการทดลอง และ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจในการทำพฤติกรรม และพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ (กลุ่มทดลอง n=39 และกลุ่มเปรียบเทียบ n=36)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				t	p ²
	M	SD	t	p ¹	M	SD	t	p ¹		
1. เจตคติต่อพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น										
กลุ่มทดลอง	3.61	0.33	-1.44	.154	4.38	0.30	6.09	.001*	-10.71	.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	3.71	0.29			3.87	0.40			1.90	.065
2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการมีพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น										
กลุ่มทดลอง	3.49	0.40	-0.68	.495	4.41	0.29	7.25	.001*	-10.92	.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	3.55	0.31			3.74	0.49			-1.87	.069
3. การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น										
กลุ่มทดลอง	4.06	0.42	1.31	.191	4.32	0.29	3.99	.001*	-3.16	.003*
กลุ่มเปรียบเทียบ	3.95	0.26			3.98	0.42			-0.41	.682
4. ความตั้งใจในการทำพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น										
กลุ่มทดลอง	3.95	0.27	-0.31	.750	4.49	0.26	5.39	.001*	-7.49	.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	3.97	0.23			4.02	0.46			-0.78	.440
4.1 ความตั้งใจในการทำพฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแก										
กลุ่มทดลอง	3.76	0.35	-0.96	.337	4.49	0.29	6.21	.001*	-9.06	.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	3.85	0.37			3.88	0.52			-0.39	.697
4.2 ความตั้งใจในการทำพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น										
กลุ่มทดลอง	4.13	0.37	1.18	.239	4.49	0.30	3.55	.001*	-4.11	.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	4.03	0.35			4.16	0.48			-1.51	.138
5. พฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น										
กลุ่มทดลอง	4.00	0.35	0.72	.470	4.40	0.30	4.14	.001*	-5.03	.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	3.94	0.33			4.04	0.45			-1.12	.269
5.1 พฤติกรรมป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแก										
กลุ่มทดลอง	3.76	0.50	0.51	.611	4.31	0.47	3.64	.001*	-4.38	.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	3.70	0.46			3.90	0.49			-1.75	.088
5.2 พฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น										
กลุ่มทดลอง	4.25	0.46	0.55	.583	4.49	0.29	3.64	.001*	-3.01	.005*
กลุ่มเปรียบเทียบ	4.19	0.43			4.17	0.45			0.14	.883

*p < .05 p¹ ทดสอบคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Independent t-test

p² ทดสอบคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Paired t-test

อภิปรายผล

จากการวิจัย พบว่า หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นโดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ECHO Anti-Bullying Program) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยตามองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ทั้งนี้ อันเนื่องมาจากโปรแกรมดังกล่าว มุ่งเน้นจัดการกับปัจจัยเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกัน พร้อมมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ซึ่งเป็นทฤษฎีในกลุ่มระดับบุคคลที่ใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ ทศนคติ ความเชื่อ ความตั้งใจ และพฤติกรรม รวมถึงใช้กลวิธีทางสุขศึกษาที่มีความหลากหลายและเหมาะสม เพื่อให้ นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 ค้นหาตัวตนและยอมรับตัวเอง (Explore Myself and Accept Yourself) ที่เสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรม ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 จับคู่เพื่อนรู้ใจ (Confidant Friend) ที่เสริมสร้างการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงที่พึงประสงค์ ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการแสดงออกของตนเองให้กับเพื่อนรู้ใจได้ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 รับมือปัญหาและเผชิญหน้าความขัดแย้ง (Handle Confrontation) ที่เสริมสร้างการรับรู้การควบคุมที่ดีในการมีพฤติกรรม และความตั้งใจที่ดีในการมีพฤติกรรม ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถพิจารณาผลดีและผลเสียของการกระทำ รวมถึงการขอความช่วยเหลือจากบุคคลในโรงเรียน และเข้าใจบทบาทที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์หรือสถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแกกัน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 หยุดอารมณ์โกรธและสื่อสารแบบดีต่อใจ (Overcoming Anger to Improve Communication) ที่เสริมสร้างการรับรู้การควบคุมที่ดีในการมีพฤติกรรม และความตั้งใจที่ดีในการมีพฤติกรรม ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถจัดการและควบคุมการแสดงออกของความรู้สึกโกรธ รวมถึงเข้าใจลักษณะท่าทีในการสื่อสาร โดยทั้ง 4 กิจกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งนภา บัวสุวรรณ (2563) ที่พบว่า ผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร สามารถเพิ่มทัศนคติทางลบต่อพฤติกรรมก้าวร้าว การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ความตั้งใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว และลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ส่งผลให้นักเรียนมีการแสดงออกที่พึงประสงค์ถึงพฤติกรรมกรรมการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของประกายทิพย์ พลประทีป (2562) ที่พบว่า ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกสูงขึ้น รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของวาสนา มั่งคั่ง (2564) ที่พบว่า ผลของโปรแกรมเรียนรู้เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมกรรมการข่มเหงรังแกกันในโรงเรียนของเด็กวัยเรียนในจังหวัดลำปาง หลังใช้โปรแกรมมีทักษะการป้องกันการข่มเหงรังแกผู้อื่นและการป้องกันการถูกข่มเหงรังแกสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรม และมีความพึงพอใจใช้โปรแกรมอยู่ในระดับมาก สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ ได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงตามองค์ประกอบของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน แต่ไม่สามารถไปสู่การแสดงออกถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้อย่างสมบูรณ์ จึงทำให้ไม่มีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการถูกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น โดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ECHO Anti-Bullying Program) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี ไปใช้ในโรงเรียนสังกัดต่างๆ หรือโรงเรียนที่มีปัญหาการถูกลั่นแกล้งรังแกกัน หรือโรงเรียนที่มีบริบทใกล้เคียงกัน รวมถึงใช้เป็นพื้นฐานข้อมูลในการอ้างอิงและต่อยอด หรือเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการป้องกันการถูกลั่นแกล้งรังแกกันของนักเรียน อีกทั้งครูและบุคลากรทางการศึกษา สามารถบูรณาการให้เข้ากับหลักสูตรการเรียน และการสอน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือกิจกรรมพิเศษในโรงเรียน หรือกิจกรรมชมรมหรือชุมนุมของโรงเรียนได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาระดับความพึงพอใจของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกลั่นแกล้งรังแกและการป้องกันการถูกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่นโดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (ECHO Anti-Bullying Program) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อนำข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นมาพัฒนาหรือปรับปรุงให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพและเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- ประกายทิพย์ พลประทีป. (2562). โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการถูกลั่นแกล้งรังแกในวัยรุ่นชายตอนต้น. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 36(1), 164-176.
- พวงชมพู ประเสริฐ. (2563). 'บูลลี่' ไม่ใช่เรื่องเด็กๆ ความรุนแรงที่รอวันปะทุ. <https://www.bangkokbiznews.com/social/861456>
- รุ่งนภา บัวสุวรรณ. (2563). โปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 36(1), 136-148.
- วาสนา มั่งคั่ง. (2564). การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อการป้องกันพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุดรดิตต์*, 13(2), 119-131.
- วินิตดา ปิยะศิลป์, โชชิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, และวิมลวรรณ ปัญญาอ่อน. (2564). การรังแกกันในเด็กและวัยรุ่น. https://www.spmnonthaburi.go.th/main/sites/default/files/_378.pdf
- สกล วรเจริญศรี. (2559). การข่มเหงรังแก. *สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 51(1), 13-20.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงศึกษาธิการ. (2563). การถูกลั่นแกล้งในโรงเรียนจากมุมมองของ PISA. *FOCUS ประเด็นจาก PISA*, 54(1), 1-4.
- สุริยา ฮ่องเสนาะ. (2561). *ปัญหาการรังแกกัน (Bullying) ในสถานศึกษา*. https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/ewt_dl_link.php?nid=52582&filename=house2558

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุราษฎร์ธานี ชุมพร. (2566). *มาตรการและแผนเผชิญเหตุ การคุ้มครองและนักเรียนด้านความปลอดภัยของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุราษฎร์ธานี* ชุมพรตามนโยบายและจุดเน้นของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ 2566 ด้านการจัดการศึกษาเพื่อความปลอดภัย.
https://www.spmsnicpn.go.th/th/download/servicemanual/protectandtakedcarestudent_policy_2566.pdf

อาภาพร เผ่าวัฒนา, สุรินทร์ กลัมพากร, สุนีย์ ลำกำปั่น และทัศนีย์ รวีวรกุล. (2563). *การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (ฉบับปรับปรุง)(พิมพ์ครั้งที่ 2)*. ฉะเชิงเทรา, บริษัท เอ็มเอ็น คอมพิวเตอร์ออฟเซท จำกัด.

Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, an behavior (2nd ed.)*. Milton-Keynes, England: Open University Press/McGraw-Hill.

Best W. John. (1977). *Research in Education (3rd ed.)*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Cohen, J. (1977). *Statistical Power Analysis for Behavioral Sciences*. New York: Academic Press
StataCorp 2003.