

การพัฒนาแบบจำลองภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแกสำหรับนักเรียน  
ประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2\*  
DEVELOPMENT OF RESILIENCE FOR BULLYING BEHAVIOR PREVENTION MODEL FOR  
SIXTH GRADE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS AT THE 2<sup>nd</sup> PRIMARY  
EDUCATIONAL SERVICE IN PATHUMTHANI PROVINCE

พรพรหม เพาสนิวล \*, พรสุข หุ่นนรินทร์

Phonphrom Paoseenual\*, Pomsuk Hunnirum

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ปทุมธานี ประเทศไทย

Faculty of Public Health, Western University, Pathum Thani, Thailand

\*Corresponding author E-mail: fasi34004@gmail.com

**บทคัดย่อ**

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสถานการณ์และปัญหา 2) พัฒนาและทดลองใช้รูปแบบฯ และ 3) ประเมินรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นการวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 385 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามภูมิคุ้มกันทางใจ แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแก แบบสอบถามความพึงพอใจต่อรูปแบบฯ คุณภาพเครื่องมือเท่ากับ 0.6 ถึง 0.8 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ทั้ง 3 ฉบับ สถิติที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ Independent t-test และ Repeated Measures ANOVA ผลการวิจัยพบว่า สถานการณ์และปัญหา พฤติกรรมการรังแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปทุมธานี เขต 2 แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ได้เงินมาโรงเรียนต่อวันระหว่าง 30 - 50 บาท บิดามารดาอยู่ด้วยกัน อาศัยอยู่กับพ่อแม่ และมีพี่น้องร่วมบิดามารดา 2 - 3 คน 2) ผลการวิเคราะห์ ระดับภูมิคุ้มกันทางใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง การพัฒนาแบบจำลองภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมฯ และทดลองใช้รูปแบบฯ ประกอบด้วย PEC4S 1) S: Self Esteem 2) S: Self-Efficacy 3) E: Empathy 4) S: Self-Awareness 5) S: Self-Motivation 6) P: Positive Thinking 7) C: Conflict Resolution นำไปใช้ในนักเรียน กลุ่มทดลอง 30 คน หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ มีพฤติกรรมการรังแกน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลอง ดีกว่าก่อนใช้รูปแบบฯ และดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ผลการประเมินรูปแบบภูมิคุ้มกัน ทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแก ความพึงพอใจ อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่ารูปแบบสามารถป้องกัน พฤติกรรมการรังแก และเกิดความยั่งยืนในการเรียนรู้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี

**คำสำคัญ:** การพัฒนาแบบ, ภูมิคุ้มกันทางใจ, พฤติกรรมการรังแก, นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6, สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2

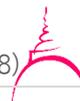
## Abstract

The objectives of this research were to 1) Study the situation and problems, 2) Develop and test the Resilience model and 3) Evaluate the Resilience model. It is research and development. The sample consisted of 385 sixth-grade primary school students. The instruments used were the Resilience questionnaire, the bullying behavior questionnaire, and the satisfaction with the model questionnaire. The quality of the instruments was 0.6 to 0.8. The statistics used were percentage, mean, and standard deviation. The hypothesis was tested using the Independent t-test and Repeated Measures ANOVA. The results of the research found that Problem and needs analysis results Bullying Behavior Prevention Model for sixth-grade primary school students at 2<sup>nd</sup> primary education service in Pathumthani Province. It is divided into 2 parts: 1) General information Most are male, Earn 30 - 50 baht per day to school, Parents live together, Living with parents and there are 2-3 siblings who share the same parents. 2) Results of the analysis of mental Resilience was at a moderate level. Developing a mental Resilience model to prevent behavioral disorders and testing the model consisting of PEC4S 1) S: Self-Esteem 2) S: Self-Efficacy 3) E: Empathy 4) S: Self-Awareness 5) S: Self-Motivation 6) P: Positive Thinking 7) C: Conflict Resolution used in an experimental group of 30 students. After using the model for 8 weeks, there was significantly less bullying behavior. The experimental group was better than before using the model and better than the control group with statistical significance ( $p < 0.05$ ). The results of the evaluation of the mental Resilience model to prevent bullying behavior, the satisfaction was at a high level, showing that the model can prevent bullying behavior and create sustainability in learning and good quality of life.

**Keywords:** Model Development, Resilience, Bullying Behavior, Sixth-Grade Primary School Students, 2<sup>nd</sup> Primary Education Service in Pathumthani Province

## บทนำ

พฤติกรรมกรร้งแกผู้อื่นของนักเรียนเป็นปัญหาระดับโลก ซึ่งพบว่า นักเรียนประเทศญี่ปุ่น มีพฤติกรรมของการข่มเหงรังแกสูงสุดของโลก รองลงมา คือ ประเทศไทย และอังกฤษ นักเรียนส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมกรร้งแกผู้อื่นโดยการทำร้ายจิตใจ ทำร้ายร่างกาย และข่มขู่บังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ส่งผลให้นักเรียนหลีกเลี่ยงปัญหาไม่ยอมไปเรียนหนังสือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนน้อย เป็นเหตุให้นักเรียนที่ถูกรังแกมีประสบการณ์ที่ฝังใจ และมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง (อัสรี อนุตธโต และคณะ, 2564) ปัญหากรร้งแกกันในโรงเรียนของไทย มีความชุกสูงถึงร้อยละ 40 มีเหตุการณ์การลาออกจากโรงเรียน การฆ่าตัวตาย เข้าสังคมไม่ได้ของเด็กที่เป็นผลจากการรังแกกันมากขึ้น (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2561) พฤติกรรมความรุนแรงที่มองว่าการกลั่นแกล้งผู้อื่นเป็นเรื่องปกติ จากที่เคยถูกรังแกมาก่อน มีความต้องการรุนแรงที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น ทักษะคิดแบบไม่เป็นมิตรต่อสภาพแวดล้อม (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2562) การรังแกเป็นปัญหาสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ทางจิตใจ สังคมและร่างกาย พฤติกรรมกรร้งแกผู้อื่นโดยแสดงพฤติกรรมกรร้งแกทำร้ายร่างกาย ทำร้ายอารมณ์ ทำร้ายความรู้สึกและทำร้ายจิตใจ ซึ่งการรังแกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวและต่อต้านสังคม มี 3 ทาง ได้แก่ ทางวาจา ทางสังคม ทางกายภาพ โดยภูมิคุ้มกันทางใจเป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันพฤติกรรมกรร้งแก (พรสุข หุ่นรินทร์, 2565)



จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจในการทำวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 เพื่อศึกษาสถานการณ์และปัญหา พัฒนาแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว ด้วยการนำรูปแบบไปทดลองใช้และประเมินรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว และนำผลการวิจัยเผยแพร่ยังสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไปปรับใช้วางแผนแก้ไขปัญหาคาความรุนแรงและการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้กับนักเรียน ได้อย่างเป็นรูปธรรม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์และปัญหา พฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2
2. เพื่อพัฒนาแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว และนำไปทดลองใช้ป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2
3. เพื่อประเมินรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ศึกษาระหว่างเดือนมีนาคม 2567 ถึงเดือน สิงหาคม 2567 ในพื้นที่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 ผ่านการรับรองจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น เลขที่ WTU 2567-0021 วันที่รับรอง 27 มีนาคม 2567 รหัสโครงการ HE-WTU 2567-0021 มีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ระยะที่ 1:** วิเคราะห์สถานการณ์ดำเนินการในเดือน เมษายน 2567 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ จากนักเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 15 โรงเรียน จำนวน 864 ราย กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของแดเนียล (Daniel, W. W., 2010) ได้จำนวน 385 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) รวมทั้งใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) เลือก 3 อำเภอ อำเภอธัญบุรี 3 โรงเรียน อำเภอลำลูกกา 6 โรงเรียน อำเภอหนองเสือ 6 โรงเรียน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive selection) จากผู้ให้ข้อมูล เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน อำเภอละ 1 คน และครูประจำชั้น อำเภอละ 2 คน รวมเป็น จำนวน 9 คน ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก

**ระยะที่ 2:** พัฒนาและทดลองใช้ แบบภูมิคุ้มกันทางใจ ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive selection) และนำรูปแบบไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

**ระยะที่ 3:** ประเมินรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว กับกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน

**เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัย** ประกอบด้วย 4 ชนิด ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เลือกค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ ที่มีค่า 0.60 - 1.00 โดยค่า Cronbach's coefficient alpha ของแบบสอบถามภูมิคุ้มกันทางใจ เท่ากับ 0.97 แบบสอบถามพฤติกรรมก้าวร้าว เท่ากับ 0.97 ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ในกลุ่มนักเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 ลักษณะคำถามแบบเลือกตอบและเติมลงในช่องว่าง จำนวน 6 ข้อ 2) แบบสอบถามภูมิคุ้มกันทางใจ

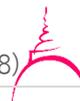


ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถแห่งตน การเห็นอกเห็นใจ การรู้จักตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การคิดบวกพลังบวก และการเผชิญความขัดแย้ง จำนวน 28 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับคือ ระดับมาก 3 คะแนน ปานกลาง 2 คะแนน น้อย 1 คะแนน โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยระดับภูมิคุ้มกันทางใจ อิงเกณฑ์ของ (Best, J. W., 1977) ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 อยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 อยู่ในระดับน้อย 3) แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการรังแก สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 28 ข้อ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ 3 คะแนน ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง 2 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติเลย 1 คะแนน โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการรังแก อิงเกณฑ์ของ (Best, J. W., 1977) ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 อยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 อยู่ในระดับน้อย 4) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แนวคำถามเกี่ยวกับนโยบาย การดำเนินงาน และแนวทางการดำเนินงานป้องกันพฤติกรรมกรรมการรังแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 และ 5) แบบสอบถามความพึงพอใจในกิจกรรมตามรูปแบบฯ สัปดาห์ที่ 8 ในกลุ่มทดลอง แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ 3 ระดับ โดยมีวิธีการประเมินผลจากการให้คะแนน คือ มาก 3 คะแนน ปานกลาง 2 คะแนน และน้อย 1 คะแนน โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจ อิงเกณฑ์ของ (Best, J. W., 1977) ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.00 อยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 1.67 - 2.33 อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.66 อยู่ในระดับน้อย

**เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง** คือ รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรม กรรมการรังแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 ประกอบด้วย PEC4S 1) S: Self Esteem 2) S: Self-Efficacy 3) E: Empathy 4) S: Self-Awareness 5) S: Self-Motivation 6) P: Positive Thinking 7) C: Conflict Resolution ซึ่งมี 7 กิจกรรม คือ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง ค้นหาส่วนดี 2) ความสามารถแห่งตน ทำงานเป็นทีม 3) การเห็นอกเห็นใจ น้ำเอ๋ย น้ำใจ 4) การรู้จักตนเอง เส้นทางแห่งความรู้สึก 5) สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง สมุดบันทึกเพื่อนรัก 6) การคิดบวกพลังบวก สร้างโลกสวยด้วยตัวเรา 7) การเผชิญความขัดแย้ง โดยใช้เวลากิจกรรมละ 30 นาที รวมเป็น 3 ชั่วโมง 30 นาที

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ได้ดำเนินการดังนี้ ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง ในสัปดาห์ ที่ 8 และระยะติดตามหลังทดลอง ในสัปดาห์ ที่ 8 โดยใช้ แบบสอบถามภูมิคุ้มกันทางใจ แบบสอบถามพฤติกรรม กรรมการรังแก และประเมินรูปแบบฯ โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจต่อรูปแบบฯ ในกลุ่มทดลอง

**สถิติที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล** ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐาน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ด้วยสถิติ One - way Repeated Measure ANOVA เมื่อตรวจสอบข้อตกลง (Assumption) เบื้องต้นของการใช้สถิติการวิเคราะห์ผลการแจกแจงของตัวแปรในแต่ละกลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ (Normality) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี Bonferroni และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรแบบทางเดียว (One-way Multivariate Analysis of variance [MANOVA]) เมื่อตรวจสอบข้อตกลง (Assumption) ในเบื้องต้นของการใช้สถิติการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กัน โดยมีความสัมพันธ์กันทุกคู่ ใช้ Bartlett's test of sphericity และผลการวัดความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง (Kaiser mayer olkin measure[KMO]) เข้าใกล้ 1 (Field, A., 2000) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งประยุกต์ใช้ (Creswell, J. W. & Poth, C. N., 2017)



## ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า สถานการณ์และปัญหา พฤติกรรมการรังแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 50.6 คะแนนเฉลี่ยของภาคเรียนที่ผ่านมาอยู่ในระดับดีมาก (คะแนน 3.50-3.99) ร้อยละ 33.2 ( $\bar{X} = 3.23$ , S.D. = 0.53) ได้เงินมาโรงเรียนต่อวัน 30 - 50 บาท ร้อยละ 53.0 สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 61.3 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพ่อ-แม่ ร้อยละ 77.4 และมีพี่น้องร่วมบิดามารดา 2 - 3 คน ร้อยละ 64.9 2) ผลการวิเคราะห์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.11$ , S.D. = 0.64) จำแนกรายด้านได้ ดังนี้ ด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.11$ , S.D. = 0.63) ด้านความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.11$ , S.D. = 0.44) ด้านความเห็นอกเห็นใจ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.38$ , S.D. = 0.54) ด้านการรู้จักตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.34$ , S.D. = 0.46) ด้านการรู้จักตนเอง อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.34$ , S.D. = 0.46) ด้านการคิดบวก อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.20$ , S.D. = 0.71) ด้านการเผชิญความขัดแย้ง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.21$ , S.D. = 0.71) จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะภูมิคุ้มกันทางใจ สูง ทุกด้าน ในส่วนนโยบาย การดำเนินงาน และแนวทางการดำเนินงานป้องกันพฤติกรรมกรรมการรังแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า มีนโยบายความปลอดภัย การป้องกัน ปลูกฝัง และปราบปราม เน้นการจัดการบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียน มีภาคีเครือข่ายที่มีส่วนร่วมในการดูแล มีมาตรการและแนวทางปฏิบัติในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ภายใต้ระบบการดูแลช่วยเหลือ มีการรับฟังและแสดงความเห็นใจ เสริมสร้างความคิด จิตใจ และคุณธรรม อันพึงประสงค์

ผลการพัฒนารูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมกรรมการรังแก และนำไปทดลองใช้ป้องกันพฤติกรรมกรรมการรังแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 มี 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบ โดยใช้ข้อมูลจากปัญหาและความต้องการรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมกรรมการรังแกสำหรับนักเรียน และจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ซึ่งรูปแบบ ประกอบด้วย PEC4S 1) S: Self Esteem 2) S: Self-Efficacy 3) E: Empathy 4) S: Self-Awareness 5) S: Self-Motivation 6) P: Positive Thinking 7) C: Conflict Resolution ขั้นตอนที่ 2 การนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในกลุ่มนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ในกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง เป็นเพศชาย ร้อยละ 50.0 เท่ากับเพศหญิง คะแนนเฉลี่ยของภาคเรียนที่ผ่านมา อยู่ในระดับดีมาก (คะแนน 3.50-3.99) ร้อยละ 43.3 ( $\bar{X} = 3.46$ , S.D. = 0.11) ได้เงินมาโรงเรียนต่อวันน้อยกว่า 20 บาท ร้อยละ 43.3 สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 90.0 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพ่อ-แม่ ร้อยละ 90.0 และมีพี่น้องร่วมบิดามารดา 2-3 คน ร้อยละ 83.3 กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 56.7 คะแนนเฉลี่ยของภาคเรียนที่ผ่านมา อยู่ในระดับดีมาก (คะแนน 3.50-3.99) ร้อยละ 36.7 ( $\bar{X} = 3.22$ , S.D. = 0.11) ได้เงินมาโรงเรียนต่อวัน 60 - 100 บาท ร้อยละ 53.3 สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 66.7 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพ่อ-แม่ คิดเป็นร้อยละ 90.0 และมีพี่น้องร่วมบิดามารดา 2 - 3 คน ร้อยละ 83.3 2) ขั้นตอนเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันและพฤติกรรมกรรมการรังแกของนักเรียน 7 ด้าน ของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ก่อนใช้รูปแบบ หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ โดยการทดสอบ Independent Sample t-test พบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง ก่อนใช้รูปแบบและหลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน แต่หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 6.247$ ,  $p < 0.05$ ) ความสามารถแห่งตน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ก่อนใช้รูปแบบ ( $t = 2.158$ ,  $p < 0.05$ ) หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ ( $t = 2.296$ ,  $p < 0.05$ ) และหลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ ( $t = 11.627$ ,  $p < 0.001$ ) ความเห็นอกเห็นใจ ก่อนใช้รูปแบบ หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ และหลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน การรู้จักตนเอง ก่อนใช้รูปแบบ มีความต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -2.838$ ,  $p < 0.05$ ) หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน และหลังใช้รูปแบบ



8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 4.379, p < 0.001$ ) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ก่อนใช้รูปแบบ ไม่แตกต่างกัน หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 0.586, p < 0.05$ ) และหลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 5.895, p < 0.001$ ) การคิดบวกพลังบวก ก่อนใช้รูปแบบ และหลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน แต่หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 6.599, p < 0.001$ ) และการเผชิญความขัดแย้ง ก่อนใช้รูปแบบ และหลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน แต่หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 4.141, p < 0.001$ ) สามารถแสดงดังตารางที่ 1 - 2

**ตารางที่ 1** แสดงการระดับภูมิคุ้มกันทางใจ 7 ด้าน ก่อนใช้รูปแบบ หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง ( $n = 30$ ) และกลุ่มควบคุม ( $n = 30$ ) โดยการทดสอบ Independent Sample t-test

ตัวแปรตาม	ช่วงเวลา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	ก่อนใช้รูปแบบ	2.04	0.30	1.92	0.48	1.174	0.245
	หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์	2.18	0.53	1.97	0.43	1.607	0.114
	หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์	2.54	0.44	1.87	0.39	6.247	<0.001*
ความสามารถแห่งตน	ก่อนใช้รูปแบบ	2.05	0.22	1.88	0.37	2.158	0.035*
	หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์	2.15	0.29	1.94	0.40	2.296	0.025*
	หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์	2.62	0.15	1.86	0.32	11.627	<0.001*
ความเห็นอกเห็นใจ	ก่อนใช้รูปแบบ	2.09	0.37	2.18	0.39	-0.954	0.344
	หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์	2.20	0.76	2.09	0.38	0.684	0.497
	หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์	2.20	0.76	2.09	0.38	0.684	0.497
การรู้จักตนเอง	ก่อนใช้รูปแบบ	2.00	0.41	2.32	0.47	-2.838	0.006*
	หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์	2.21	0.51	2.11	0.49	0.765	0.447
	หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์	2.63	0.35	2.11	0.54	4.379	<0.001*
การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	ก่อนใช้รูปแบบ	2.13	0.33	2.03	0.41	0.945	0.349
	หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์	2.29	0.40	2.01	0.45	0.586	0.012*
	หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์	2.61	0.26	2.11	0.37	5.895	<0.001*
การคิดบวกพลังบวก	ก่อนใช้รูปแบบ	2.02	0.24	2.00	0.44	0.239	0.812
	หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์	2.02	0.24	2.00	0.44	0.239	0.812
	หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์	2.73	0.31	2.09	0.44	6.599	<0.001*
การเผชิญความขัดแย้ง	ก่อนใช้รูปแบบ	1.96	0.23	2.00	0.45	-0.479	0.634
	หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์	2.06	0.41	2.06	0.46	0.000	1.000
	หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์	2.61	0.49	2.12	0.50	4.141	<0.001*

\*นัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ระดับภูมิคุ้มกันทางใจ 7 ด้าน ก่อนใช้รูปแบบ หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบ Independent Sample t-test พฤติกรรมการรังแกของนักเรียน กลุ่มทดลอง ก่อนใช้รูปแบบ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.91, S.D. = 0.33$ ) หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.38, S.D. = 0.25$ ) และหลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.25, S.D. = 0.29$ ) ส่วนกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.56, S.D. = 0.33$ ) หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.57, S.D. = 0.24$ ) และหลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.55, S.D. = 0.40$ )

**ตารางที่ 2** แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมมารีจแกของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนใช้รูปแบบ หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 30) และกลุ่มควบคุม (n = 30)

ช่วงเวลา	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ก่อนใช้รูปแบบ	1.91	0.33	ปานกลาง	1.56	0.33	น้อย
หลังใช้รูปแบบ 6 สัปดาห์	1.38	0.25	น้อย	1.57	0.24	น้อย
หลังใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์	1.25	0.29	น้อย	1.55	0.40	น้อย

ผลการทดสอบแมทริกซ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมมารีจแกของกลุ่มทดลอง โดยการตรวจสอบข้อตั้ง (Assumption) เบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรแบบทางเดียว (One-way Multivariate Analysis of variance [MANOVA]) จึงใช้สถิติทดสอบของ Bartlett (Bartlett’s test of sphericity) ทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรหรือแมทริกซ์สหสัมพันธ์ (Identity matrix) โดยผลการทดสอบตัวแปรต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งมีค่า Bartlett’s test of sphericity ระดับนัยสำคัญ p-value < 0.001 และมีค่า KMO = 0.842 สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมมารีจแก โดยใช้สถิติ Bartlett’s test of sphericity ต่อรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมมารีจแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 (n = 30) และผลของการวัดความเหมาะสมขององค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมมารีจแก

ความสัมพันธ์	การเห็นคุณค่าในตัวเอง	ความสามารถแห่งตน	ความเห็นอกเห็นใจ	การรู้จักตนเอง	การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	การคิดลึกลับ	การเผชิญความขัดแย้ง	พฤติกรรมมารีจแก
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	1.000	0.537*	0.306*	0.408*	0.215*	0.457*	0.352*	-0.323*
ความสามารถแห่งตน	0.537*	1.000	0.038	0.577*	0.467*	0.571*	0.562*	-0.409*
ความเห็นอกเห็นใจ	0.306*	0.038	1.000	0.069	-0.077	0.033	0.121	-0.118
การรู้จักตนเอง	0.408*	0.577*	0.069	1.000	0.380*	0.463	0.448*	-0.227*
การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	0.215*	0.467*	-0.077	0.380*	1.000	0.356	0.459*	-0.268*
การคิดลึกลับ	0.457*	0.571*	0.033	0.463*	0.356*	1.000	0.497*	-0.334*
การเผชิญความขัดแย้ง	0.352*	0.562*	0.121	0.448*	0.459*	0.497	1.000	-0.390*
พฤติกรรมมารีจแก	-0.323*	-0.409*	-0.118	0.227*	-0.268*	-0.334	0.390*	1.000
KMO and Bartlett’s Test								
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy					0.842			
Bartlett’s Test of Sphericity			Approx.Chi-square		211.426			
			df		28			
			Sig.		<0.001*			

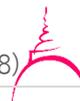
\*Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed)

ผลการประเมินรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมมารีจแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 หลังการใช้รูปแบบฯ ในกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 2.63, S.D. = 0.32)

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้ สถานการณ์และปัญหา พฤติกรรมการรังแกสำหรับนักเรียน ประถมศึกษา ปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ได้เงินมาโรงเรียนต่อวัน 30 - 50 บาท สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับพ่อ-แม่ และมี พี่น้องร่วมบิดามารดา 2 - 3 คน 2) ผลการวิเคราะห์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง จำแนกรายด้านได้ ดังนี้ ด้านความเห็นอกเห็นใจ ด้านการรู้จักตนเอง อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการคิดบวก ด้านการเผชิญความขัดแย้ง ด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง ด้านความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับปานกลาง การดำเนินงานและแนวทางการดำเนินงานป้องกันพฤติกรรมกรังแกสำหรับนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 6 มีนโยบายความปลอดภัย การป้องกัน ปลูกฝัง และปราบปราม เน้นการจัดการบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียน มีภาคีเครือข่ายที่มีส่วนร่วมในการดูแล มีมาตรการและแนวทางปฏิบัติในการป้องกัน และแก้ไขปัญหา ภายใต้ระบบการดูแลช่วยเหลือ มีการรับฟังและแสดงความเห็นใจ เสริมสร้างความคิด จิตใจ และคุณธรรมอันพึงประสงค์ ซึ่งการยอมรับตนเองมีความสำคัญต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจและช่วยเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Brown, J. & Salsman, J. ด้านความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่ามีความสามารถในการรับมือกับปัญหาและความท้าทายในชีวิตระดับหนึ่ง (Brown, J. & Salsman, J., 2019) และสอดคล้องกับการศึกษาของ Sadeghi, N. & Ranjbar, F. ที่พบว่า ความมั่นใจในความสามารถของตนเองช่วยเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความเครียดและสถานการณ์ที่ท้าทาย ด้านความเห็นอกเห็นใจ อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกเอื้อเฟื้อและใส่ใจต่อผู้อื่นในระดับที่สูง ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญของการมีความเห็นอกเห็นใจและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม (Sadeghi, N. & Ranjbar, F., 2014) และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของ Karniol, R. et al. ด้านการรู้จักตนเอง อยู่ในระดับมาก สะท้อนถึงความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี (Karniol, R. et al., 2019) สอดคล้องกับการศึกษาของ Schlegel, K. & Scherer, K. R. ที่พบว่า การรู้จักตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุขและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์และสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีขึ้น ด้านการสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่ามีแนวโน้มที่จะมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีความท้าทายในการสร้างแรงจูงใจที่เข้มแข็งและต่อเนื่อง (Schlegel, K. & Scherer, K. R. , 2018) สอดคล้องกับการศึกษาของ Seligman, M. E. P. ซึ่งแรงจูงใจเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาความสุขและความสำเร็จในชีวิต โดยการหาความหมายในสิ่งที่ทำและการตั้งเป้าหมายที่มีคุณค่าจะช่วยให้การสร้างแรงจูงใจในตัวเองเป็นไปอย่างยั่งยืน ด้านการคิดบวกพลังบวก อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่ามีการมองโลกในแง่ดีและมีความหวังในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค แต่ยังไม่ถึงระดับสูงสุด จึงต้องมีการพัฒนาเพิ่มเติม (Seligman, M. E. P., 2011) สอดคล้องกับการศึกษาของ Carver, C. S. & Scheier, M. F. ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพกายและจิตใจ ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความเครียดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม ด้านการเผชิญความขัดแย้ง อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่ามีความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งในระดับหนึ่ง ยังมีความจำเป็นในการพัฒนาทักษะในการหาทางออกและการจัดการปัญหาเพื่อให้สามารถเผชิญกับความขัดแย้งได้ และพฤติกรรมกรังแก อยู่ในระดับปานกลาง จึงต้องมีการสร้างความตระหนักรู้และการพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Carver, C. S. & Scheier, M. F., 2014)

การพัฒนาแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมกรังแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 ซึ่งประกอบด้วย PEC4S 1) S: Self Esteem 2) S: Self-Efficacy 3) E: Empathy 4) S: Self-Awareness 5) S: Self-Motivation 6) P: Positive Thinking 7) C: Conflict Resolution มี 7 กิจกรรม คือ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง ค้นหาส่วนดี 2) ความสามารถแห่งตน

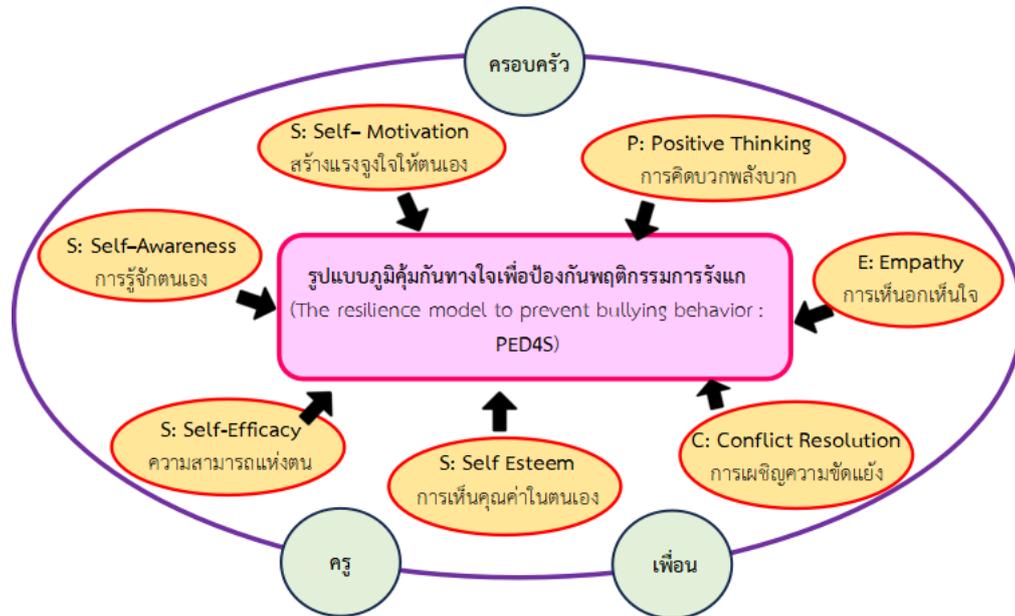


ทำงานเป็นทีม 3) การเห็นอกเห็นใจ น้ำอโย น้ำใจ 4) การรู้จักตนเอง เส้นทางแห่งความรู้สึก 5) สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง สมุดบันทึกเพื่อนรัก 6) การคิดบวกพลังบวก สร้างโลกสวยด้วยตัวเรา 7) การเผชิญความขัดแย้ง นำไปทดลองใช้แล้ว พบว่า ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนใช้รูปแบบไม่ต่างกัน แต่หลังจากใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทุกตัวแปร แสดงให้เห็นว่ารูปแบบ ที่พัฒนาขึ้นสามารถ ป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว และเมื่อใช้รูปแบบไป 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนทุกด้านสูงขึ้น และพฤติกรรม ก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลประเมินรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้รูปแบบฯ ในกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากการพัฒนาการรู้จักตนเอง เป็นส่วนสำคัญในการป้องกันพฤติกรรม ก้าวร้าว เมื่อนักเรียนมีความตระหนักในตนเองที่ดี จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเชิงบวกและลดพฤติกรรม ก้าวร้าวได้ การรู้จักตนเองยังช่วยให้สามารถเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง รวมถึงปรับตัวให้ เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม สอดคล้องกับ การศึกษาของ Hymel, S. & Swearer, S. M. ที่พบว่า การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ สามารถช่วยนักเรียนให้ มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีขึ้น ป้องกันการก้าวร้าวได้ (Hymel, S. & Swearer, S. M., 2015) และการศึกษาของ Brown, J. D. & Marshall, M. A. ที่พบว่า การฝึกการรู้จักตนเองในหมู่เด็กและเยาวชนเป็นการเสริมสร้างความเข้าใจ ตนเองในเชิงบวก ส่งผลให้ลดโอกาสในการก้าวร้าวและเพิ่มความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น (Brown, J. D. & Marshall, M. A., 2020) และสอดคล้องกับการศึกษาของ Espelage, D. L. & Swearer, S. M. ที่พบว่า การพัฒนา การรู้จักตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญในโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากสามารถส่งเสริมการควบคุม ตนเองและทักษะทางสังคมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Espelage, D. L. & Swearer, S. M., 2021) และการศึกษา ของ Kim, Y. & Yang, Y. ที่พบว่า การทำความเข้าใจบทบาทของการตระหนักรู้ การรู้จักในตนเองต่อพฤติกรรม ระหว่างบุคคลของวัยรุ่น สามารถช่วยลดการกลั่นแกล้ง ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงและการก้าวร้าวได้ เนื่องจาก ช่วยให้ความเข้าใจผลของพฤติกรรมที่มีต่อผู้อื่น (Kim, Y. & Yang, Y., 2022) แสดงว่ารูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่พัฒนาขึ้นนี้ มีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรม ก้าวร้าวในกลุ่มนักเรียนได้จริง และสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ในระยะยาว ทั้งยังแสดงให้เห็นว่าผลของ การใช้รูปแบบนี้สามารถส่งผลให้เกิดความยั่งยืนในการเรียนรู้ ช่วยให้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง มองโลกในแง่ดี และเพิ่มพูนทักษะในการรับมือกับปัญหาและความขัดแย้งได้ดีขึ้น เป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันและลดพฤติกรรมก้าวร้าว สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ได้

ผลการประเมินรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 หลังการใช้รูปแบบฯ ในกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

### องค์ความรู้ใหม่

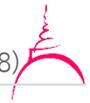
จากผลการวิจัยเรื่องนี้ ได้พบองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการศึกษาหรือพัฒนารูปแบบ เช่น การสนับสนุนจาก ครู เพื่อน หรือครอบครัว เนื่องจากมีส่วนช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมเผชิญความขัดแย้งและทักษะอื่น ๆ ที่เป็นผล จากรูปแบบที่ใช้ เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการก้าวร้าวในบริบทจริง ลดปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยที่ช่วยส่งเสริม พฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ผลกระทบจากสื่อสังคมออนไลน์ สภาพแวดล้อมในโรงเรียน หรือความสัมพันธ์ระหว่าง นักเรียน เพื่อให้เข้าใจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการก้าวร้าวได้ดียิ่งขึ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนและเป็นระบบ ซึ่งจะช่วยให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนและเป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างต่อเนื่องในการพัฒนานักเรียน ตามรูปแบบ ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแก

### สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า สถานการณ์และปัญหา พฤติกรรมการรังแกสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ได้เงินมาโรงเรียนต่อวันระหว่าง 30 - 50 บาท บิดามารดาอยู่ด้วยกัน อาศัยอยู่กับพ่อ-แม่ และมีพี่น้องร่วมบิดามารดา 2 - 3 คน 2) ผลการวิเคราะห์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความเห็นอกเห็นใจ ด้านการรู้จักตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการคิดบวก ด้านการเผชิญความขัดแย้ง ด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง ด้านความสามารถแห่งตน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง มีนโยบายความปลอดภัย การป้องกัน ปลูกฝัง และปราบปราม เน้นการจัดการบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียน มีภาคีเครือข่ายที่มีส่วนร่วมในการดูแล มีมาตรการและแนวทางปฏิบัติในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ภายใต้ระบบการดูแลช่วยเหลือ มีการรับฟังและแสดงความเห็นใจ เสริมสร้างความคิด จิตใจ และคุณธรรมอันพึงประสงค์ การพัฒนารูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมฯ ประกอบด้วย PEC4S 1) S: Self Esteem (การเห็นคุณค่าในตนเอง ค้นหาส่วนดี) 2) S: Self-Efficacy (ความสามารถแห่งตน ทำงานเป็นทีม) 3) E: Empathy (การเห็นอกเห็นใจ น้ำเอ๋ย น้ำใจ) 4) S: Self-Awareness (การรู้จักตนเอง เส้นทางแห่งความรู้สึก) 5) S: Self-Motivation (สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง สมุดบันทึกเพื่อนรัก) 6) P: Positive Thinking (การคิดบวกพลังบวก สร้างโลกสวยด้วยตัวเรา) 7) C: Conflict Resolution (การเผชิญความขัดแย้ง) ผลการนำไปทดลองใช้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมการรังแก ก่อนใช้รูปแบบไม่ต่างกัน แต่หลังจากใช้รูปแบบ 8 สัปดาห์ มีพฤติกรรมการรังแกน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลประเมินรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมฯ โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก การพัฒนาการรู้จักตนเอง เป็นส่วนสำคัญในการป้องกันพฤติกรรมการรังแก นักเรียนมีความตระหนักในตนเองที่ดี สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเชิงบวกและลดพฤติกรรมการรังแกได้ เข้าใจผลของพฤติกรรมที่มีต่อผู้อื่นและมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) ควรมีการจัดอบรมหรือเวิร์กช็อปให้กับครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้ส่งเสริมความเข้าใจถึงความสำคัญของการป้องกันพฤติกรรมการรังแก และให้สามารถนำรูปแบบที่พัฒนาไปใช้ในห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) โรงเรียนควรสร้างแผนงานหรือกิจกรรมที่สนับสนุน การพัฒนาการรู้จักตนเองและความเห็นอกเห็นใจของนักเรียน เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่ม การเสวนา หรือการสร้างโครงการบริการสังคม



เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และลดพฤติกรรมรังแกในโรงเรียน 3) ควรมีการจัดตั้งทีม ที่ประกอบไปด้วย นักจิตวิทยา และนักศึกษาศึกษาพิเศษ ที่สามารถเข้ามาช่วยดูแลนักเรียนที่มีปัญหาในการเผชิญความขัดแย้งหรือมีแนวโน้มที่จะรังแกผู้อื่น เพื่อให้การช่วยเหลือเป็นไปอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ 4) ควรมีการจัดกิจกรรมหรือการสื่อสารกับผู้ปกครอง เพื่อให้พวกเขาเข้าใจถึงผลกระทบของการรังแกและสามารถสนับสนุนการเรียนรู้ของบุตรหลานที่บ้านได้อย่างเหมาะสม การสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและครอบครัวจะช่วยเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับนักเรียน ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป 1) ควรทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น นักเรียนจากหลายเขตหรือหลายระดับชั้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและเข้าใจถึงผลลัพธ์ในกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะแตกต่างกัน รวมถึงเพื่อพิจารณาการปรับรูปแบบให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม 2) ควรวิจัยเพิ่มเติมว่าองค์ประกอบในการศึกษาหรือพัฒนารูปแบบ เช่น การสนับสนุนจากครู เพื่อน หรือครอบครัว เนื่องจากมีส่วนช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมลดเผชิญความขัดแย้งและทักษะอื่น ๆ ที่เป็นผลจากรูปแบบที่ใช้ เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการรังแกในบริบทจริง 3) ควรพิจารณาเสนอแนวทางในการนำรูปแบบนี้ไปใช้ในหลักสูตรหรือกิจกรรมของโรงเรียนในระยะยาว เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนและเป็นระบบ ซึ่งจะช่วยให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนและเป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างต่อเนื่องในการพัฒนานักเรียน 4) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมรังแก เช่น ผลกระทบจากสื่อสังคมออนไลน์ สภาพแวดล้อมในโรงเรียน หรือความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน เพื่อให้เข้าใจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรังแกได้ดียิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2562). รายงานการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียน ในประเทศไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- พรสุข หุ่นรินทร์. (2565). การรังแกและการรังแกผ่านโลกโซเชียลทั่วโลก. กรุงเทพมหานคร: มิน เซอร์วิส ซัพพลาย.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2561). คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- อัสรี อนุตธโต และคณะ. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการข่มเหงรังแกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารการวัดผลการศึกษา, 38(103), 158-170.
- Best, J. W. (1977). *Research in Education*. (3rd ed). New Jersey: Prentice hall Inc.
- Brown, J. & Salsman, J. (2019). Self-esteem, resilience, and well-being in adult populations: The role of self-acceptance. *Journal of Psychological Research*, 45(2), 103-115.
- Brown, J. D. & Marshall, M. A. (2020). Self-Awareness Training and Its Impact on Bullying Prevention in Youth. *Child Development Perspectives*, 14(4), 215-222.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism and physical health: A meta-analysis. *Journal of Personality*, 82(6), 429-450.
- Creswell, J. W. & Poth, C. N. (2017). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing among Five Approaches*. (4th ed.). Thousand Oaks, United States of America: SAGE Publications.
- Daniel, W. W. (2010). *Biostatistics: A foundation for analysis in health sciences*. (8th ed.). New York: John Wiley&sons.
- Espelage, D. L. & Swearer, S. M. (2021). Self-Awareness and Peer Victimization: A Meta-Analytic Approach to Bullying Prevention. *School Psychology Quarterly*, 36(2), 87-99.

- Field, A. (2000). Contrast and Post Hoc Tests for One-way ANOVA. Retrieved March 16, 2022, from <https://discoveringstatistics.com/repository/contrasts.pdf>
- Hymel, S. & Swearer, S. M. (2015). Four decades of research on school bullying: An introduction. *American Psychologist*, 70(4), 293-299.
- Karniol, R. et al. (2019). The role of empathy in helping behavior: A social perspective. *Journal of Social Psychology*, 159(5), 547-556.
- Kim, Y. & Yang, Y. (2022). Understanding the Role of Self-Awareness in Adolescents' Interpersonal Behaviors and Bullying Reduction. *Youth & Society*, 54(1), 92-107.
- Sadeghi, N. & Ranjbar, F. (2014). The relationship between self-efficacy and resilience among students. *Journal of Psychology*, 12(4), 320-327.
- Schlegel, K. & Scherer, K. R. (2018). Self-awareness and emotional intelligence in predicting psychological well-being. *Emotion Review*, 10(4), 306-315.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *NHRD Network Journal*, 9(4), 106-109.