

การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้ง
สำหรับนักเรียนวัยรุ่น: การวิจัยแบบผสมวิธี

THE DEVELOPMENT OF A GUIDANCE ACTIVITY PACKAGE TO ENHANCE ADOLESCENT STUDENTS'
SKILLS FOR COPING WITH BULLYING: A MIXED METHODS RESEARCH

ประกายทิพย์ พิชัย

Prakaithip Pichai

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี อุบลราชธานี 34000

Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University,

Ubon Ratchathani 34000, Thailand

*Corresponding Author: E-mail: Prakaithip888@gmail.com

รับบทความ 14 เมษายน 2568 แก้ไขบทความ 5 มิถุนายน 2568 ตอรับบทความ 18 มิถุนายน 2568 เผยแพร่บทความ ตุลาคม 2569

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางในการรับมือการกลั่นแกล้งในโรงเรียน 2) พัฒนาและประเมินผลชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งในนักเรียนวัยรุ่น และ 3) เปรียบเทียบทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี เริ่มจากการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 8 คน เพื่อหาแนวทางการรับมือการกลั่นแกล้งในโรงเรียน จากนั้นดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณกับกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 20 คน สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น แบบประเมินตนเองสำหรับทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียน แบบประเมินทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียน และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) การวิเคราะห์ผลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบทีแบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired t-test)

ผลการวิจัย พบว่า 1) แนวทางการรับมือการกลั่นแกล้งในโรงเรียนควรมี 3 แผนหลัก คือ แผนป้องกัน แผนเผชิญเหตุ และแผนฟื้นฟู 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งในนักเรียนวัยรุ่น จากการตรวจสอบคุณภาพของกระบวนการจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มีความเหมาะสม โดยมีโครงสร้างของชุดกิจกรรมภายใต้กรอบแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมบำบัด (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) รวมระยะเวลาการทำกิจกรรมทั้งหมด ประมาณ 8 ชั่วโมง ประกอบด้วย 3 โมดูล คือ โมดูลฝึกทักษะการคิด (3 กิจกรรม) โมดูลฝึกทักษะด้านอารมณ์ (2 กิจกรรม) และโมดูลฝึกทักษะด้านพฤติกรรม (3 กิจกรรม) และ 3) ทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่นหลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งได้

คำสำคัญ: การกลั่นแกล้ง, ชุดกิจกรรมแนะแนว, การวิจัยแบบผสมวิธี

ABSTRACT

This research aimed 1) to establish guidelines for coping with bullying; 2) to develop and evaluate a guidance activity package to enhance skills for coping with bullying among adolescent students; and 3) to compare adolescent students' skills of coping with bullying. A mixed-methods approach was employed, beginning with a qualitative phase using semi-structured interviews with eight key informants to establish

guidelines for dealing with bullying in schools. This was followed by a quantitative phase involving an experimental group of 20 volunteer Mathayomsuksa 1 students who participated in the package. The research instruments included a guidance activity package aimed at enhancing adolescents' skills for coping with bullying, a self-assessment questionnaire on students' coping skills, a coping skills assessment form, and a semi-structured interview. Data analysis was conducted using frequency, percentage, mean, standard deviation, and a paired t-test.

The findings revealed that: 1) the proposed guidelines for coping with bullying in schools should comprise three core plans: prevention, intervention, and recovery; 2) the guidance activity package designed to enhance adolescents' skills for coping with bullying was evaluated by five experts and found to be appropriate. The package was structured based on the framework of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), with a total duration of approximately eight hours. It consisted of three modules: a cognitive skills training module (three activities), an emotional skills training module (two activities), and a behavioral skills training module (three activities); and 3) Adolescent students' skills for coping with bullying after participating in the developed package were higher than those before the intervention at .05 level of significance. These results indicate that the developed guidance activity package effectively enhanced adolescent students' skills for coping with bullying.

Keywords: Bullying, Guidance Activity Packages, Mixed-methods Research

บทนำ

ปัจจุบันสังคมเผชิญการเปลี่ยนแปลงจากเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมที่หลั่งไหลถึงกันอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดทั้งโอกาสและความท้าทาย โดยเฉพาะปัญหาสังคมที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การกลั่นแกล้งหรือ “บูลลี่” (Bullying) กลายเป็นปัญหาระดับโลก องค์การยูเนสโกระบุว่า มีเยาวชนกว่า 246 ล้านคนตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้ง ประเทศไทยมีอัตราการกลั่นแกล้งสูงเป็นอันดับ 2 ของโลก (Dwiningrum et al., 2020) ซึ่งสุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) กล่าวว่า จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งรังแกในเด็กและเยาวชน จำนวน 37,271 คน พบว่า เด็กและเยาวชนร้อยละ 44.2 เคยถูกลั่นแกล้งรังแก โดยร้อยละ 86.9 ถูกลั่นแกล้งในโรงเรียน และลักษณะการกลั่นแกล้งที่พบมากที่สุดได้แก่ การล้อเลียนหน้าตาหรือบุคลิก ร้อยละ 76.6 (เดลินิวส์, 2566) โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยแปราะบางทางพัฒนาการ (Erikson, 1959) จึงส่งผลกระทบได้ง่าย โดยพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งมีทั้งทางกาย วาจา สังคม และออนไลน์ (Kallman et al., 2021) ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต และพฤติกรรมทางกายนำไปสู่ปัญหาการดำเนินชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว (Menestrel, 2020) ทั้งนี้แม้จะมีมาตรการเชิงนโยบาย แต่ปัญหายังไม่ลดลงอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะการล้อเลียนรูปลักษณ์ ซึ่งพบมากที่สุดของเด็กหญิง แนวทางการแก้ไขควรมุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมปลอดภัย การมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และการส่งเสริมทักษะส่วนบุคคลของนักเรียน (De Luca et al., 2019) แนวคิดสำคัญคือ “การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม” (REBT) ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างความคิดที่มีเหตุผล ลดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเชิงลบ และส่งเสริมการปรับตัว (Corey, 2012) การวิจัยนี้จึงประยุกต์ใช้แนวคิด REBT ในการออกแบบชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการรับมือการกลั่นแกล้ง โดยอิงกรอบ ABCDE ซึ่งประกอบด้วยเหตุการณ์ กระตุ้น ความเชื่อ ผลที่ตามมา การโต้แย้ง และมุมมองใหม่ที่มีเหตุผล (Lubis & Novia, 2019) การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อรวบรวมข้อมูลจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องแล้วพัฒนาชุดกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของนักเรียนวัยรุ่น โดยมุ่งสร้างความมั่นใจ การควบคุมอารมณ์ และทักษะการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษานี้จะทำให้ได้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวก ลดพฤติกรรมกลั่นแกล้ง และส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนได้ อีกทั้งสามารถนำไปใช้ในการวางนโยบายของโรงเรียน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและความปลอดภัยในสถานศึกษาอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นการรับมือการกลั่นแกล้งในบริบทของโรงเรียน
2. เพื่อสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับการเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น
3. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

การกลั่นแกล้ง หมายถึง การกระทำที่มีลักษณะซ้ำ ๆ และมุ่งร้ายซึ่งเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนด้วยกัน ทางร่างกาย ทางคำพูด การกระทำ เช่น การใช้ความรุนแรง การล้อเลียน การแยกตัวจากกลุ่ม หรือการเผยแพร่ข้อมูลเท็จที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง การศึกษานี้ไม่ครอบคลุมการกลั่นแกล้งในสังคมออนไลน์

ทักษะการรับมือการกลั่นแกล้ง หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการจัดการกับสถานการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ โดยไม่เกิดผลกระทบเชิงลบต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการใช้กลยุทธ์ เช่น การควบคุมอารมณ์ การแก้ปัญหา การขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้ใจได้ และการรักษาความมั่นใจในตนเอง วัดโดยใช้เครื่องมือวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

สร้างชุดกิจกรรม หมายถึง กระบวนการศึกษาที่มุ่งเน้นการสำรวจ ออกแบบ และทดลองใช้ชุดกิจกรรมอย่างเป็นระบบ โดยอาศัยข้อมูลเชิงคุณภาพนำ จากนั้นศึกษาในเชิงปริมาณเพื่อนำไปสู่การสร้างชุดกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มทดลอง

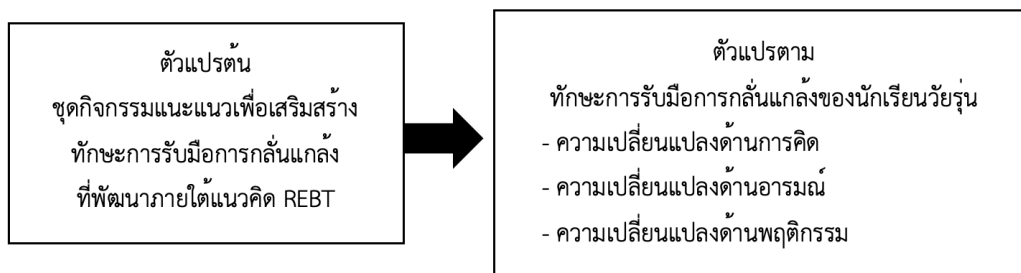
ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้ง หมายถึง สื่อประสมที่ได้รับการออกแบบและพัฒนาอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้ในกระบวนการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะของนักเรียนวัยรุ่นในการจัดการกับปัญหา หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งในโรงเรียน โดยชุดกิจกรรมประกอบด้วย 3 โมดูล คือ โมดูลที่ 1 การฝึกทักษะการคิด มี 3 กิจกรรม โมดูลที่ 2 การฝึกทักษะด้านอารมณ์ มี 2 กิจกรรม โมดูลที่ 3 การฝึกทักษะด้านพฤติกรรม มี 3 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมประกอบด้วย จุดประสงค์ ขั้นตอนวิธีการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ และระยะเวลา

นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีอายุระหว่าง 12-14 ปี เป็นวัยที่กำลังพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งมักเผชิญกับปัญหาความขัดแย้งทางสังคมรวมถึงปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน

หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ปัญหาการกลั่นแกล้ง (Bullying) ในโรงเรียนเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์หรือจิตใจ และพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่น การเสริมสร้างทักษะการรับมือกับการกลั่นแกล้งให้แก่เด็กนักเรียนวัยรุ่นจึงมีความจำเป็นของแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้สำหรับงานแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม คือ การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมบำบัด (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างมีเหตุผล ทั้งนี้ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมบำบัด (REBT) เน้นว่าพฤติกรรมและอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความเชื่อและการคิด ที่มีโครงสร้างหลักประกอบด้วย เหตุการณ์ที่กระตุ้น (Activating Event: A) ความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ (Belief: B) ผลกระทบทางอารมณ์และพฤติกรรม (Consequence: C) การปรับเปลี่ยนความเชื่อ (B) ที่ไม่สมเหตุสมผลจะช่วยลดผลกระทบเชิงลบ (C) ได้ โดยการรับมือ (Coping Skills) การถูกกลั่นแกล้ง เป็นความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการจัดการสถานการณ์ที่กดดัน หรือยากลำบาก ด้วยทักษะสำคัญ ได้แก่ การจัดการความคิด การจัดการอารมณ์ การสื่อสาร การสร้างความมั่นใจในตนเอง และการจัดการพฤติกรรมด้วยการหาความช่วยเหลือ การศึกษานี้ใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) วิธีเชิงคุณภาพ และตามด้วยวิธีเชิงปริมาณ โดยการวิจัยวิธีเชิงคุณภาพจะทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึก เข้าใจปรากฏการณ์จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับปัจจัยที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งในบริบทของโรงเรียน เชื่อมโยงสู่การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวและใช้วิธีเชิงปริมาณเพื่อประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ดังภาพกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย (การศึกษาระยะที่ 2)

สมมติฐานของการวิจัย

ระยะที่ 1 วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ไม่มีการกำหนดสมมติฐาน เนื่องจากมุ่งศึกษาความคิดเห็นให้เข้าใจปรากฏการณ์ มุมมอง หรือประสบการณ์ของผู้ที่ให้ข้อมูลหลัก

ระยะที่ 2 วิธีวิจัยเชิงปริมาณ

ทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะ การกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี โดยเริ่มจากวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) มุ่งให้ความสำคัญกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง คือ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง โดยการศึกษาไม่ครอบคลุมปัญหาการกลั่นแกล้งในระดับอื่นที่ไม่ใช่โรงเรียน เช่น ในสังคมออนไลน์ และไม่วิเคราะห์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในการศึกษาที่มุ่งประเด็นประเภทของการกลั่นแกล้ง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกลั่นแกล้ง ซึ่งนำไปสู่ประเด็นที่สำคัญคือ แนวทางการรับมือการถูกกลั่นแกล้งในบริบทของโรงเรียน จากนั้นตามด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) โดยการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีจำแนกข้อมูลเพื่อตีความ รวมถึงการสร้างข้อสรุป จากนั้นสร้างชุดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้ง และประเมินประสิทธิผลของชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการให้ชุดกิจกรรมแนะแนว ในกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ให้แก่อาสาสมัครที่ให้ข้อมูลทุกคนได้ทราบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเป็นอย่างดี และขอให้ทุกคนที่เข้าร่วมการวิจัยลงนามในแบบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

การศึกษาระยะที่ 1 วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) เป็นการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการรับมือการถูกกลั่นแกล้งในบริบทของโรงเรียน

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาระยะนี้มุ่งศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการรับมือการกลั่นแกล้งในบริบทของโรงเรียน โดยมุ่งให้ความสำคัญกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง คือ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง โดยไม่ครอบคลุมปัญหาการกลั่นแกล้งในระดับอื่นที่ไม่ใช่โรงเรียน เช่น ในสังคมออนไลน์ และไม่วิเคราะห์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ การศึกษาคครอบคลุมเนื้อหา ดังนี้ ประเภทของการกลั่นแกล้ง เช่น การกลั่นแกล้งทางร่างกาย วาจา และทางสังคม ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกลั่นแกล้ง เช่น ความสัมพันธ์ในชั้นเรียน สภาพแวดล้อมในโรงเรียน และการสนับสนุนจากครอบครัว และแนวทางการรับมือได้แก่ ในระดับบุคคลของนักเรียน เช่น การพัฒนาทักษะการคิด ทักษะการจัดการอารมณ์ หรือทักษะการเผชิญปัญหา ระดับโรงเรียน เช่น การสร้างนโยบายหรือโปรแกรมป้องกันการกลั่นแกล้ง และระดับครอบครัว เช่น การสนับสนุนจากผู้ปกครอง

ขอบเขตด้านพื้นที่ บริบทที่ศึกษาได้จำกัดขอบเขตให้เหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการศึกษาครั้งนี้ดำเนินการในโรงเรียนปทุมพิทยาคม ปีการศึกษา 2568 เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุบลราชธานีอำนาจเจริญ เนื่องจากโรงเรียนมีประวัติ หรือมีรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน นอกจากนั้นยังมีความพร้อมในการให้ความร่วมมือกับการเก็บข้อมูล ส่วนอาสาสมัครสำหรับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากอาสาสมัครนักเรียนที่ครูระบุว่าเคยมีประสบการณ์

ถูกกลั่นแกล้ง หรือมีโอกาสถูกกลั่นแกล้ง ผู้ที่มีบทบาทช่วยเหลือนักเรียนในสถานการณ์เคยถูกกลั่นแกล้ง ผู้บริหารสถานศึกษา ครูแนะแนว หรือครูที่ให้การปรึกษาและผู้ปกครองเพื่อคัดกรองผู้ที่มีประสบการณ์ตรง และใช้เทคนิคการบอกต่อ (Snowball Sampling) หลังสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกลุ่มคนแรก ให้แนะนำผู้ที่มีประสบการณ์เคยถูกกลั่นแกล้ง มีความเต็มใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย สามารถเล่าประสบการณ์หรือความคิดเห็นได้อย่างชัดเจน ได้อาสาสมัคร 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นรายบุคคล เพื่อให้ข้อมูลได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ โดยผู้สัมภาษณ์กำหนดประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษาระยะที่ 2 วิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) เป็นการสร้างชุดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น และการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปทุมพิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาอุบลราชธานีอำนาจเจริญ ที่เคยถูกกลั่นแกล้ง หรือมีโอกาสถูกกลั่นแกล้ง **กลุ่มตัวอย่าง** สำหรับเก็บข้อมูลเชิงทดลอง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งมีจำนวนขนาดตัวอย่างเพียงพอในการวิจัยเชิงทดลองที่ควรมีน้อย 15 คนต่อกลุ่ม (Mcmillan & Schumacher, 2010) เกณฑ์การคัดเลือก เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยลงนามยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร และมีหนังสือยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครอง มีเกณฑ์การคัดออก คือกลุ่มตัวอย่าง หรืออาสาสมัครบอกเลิกเข้าร่วมการวิจัย ลาออกจากโรงเรียน หรือเสียชีวิต

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการรับมือกับการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ประเมินการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน

คือ ด้านการคิด ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น และการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ มีรายละเอียดการดำเนินการ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้ง การดำเนินการขั้นนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง ทั้งแนวคิด ทฤษฎีที่ใช้เสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้ง จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง โดยสืบค้นข้อมูลจากแหล่งตีพิมพ์วารสารต่าง ๆ จากนั้นนำข้อมูลจัดหมวดหมู่ (Category) จัดประเภท หรือแบ่งมุมที่คล้ายคลึงกัน พิจารณาข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธีและข้อเสนอแนะที่ได้เสนอไว้ นำมาใช้เป็นฐานอ้างอิงกำหนดขอบเขต ทฤษฎีวิธีการ รวมทั้งการวัดและการประเมินผลที่พิจารณาแล้วเห็นว่ามีความเหมาะสม

ขั้นที่ 2 กำหนดแนวคิดและจุดมุ่งหมายสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ในขั้นตอนนี้ได้กำหนดแนวคิดและจุดมุ่งหมายในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นที่ 3 กำหนดกรอบแนวคิดสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมบำบัด (REBT) เชื่อว่า พฤติกรรมและอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นำไปสู่การคิด โครงสร้างหลักประกอบด้วย เหตุการณ์ที่กระตุ้น (Activating Event: A) ความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ (Belief: B) ผลกระทบทางอารมณ์ และพฤติกรรม (Consequence: C) ซึ่งการปรับเปลี่ยนความเชื่อ (B) ที่ไม่สมเหตุสมผลจะช่วยลดผลกระทบเชิงลบ (C) ได้ ทั้งนี้การรับมือ (Coping Skills) การถูกกลั่นแกล้งเป็นสถานการณ์กดดัน หรือยากลำบากของนักเรียนมักมีความเชื่อต่อสถานการณ์นั้นอย่างไรเหตุผล นำไปสู่ความคิดที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล ดังนั้น จึงประยุกต์จากทฤษฎีด้วยการฝึกทักษะการรับมือกับสถานการณ์การกลั่นแกล้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล ให้เปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมีเหตุผลต่อสถานการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้ง

ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของกระบวนการฯ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน โดยนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่นที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพด้านความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นที่ 5 ประเมิน ปรับปรุงแก้ไข กระบวนการฯ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ในขั้นตอนนี้ นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ซึ่งมีคุณลักษณะเหมาะสม ตรวจสอบความถูกต้องด้านวัตถุประสงค์ เนื้อหา การดำเนินการตามขั้นตอน กิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ เมื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วเห็นว่า ชุดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่นมีความเหมาะสม จากนั้นนำไปทดลองใช้เบื้องต้นกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งที่จะนำชุดกิจกรรมไปใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น จากนั้นประเมินความคิดเห็นของครูที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น กำหนดค่า CVI เท่ากับ 1 ชุดกิจกรรมแนะแนวการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียน ประกอบด้วย 3 โมดูล คือ โมดูลฝึกทักษะการคิด (3 กิจกรรม) ทักษะด้านอารมณ์ (2 กิจกรรม) และทักษะด้านพฤติกรรม (3 กิจกรรม)”

ขั้นตอนที่ 5 การศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น กับกลุ่มตัวอย่าง

แบบแผนการวิจัย วิธีเชิงทดลอง (Experimental Research Design) แบบ One-Group Pretest and Posttest Design (Edmonds & Kennedy, 2013) กลุ่มทดลองมีการวัดก่อนการทดลองและวัดหลังการทดลอง โดยตัวแปรจัดการกระทำ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น และเครื่องมือที่ใช้ในการวัดแปรตาม ทั้งการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ได้แก่ แบบประเมินตนเองสำหรับทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียน การเก็บรวบรวมข้อมูล การแบ่งเป็นระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ประชุมอาสาสมัครเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของขั้นตอนการทดลอง ผลประโยชน์หรือผลกระทบที่อาจได้รับการวิจัย สอบถามความสมัครใจ และนัดวันเวลา สถานที่ เพื่อดำเนินการทดลอง จากนั้นทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) ตามวัน เวลา สถานที่นัดหมาย เครื่องมือที่ใช้ทดสอบ ได้แก่ แบบประเมินทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียน จากนั้น เข้าสู่ระยะทดลอง ใช้กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม เริ่มเข้าสู่การทดลองตามขั้นตอนในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น และระยะหลังการทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มทดลอง ทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้วิธีการทดสอบเช่นเดียวกับก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ ลักษณะเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ใช้สถิติทดสอบที่แบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired t-test) (ซูศรี วงศ์รัตน์, 2553)

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการรับมือการกลั่นแกล้งของผู้ให้ข้อมูลหลักจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างปรากฏว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักบอกว่า การกลั่นแกล้งกันของนักเรียนที่เกิดขึ้นในโรงเรียนเกี่ยวกับลักษณะรูปร่างเฉพาะตัว เช่น ล้อเรื่องสีผิว อ้วน ผอม โหยงฟันเหยิน เพศสภาพ โดยใช้วาจาจากกลั่นแกล้ง หรือทำท่าทางล้อ ทำให้ผู้ถูกล้อไม่พอใจเกิดการทะเลาะ ทำร้ายร่างกายกันตามมา เช่น ผลักกัน ชกต่อย หรือกลั่นแกล้งด้วยการนินทาว่าร้าย เพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่ม ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เครียด แยกตัวและไม่อยากไปโรงเรียน ดังตัวอย่างบทสัมภาษณ์ “...ผู้ปกครองกับลูกมาปรึกษา ลูกไม่อยากมาโรงเรียน อยากลาออกไม่เรียนต่อ เพราะเพื่อนไม่อยากคบ แล้วไปนินทาให้เพื่อนคนอื่น ๆ ฟังว่าลูกนิสัยไม่ดี” (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 วันที่ 31 มกราคม 2568)

“...ถูกถูกเพื่อนรังแก แกล้งบ่อย ๆ เพราะตัวเล็ก เช่น ผลัก เอาของเข้าไปซ่อน ทำให้ชกต่อย ทะเลาะกัน” (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2568) และจากการสัมภาษณ์ พบว่า โรงเรียนได้รับรายงานเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งส่วนใหญ่เป็นการกลั่นแกล้งซึ่งหน้า เช่น พุดจาเสียดสี ใช้น้ำคำลึง ผลัก ดึง ที่เกิดขึ้นทั้งในห้องเรียน หรือนอกห้องเรียน ภายในสถานศึกษาซึ่งชุมชน หรือสังคมให้ความสนใจไม่มาก เพราะคิดว่า เป็นเรื่องของเด็ก ๆ ที่แกล้งกันธรรมดา แต่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ถูกกลั่นแกล้ง เช่น เครียด กังวล ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่มีความสุขเมื่อต้องไป ดังตัวอย่างบทสัมภาษณ์ เช่น “...มีรายงานจากครูว่า เกิดเหตุการณ์ที่นักเรียนรุ่นพี่ทำร้ายนักเรียนรุ่นน้อง” (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 วันที่ 31 มกราคม 2568). “...มีนักเรียนรังแกกัน และล้อเลียนอัตลักษณ์ทางเพศ” (ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 วันที่ 31 มกราคม 2568)

จากผลการศึกษาความคิดเห็นในการรับมือการกลั่นแกล้งในบริบทของโรงเรียน ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 ได้ข้อสรุปว่า การกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำอีกทั้งบรรยากาศในโรงเรียนโดยรวม พฤติกรรมกลั่นแกล้งมักเกี่ยวข้องกับลักษณะเฉพาะทั้งภายนอกและภายใน เช่น รูปร่าง หรือ เพศสภาพ โดยพบบ่อยในรูปแบบของการล้อเลียน เสียดสี หรือการใช้น้ำคำลึง ซึ่งส่งผลให้ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และไม่ยอมมาโรงเรียน แม้สังคมไทยในอดีตและปัจจุบันยังมีมุมมองว่าเป็น “การล้อกันเล่น” เป็นเรื่องเล็กน้อยของเด็ก ๆ แต่ผลกระทบต่อทางจิตใจในยุคปัจจุบันกลับรุนแรงขึ้น นักเรียนบางคนเกิดภาวะซึมเศร้า หรือถึงขั้นคิดทำร้ายตนเอง อีกทั้งการกลั่นแกล้งยังขยายตัวสู่โลกออนไลน์ ทำให้ความเจ็บปวดไม่จำกัดอยู่แค่ในรั้วโรงเรียนอีกต่อไป แม้โรงเรียนหลายแห่งจะเริ่มมีนโยบายป้องกันการกลั่นแกล้ง แต่การดำเนินการยังขาดความต่อเนื่องและไม่เป็นระบบเท่าที่ควร การรับรู้ปัญหาภัยอาชญากรรมพุดคุยหรือรายงานเหตุการณ์เป็นหลัก ขาดระบบข้อมูลและการเฝ้าระวังอย่างจริงจังเป็นระบบ ดังนั้นแนวทางในการรับมือการกลั่นแกล้ง จึงได้ข้อสรุปว่า ควรประกอบด้วย 3 แผนหลัก ได้แก่ (1) แผนป้องกัน ผ่านการอบรมครูและนักเรียน การสร้างระบบเฝ้าระวัง เช่น ครูเวรหรือครูที่ปรึกษา และการจัดกิจกรรมสร้างความเข้าใจ เช่น ค่าย “เพื่อนช่วยเพื่อน” หรือกิจกรรม “ห้องเรียนปลอดภัย” (2) แผนเผชิญเหตุ เช่น การจัดทีมครูดูแลผู้ประสบปัญหา ให้คำปรึกษา และประสานผู้ปกครองหรือผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น (3) แผนฟื้นฟู คือ การช่วยปรับพฤติกรรมทั้งผู้ถูกรังแกและผู้รังแกผ่านการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา

2. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการตรวจสอบคุณภาพของกระบวนการฯ จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน วิเคราะห์ค่าความตรง ได้ค่า CVI เท่ากับ 1.0 แสดงว่า ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วเห็นว่า ชุดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่นมีความเหมาะสม จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งที่นำไปใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าเฉลี่ย 4.95 นอกจากนั้นได้ประเมินความคิดเห็นของครูที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ได้ค่า CVI เท่ากับ 1 แสดงว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น มีความเหมาะสม โดยมีโครงสร้างของชุดกิจกรรมภายใต้กรอบแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมบำบัด (REBT) รวมระยะเวลาการทำกิจกรรมทั้งหมด ประมาณ 8 ชั่วโมง

3. ผลการเปรียบเทียบทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ paired-samples t-test;

กลุ่มทดลอง	ค่าเฉลี่ยของทักษะการรับมือการกลั่นแกล้ง					
	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p
ก่อนการทดลอง	20	89.50	10.61	19	11.51	< .001
หลังการทดลอง	20	127.80	10.61			

*p < .05

จากตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีค่าเฉลี่ยทักษะการรับมือการกลั่นแกล้ง ($\bar{X}$ = 127.80, S.D. = 10.61) สูงกว่าก่อน

การทดลอง ($\bar{X} = 89.50$, S.D. = 10.61) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t(19) = 11.51$, $p < .001$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวช่วยพัฒนาทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่นให้สูงขึ้น

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาความคิดเห็นในการรับมือการกลั่นแกล้งในบริบทของโรงเรียนสะท้อนให้เห็นถึงความซับซ้อนของปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน ซึ่งไม่ได้จำกัดอยู่เพียงพฤติกรรมที่ปรากฏให้เห็น แต่ยังมีปัจจัยด้านทัศนคติ ค่านิยม และวัฒนธรรมของโรงเรียนและสังคมโดยรวมร่วมด้วย การที่นักเรียนจำนวนมากเผชิญกับความเครียด วิตกกังวล และหลีกเลี่ยงการมาโรงเรียน แสดงให้เห็นว่าการกลั่นแกล้งมีชื่อ “เรื่องเล็กน้อย” ดังที่คนไทยจำนวนไม่น้อยเข้าใจ หากแต่เป็นภัยคุกคามต่อการพัฒนาทางจิตใจ สังคม และการเรียนรู้ของนักเรียนโดยตรง ดังนั้นการที่ผลการวิจัยเสนอแนวทางในการจัดการอย่างเป็นระบบทั้งด้านการป้องกัน เผชิญเหตุ และฟื้นฟู สอดคล้องกับแนวคิดของ Olweus (1993) ที่ชี้ให้เห็นว่าโรงเรียนที่มีแนวทางป้องกันการกลั่นแกล้ง และการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายสามารถลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่า สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความปลอดภัยทางจิตใจมีผลต่อการลดพฤติกรรมเชิงลบในนักเรียน โดย Espelage & Swearer (2003) เสนอแนะว่า การสร้างวัฒนธรรมในโรงเรียนที่ให้ความสำคัญกับการเคารพซึ่งกันและกัน มีความเห็นอกเห็นใจ การไม่เพิกเฉย และการส่งเสริมความแตกต่างทางบุคลิกภาพ ความหลากหลายทางเพศ หรือรูปร่าง เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมให้กับนักเรียน นอกจากนี้การกลั่นแกล้งในปัจจุบันขยายตัวไปยังออนไลน์ ซึ่งเป็นมิติที่เพิ่มความซับซ้อนในการรับมือ โดย Kowalski et al. (2012) ระบุว่า การกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์มักเกิดขึ้นโดยไม่สามารถระบุตัวผู้กระทำได้ชัดเจน อีกทั้งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจที่ใช้เวลายาวนานและรุนแรงกว่าการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยนี้ที่ชี้ถึงความจำเป็นในการมีแผนป้องกัน แผนเผชิญเหตุ และแผนฟื้นฟู มากกว่าการพูดคุย หรือใช้เพียงการสังเกตของครูเพียงอย่างเดียวตามที่เคยปฏิบัติ ดังนั้น การกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและมีผลกระทบในวงกว้าง ทั้งในเชิงพฤติกรรม สุขภาพจิต และสังคม โดยแนวทางการรับมือที่มีประสิทธิภาพต้องครอบคลุมทุกมิติ ได้แก่ แผนป้องกัน แผนเผชิญเหตุ และแผนฟื้นฟู และโรงเรียนต้องมีนโยบายเน้นการบูรณาการทุกฝ่ายในโรงเรียนร่วมกันรับมือกับปัญหานี้อย่างยั่งยืน

2. การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวที่เสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น จากผลการวิจัยปรากฏว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมบำบัด (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) มีความเหมาะสมและมีคุณภาพทั้งในด้านเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรม โดยมีผลการประเมินความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ นอกจากนี้ยังได้รับการประเมินจากผู้ปฏิบัติงานจริง การออกแบบกิจกรรมตามแนวคิด REBT ในงานวิจัยนี้ครอบคลุมทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างชัดเจน โดยจัดทำเป็น 3 โมดูล ได้แก่ (1) โมดูลการฝึกทักษะการคิด จำนวน 3 กิจกรรม (2) โมดูลการฝึกทักษะด้านอารมณ์ จำนวน 2 กิจกรรม (3) โมดูลการฝึกทักษะด้านพฤติกรรม จำนวน 3 กิจกรรม ผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Ellis (1994) ซึ่งเสนอว่าแนวทาง REBT สามารถช่วยให้ผู้เรียนปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผล (Irrational Beliefs) ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล (Rational Beliefs) ส่งผลให้สามารถควบคุมอารมณ์ นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องรับมือกับการกลั่นแกล้ง นอกจากนั้น ประกายทิพย์ พิชัย และคณะ (2560) พบว่า แนวทางการให้คำปรึกษาแบบ REBT ช่วยเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ให้ความเชื่อที่มีเหตุผลแทนได้ ทั้งนี้โครงสร้างของชุดกิจกรรมที่ออกแบบเช่นนี้ สอดคล้องกับแนวทางการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่เน้นให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง และการมีพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสังคม นอกจากนี้ ผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายขนาดเล็ก จำนวน 8 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมมีความคิดเห็นในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ชี้ให้เห็นถึงความพึงพอใจในเนื้อหา รูปแบบกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Bernard et al. (2006) โดยแนวทาง REBT สามารถช่วยฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล และตอบสนองต่อสถานการณ์ทางสังคมด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยเฉพาะการรับมือกับความเครียด ความขัดแย้ง และการถูกรังแก สอดคล้องกับการวิจัยของ นุชิตา ทวีชีพ และคณะ (2566) พบว่า พฤติกรรมกลั่นแกล้งในโรงเรียนส่งผลกระทบต่อความผูกพันของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยการรับรู้การสนับสนุนจากโรงเรียนและการยอมรับความแตกต่าง เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความผูกพันของนักเรียน แม้จะเป็นการศึกษาระดับ

ประถมศึกษาแต่ชี้ให้เห็นว่าการเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งผ่านกิจกรรมแนะแนวช่วยให้นักเรียนเพิ่มความมั่นใจในตนเองและความผูกพันของนักเรียน ดังนั้น ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นนี้จึงมีความเหมาะสมทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติจริง ผ่านกระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบและมีการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ปฏิบัติงานจริง จึงสามารถสรุปได้ว่าชุดกิจกรรมดังกล่าวมีความพร้อมและศักยภาพในการนำไปใช้จริงเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งให้กับนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนในระบบการศึกษาไทยที่กำลังเผชิญกับปัญหาการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นช่วงวัยที่นักเรียนมีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมสูง อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับแรงกดดันทั้งจากเพื่อน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ความขัดแย้งหรือความรุนแรงมีข้อจำกัด อีกทั้งผลการวิจัยสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการไทยในปัจจุบัน ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะชีวิต และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มีการปรับปรุง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2566) ซึ่งได้เน้นย้ำถึงความจำเป็นของการพัฒนานักเรียนให้มีทักษะในการจัดการตนเอง การคิดวิเคราะห์ การควบคุมอารมณ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ในบริบทของโรงเรียนไทย ครูแนะแนวและครูประจำชั้นมีข้อจำกัดในการให้คำปรึกษาเชิงลึก หรือจัดกิจกรรมป้องกันการกลั่นแกล้ง เนื่องจากภาระงานที่หลากหลาย และข้อจำกัดด้านทรัพยากร หากมีชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนที่พัฒนาไว้พร้อมคู่มือการใช้งาน จะเป็นการสนับสนุนบทบาทของครูและโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญ โดยครูสามารถใช้ชุดกิจกรรมนี้เป็นเครื่องมือในการจัดการเรียนรู้เชิงป้องกัน และสร้างเสริมทักษะชีวิตให้กับนักเรียนได้ นอกจากนี้ การทดลองใช้ชุดกิจกรรมในกลุ่มนักเรียนขนาดเล็กที่ให้ผลตอบรับในเชิงบวก ยังเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการขยายผลสู่ระดับชั้นเรียนหรือระดับโรงเรียนในวงกว้าง ซึ่งจะส่งผลต่อการสร้างบรรยากาศในโรงเรียนที่เอื้อต่อความปลอดภัย เป็นไปตามเป้าหมายของกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวโดยสรุป ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นไม่เพียงแต่มีประสิทธิภาพในเชิงวิชาการ หากแต่ยังมีความสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาระบบการศึกษาไทยในปัจจุบัน และตอบสนองต่อความต้องการของสถานศึกษาในการส่งเสริมทักษะชีวิต ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับนักเรียนในระยะยาว

3. การเปรียบเทียบทักษะการรับมือการกลั่นแกล้ง ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยปรากฏว่า ทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการกลั่นแกล้ง มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับแนวคิดของ Olweus (1993) ที่เน้นว่าการเสริมสร้างทักษะด้านอารมณ์และสังคมเป็นกลไกสำคัญในการป้องกันและรับมือกับปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Smith et al. (2004) ที่ระบุว่าโปรแกรมหรือกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา การควบคุมอารมณ์ และการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวก ช่วยให้นักเรียนจัดการสถานการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงในการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้ง

องค์ความรู้ใหม่

การศึกษาระยะที่ 1 ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแนวทางการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่นในบริบทโรงเรียน ข้อค้นพบใหม่ สรุปดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 2 แนวทางการรับมือการกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่นในบริบทโรงเรียน

การศึกษาระยะที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น ได้ชุดกิจกรรมที่มีโครงสร้าง แสดงดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น

สรุป

การศึกษาความคิดเห็นในการรับมือการถูกกลั่นแกล้งในบริบทของโรงเรียน ผลการวิจัยได้แนวทางในการจัดการอย่างเป็นระบบโดยมีแผนงาน 3 แผน คือ 1) แผนการป้องกัน 2) แผนเผชิญเหตุ และ 3) แผนฟื้นฟู ส่วนชุดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนวัยรุ่น มีโครงสร้างที่ใช้กรอบแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมบำบัด (REBT) รวมระยะเวลาการทำกิจกรรมทั้งหมด 8 ชั่วโมง โดยจัดทำเป็น 3 โมดูล ได้แก่ (1) โมดูลการฝึกทักษะการคิด จำนวน 3 กิจกรรม คือ ค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผล ตั้งคำถามเกี่ยวกับความเชื่อ และเขียนจดหมายถึงตัวเองในอนาคต (2) โมดูลการฝึกทักษะด้านอารมณ์ จำนวน 2 กิจกรรม คือ ฝึกต่อต้านความละอาย และฝึกควบคุมอารมณ์ระหว่างสื่อสาร และ (3) โมดูลการฝึกทักษะด้านพฤติกรรม จำนวน 3 กิจกรรม คือ ฝึกแสดงออกอย่างมั่นใจด้วยการเล่นบทบาทสมมติ ฝึกการเผชิญหน้าด้วยการสื่อสาร และสะท้อนผลหลังกิจกรรม ผลการเปรียบเทียบทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นในกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โรงเรียนสามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งไปใช้ในชั่วโมงแนะแนว หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมให้นักเรียน โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความเปราะบางด้านพฤติกรรมและอารมณ์

1.2 ครูแนะแนวหรือครูประจำชั้นสามารถบูรณาการเนื้อหาชุดกิจกรรมเข้ากับหน่วยการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยพัฒนาทักษะชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น หรือสุขศึกษา เพื่อสร้างความตระหนักรู้และเสริมทักษะในการเผชิญสถานการณ์การกลั่นแกล้งอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ควรจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ครูและบุคลากรในโรงเรียนเข้าใจแนวทางการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้ง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลของชุดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายด้านภูมิหลัง เช่น โรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนในเขตเมือง หรือโรงเรียนที่มีลักษณะวัฒนธรรมต่างกัน เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของกิจกรรมในบริบทที่ต่างกัน

2.2 สามารถศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมแนะแนวรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกมกลุ่ม การละครเพื่อการเรียนรู้ หรือการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อาจช่วยให้เข้าใจว่าแนวทางใดมีผลต่อการพัฒนาทักษะของนักเรียนได้ดีที่สุด

2.3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการรับมือการถูกกลั่นแกล้งกับตัวแปรอื่น เช่น ความนับถือตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ หรือการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อให้เข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมทักษะอย่างรอบด้าน

เอกสารอ้างอิง

- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2553). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 12). ไทเนรมิตกิจ อินเตอร์ โปรดักส์.
- เดลินิวส์. (2566, 26 กันยายน). *สุดท่วง เด็ก เยาวชน 86.9% ถูกบูลลี่ในโรงเรียน ล้อเลียนหน้าตา-ย่ามด้อย ขำทำร้ายร่างกาย*. <https://www.dailynews.co.th/news/2752479/>
- นุชิตา ทวีชีพ, พูลพงษ์ สุขสว่าง และปริญญา เรืองทิพย์. (2566). ความสัมพันธ์พฤติกรรมการกลั่นแกล้งในโรงเรียนที่มีต่อความผูกพันของนักเรียนระดับประถมศึกษา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 34(1), 173-182. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edupsu/article/view/250986>
- ประกายทิพย์ พิชัย, สมพร สุทัศน์ และเสรี ชัดเข้ม. (2560). การพัฒนากระบวนการเปลี่ยนความคิดและการวางแผนไขปัญหาพฤติกรรมเพื่อลดการสูบบุหรี่ สำหรับนักศึกษาที่ติดบุหรี่: การศึกษาค้นคว้าอิสระ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 97-116. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JBSD/article/view/65074>
- Bernard, M. E., Ellis, A., & Terjesen, M. (2006). Rational-emotive behavioral approaches to childhood disorders: History, theory, practice and research. In A. Ellis & M. E. Bernard (Eds.), *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, practice and research*, 3–84. Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-26375-6_1
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- De Luca, L., Nocentini, A., & Menesini, E. (2019). The teacher's role in preventing bullying. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1830. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01830>
- Dwiningrum, S. I. A., Abdul Wahab, N., & Haryanto. (2020). Creative teaching strategy to reduce bullying in schools. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(4), 343–355. <https://doi.org/10.26803/ijlter.19.4.20>

- Edmonds, W. A., & Kennedy, T. D. (2013). *An applied reference guide to research designs quantitative, qualitative, and mixed methods*. California: SAGE Publications.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances* (Rev. & updated ed.). Carol Publishing Group.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle: Selected papers*. New York: International Universities Press.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here?. *School Psychology Review*, 32(3), 365–383.
<https://doi.org/10.1080/02796015.2003.12086206>
- Kallman, J., Han, J., & Vanderbilt, D. L. (2021). What is bullying?. *Clinics in Integrated Care*, 5, 100046.
<https://doi.org/10.1016/j.intcar.2021.100046>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the digital age* (2nd ed.). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Lubis, Z., & Novia, N. (2019). The effect of individual counseling through Rationale Emotive Behavior Therapy (REBT) approach on the bullied students' resilience. In *Proceedings of the 1st International Conference on Education, Social Sciences and Humanities (ICESSHum 2019)*, 105–110. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icesshum-19.2019.17>
- Menestrel, S. (2020). Preventing bullying: Consequences, prevention, and intervention. *Journal of Youth Development*, 15(3), Article2. 8-26. <https://doi.org/10.5195/jyd.2020.945>
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2010). *Research in education: Evidence-based inquiry* (7th ed.). Pearson.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, UK: Blackwell.
- Smith, P. K., Pepler, D., & Rigby, K. (Eds.). (2004). *Bullying in schools: How successful can interventions be?* Cambridge University Press.