

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของ
นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

The Effects of Using the Self-Esteem Development Activities Form to Reduce
Bullying Behavior Among Student Teachers at Yala Rajabhat University

กรัณท์รักษ์ วิทยอภิบาลกุล¹, นุรฟิตตรี หะยีตาริโย², กฤษณา กุณทล³
Karantharak Vitaya-apibalkul¹, Nurfitthree Hayeedareeyor², Krisda Khunthon³
Corresponding Author E-mail: karantharak.v@yru.ac.th

Received: 2021-11-14; Revised: 2022-03-19; Accepted: 2022-04-07

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา 2) ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มีรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาสาขาวิชาการประถมศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ปีการศึกษา 2563 จำนวน 29 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้เข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแก จำนวน 8 ครั้ง ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 8 กิจกรรม ทำการประเมินผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1) ได้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของนักศึกษา จำนวน 1 ชุด ประกอบด้วย การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของนักศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีผลประเมินอยู่ในเกณฑ์สอดคล้อง มีคะแนนเท่ากับ 1.00 และมีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 2) นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกภายหลังเข้าร่วมฝึกอบรมเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรม, การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง, พฤติกรรมรังแก, นักศึกษาครู

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

¹ Assistant Professor, Faculty of Education, Yala Rajabhat University

² อาจารย์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

² Lecturer, Faculty of Education, Yala Rajabhat University

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

³ Assistant Professor Dr., Faculty of Education, Yala Rajabhat University

Abstract

The objectives of this research were 1) to develop self-esteem development activities to reduce bullying behavior among teacher students at Yala Rajabhat University. 2) to study the effect of using the self-esteem development activities form to reduce bullying behavior of teacher students at Yala Rajabhat University. The methodology of this research was based on quasi-experimental testing. The research sample consisted of 29 students in the field of primary education, 1st grade, Faculty of Education at Yala Rajabhat University, academic year 2020, by using a specific random sampling method. The sample group will participate in the training to develop self-esteem to reduce bullying behavior, consisting of eight sessions consisting of 8 main activities. Evaluation of self-esteem to reduce bullying behavior before and after the experiment by using a self-esteem to reduce bullying behavior questionnaire. Analytical statistics used were percentages, means ($\bar{X}$), standard deviation (S.D.) and t-test.

The results were;

1) received 1 set of the self-esteem development activity package to reduce bullying behavior of teacher students, consisting of self-esteem development to reduce bullying behavior of youth, divided into 2 areas, which are self and others, consisting of 8 activities. Conformity criteria have a score of 1.00 and an evaluation of suitability at the highest level with an average of 4.70. 2) Outcomes after students participated in a self-esteem exercise designed to prevent bullying behavior. Activity forms showed that the self-esteem needed to prevent bullying behavior of these students was significantly increased at the .01 level.

Keywords: Activities Form, Self-Esteem Development, Bullying Behavior, Teacher Students

บทนำ

การรังแก หรือการกลั่นแกล้ง (Bullying) เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ถูกกล่าวถึงและมีการนำเสนอข่าวผ่านสื่อต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีพฤติกรรมหยาดคาย ก้าวร้าว ปาเถื่อน อันธพาล และมีการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จนกลายเป็นนิสัย (Besag. 2006) ส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรังแก ให้ได้รับความทุกข์ทรมานและทุกข์ใจ รู้สึกไม่ปลอดภัย (Alikasifoglu, Erginoz, Ercan, Uysal & Albayrak-Kaymak. 2007) วิตกกังวล (Juvonen, Graham & Schuster. 2003) รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง (กอร์ปบุญ ภาวะกุล, และปราโมทย์ สุนิษฐ์. 2554; O'Moore & Kirkham. 2001) ซึมเศร้า และอาจนำไปสู่การพยายามในการฆ่าตัวตาย เหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต สภาพจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย สังคม สติปัญญาของนักศึกษา นักเรียน และเยาวชนเป็นอย่างมาก โดยผู้ที่ถูกรังแกมักจะถูกฝังด้วยรอยบาดแผลทางร่างกายและจิตใจอยู่ในความทรงจำระยะทั้งวัยผู้ใหญ่ (Rigby and Australian Council for Educational Research. 1996) ถือเป็นประเด็นที่ผู้เกี่ยวข้อง ครอบครัว โรงเรียน และประเทศชาติควรให้ความสนใจและขับเคลื่อนแนวทาง มาตรการ วิธีการจัดการเหล่านี้ให้ลดลงอย่างจริงจัง

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2556) ได้ให้คำนิยามของคำว่า การรังแก ว่าหมายถึง การแกล้งทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น มักใช้แก่ผู้ที่มีอำนาจมากกว่า มีผลการสำรวจในโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและนักศึกษาครูรายจังหวัดของกรมสุขภาพจิต พบว่าในปี พ.ศ. 2561 มีเด็กถูกรังแกในสถานศึกษาปีละประมาณ 6 แสนคน ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในอันดับ 2 ของโลก ที่มีสัดส่วนนักศึกษาครูถูกรังแกจากเพื่อนนักศึกษาครูด้วยกันสูงถึงร้อยละ 40 รองจากประเทศญี่ปุ่น (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. 2561) ซึ่งผลจากการถูกรังแกส่งผลให้เด็กหรือบุคคลเกิดความเครียด กังวล ไม่อยากไปโรงเรียน หวาดกลัว ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีความสุขเมื่อต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ นำไปสู่การการปลื้มตัวออกจากสังคม เก็บตัว ซึมเศร้า และนำไปสู่การคิดทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ เกษตรชัย และหิมา, และคณะ (2555) ได้สรุปผลการวิจัยว่า การรังแกเป็นพฤติกรรมที่บุคคลถูกกระทำซ้ำ ๆ เดิม ๆ หลาย ๆ ครั้ง ด้วยรูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย จนสร้างความรู้สึกตกตื้นและความหวาดกลัวต่อสถานที่หรือเวลาที่ตนตกเป็นเหยื่อของการรังแก และนำไปสู่การค้นหาวិธีการ

จัดการกับปัญหาเหล่านี้ ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน เช่น การหนี การเผชิญหน้า หรือการนำตนเองไปอยู่ในจุดที่เป็นผู้กระทำ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อ การเอาตัวรอดและเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ที่จะรังแกตนได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กหรือบุคคลเป็นผู้กระทำและถูกกระทำด้วยการรังแก ก็อาจมาจากหลากหลายปัจจัย ได้แก่ มีประสบการณ์การใช้ความรุนแรงของตนเอง การใช้ความรุนแรงของคนในครอบครัว พบเห็นการใช้ความรุนแรงจากเพื่อนหรือบุคคลอื่น การเลียนแบบพฤติกรรมจากบุคคลหรือสื่อ การคบหาสมาคมกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมรังแก (ปวีศรี กิจสุขจิต. 2559) และอาจเคยถูกรังแกมาก่อน รู้สึกโดดเดี่ยว ต้องการการยอมรับและความสนใจจากคนรอบข้าง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤทัยชนิ สิทธิชัย, และธันยกร ตุดเกื้อ (2560) พบว่า สาเหตุของการรังแกกันของนักศึกษาครูในสามจังหวัดชายแดนใต้มาจากปัญหาด้านครอบครัว ด้านเกมและภาพยนตร์ที่ชื่นชอบ ด้านเทคโนโลยีที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลาทุกที่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ด้านความคับข้องใจ และด้านอิทธิพลความรุนแรงจากเพื่อน สอดคล้องกับ Kalaitzaki and Birtchnell (2014) พบว่ารูปแบบการเลี้ยงดูในช่วง 16 ปีแรกของชีวิต ส่งผลเสี่ยงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เป็นผลมาจากรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่เข้มงวดจะส่งผลให้นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นในเชิงลบ และยังมีผลทางด้านจิตใจภายในให้มีความรู้สึกเศร้าโศก เก็บกด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสู่การเกิดพฤติกรรมมารังแก โดยพฤติกรรมมารังแกนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ ทั้งการกระทำทางวาจา การกระทำทางกาย และการกระทำทางสื่อสังคมต่าง ๆ ซึ่งนับวันก็ยิ่งทวีความรุนแรงและขาดการยับยั้งเชิงความคิดและความรู้สึก เกษตรชัย และหิ้ม (2560) ได้ศึกษาเรื่องการรังแกของนักศึกษาครูมุสลิมในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า นักศึกษาครูในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวนร้อยละ 22.3 นักศึกษาครูในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมรุนแรงจำนวนร้อยละ 20.7 และนักศึกษาครูในจังหวัดปัตตานีมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่นร้อยละ 23.0 และเขาได้ศึกษาพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่นของนักศึกษาครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา พบว่า นักศึกษาครูในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกอยู่ในระดับมาก (เกษตรชัย และหิ้ม. 2561) และจากงานวิจัยของ ธันยกร ตุดเกื้อ (2562) ได้ศึกษาแนวทางการป้องกันพฤติกรรมมารังแกบนโลกโซเชียลของนักศึกษาครูมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า แนวทางสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมมารังแก ประกอบด้วย การส่งเสริมทักษะด้านการรับรู้ ด้านการคิดและวิเคราะห์ และด้านการตระหนักรู้ ภายใต้การจัดกิจกรรมกลุ่ม เกมกิจกรรม กิจกรรมการโต้วาที และกิจกรรมระดมสมองอย่างสร้างสรรค์

จากลักษณะ รูปแบบ และผลกระทบจากพฤติกรรมมารังแก คณะผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนที่นักศึกษาครู โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น ที่ได้รับการคัดเลือกตามของโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น รุ่นที่ 1 และผ่านการคัดเลือกให้เข้ารับการศึกษาคือในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ปีการศึกษา 2563 ซึ่งเป็นความกังวลใจในการปรับตัวและใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยและการพยายามช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถมีความสุขในรั้วมหาวิทยาลัย ภายใต้แรงกดดันหลาย ๆ ประเด็นที่อาจจะเกิดขึ้น ได้แก่ ประเด็นของความเหลื่อมล้ำทางสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ รวมไปถึงการได้รับสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ จากการได้รับทุนดังกล่าวในครั้งนี้ อาจจะส่งผลกระทบต่อรับรู้ของตนเองและบุคคลแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย จนอาจนำไปสู่สถานการณ์ของพฤติกรรมมารังแกในรูปแบบและลักษณะต่าง ๆ เช่น การเหยียด การดูถูก การพูดให้รู้สึกเจ็บช้ำน้ำใจจากพื้นฐานครอบครัวและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และความโชคดี ได้เปรียบในการได้รับสิทธิประโยชน์จากทุนที่ค่อนข้างเปลี่ยนคุณภาพชีวิตของนักศึกษาคนหนึ่งเป็นอย่างมาก ดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นความกังวลใจของคณะผู้วิจัยในประเด็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเชื่อมโยงสู่การลดพฤติกรรมมารังแกที่อาจจะเกิดขึ้น โดยพื้นฐานของการมุ่งพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจในตนเองเป็นเบื้องต้น สู่การแสดงออกสู่สังคมอย่างเหมาะสม ดังนั้น การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารังแก ทั้งในแง่ของผู้กระทำที่จะต้องมีความประพฤติในเชิงสร้างสรรค์และเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และในแง่ของผู้ถูกรังแก ซึ่งจะต้องได้รับผลจากการกระทำลดลง เพื่อความมั่นคงทางอารมณ์และการสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ และจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสมสามารถอยู่ร่วมและเรียนรู้การรับมือพฤติกรรมมารังแกได้อย่างเหมาะสม คณะผู้วิจัยจึงประสงค์ในการพัฒนาชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารังแกของนักศึกษาครู ซึ่งถือเป็นกลุ่มนักศึกษาครูที่สำคัญของชุมชนและประเทศชาติในการพัฒนาตนเองและพัฒนาผู้อื่น อันจะนำไปสู่เป้าหมายปลายทางคือการยกระดับคุณภาพชีวิตและจิตใจของนักศึกษาครู นักเรียน และนักศึกษาที่จะก้าวไปสู่การเป็นอนาคตของชาติที่มีประสิทธิภาพ รวมไปถึงการต่อยอดชุดกิจกรรมที่สามารถสร้างประโยชน์ให้บุคคลในวงกว้างต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรังแก

การรังแก หมายถึง การที่บุคคลฝ่ายหนึ่งเรียกว่า “ผู้กระทำ” มุ่งหวังและแสดงพฤติกรรมในเชิงลบให้อีกฝ่ายหนึ่งเรียกว่า “ผู้ถูกรังแก” ไม่ว่าจะเป็นการกระทำด้วยการใช้อำนาจและอำนาจโดยเจตนา ในลักษณะการกระทำซ้ำ ๆ เสมอ หรือทุกครั้งที่มีโอกาสก่อวิน ทำให้ผู้ถูกรังแกเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจ เจ็บปวด ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย จิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์ชีวิตอย่างปกติสุข อันจะนำมาซึ่งความหวาดกลัว หวาดระแวง กังวลใจ ไม่อยากอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา ซึ่ง Sullivan, Cleary and Sullivan (2004) Berger (2007: 94 - 95) The United State of America Department of Justice (2001 อ้างถึงใน จุไรรัตน์ พงษ์ดัด. 2553: 19) Rigby (2008 อ้างถึงใน นันทกฤต โรตมนันท์กฤต. 2556: 22 - 23) สมร แสงอรุณ (2554: 27) ได้กล่าวถึงแนวคิดและประเภทของการรังแกที่สรุปได้ว่า การรังแกสามารถจำแนกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การรังแกทางร่างกาย กล่าวคือ เป็นการกระทำเพื่อให้ผู้ถูกรังแกเจ็บปวดทางร่างกายและหรือทรัพย์สินเสียหายด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้อำนาจในทางร่างกายหรือการใช้สิ่งของ
2. การรังแกด้วยภาษา กล่าวคือ การรังแกด้วยภาษาจะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ
 - 2.1 การรังแกด้วยภาษาปาก ได้แก่ การใช้คำพูดในการกระทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกไม่ดี ย่ำแย่ อับอาย อาจจะเป็นการพูดต่อหน้า หรือการพูดลับหลังก็ได้
 - 2.2 การรังแกด้วยภาษากาย ได้แก่ การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่อต้าน เพิกเฉย ไม่ยอมรับ ทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ อาจจะเป็นการแสดงออกโดยตรง หรือการพยายามทำให้ผู้อื่นแสดงพฤติกรรมเชิงลบต่อผู้ถูกรังแกก็ได้

3. การรังแกด้วยสื่อเทคโนโลยีดิจิทัล กล่าวคือ เป็นการรังแกผ่านสื่อโซเชียล ก่อให้เกิดการแพร่กระจายข้อมูลข่าวสารในวงกว้าง ด้วยการแพร่ภาพ คลิป ข้อความต่างๆ เพื่อหวังมุ่งทำลายชื่อเสียง สร้างความอับอาย เป็นต้น

โดยที่การรังแกทุกประเภทมีวัตถุประสงค์เดียวกันคือ มุ่งทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกด้อยค่า ไร้ที่ยืนในสังคม เกิดความหวาดระแวง และกลัวกับการใช้ชีวิตอยู่ในกลุ่มและสังคม ซึ่ง รัศมีแสง หนูแป้นน้อย, ทศนา ทวีคุณ, และ พชรินทร์ นันทจันทร์ (2561) กล่าวว่า สาเหตุปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กในการรังแกกัน ก็คือ ปัจจัยเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยพบว่าส่งผลต่อวิธีการแสดงออกของเด็กทั้งในกลุ่มของผู้ที่รังแกผู้อื่นและผู้ถูกรังแกอย่างชัดเจน ส่วนในกลุ่มเด็กที่ไม่เกี่ยวข้องต่อการรังแกกันนั้น กลับพบว่ามีความระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าอย่างชัดเจน จากผลการศึกษานี้สามารถนำไปต่อยอดเพื่อเสริมสร้างมุมมองเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น โดยส่วนสำคัญในการปลูกฝังเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ จะนำไปสู่การป้องกันและลดพฤติกรรมรังแกในกลุ่มเด็ก

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

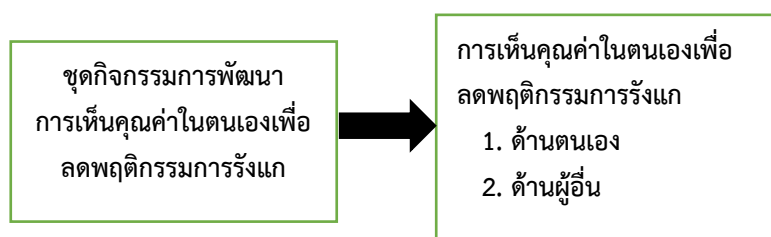
การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มองตนเองในแง่ของความสามารถและการมีศักยภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างประสบความสำเร็จ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและมีความสามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและสังคม มีการยอมรับและเคารพนับถือความเป็นมนุษย์ในตนเอง มีความคิดเชิงบวก และเปิดใจยอมรับตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมอย่างเข้าใจ โดยแหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 2 แหล่ง คือ ตนเองและผู้อื่น (กรีนทริกซ์ วิทยอภิบาลกุล. 2560: 11) ซึ่ง Coopersmith (1981: 118 - 119 อ้างถึงใน กรีนทริกซ์ วิทยอภิบาลกุล. 2560: 14 - 15) ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามี 2 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ประกอบด้วย ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) สมรรถภาพ (General Capacity) ความสามารถ (Ability) และผลงาน (Performance) ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ค่านิยมส่วนตัว (Self-Values) ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) เพศ (Sex) และปัญหาต่าง ๆ และโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology)

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาพแวดล้อมที่บุคคลปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพทางสังคมเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และสังคมและกลุ่มเพื่อน

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการต่อยอดผลงานวิจัยที่ได้พัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงมองว่าพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ เมื่อเห็นคุณค่าในตนเองแล้วก็จะสามารถมองตนเองและเพื่อนมนุษย์ตามความเป็นจริง และตามสิ่งที่ควรจะเป็นในขอบเขตของการคำนึงถึงสิทธิแห่งความเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีคุณค่า มีจิตใจ และควรมีชีวิตอย่างมีความสุข ดังนั้นเมื่อบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองก็จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้การแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยจึงได้ผสมผสานองค์ความรู้เดิมและองค์ความรู้ใหม่ เพื่อพัฒนานักศึกษาครูให้มีความมั่นคงทางจิตใจของตนเอง นำไปสู่การมีความสามารถในการปรับตัวและใช้ชีวิตในบริบทของความหลากหลายทางพฤติกรรมของคนในสังคม จึงแบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 204 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 29 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 ชิ้น ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก และชุดกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบคำตอบ (Check List) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา

2. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนำแนวคิดมาจากงานวิจัยของ กรัณท์รักษ์ วิทยอภิบาลกุล (2560) และแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ

พฤติกรรมมารั้งแก และแบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแกออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น

2.2 สร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) มี 6 ระดับ มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย และน้อยที่สุด เป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด 30 ข้อ

2.3 นำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร.กฤตกา ชาร์ลีย์ ทปภูผา, นายเข้มแข็ง ศรีสุขล้อม และนางสาวณัฏฐาสิริ พัววิริยะพันธ์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ เพื่อหาค่าความสอดคล้องระหว่างผู้ทรงคุณวุฒิ (Index of Consistency: IOC) โดยหลังจากคัดเลือกข้อคำถามแล้ว ได้จำนวน 30 ข้อ มีค่า IOC เท่ากับ 1.00

2.4 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแกที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาครู จำนวน 30 คน มาตรวจให้คะแนนและนำข้อคำถามทั้งหมดมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก (Item Total Correlation) มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์ จำนวน 28 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.30 - 0.80 จากนั้นจึงหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการครอนบาคแอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเอง	เท่ากับ .968
การเห็นคุณค่าในตนเองด้านผู้อื่น	เท่ากับ .833
การเห็นคุณค่าในตนเองทั้งฉบับ	เท่ากับ .940

2.5 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแกไปใช้ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแกก่อนและหลังการเข้าร่วมร่วมชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแกกับกลุ่มตัวอย่าง มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

สูงมาก	ระดับคะแนน	6	คะแนน
สูง	ระดับคะแนน	5	คะแนน
ค่อนข้างสูง	ระดับคะแนน	4	คะแนน
ค่อนข้างต่ำ	ระดับคะแนน	3	คะแนน
ต่ำ	ระดับคะแนน	2	คะแนน
ต่ำมาก	ระดับคะแนน	1	คะแนน

3. ชุดกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแกของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 คณะผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมารั้งแก รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ กรัณฐกรักษ์ วิทยอภิบาลกุล (2560) มาปรับปรุงและพัฒนา โดยแบ่งองค์ประกอบของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแกเชื่อมโยงกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองด้านผู้อื่น และเลือกใช้แผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 4 แผนกิจกรรม ซึ่งเป็นแผนกิจกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองและผู้อื่นโดยการเลือกบางแผนกิจกรรมและนำมาปรับให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะงานวิจัย จากนั้นคณะผู้วิจัยได้ออกแบบแผนการจัดกิจกรรมเพิ่มอีก 4 กิจกรรมให้สอดคล้องกับการวิเคราะห์ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรม รวมเป็น 8 แผนกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 2 คณะผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมฯ โดยแบ่งการดำเนินการในขั้นนี้ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ การร่างชุดกิจกรรม การตรวจสอบร่างชุดกิจกรรม และการปรับปรุงชุดกิจกรรมตามการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนการนำไปใช้เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก

โดยผลการประเมินจากการวิพากษ์ร่างโปรแกรมและการให้คะแนนประเมิน พบว่า ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของร่างชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก โดยกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบในด้านความสอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา ภาษาที่ใช้ และรูปแบบกิจกรรมและวิธีดำเนินการ

มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์สอดคล้อง มีคะแนนเท่ากับ 1.00 และมีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70) ซึ่ง บุญชม ศรีสะอาด (2553: 82 - 83) กล่าวว่า หากผู้ทรงคุณวุฒิให้คะแนนตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ถือว่า ชุดกิจกรรมมีคุณภาพเหมาะสมในการนำไปใช้ในเบื้องต้น

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองนำไปใช้

1. สำหรับการทดลองและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักเรียนนั้น จะทดลองในรูปแบบของการจัดกิจกรรมฝึกอบรม จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 กิจกรรม ประกอบด้วย 8 กิจกรรมหลัก ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักเรียน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมายการพัฒนา	ระยะเวลา (ชม.)
ครั้งที่ 1	เรียนรู้พื้นฐานพฤติกรรมกร รังแกด้วยตนเอง	<u>ด้านตนเอง</u> 1. การเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง 2. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา <u>ด้านผู้อื่น</u> 1. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ 2. เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่าง บุคคล	2 ชั่วโมง
ครั้งที่ 2	ฝึกทักษะการเผชิญปัญหา	<u>ด้านตนเอง</u> 1. สามารถการเผชิญปัญหา 2. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ 3. การเชื่อมั่นในตนเอง <u>ด้านผู้อื่น</u> 1. สามารถปรับตัว	2 ชั่วโมง
ครั้งที่ 3	เข้าใจตัวตน ลดการรังแก	<u>ด้านตนเอง</u> 1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น 2. การให้กำลังใจตนเอง 3. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา <u>ด้านผู้อื่น</u> 1. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ	2 ชั่วโมง
ครั้งที่ 4	อย่าใหญ่เกินตัว อย่ากลัว เกินพอดี	<u>ด้านตนเอง</u> 1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น 2. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา <u>ด้านผู้อื่น</u> 1. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ 2. เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล	2 ชั่วโมง
ครั้งที่ 5	โลกของฉัน	<u>ด้านตนเอง</u> 1. การเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง 2. สามารถการเผชิญปัญหา	3 ชั่วโมง

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมายการพัฒนา	ระยะเวลา (ชม.)
ครั้งที่ 6	Stable Emotion	<u>ด้านตนเอง</u> 1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น 2. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ <u>ด้านผู้อื่น</u> 1. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ 2. เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล	2 ชั่วโมง
ครั้งที่ 7	ความเชื่อ (มั่นในตนเอง)	<u>ด้านตนเอง</u> 1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น 2. การให้กำลังใจตนเอง 3. การเชื่อมั่นในตนเอง	2 ชั่วโมง
ครั้งที่ 8	The Tower	<u>ด้านตนเอง</u> 1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น <u>ด้านผู้อื่น</u> 1. การปรับตัว 2. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ 3. เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล	2 ชั่วโมง
			17 ชั่วโมง

2. การทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกภายหลังการเข้าร่วมอบรมฯ โดยให้นักศึกษาครูทำแบบสอบถามฯ หลังเข้าร่วมเข้าร่วมอบรมฯ โดยจะติดตามหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วอย่างน้อย 1 เดือน เพื่อตรวจสอบความเปลี่ยนแปลง

วิธีรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยแจ้งการดำเนินการระดมการวิจัยกับนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง นัดหมายนักศึกษาตามวันและเวลาที่กำหนด รวมถึงเป้าหมายในการอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกกับนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC หรือ Index Consistency) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาครูก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาคู พบว่า มีจำนวน 29 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 82.76 นับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 75.86 และมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดยะลา จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4

ส่วนที่ 2 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาคูก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกอบรม จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาคูก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกอบรม จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น

(n = 29)

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม			หลังการเข้าร่วมโปรแกรม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
การเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก						
1. ด้านตนเอง	4.20	.333	สูง	5.13	.508	สูงมาก
2. ด้านผู้อื่น	4.41	.321	สูง	5.22	.489	สูงมาก
โดยรวม	4.26	.484	สูง	5.16	.474	สูงมาก

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาคูที่เข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษาคูมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกด้านตนเองและด้านผู้อื่นอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และ 4.41 ตามลำดับ และนักศึกษาคูที่เข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมโดยรวมอยู่ในระดับสูงมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.16 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษามีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมด้านตนเองและด้านผู้อื่นอยู่ในระดับสูงมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.13 และ 5.22 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาคูก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาคูก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวม

การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคู	การทดลอง	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t
ด้านตนเอง	การวัดก่อนการฝึกอบรม	29	4.20	.321	-7.744**
	การวัดหลังการฝึกอบรม	29	5.13	.508	
ด้านผู้อื่น	การวัดก่อนการฝึกอบรม	29	4.41	.484	-6.312**
	การวัดหลังการฝึกอบรม	29	5.22	.489	
โดยรวม	การวัดก่อนการฝึกอบรม	29	4.26	.333	-7.869**
	การวัดหลังการฝึกอบรม	29	5.16	.474	

**p < .01

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาารายด้าน พบว่า นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสูงกว่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จำนวน 1 ชุด ประกอบด้วยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีผลประเมินอยู่ในเกณฑ์สอดคล้อง มีคะแนนเท่ากับ 1.00 และมีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 เนื่องจากคณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผ่านกระบวนการสังเคราะห์งานวิจัย จนทำให้ได้ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมเพื่อกำหนดกรอบแนวคิด วัตถุประสงค์ รูปแบบ ขั้นตอน และวิธีการดำเนินกิจกรรม และการวัดและประเมินผล รวมถึงการศึกษาบริบทของนักศึกษาในพื้นที่ วัฒนธรรม วิถีชีวิตความเป็นอยู่ การมีประสบการณ์ในการอยู่ร่วมและสอนนักศึกษาในหลาย ๆ รุ่น จึงหลอมรวมและร้อยเรียงองค์ความรู้เชิงเอกสารและข้อมูลนักศึกษาเชิงพื้นที่สู่การออกแบบและจัดทำชุดกิจกรรม จึงทำให้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิว่ามีประสิทธิภาพ สามารถนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

2. นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวมภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.16 ขณะที่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวมก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 เนื่องจาก ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกเป็นชุดกิจกรรมที่ออกแบบให้ครอบคลุมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งทางด้านตนเองและผู้อื่น เพื่อเป้าหมายสำคัญคือการตระหนักและเห็นความสำคัญและใส่ใจในการแสดงออกหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และเพื่อการตระหนักรู้ถึงความสามารถในตนเองในการป้องกันและรับมือกับการถูกรังแกด้วยรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น นักศึกษาคูที่เข้าร่วมฝึกอบรมจึงมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรม แต่จะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นอาจไม่สูงมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการฝึกอบรมจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการบ่มเพาะและพัฒนาทักษะสู่การปฏิบัติ การติดตามผลอาจต้องมีความต่อเนื่องและมีการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มทักษะอื่น ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างบุคลิกภาพและหล่อหลอมลักษณะนิสัยของการเป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก สอดคล้องกับ รัศมีแสง หนูแป้นน้อย, พัทสนา ทวีคุณ, และพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2561) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนสำคัญในการปลูกฝัง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจเพื่อป้องกันและลดพฤติกรรมการรังแกในกลุ่มเด็กวัยรุ่นได้

3. นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกด้านตนเองภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.13 ขณะที่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 เนื่องจาก นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และมองเห็นภาพของศักยภาพภายในตนเองเพิ่มขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การทำความเข้าใจตนเองและสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเรื่องที่สำคัญและไม่สามารถใช้เวลาเพียงเล็กน้อยหรือระยะเวลาอันสั้น ประกอบกับมีปัจจัยแทรกซ้อนหลายประการในการบ่มเพาะให้บุคคลมีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถรับมือกับการเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาซึ่งแต่ละบุคคลก็แตกต่างกัน แต่จากผลคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมสามารถเป็นทิศทาง แนวทางและวิธีการสร้างทักษะการเรียนรู้ในการเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกด้านตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากชุดกิจกรรมที่ออกแบบนี้ให้ความสำคัญและเน้นหนักในการกระตุ้นการคิดเชิงบวก การเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง การรู้จักให้กำลังใจตนเอง การเผชิญปัญหา การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับทุกแผนกิจกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัศมีแสง หนูแป้นน้อย

(2561) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลต่อพฤติกรรมรังแกกันในเยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้นักศึกษาครูที่เข้าร่วมฝึกอบรมฯ จึงมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรม

4. นักศึกษาครูมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกด้านผู้อื่นภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรม การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.22 ขณะที่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองฯ ด้านผู้อื่นก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 เนื่องจากชุดกิจกรรมที่ออกแบบสามารถพัฒนาทักษะการปรับตัว การเรียนรู้ในการปฏิบัติตนต่อกันอย่างเหมาะสมและสันติ รวมถึงสามารถสร้างความตระหนัก การรับรู้ และการตอบสนองต่อผู้อื่นภายใต้พื้นฐานความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ จากกิจกรรม “อย่าใหญ่เกินตัว อย่ากลัวเกินพอดี” ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนในสังคม การเข้าใจความแตกต่าง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และนักศึกษาครูเปิดใจและเกิดการเรียนรู้ในการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น อีกทั้งกิจกรรม “the tower” นักศึกษายังได้เรียนรู้การปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 และการแสดงออกร่วมกันอย่างเหมาะสม เพื่อให้กิจกรรมบรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตมีแสง หนูแป้นน้อย (2561) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลต่อพฤติกรรมรังแกกันในนักศึกษาครูระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และณัฐริกา รอดสถิตย และ สมพงษ์ จิตระดับ. (2558) กล่าวว่านักศึกษาครูกลุ่มที่ได้รับการสอนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางสันติวิธีมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้สอนที่ระดับนัยสำคัญ .05 แสดงให้เห็นว่าในทุกกิจกรรมสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้ให้นักศึกษาครูเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกด้านผู้อื่นได้

5. นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของนักศึกษาครูภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกสูงกว่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาารายด้าน พบว่า นักศึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกสูงกว่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกสามารถใช้ได้จริงและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักศึกษาที่เข้าร่วมฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนา สอดคล้องกับงานวิจัย ชนัฐชาрь เชียวชะอุ่ม (2549) นันทกา ชมพุดูตร (2549) สมร แสงอรุณ (2554) ณัฐริกา รอดสถิต, และสมพงษ์ จิตระดับ. (2558) รัตมีแสง หนูแป้นน้อย (2561) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและจัดการกับพฤติกรรมรังแก สามารถสรุปได้ว่ารูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยออกแบบและพัฒนาขึ้นควบคู่กับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถลดพฤติกรรมรังแกของนักศึกษาครูได้

6. จากการติดตามผลในระยะ 1 เดือนด้วยการสังเกต และสอบถามนักศึกษาครูที่เข้าร่วมฝึกอบรม พบว่า นักศึกษาสามารถปรับตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่นทั้งในสาขาวิชาและต่างสาขาวิชาได้ดีขึ้น โดยมีความหนักแน่นในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งด้านลบและด้านบวกได้ดีขึ้น มีการแสดงท่าทีที่เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เช่น ชื่นชมตนเองและผู้อื่น เมื่อทำสิ่งที่ดีและถูกต้อง และนักศึกษามีความตระหนักในการสื่อสารเชิงบวก เพื่อสร้างบรรยากาศและลดความคับข้องใจที่จะกระทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกันทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการวิจัย สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกสามารถส่งผลให้นักศึกษาครูที่เข้าร่วมฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกสูงขึ้น โดยควรจัดกิจกรรมต่อยอดการเกิดทักษะและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อเนื่อง ควรมีการจัดกิจกรรม ประเมิน และติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองบ่มเพาะจนกลายเป็นลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพส่วนตัว

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกไปใช้

เพื่อใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักศึกษาครูเกิดประสิทธิผลสูงสุด วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมควรศึกษาเนื้อหากิจกรรมอย่างละเอียด ให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ความคาดหวัง และกระบวนการดำเนินกิจกรรม อีกทั้งวิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมควรแสดงบุคลิกลักษณะที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การแสดงออกถึงการเข้าอกเข้าใจ การยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นต้น และเข้าใจบริบททางวัฒนธรรม เพื่อให้การนำชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและพัฒนานักศึกษาอย่างเต็มศักยภาพ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทบทวนในครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาและการฝึกฝน การปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ควรมีกิจกรรมการประเมินผลและติดตามเป็นระยะต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความคงที่ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2.2 การขยายกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ต่าง ๆ และจัดให้หลากหลายรูปแบบ เช่น คณะนักศึกษาหลายสาขา หลายคณะ หรือการคณะนักศึกษาครูในแต่ละพื้นที่ เฉพาะเจาะจงกลุ่มตัวอย่างที่ละพื้นที่ เพื่อนำผลการเปรียบเทียบและพัฒนาชุดกิจกรรมให้มีความเหมาะสม ครอบคลุม และสามารถใช้กับกลุ่มนักศึกษาครูในทุกพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

2.3 การจัดฝึกอบรมไม่ควรมีขนาดกลุ่มที่ใหญ่เกินไป กล่าวคือไม่ควรเกินกลุ่มละ 15 - 30 คน เพื่อความสามารถในการควบคุม การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในกระบวนการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กอร์ปบุญ ภาวะกุล, และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2554). การศึกษาพฤติกรรมรังแกข้ามชู้กับระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร. *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 56(1): 35 - 44.
- กรัณท์กรัษ วิทยอภิบาลกุล. (2560). การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- เกษตรชัย และหิมา. (2560). สภาพปัญหาการคัดกรองและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่นของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา. *วารสารปริชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ*. 30(2): 169 - 192.
- _____. (2561). การพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่นของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. 10(1): 118 - 148.
- เกษตรชัย และหิมา, และคณะ. (2555). โครงการพฤติกรรมรังแกผู้อื่นของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามจังหวัดปัตตานี. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- จุไรรัตน์ พงษ์ดัด. (2553). รูปแบบการรังแกกันและการจัดการปัญหาการรังแกกันของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเขตปริมณฑล. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนัฐชาрь เชี่ยวขุ่ม. (2549). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐริกา รอดสถิต, และ สมพงษ์ จิตระดับ. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางสันติวิธีเพื่อลดระดับความรุนแรงระหว่างนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*. 12(1): 546 - 557.
- ธัญญกร ตฤตเกื้อ. (2562). แนวทางการป้องกันพฤติกรรมรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*. 11(1): 91 - 106.
- นันทกฤต โรตมนันทกฤต. (2556). พฤติกรรมการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมกับการข่มเหงรังแกในสถานศึกษา. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต (นิเทศศาสตร์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นันทกา ชมพูบุตร. (2549). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2561). บทความด้านสุขภาพจิต “ไทยอันดับ2 “เด็กรังแกกันในโรงเรียน” พบเหยื่อปีละ 6 แสนคน”. สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/newsdmh/view.asp?id=27485>.
- ปวีร์ศรี กิจสุจิต. (2559). ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการรังแกกันในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ตามแนวคิดทฤษฎีเรียนรู้ของโรแลนด์ แอล เอเคอร์. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 27(1): 72 - 80.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 4 ธันวาคม 2554. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย, และ อัญญากร ตุดเกื้อ. (2560). พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักศึกษาครูในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 28(1): 86 - 99.
- รัศมีแสง หนูแป้นน้อย. (2561). การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมรังแกกันในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 32(3): 13 - 32.
- รัศมีแสง หนูแป้นน้อย, ทศนา ทวีคุณ, และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2561). การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมรังแกกันในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 32(3): 13 - 27.
- สมร แสงอรุณ. (2554). การศึกษาและพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Alikasifoglu, M., Erginoz, E., Ercan, O., Uysal, O., & Albayrak-Kaymak, D. (2007). Bullying behaviors and psychosocial health: Results from a cross-sectional survey among high school students in Istanbul, Turkey. *European Journal of Pediatrics*. 166(12): 1,253 - 1,260.
- Besag, V. (2006). Bullying Among Girls. *School Psychology International*. 27(5): 535.
- Juvonen, J., Graham, S., & Schuster, M. A. (2003). Bullying among young adolescents: The strong, the weak, and the troubled. *Pediatrics*. 112(6): 1,231 - 1,237.
- Kalaitzaki, A. E. & Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' Internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. *Addictive Behaviors*. 39(2014): 733 - 736.
- O'Moore, M., & Kirkham, C. (2001). Self-esteem and its relationship to bullying behavior. *Aggressive Behavior*. 27(4): 269 - 283.
- Rigby, K., & Australian Council for Educational Research. (1996). *Bullying in schools and what to do about it*. Melbourne, Vic.: ACER.