ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมต่อทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแก

The Effect of a Social-Emotional Learning Program on Stress Coping Skills of Bullied Middle School Students

นฤมล ตันไพศาล[1], อังคณา จิรโรจน์[2], ปริยศ กิตติธีระศักดิ์[2]

Narumon Tanphaisan[1], Angkana Jirarode[2], Priyoth Kittiteerasack[2]

[1]นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

[1]Student of Master of Nursing Science Program, Faculty of Nursing, Thammasat University, Thailand

[2]คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

[2] Faculty of Nursing, Thammasat University, Thailand

Corresponding author: Narumon Tanphaisan; Email: narumon.tanp@dome.tu.ac.th

Received: May 13, 2026 **Revised:** June 25, 2026 **Accepted:** July 17,2026

บทคัดย่อ

การส่งเสริมการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกมีทักษะการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมมากขึ้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมต่อทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม และแบบประเมินความสามารถในการจัดการความเครียด ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคเท่ากับ 0.75 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบชนิดทีที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test) และสถิติทดสอบชนิดทีที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า โปรแกรมดังกล่าวสามารถส่งเสริมทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกได้ ดังนั้น บุคลากรทางสุขภาพควรนำไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ ส่งเสริมทักษะการเผชิญความเครียดให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกต่อไป

คำสำคัญ: การเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม; ทักษะการเผชิญความเครียด; นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแก

The Effect of a Social-Emotional Learning Program on Stress Coping Skills of Bullied Middle School Students

Narumon Tanphaisan[1], Angkana Jirarode[2], Priyoth Kittiteerasack[2]

[1]Student of Master of Nursing Science Program, Faculty of Nursing, Thammasat University

[2]Faculty of Nursing, Thammasat University

Corresponding author: Narumon Tanphaisan; Email: narumon.tanp@dome.tu.ac.th

Received: May 13, 2026 **Revised**: June 25, 2026 **Accepted**: July 17,2026

Abstract

Promoting social and emotional learning (SEL) is essential for helping bullied middle school students develop appropriate stress coping skills. This quasi-experimental study employed a two-group pretest-posttest design to examine the effects of a social-emotional learning program (SELP) on stress coping skills among bullied middle school students. The sample consisted of 60 middle school students aged 13-15 years who had experienced bullying. Participants were assigned to either an experimental group or a control group, with 30 students in each group. The experimental group participated in the SELP, while the control group received routine care. Data were collected using a stress coping skills scale with a Cronbach's alpha coefficient of 0.75. Data were analyzed using descriptive statistics, dependent t-tests, and independent t-tests. The results revealed that after participating in the SELP, the mean stress coping skills score of the experimental group was significantly higher than its pre-intervention score and significantly higher than that of the control group. These findings indicate that the social-emotional learning program effectively improved stress coping skills among bullied middle school students. Therefore, healthcare professionals may consider implementing this program to support bullied students in enhancing stress coping skills.

Keywords: bullied middle school students; social emotional learning; stress coping skills

ความเป็นมาและความสำคัญ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อตนเองและความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและบุคคลที่มีความใกล้ชิดในสังคม อีกทั้งบริบทสิ่งแวดล้อมยังมีอิทธิพลอย่างมากที่นำไปสู่การมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของนักเรียนได้ โดยเฉพาะการถูกกลั่นแกล้งรังแกส่งผลให้สูญเสียความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม เกิดความเปราะบางทางอารมณ์ ถ้าไม่สามารถรับมือหรือจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่ความเครียดได้ ซึ่งรูปแบบการกลั่นแกล้งรังแกมีหลายรูปแบบ ได้แก่ 1) การกลั่นแกล้งรังแกทางกาย เช่น การชก การตี การเตะ 2) การกลั่นแกล้งรังแกทางวาจา เช่น การต่อว่า การล้อเลียน ข่มขู่ 3) การกลั่นแกล้งรังแกทางสังคม เช่น การกีดกันทางสังคม การโน้มน้าวให้กลุ่มไม่สนใจบุคคลที่ถูกกลั่นแกล้งรังแก[1] 4) การกลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์ เป็นการกลั่นแกล้งรังแกหรือคุกคามระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่ไม่สามารถป้องกันตนเองได้

จากการศึกษาอุบัติการณ์การกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนโดยการสำรวจ 106 ประเทศทั่วโลกจากเด็กแห่งสหประชาชาติ บ่งชี้ว่านักเรียนที่มีอายุอยู่ในช่วง 13 - 15 ปี เป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.35 และส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในวัยเรียนร้อยละ 44.2[2-3] ขณะเดียวกันการสำรวจความชุกในประเทศไทย พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นถูกกลั่นแกล้งรังแกสูงถึงร้อยละ 71.2[4] ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดมีหลายสาเหตุ ทั้งมาจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ รู้สึกโดดเดี่ยว สัมพันธภาพกับครอบครัวและผู้อื่นบกพร่อง พฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคม ขาดแหล่งสนับสนุนหรือเลือกแหล่งสนับสนุนในการช่วยแก้ปัญหาไม่เหมาะสม และขาดทักษะการจัดการอารมณ์ในการเผชิญความเครียด ซึ่งส่งผลกระทบให้เกิดความเครียดสะสม ภาวะซึมเศร้าและมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย[5-7]จากปัจจัยดังกล่าว หากนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดไม่เหมาะสม เช่น การหลีกเลี่ยงปัญหา การเก็บกดอารมณ์ หรือการตอบโต้ด้วยความรุนแรง อาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมและสังคม ได้แก่ ปวดศีรษะ คิดแง่ลบ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แยกตัวจากสังคม วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และอาจพัฒนาไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในที่สุด[8-9] ดังนั้น การส่งเสริมทักษะการเผชิญความเครียดให้แก่นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับปัญหาและความรู้สึกเชิงลบได้อย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต ตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman[10]แบ่งเป็นการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นแก้ที่ปัญหา (problem focused coping) และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นจัดการกับอารมณ์ (emotion focused coping)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกได้นั้น คือ การเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) โดยแนวคิดของ Weissberg et al.[11]ซึ่งสามารถลดความทุกข์ ป้องกันความเสี่ยงสุขภาพจิตทั้งความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ปรับปรุงทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่นและการแยกตัวออกจากสังคม[12] ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ 1) ความตระหนักในตนเอง (self-awareness) คือ ความเข้าใจและรับรู้อารมณ์ความคิดตามความเป็นจริง เกิดความมั่นใจในคุณค่าของตนเองและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์เมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแก 2) การจัดการตนเอง (self-management) เป็น

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมภายใต้สถานการณ์กดดันจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเผชิญเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมแรงกระตุ้น เพื่อลดพฤติกรรมการตอบโต้ด้วยความรุนแรงและปรับตัวภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน 3) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (relationship skills) คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นผ่านการสื่อสารที่ชัดเจน การรับฟังและการเจรจาลดความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้การจัดการอารมณ์และแก้ไขปัญหาจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกได้อย่างเหมาะสม 4) การตระหนักรู้ทางสังคม (social awareness) ช่วยให้เข้าใจความแตกต่างของบุคคลและสังคม พร้อมทั้งสามารถรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆในสังคมที่เกิดขึ้น ส่งผลให้สามารถวิเคราะห์และจำแนกบุคคลที่ควรหลีกเลี่ยง หรือบุคคลที่ควรคบหาเพื่อแสวงหาความช่วยเหลือ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเองได้อย่างปลอดภัย 5) การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (responsible decision-making) คือ การคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน โดยคำนึงถึงกฎเกณฑ์ทางสังคมและหลักศีลธรรมพร้อมทั้งยอมรับผลของการตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการศึกษาส่วนใหญ่มุ่งเน้นผลการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมในด้านสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น ขณะที่การศึกษาผลของการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมต่อทักษะการเผชิญความเครียดในนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกโดยตรงยังมีจำนวนจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของประเทศไทย

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเน้นการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมให้นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกมีทักษะการเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งเน้นการจัดการปัญหาและจัดการอารมณ์ ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะนำไปสู่แนวทางสำหรับพยาบาลจิตเวช ครูแนะแนว และครูประจำชั้น ในการช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มดังกล่าวได้จำเพาะเจาะจง ตลอดจนเป็นทางเลือกสำหรับโรงเรียนในการบูรณาการร่วมกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม

2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติภายหลังการทดลอง

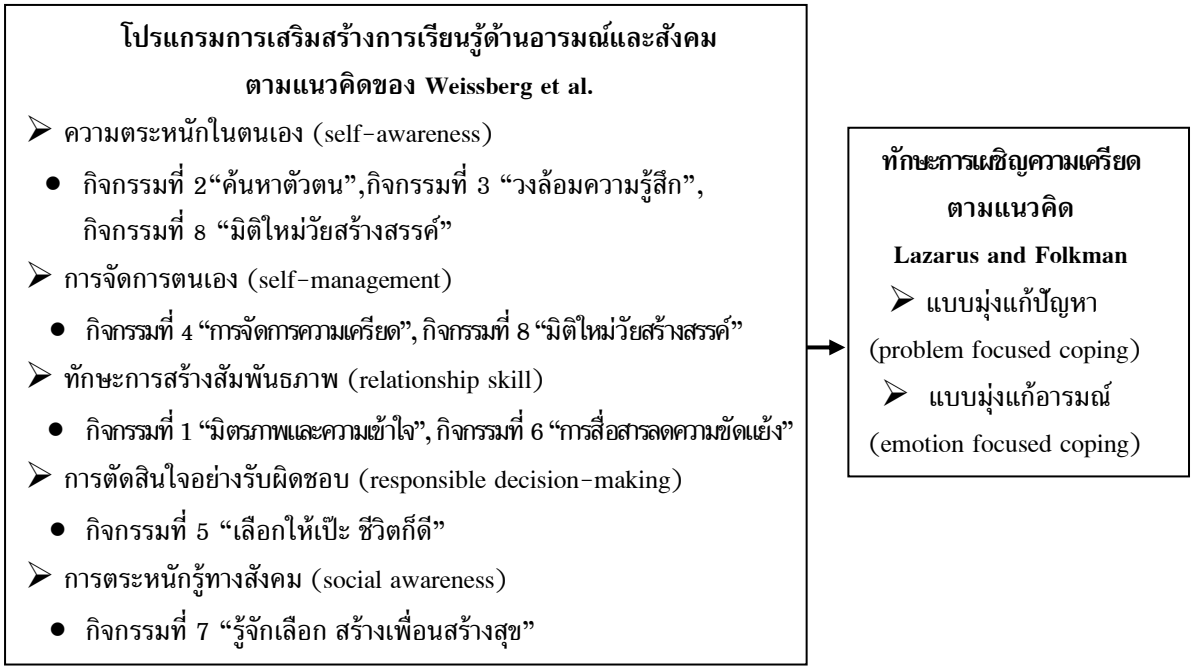
สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกในกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกในกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) ของ Weissberg et al.[11] โดยองค์ประกอบ 5 ด้าน เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม ดังนี้ ความตระหนักในตนเอง(self-awareness) และการจัดการตนเอง (self-management) จะส่งเสริมให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ เห็นคุณค่าในตนเอง จัดการอารมณ์และความเครียดได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) ขณะเดียวกัน การเสริมสร้างทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (relationship skill) จะส่งผลให้นักเรียนมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถสื่อสารลดความขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้การจัดการอารมณ์และแก้ไขปัญหาจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกได้เหมาะสม นอกจากนี้การพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นแก้ที่ปัญหา (problem focused coping) ทั้งการตระหนักรู้ทางสังคม (social awareness) ที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นที่เผชิญปัญหาในลักษณะเดียวกัน พร้อมทั้งสามารถรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆในสังคมที่เกิดขึ้น ส่งผลให้สามารถวิเคราะห์และจำแนกบุคคลที่ควรหลีกเลี่ยง หรือบุคคลที่ควรคบหา การขอความช่วยเหลือ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเองได้อย่างปลอดภัย รวมทั้งการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (responsible decision-making) จะทำให้นักเรียนคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนพร้อมทั้งยอมรับผลของการตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองแบ่งเป็นสองกลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดผลก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม

การเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติของโรงเรียน ดำเนินการวิจัยจำนวน 8 กิจกรรม เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 8 สัปดาห์

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกทุกรูปแบบ ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4 คือ จังหวัดปทุมธานีและจังหวัดสระบุรี ไม่รวมโรงเรียนขยายโอกาส

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกทุกรูปแบบทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 13-15 ปี ในโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจังหวัดปทุมธานี จำนวน 2 โรงเรียน ผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ด้วยโปรแกรม G*power กำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (power of test) เท่ากับ .80 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 สำหรับค่าขนาดอิทธิพล (effect size) คำนวณจากงานวิจัย Teerawattanaprasit[13] เรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยการใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เท่ากับ 1.13 ซึ่งมีขนาดใหญ่มากหากใช้ค่านี้ในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 28 คน ซึ่งเป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่น้อยมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดค่าขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ .80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 52 ราย เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการเก็บข้อมูล จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด จากการประเมินแบบสอบถามพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกันของวัยรุ่น โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เลือกข้อที่ระบุว่าถูกกลั่นแกล้งรังแกตั้งแต่ 1-2 ครั้งหรือมากกว่า แม้ข้อเดียวจะถือว่าเป็นผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกและสามารถอ่าน เขียน เข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ส่วน ดังนี้ คือ

1.เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกของวัยรุ่นที่ได้ดัดแปลงจากแบบสอบถาม The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา จำนวน 10 ข้อ โดยในแบบสอบถามจะมีคำตอบว่า 1) ในสองเดือนที่ผ่านมา ไม่เคยเกิดขึ้นกับฉันเลย 2) เคยเกิดขึ้น 1-2 ครั้งเท่านั้น 3) เกิดขึ้นเดือนละ 4-6 ครั้ง 4) สัปดาห์ละครั้ง และ 5) สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษา เพศ อายุ ลักษณะนิสัยส่วนตัว บุคคลที่เลือกปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา และแบบประเมินความสามารถในการจัดการความเครียด ดัดแปลงจาก Saykaew[14] เป็นการวัดทักษะการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman[10] จำนวน 15 ข้อ ลักษณะคำถามมีทั้งเชิงบวกและลบ มีระดับคะแนน 5 อันดับ ดังนี้ ข้อคำถามที่เป็นลบ ให้คะแนนดังนี้ ไม่เคยปฏิบัติ 5 คะแนน ปฏิบัตินานๆ ครั้ง 4 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง 3 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้ง 2 คะแนน ปฏิบัติเป็นประจำ 1 คะแนน ส่วนคำถามที่เป็นทางบวก ให้คะแนนดังนี้ ไม่เคยปฏิบัติ 1 คะแนน ปฏิบัตินานๆ ครั้ง 2 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง 3 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้ง 4 คะแนน เป็นประจำ 5 คะแนน

ตามลำดับ การแปลผล คะแนนเต็ม 75 คะแนน แบ่งเป็น ระดับดี คะแนนรวม 56–75 คะแนน ระดับปานกลาง คะแนนรวม 36–55 คะแนน และระดับต่ำ คะแนนรวม 15–35 คะแนน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแนวคิดการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมของของ Weissberg et al.[11] ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย[15] ดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม กิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ระยะเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน ใช้เวลากิจกรรมละ 60 นาที และมีการบ้านในกิจกรรมที่ 1-7 ให้กลุ่มตัวอย่างทำทุกวัน วันละ 30 นาที ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

1) กิจกรรม“มิตรภาพและความเข้าใจ” จัดกิจกรรมโดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวคิดของกิจกรรม การกำหนดกติกา แลกเปลี่ยนรูปแบบการกลั่นแกล้งรังแก ผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งรังแก ความรู้ ความเข้าใจสาเหตุ อาการของความเครียดและทักษะการเผชิญความเครียด

2) กิจกรรม “ค้นหาตัวตน” จัดกิจกรรมเล่นเกมเลขอันตราย เพื่อรับรู้จุดแข็งของตนเองจากมุมมองของบุคคลอื่น สำรวจข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง รับชมคลิปวิดีโอที่เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง ร่วมกันวิเคราะห์และสะท้อนความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง

3) กิจกรรม “วงล้อมความรู้สึก” จัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจอารมณ์ของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าว และแลกเปลี่ยนแนวทางการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม รวมถึงการร่วมกันอภิปรายวิธีการหลีกเลี่ยงกับสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

4) กิจกรรม “การจัดการความเครียด” โดยจัดกิจกรรมเล่นเกมจับยาง วิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร สำรวจความเครียดของตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งรังแก ผลกระทบจากความเครียด ให้ความรู้เรื่องการเข้าใจอารมณ์ และความเครียด เทคนิคการคลายเครียดด้วยตนเอง ฝึกการหายใจเพื่อลดความเครียด

5) กิจกรรม “เลือกให้เป๊ะ ชีวิตก็ดี” จัดกิจกรรมเล่นเกมหลบหลีกเชือก เพื่อเสริมสร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ให้ความรู้ทักษะการคิดทางบวกและลบและการตัดสินใจ วิเคราะห์สถานการณ์สมมุติเกี่ยวกับเหตการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแกและการตัดสินใจในการแก้ปัญหา

6) กิจกรรม “การสื่อสารลดความขัดแย้ง” จัดกิจกรรมให้ความรู้ทักษะการสื่อสาร การแสดงบทบาทสมมุติการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบ พร้อมทั้งร่วมกันวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการสื่อสารเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ

7) กิจกรรม “รู้จักเลือก สร้างเพื่อนสร้างสุข” โดยให้เล่นเกม “ปุ้ง ปั้ง”เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง เคารพการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่น และสร้างสัมพันธภาพอันดี การแสดงบทบาทสมมุติการคาดเดาความรู้สึก แลกเปลี่ยนร่วมกันสิ่งที่ยากหรือง่ายในการแสดงอารมณ์ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการพยายามเข้าใจผู้อื่น ให้ดูวิดีโอและวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรในมุมมองของตัวละครแต่ละคน การเลือกคบบุคคล การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตราย การขอความช่วยเหลือ

8) กิจกรรม “มิติใหม่วัยสร้างสรรค์” โดยจัดกิจกรรมให้ตัวแทนถ่ายทอดประสบการณ์ปัญหาจากการที่ถูกกลั่นแกล้งรังแก และให้ในกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้รับฟัง ผู้ให้คำปรึกษา และผู้สังเกตการณ์ ร่วมกัน

วิเคราะห์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) มีการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปและแบบประเมินความสามารถในการจัดการความเครียด เครื่องมือชุดนี้ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พบว่าค่าดัชนีความตรงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ทั้งฉบับ เท่ากับ 1.0 และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น(Cronbach's Alpha Coefficient) ของแบบประเมินความสามารถในการจัดการความเครียด เท่ากับ .75

2. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ รูปแบบและความเหมาะสมของกิจกรรม การจัดลำดับเนื้อหา รวมทั้งความเหมาะสมของเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม พบว่าค่าดัชนีความตรงเนื้อหาของโปรแกรม มีค่า CVI เท่ากับ 1.0 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา หลังจากที่ผู้วิจัยปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนั้น ผู้วิจัยนำโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมไปทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 10 คน พบว่าหลังจากทดลองใช้โปรแกรมนักเรียนมีความเข้าใจภาษาและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาในการทดลองมีความเหมาะสม แต่พบปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม เช่น ไม่กล้าแสดงออกในการแนะนำตนเองและการแสดงความคิดเห็น นักเรียนไม่ค่อยให้ความสนใจในการอ่านใบความรู้ เป็นต้น ผู้วิจัยได้นำปัญหาและอุปสรรคดังกล่าวมาปรับปรุง โดยการปรับใบความรู้เป็นการใช้สื่อสารสนเทศในการนำเสนอข้อมูล การเสริมแรงทางบวกเพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ โดยได้รับใบอนุญาตเลขที่ COA No. 077/2568 เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2568 และให้การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองตลอดกระบวนการวิจัย ดังนี้ การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอน ประโยชน์และความเสี่ยงต่าง ๆ การรักษาความลับของข้อมูล แนวทางการช่วยเหลือระหว่างการทำวิจัยในกรณีผู้เข้าร่วมเกิดภาวะเครียดหรือไม่สบายใจ สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยตามความสมัครใจ โดยไม่มีการบังคับ ไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาและสิทธิที่ได้รับการดูแลตามปกติในโรงเรียน รวมทั้งได้รับการยินยอมโดยผู้ปกครองหรือผู้ดูแล ถ้าไม่ได้รับการยินยอมจะไม่นำเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยกลุ่มตัวอย่างหรือผู้ปกครองสามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยได้ตามต้องการ หากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะให้ลงลายมือชื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย ในระหว่างดำเนินการวิจัยหรือสิ้นสุดการวิจัย หากพบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีภาวะเครียดหรือเกิดความไม่สบายใจจากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตจะให้การดูแลเบื้องต้น แต่หากไม่ดีขึ้นจะส่งต่อให้ได้รับการดูแลที่เหมาะสมต่อไป นอกจากนี้ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมในห้องแนะแนวของโรงเรียนที่มีความเป็นสัดส่วนและเป็นส่วนตัว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการดังนี้

1.หลังจากได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ ผู้วิจัยขออนุญาตเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ฝ่ายแนะแนว และอาจารย์ประจำชั้น เพื่อแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา กลุ่มเป้าหมาย ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูล ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยรายละเอียดเกี่ยวกับการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด และทำการสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใส่คืนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ระดับชั้นละ 10 คน แล้วจึงขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างให้เข้าร่วมการวิจัย โดยการโทรศัพท์ชี้แจงผู้ปกครองทั้งวัตถุประสงค์การวิจัยรายละเอียดเกี่ยวกับการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง เช่น การรักษาความลับ การเก็บรักษาข้อมูล แนวทางการช่วยเหลือระหว่างการทำวิจัยในกรณีอาสาสมัครเกิดภาวะเครียดหรือไม่สบายใจ และแจ้งทางหนังสือ พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองลงลายมือชื่อยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย

2. กลุ่มทดลอง เมื่อสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาวิจัย ทำการรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ และแบบประเมินความสามารถในการจัดการความเครียด จำนวน 15 ข้อ (pre-test) ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายอาสาสมัครกลุ่มทดลองเพื่อดำเนินการทดลองโดยได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จำนวน 3 กลุ่ม กิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมเป็น 8 สัปดาห์ และมีการบ้านให้ทำในกิจกรรมที่ 1-7 ใช้เวลา 30 นาที เมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลโดยแบบประเมินความสามารถในการจัดการความเครียด (post-test) จำนวน 15 ข้อ

3. กลุ่มควบคุม เมื่อสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาวิจัย ทำการรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ และแบบประเมินความสามารถในการจัดการความเครียด จำนวน 15 ข้อ (pre-test) นัดหมายอาสาสมัครอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 8 ให้การดูแลตามปกติของโรงเรียน หลังจากครบ 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยแบบประเมินความสามารถในการจัดการความเครียด (post-test) จำนวน 15 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติเชิงพรรณา (descriptive statistic) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Chi – square test, Fisher's exact test และ Independent t-test

2.เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดในกลุ่มทดลองก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม และภายหลังได้รับโปรแกรม โดยใช้สถิติ Dependent t-test

3.เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ โดยใช้สถิติ Independent t-test

ผลการวิจัย

1.ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 60 คน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (n=60)

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n=30) จำนวน(ร้อยละ)	กลุ่มควบคุม (n=30) จำนวน (ร้อยละ)	ค่าสถิติในการทดสอบ	p- value
ระดับการศึกษา			.00[a]	1.00
มัธยมศึกษาปีที่ 1	10(33.33)	10(33.33)		
มัธยมศึกษาปีที่ 2	10(33.33)	10(33.33)		
มัธยมศึกษาปีที่ 3	10(33.33)	10(33.33)		
เพศ			.00[a]	1.00
ชาย	15 (50.00)	15 (50.00)		
หญิง	15 (50.00)	15 (50.00)		
อายุ (ปี) Mean(SD)	14 ± .83	14 ± . 83	.000[b]	1.000
ลักษณะนิสัย			7.756[C]	.152
อ่อนไหวง่าย	15(50.00)	8(26.70)		
เอาแต่ใจตนเอง	2(6.70)	0		
หงุดหงิดโมโหง่าย	5(16.70)	5(16.70)		
เรียบร้อยอยู่ในกฎระเบียบ	1 (3.30)	4 (13.30)		
มั่นใจในตนเอง/กล้าแสดงออก	4 (13.30)	5 (16.70)		
ไม่ค่อยกล้าแสดงออก	3 (10.00)	8 (26.70)		

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n=30) จำนวน(ร้อยละ)	กลุ่มควบคุม (n=30) จำนวน (ร้อยละ)	ค่าสถิติในการทดสอบ	p- value
บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ			3.039[C]	.812
บิดา	1 (3.30)	1 (3.30)		
มารดา	8 (26.70)	11 (36.70)		
ญาติ	2 (6.70)	1 (3.30)		
เพื่อน	16 (53.30)	15 (50.00)		
พี่- น้อง	3 (10.00)	1 (3.30)		
ครู/อาจารย์	0	1 (3.30)		

a=Chi-square test, b=Independent t-test, c=Fisher's Exact test

จากตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ ระดับการศึกษา เพศ อายุ ลักษณะนิสัย และบุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p>.05)

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกก่อนและหลังทดลองในกลุ่มทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดก่อนและหลังทดลองในกลุ่มทดลอง

ทักษะการเผชิญความเครียด	กลุ่มทดลอง (n=30)		Mean Difference	df	t	p-value
	M	SD				
ก่อนทดลอง	35.90	6.45	10.67	29	10.12	.001
หลังการทดลอง	46.57	6.71				

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม พบว่าหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=10.12, p<.001)

3.เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกก่อนและหลังทดลองในกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดก่อนและหลังทดลองในกลุ่มควบคุม

ทักษะการเผชิญความเครียด	กลุ่มควบคุม (n=30)		Mean Difference	df	t	p- value
	M	SD				
ก่อนทดลอง	38.73	5.55	1.64	29	1.84	.076
หลังการทดลอง	40.37	7.39				

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าก่อนทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=1.84, p>.076)

4.เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทักษะการเผชิญความเครียด	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		df	t	P-value
	M	SD	M	SD			
ก่อนการทดลอง	35.90	6.45	38.73	5.55	58	6.56	.001
หลังการทดลอง	46.57	6.71	40.37	7.39			

จากตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=6.56, p<.001)

อภิปรายผล

จากการดำเนินการวิจัยโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมมีประสิทธิผลในการส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกมีทักษะสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสมทั้ง การเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) ผ่านการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมด้านความตระหนักในตนเอง (self-awareness) จากกิจกรรมที่ 2 “ค้นหาตัวตน” และกิจกรรมที่ 3 “วงล้อมความรู้สึก” จะเสริมสร้างให้นักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์ ความคิดและปฏิกิริยาของตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ถูกกลั่นแกล้งรังแกและการเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งส่งเสริมด้านการจัดการตนเอง (self-management) จากกิจกรรมที่ 4 “การจัดการความเครียด”และ กิจกรรมที่ 8 “มิติใหม่วัยสร้างสรรค์” ที่ฝึกให้นักเรียนมีความเข้าใจและฝึกการจัดการอารมณ์และความเครียดจากสถานการณ์ที่ถูกกดดัน สอดคล้องกับการศึกษา[16]ที่พบว่าการตระหนักในตนเองและการจัดการตนเอง มีความสัมพันธ์กับสภาวะอารมณ์และสุขภาพจิตที่มั่นคงมากขึ้น นอกจากนี้การเสริมสร้างให้มีทักษะสามารถเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นแก้ที่ปัญหา (problem focused coping) จากกระบวนการทั้งด้านการเสริมสร้างทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (relationship skill) ผ่านกิจกรรมที่ 1 “มิตรภาพและความเข้าใจ” และกิจกรรมที่ 6 “การสื่อสารลดความขัดแย้ง” ทำให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับการศึกษา[17] พบว่าความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อนยังมีความเชื่อมโยงอย่างมีนัยสำคัญต่อสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วยลดระดับความเครียด

และส่งเสริมความสามารถในการเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมกับการเสริมสร้างด้านการตระหนักรู้ทางสังคม (social awareness) ในกิจกรรมที่ 7 “รู้จักเลือก สร้างเพื่อนสร้างสุข” ที่ช่วยให้เข้าใจผู้ที่เผชิญปัญหาเดียวกัน พร้อมทั้งวิเคราะห์บริบทสังคมเพื่อจำแนกบุคคลที่ควรหลีกเลี่ยงหรือบุคคลที่ควรที่ควรคบหาและการขอความช่วยเหลือ บูรณาการร่วมกับด้านการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (responsible decision-making) ในกิจกรรมที่ 5 “เลือกให้เป๊ะ ชีวิตก็ดี” ที่ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์วางแผนแก้ไขปัญหาพร้อมทั้งเลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา[18] การส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และวางแผนแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้บุคคลมีมุมมองเชิงบวกต่ออุปสรรค พัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นแก้ที่ปัญหา (problem-focused coping) และช่วยลดระดับความเครียดลงได้อย่างมีนัยสำคัญ

กระบวนการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างทั้งภายในและภายนอกของนักเรียน อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ[19] ที่พบว่าการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมมีประสิทธิผลในการเพิ่มความผาสุกทางจิตใจ พร้อมทั้งส่งเสริมให้สามารถเผชิญความเครียดและลดระดับความเครียดได้ รวมไปถึงการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมานประสิทธิผลของโปรแกรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมในโรงเรียนประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าการที่นักเรียนได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมในโรงเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การทำงานในโรงเรียน ทักษะทางสังคมและอารมณ์ ทัศนคติ พฤติกรรม และการรับรู้เกี่ยวกับบรรยากาศและความปลอดภัยในโรงเรียนที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพจิต ลดความทุกข์ทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และ ภาวะซึมเศร้า และสร้างสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้ปลอดภัยและเอื้อต่อการเรียนรู้มากขึ้น[20]

จากผลการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมเป็นโปรแกรมที่ช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินสถานการณ์ความเครียดได้อย่างเหมาะสม โดยองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มอย่างกระตือรือร้น เกิดการรับรู้คุณค่าในตนเองมากขึ้น สามารถเข้าใจอารมณ์และความเครียดของตนเองและผู้อื่น มีทักษะเลือกวิธีการเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งเน้นแก้ที่ปัญหา(problem focused coping) และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถตัดสินใจและรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเกิดการตระหนักรู้ในการหลีกเลี่ยงบุคคลหรือสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงการค้นหาและการขอความช่วยเหลือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. พยาบาลจิตเวช ครูแนะแนว และครูประจำชั้น สามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดสำหรับนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนได้

2. โรงเรียนสามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมไปบูรณาการร่วมกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่มีความเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิตหรือนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแก เพื่อส่งเสริมความสามารถในการจัดการอารมณ์และการเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาติดตามผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อประเมินความคงอยู่ของทักษะการเผชิญความเครียดและประสิทธิผลของโปรแกรมในระยะยาว

2. ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อศึกษาบทบาทและแรงสนับสนุนจากครอบครัวต่อการพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งรังแก

References

1. Traprasit Y, Panya S, Panurat S. Social bullying among adolescents in the society: nurse's roles in resilience quotient. Journal of Research for Health Improvement and Quality of Life. 2023;3(2):72-82. (in Thai).
2. Markkanen I, Välimaa R, Kannas L. Forms of bullying and associations between school perceptions and being bullied among Finnish secondary school students aged 13 and 15. Int Journal of Bullying Prevention. 2021;3:24-33. doi: 10.1007/s42380-019-00058-y.
3. Laisuwannachart P, Suteeprasert T, Bunsiriluck S. Factors predicting cyberbullying perpetration and victimization among students in central Thailand. Journal of Mental Health of Thailand. 2022;30(2):100-113. (in Thai).
4. Department of Health Service Support. HSS reveals survey results on bullying behaviors, finding more than 1 in 4 Thai children at risk of self-harm [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 24]. Available from: https://prgroup.hss.moph.go.th/info/news/4488. (in Thai).
5. Kumar VL, Goldstein MA. Cyberbullying and adolescents. Curr Pediatr Rep. 2020;8(3): 86-92. doi: 10.1007/s40124-020-00217-6.
6. Nuñez-Fadda SM, Castro-Castañeda R, Vargas-Jiménez E, Musitu-Ochoa G, Callejas-Jerónimo JE. Impact of bullying—victimization and gender on psychological distress, suicidal ideation, and family functioning of Mexican adolescents. Children(Basel). 2022;9(5):747. doi: 10.3390/children9050747.
7. Li T, Chen B, Li Q, Wu X, Li Y, Zhen R. Association between bullying victimization and post-traumatic stress disorders among Chinese adolescents: a multiple mediation model. BMC Psychiatry. 2023;23:758. doi: 10.1186/s12888-023-05212-x.
8. Soimah, Hamid AYS, Daulima NHC. Family's support for adolescent victims of bullying. Enferm. Clin. 2019;29(Supplemrent 2) :747-51. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.04.113.
9. Zochowski MC. Resilience and the mental health of bullying victims: the role of peer relationships on the relation between bullying victimization and social anxiety [internet] [dissertation]. Las Vegas: University of Nevada, Las Vegas; 2020. [cited 2024 Sep 24]. Available from: http://dx.doi.org/10.34917/22110105.

10. Folkman S. Stress: appraisal and coping. In: Gellman MD, editor. Encyclopedia of behavioral medicine [internet]. 2nd ed. Cham: Springer; 2020 [cited 2024 Sep 24]. Available from: https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215.
11. Weissberg RP, Durlak JA, Domitrovich CE, Gullotta TP. Social and emotional learning: past, present, and future. In: Durlak JA, Domitrovich CE, Weissberg RP, Gullotta TP, editors. Handbook of social and emotional learning: research and practice [Internet]. New York: Guilford Press; 2015 [cited 2026 Jun 24]. Available from: https://books.google.co.th/books?id=WcSzCwAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
12. Dowling K, Simpkin A, Barry MM. A cluster randomized-controlled trial of the Mind Out social and emotional learning program for disadvantaged post-primary school students. J Youth Adolesc. 2019;48(7):1245-1263. doi: 10.1007/s10964-019-00987-3.
13. Teerawattanaprasit N. Effects of physical activity program by applying social and emotional learning to promote mental health and social well-being of lower secondary school students [Master thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2020. doi:10.58837/CHULA.THE.2020.1277. (in Thai).
14. Saykaew T. The development of coping stress management program by experimental learning and enhance life skill for public health students. [dissertation]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2018. (in Thai).
15. Chaksomsak N. Development of university students' happiness enhancement program applying social and emotional learning thoery with roy's adaptation theory [dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2019. doi:10.58837/CHULA.THE.2019.1423. (in Thai).
16. Jin RJ, Songsiengchai S, Yang F. The impact of social-emotional learning (SEL) on the mental health land well-being of students at Henan University. Int. J. Educ. Lit. Stud. 2025;13(2):666-74. doi:10.7575/aiac.ijels.v.13n2p.666.
17. Juliyanti J. Relationship between peer relationships and mental health among high school adolescents. Open Access Health Scientific Journal. 2025;6(1):48-53. doi: 10.55700/oahsj.v6i1.65.
18. Apichaiwissarutkul S, Skulphan S, Wannachaiyakul S. Effect of the problem-solving skill enhancement program on stress of nursing students. Journal of Nursing and Health Science Research. 2025;17(2):1-23. (in Thai).
19. Lee J, Yoo JW. The effectiveness of social-emotional learning (SEL) programs on adolescents' mental well-being: A systematic review. Int. J. Res. Stud. Med. Health Sci. 2025;9(1):1-6. doi:10.62557/2456-6373.090101.
20. Cipriano C, Ha C, Wood M, Sehgal K, Ahmad E, McCarthy MF. A systematic review and meta-analysis of the effects of universal school-based social and emotional learning (SEL) programs in the United States: Considerations for marginalized students. Soc. Emot. Learn. Res. Pract Policy. 2024;3:100029. doi: 10.1016/j.sel.2024.100029.