

การพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง
สำหรับการสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลด
การใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี
DEVELOPMENT OF PARTICIPATORY EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR
STUDENTS, TEACHERS, AND PARENTS TO PROMOTE AWARENESS AND
UNDERSTANDING FOR PREVENTING AND REDUCING HATE SPEECH AMONG
LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN PHETCHABURI PROVINCE

สรเสริญ เล่าหสธิตย์^{1*}

Sunsern Laohasthit^{1*}

¹มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, 38 หมู่ 8 ต.นาข่วง อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000 ประเทศไทย

¹Phetchaburi Rajabhat University, 38 Moo 8, Na-Woong Sub-District, Muang District, Phetchaburi Province, 76000 Thailand

Corresponding author E-mail: sunsern.lao@mail.pbru.ac.th

(Received: Dec 8, 2025; Revised: Jun 11, 2026; Accepted: Jun 16, 2026)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง สำหรับการสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี 2) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม และ 3) ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 811 คน ครู 76 คน และผู้ปกครอง 703 คน จาก 6 โรงเรียนในจังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2568 ได้มาโดยการกำหนดแบบเจาะจง เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม มีคุณภาพในระดับมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 4.66 จากคะแนนเต็ม 5.00 แบบประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น แบบประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังกับผู้อื่น โดยแบบประเมินทั้ง 2 ชนิด มีค่าความเที่ยงที่ 0.93 และแบบประเมินความพึงพอใจ มีความเที่ยงที่ 0.89 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีแบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired Samples t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสร้างรัก กิจกรรมเข้าใจรัก กิจกรรมส่งรัก และกิจกรรมถนอมรัก ซึ่งทุกกิจกรรมมีพื้นฐานการพัฒนากิจกรรมมาจาก กล้องทฤษฎีความรัก การจัดการกับอารมณ์ และพฤติกรรมวัยรุ่น 2) หลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตร นักเรียน ครู และผู้ปกครองมีความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสูงขึ้น และมีพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังกับผู้อื่นลดลงกว่าก่อนใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมที่พัฒนาขึ้น สามารถใช้เป็นกลไกสำคัญ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์

ในการสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม, ครูและผู้ปกครอง, การใช้คำพูดเกลียดชัง, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ABSTRACT

This study aimed to 1) develop participatory extracurricular activities involving students, teachers, and parents to promote awareness and understanding for preventing and reducing hate speech among lower secondary school students in Phetchaburi Province, 2) examine the effects of the participatory extracurricular activities, and 3) evaluate participants' satisfaction with the extracurricular activities. The sample consisted of 811 lower secondary school students, 76 teachers, and 703 parents from six schools in Phetchaburi Province during the 2025 academic year. The participants were selected through purposive sampling. The research instruments included a participatory extracurricular activity plan, which was evaluated at the highest quality level with an overall mean score of 4.66 out of 5.00, an assessment of awareness and understanding for preventing and reducing hate speech among lower secondary school students, an assessment of hate speech behavior toward others, and a satisfaction questionnaire. The awareness and understanding assessment and the hate speech behavior assessment both demonstrated a reliability coefficient of 0.93, while the satisfaction questionnaire demonstrated a reliability coefficient of 0.89. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and the paired-sample t-test.

The findings revealed that 1) The participatory extracurricular activities consisted of four activities: "Build Love", "Understand Love", "Send Love", and "Preserve Love". All activities were developed based on the Love Box theory, emotion management, and adolescent behavior. 2) After participating in the extracurricular activities, students, teachers, and parents demonstrated significantly higher levels of awareness and understanding for preventing and reducing hate speech among lower secondary school students. In addition, their hate speech behavior toward others was significantly lower than before participation at the .01 level of statistical significance. 3) All three participant groups reported the highest level of satisfaction with the participatory extracurricular activities. These findings indicate that the developed participatory extracurricular activities can serve as an effective mechanism for promoting awareness and understanding to prevent and reduce hate speech among lower secondary school students.

KEYWORDS: Participatory Extracurricular Activities, Teachers and Parents, Hate Speech, Lower Secondary School Students

บทนำ

พฤติกรรมการทำร้ายจิตใจด้วยการใช้คำพูดเกลียดชังนั้น นับเป็นพฤติกรรมความก้าวร้าวของมนุษย์ที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อแรงกระตุ้นทั้งจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในจิตใจของตนเอง โดยสำหรับนักเรียนแล้ว ผู้ปกครองและคุณครูคือปัจจัยสำคัญที่เป็นต้นแบบของการใช้คำพูดเกลียดชัง การปรับเปลี่ยนหรือป้องกันการแสดง

พฤติกรรมเชิงลบนี้จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ในลักษณะของการเสริมสร้างความรักความเข้าใจระหว่างกันและกัน เพื่อเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมเชิงบวกที่เหมาะสม

พฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชัง หรือ “การกลั่นแกล้งรังแก (Bullying)” คนอื่น เริ่มต้นจากการตกเป็นเหยื่อ ทฤษฎีวิจัยความรุนแรงที่เรามองว่าก่อนที่จะเป็นคนกลั่นแกล้งรังแกคนอื่น ชีวิตเราต้องผ่านการถูกกลั่นแกล้งรังแกมาก่อน คนนั้นก็เรียนรู้วิธีการกลั่นแกล้งรังแกจากคนอื่นแล้วก็ไปกลั่นแกล้งรังแกเหยื่อที่อ่อนแอกว่าตน (Sae-Tang, 2021)

พฤติกรรมของนักเรียนทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ได้รับจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ 3 แหล่ง ได้แก่ สถานศึกษาหรือโรงเรียน ครอบครัว และสื่อออนไลน์ เมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน เพื่อนและครูจะมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของนักเรียน และเมื่อนักเรียนอยู่บ้าน พ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นหรือยับยั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ส่วนสื่อออนไลน์จะเป็นแหล่งข้อมูลที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว รวมทั้งพฤติกรรมที่เลียนแบบนั้นก็มีทั้งพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีเช่นกัน (Laohasthit, 2024)

หลายครั้งที่ครูกลายเป็นต้นแบบของการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียน โดยการต่อว่าด้วยคำพูดรุนแรง หรือแม้แต่วัฒนธรรมการล้อเลียนปมด้อย การตั้งฉายาเรียกนักเรียนด้วยปมด้อย ซึ่งครูหลายคนมองว่าเป็นการกระทำที่แสดงความรักความเอ็นดูนักเรียน แต่ในทางตรงกันข้ามกลับเป็นจุดที่ทำให้ร้ายจิตใจนักเรียนเป็นอย่างมาก สิ่งเหล่านี้ นับเป็นสิ่งที่เราสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลให้นักเรียนตอบสนองต่อสิ่งเร้านี้ด้วยการใช้ความรุนแรงหรือส่งต่อคำพูดเกลียดชังนี้ไปสู่ผู้อื่น (Anittha, 2023) บางคำพูดของครูที่ทำให้ร้ายจิตใจของนักเรียน หากมองผิวเผินคงเป็นเพียงคำพูดธรรมดา ครูอาจไม่ได้ส่อเจตนาร้ายในคำพูดแต่คำพูดธรรมดาเหล่านี้อาจไปสะกิดใจหรือมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนบางคนได้ ดังนั้น ครูจึงต้องให้ความสำคัญกับทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของตนเอง และในการจัดการเรียนการสอนนั้น นอกจากที่ครูจะต้องเป็นผู้พูดหรือผู้สอนที่ดีแล้ว ครูยังต้องเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย ไม่ว่าจะเป็นการรับฟังสิ่งที่เด็กพูด และรับฟังจากสิ่งที่เด็กไม่ได้พูด แต่แสดงออกด้วยท่าทางต่าง ๆ (Nanetorane, 2022)

ในขณะเดียวกัน ผู้ปกครองยังนับเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมด้านลบออกมา โดยเด็กทุกคนจะมีพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือใครก็ตามที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน เป็นต้นแบบของพฤติกรรม กล่าวคือถ้าสภาพแวดล้อมภายในครอบครัวอบอุ่น เป็นมิตร อ่อนโยน แจ่มใส เด็กจะมีลักษณะนิสัยไปในทิศทางเดียวกัน ในทางกลับกัน หากภายในครอบครัวเต็มไปด้วยการใช้ความรุนแรงทั้งทางร่างกายและการใช้คำพูดเกลียดชังเพื่อทำร้ายจิตใจกัน เด็กก็พร้อมที่จะเป็นคนที่ส่งต่อความรุนแรงและใช้คำพูดเกลียดชังกับผู้อื่น โดยพฤติกรรมรุนแรงหรือการใช้คำพูดในการทำร้ายจิตใจผู้อื่นเวลาโกรธหรือไม่พอใจ เป็นผลมาจากการเลี้ยงดูในวัยเด็กของครอบครัว มีตัวแบบที่ทำพฤติกรรมรุนแรง การได้พบเห็นหรืออยู่ในเหตุการณ์ที่มีการกระทำรุนแรงต่อกันเป็นประจำ หรือเคยตกเป็นเหยื่อมาก่อน การซึมซับพฤติกรรมรุนแรงก้าวร้าวจากผู้ปกครอง หรือจากคนที่เลี้ยงดูส่งผลทำให้ในที่สุดก็ซึมซับและยอมรับว่าการกระทำรุนแรงสามารถทำได้ จึงทำกับคนใกล้ชิดเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ (Kaewchinda, 2022)

ด้วยเหตุนี้ พ่อแม่หรือผู้ปกครองจึงควรจัดการ ควบคุม และแสดงออกอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้อารมณ์เหล่านั้นกลายเป็ต้นเหตุของการใช้ความรุนแรงต่อเด็ก เพราะเมื่อพ่อแม่รู้สึกเหนื่อย เครียด กังวลใจ หรือโมโห มักมีความเสี่ยงที่จะโมโหลูกมากขึ้นและอาจจะระบายความหงุดหงิดกับลูก พ่อแม่ต้องคอยสังเกตอารมณ์ของตนให้ดี ระวังที่จะไม่ระบายอารมณ์กับลูก และอย่าปล่อยให้ความโกรธทำให้พ่อแม่พูดอะไรที่ร้าย ๆ ออกไป เช่น ตูถูกเหยียดหยามลูก ตะโกนดูดาหรือเสียนติลูก (The Center for the Protection of Children's Rights Foundation, 2023)

จากข้อมูลนี้แสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ความรุนแรงและการใช้คำพูดเกลียดชังของนักเรียน โดยนอกจากเพื่อนนักเรียนแล้ว ครูและผู้ปกครองยังนับเป็นสิ่งที่เร้าหนึ่งที่กระตุ้นให้นักเรียนใช้คำพูดเกลียดชังกับเพื่อนนักเรียนด้วยตนเอง และการใช้คำพูดเกลียดชังในกลุ่มนักเรียนนี้เป็นมูลเหตุของการนำไปสู่การใช้ความรุนแรงทางร่างกายในสถานศึกษา

ข้อมูลสถิติจากสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดเพชรบุรี (Phetchaburi Provincial Education Office, 2023) เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งและความรุนแรงในสถานศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ร้อยละ 90 เคยถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อนและรุ่นพี่ วิธีการกลั่นแกล้งคือการทำร้ายร่างกาย เช่น ตบหัว ปาสิ่งของใส่ ร้อยละ 35 เรียกชื่อพ่อแม่ ร้อยละ 22 ล้อเลียนเพศสภาพ ร้อยละ 25 ล้อเลียนเรื่องร่างกาย ร้อยละ 25 เป็นเรื่องอื่น ๆ เช่น นินทา เสียตลิ่ง กลั่นแกล้งในสื่อออนไลน์ ซึ่งการกลั่นแกล้งเหล่านี้นำไปสู่การใช้กำลังทำร้ายร่างกายกัน ข้อมูลสถิติการใช้กำลังทำร้ายร่างกาย ได้แก่ การชกต่อยของนักเรียนชาย และการตบตีของนักเรียนหญิง มีจำนวนสูงขึ้น รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลสถิติการใช้กำลังทำร้ายร่างกาย

ปี / เหตุการณ์	2565 / จำนวนครั้ง	2566 / จำนวนครั้ง	จำนวนครั้งที่เพิ่มขึ้น / ร้อยละ
การชกต่อยของนักเรียนชาย	341	367	26 / 7.62
การตบตีของนักเรียนหญิง	369	401	32 / 8.67

ที่มา: Phetchaburi Provincial Education Office, 2023

กลุ่มนโยบายและวิชาการ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดเพชรบุรี (Phetchaburi Provincial Social Development and Human Security Office, 2023) แสดงข้อมูลจำนวนคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดี โดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยในปี พ.ศ. 2565 มีจำนวน 72 คดี แบ่งเป็น เพศชายจำนวน 63 คดี และเพศหญิงจำนวน 9 คดี และปี พ.ศ. 2566 มีจำนวน 73 คดี แบ่งเป็น เพศชายจำนวน 71 คดี และเพศหญิงจำนวน 2 คดี ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่สูงขึ้นของการใช้ความรุนแรงจนถึงขั้นถูกดำเนินคดีของเด็กและเยาวชนในจังหวัดเพชรบุรี

เมื่อมองกลับไปที่สถาบันครอบครัว บางครั้งการสื่อความหมายหรือการแสดงออกของความรักนั้น อาจทำให้ผู้รับไม่สามารถรับความรักนั้นได้ ยกตัวอย่างเช่น พ่อรักลูกอยากให้อ่านหนังสือให้ลูกได้ดีก็กดดันเข้มงวดให้ลูกเรียนดี ๆ เพื่อให้มีอนาคตดี ๆ แต่ลูกกลับมองว่าพ่อรักเขาเพราะว่าเขาเรียนดี หากเขาเรียนไม่ดี พ่อก็ไม่รัก เพราะเขาถูกพ่อดูว่าทุกครั้งที่ผลการเรียนออกมาไม่ดี (Thomkapanit, 2023)

การสร้างความรักความเข้าใจให้เกิดขึ้นระหว่างพ่อ แม่ ลูก ภายในครอบครัว และระหว่างครู และนักเรียน ภายในโรงเรียน ไม่อาจสร้างขึ้นได้ด้วยกระบวนการรับฟังการบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเพียงอย่างเดียว หากแต่ความรักความเข้าใจจะเกิดขึ้นได้เมื่อพ่อ แม่ ลูก นักเรียน และครู ได้ดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ผ่านการพูดคุย รอยยิ้ม เสียงหัวเราะและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมทั้งการฟังอย่างตั้งใจของทุกคน

นอกจากนี้ การปรับพฤติกรรมนักเรียนด้วยกิจกรรมเสริมหลักสูตรสามารถเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ สำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียน โดยสรเสริญ เลาสถิตย (Laohasthit, 2024) ได้จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรสำหรับการพัฒนาทักษะทางสังคม เพื่อลดการใช้คำพูดเกลียดชังในโลกดิจิทัล ให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดเพชรบุรี และผลการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรพบว่า นักเรียนระดับมัศึกษามีพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังในโลกดิจิทัลลดลง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า การใช้ความรุนแรงของนักเรียน ส่วนหนึ่งเป็นลักษณะการตอบสนองด้านลบต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นจากครูและผู้ปกครอง ดังนั้นการพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจของนักเรียน ครูและผู้ปกครอง ในการป้องกันการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี จะเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขป้องกันการใช้คำพูดเกลียดชัง ที่จะนำไปสู่การใช้ความรุนแรงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเพชรบุรีได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

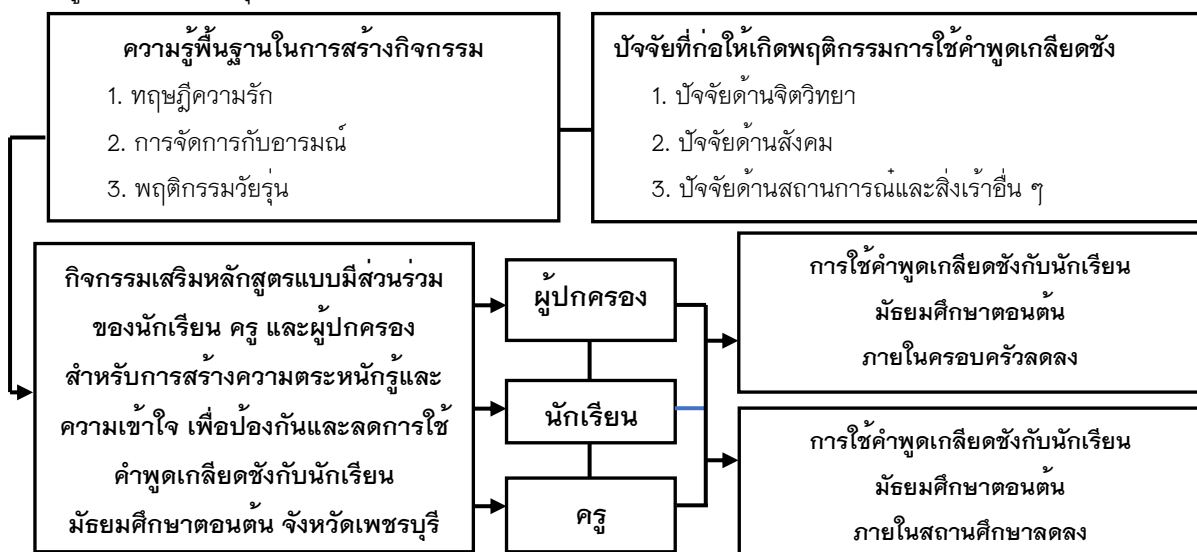
1. เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง สำหรับการสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจ เพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรมีผลการประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจ เพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรมีพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียน ครู และผู้ปกครอง มีความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นในระดับมากขึ้นไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้มีเป้าหมายหลักคือการลดการใช้คำพูดเกลียดชังซึ่งนำไปสู่ความรุนแรงในสถานศึกษาและครอบครัว โดยการใช้คำพูดเกลียดชังเริ่มต้นจากปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านสถานการณ์และสิ่งเร้าอื่น ๆ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ได้กระตุ้นผู้ปกครองและครูให้เกิดการใช้คำพูดเกลียดชัง ซึ่งกลายเป็นสิ่งเร้าต้นแบบของการใช้คำพูดเกลียดชังของนักเรียน (Laohasthit, 2024) การแก้ไขปัญหานี้ดำเนินการผ่านชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม 4 กิจกรรม ที่สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาความสัมพันธ์ ได้แก่ “สร้างรัก” “เข้าใจรัก” “ส่งรัก” และ “ถนอมรัก” ซึ่งมาจากแนวคิดและทฤษฎีสำคัญ 3 ด้าน คือ ทฤษฎีความรัก (Chapman, 2015) ซึ่งเป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การจัดการกับอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการควบคุมตนเองเพื่อลดการแสดงออกเชิงลบ และพฤติกรรมวัยรุ่น ซึ่งเป็นกรอบความเข้าใจพฤติกรรมของนักเรียน โดยมีผลลัพธ์ที่คาดหวังคือการลดการใช้คำพูดเกลียดชังของผู้ปกครอง นักเรียน และครู ซึ่งจะนำไปสู่การลดใช้ความรุนแรงในสถานศึกษาและในครอบครัว



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการนำกิจกรรมเสริมหลักสูตรไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนาหลักสูตร มีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ซึ่งไม่มีกลุ่มควบคุม แต่จะมุ่งเน้นกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่คาดว่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมที่ศึกษา โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบศึกษากลุ่มเดียววัดก่อน-หลังการทดลอง มีรายละเอียด ดังนี้

ประชากร

ประชากร ได้แก่ 1) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 10,286 คน 2) ครูมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 775 คน และ 3) ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 12,894 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้มาจากการกำหนดตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มีรายละเอียด ดังนี้ 1) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี จาก 6 โรงเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 811 คน 2) ครูมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี จาก 6 โรงเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 76 คน และ 3) ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี จาก 6 โรงเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 703 คน โดยเป็นครูและผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในข้อที่ 1)

เครื่องมือการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร จำนวน 4 แผน พัฒนาขึ้นจากการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งได้ระบุถึงสาเหตุหลักของปัญหาไว้ 4 ประการ ได้แก่ การขาดความเข้าใจในพฤติกรรมและคำพูดของกันและกัน การขาดเวลาและโอกาสในการทำกิจกรรมร่วมกัน การขาดความเข้าใจในรูปแบบการแสดงความรักที่เหมาะสม และการขาดการควบคุมอารมณ์ซึ่งนำไปสู่การใช้คำพูดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม กิจกรรมเสริมจำนวน 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรม “สร้างรัก” 2) กิจกรรม “เข้าใจรัก” 3) กิจกรรม “ส่งรัก” และ 4) กิจกรรม “ถนอมรัก” ทุกกิจกรรมผ่านการประเมินคุณภาพความเหมาะสมของกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการจัดกิจกรรม จำนวน 5 คน และนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำไปทดลองใช้เบื้องต้น (Try-out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 10 คน ผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มนี้ จำนวน 10 คน และครูของนักเรียนกลุ่มนี้ จำนวน 5 คน พบว่า คำอธิบายการดำเนินกิจกรรมควรปรับปรุงให้กระชับและเข้าใจง่าย รวมทั้งพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีผลการประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังกับผู้อื่นลดลง โดยกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมนี้มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 4.80 คะแนน จากคะแนนเต็ม 5.00 คะแนน เมื่อเทียบกับเกณฑ์การประเมินที่กำหนด (4.50-5.00 = มากที่สุด, 3.50-4.49 = มาก, 2.50-3.49 = ปานกลาง, 1.50-2.49 = น้อย, 1.00-1.49 = น้อยที่สุด) แสดงให้เห็นว่า สามารถนำไปใช้ได้จริงกับกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดกิจกรรมมีลักษณะเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่เน้นให้นักเรียน ครู และผู้ปกครองเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ โดยมีวิทยากรเป็นผู้ให้ความรู้และดำเนินกิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 1.5 ชั่วโมง

กำหนดวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “สร้างรัก” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการแสดงพฤติกรรมและการใช้คำพูดเชิงบวก เพื่อสร้างความรักระหว่างนักเรียน ครู และผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 2 “เข้าใจรัก” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในลักษณะการแสดงพฤติกรรมและการใช้คำพูดของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดความรักและการให้อภัยระหว่างนักเรียน ครู และผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 3 “ส่งรัก” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในลักษณะการแสดงพฤติกรรมและการใช้คำพูดเชิงบวกเพื่อส่งความรักความห่วงใยให้แก่กันระหว่าง นักเรียน ครู และผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 4 “ถนนรัก” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และปรับเปลี่ยนเป็นการแสดงพฤติกรรมและการใช้คำพูดเชิงบวก เพื่อรักษาสัมพันธภาพและความรักความเข้าใจภายในครอบครัวและภายในชั้นเรียน

แต่ละกิจกรรมมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมดังนี้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ได้แก่ กิจกรรมละลายพฤติกรรม และการอธิบายถึงผลเสียของการใช้คำพูดเกลียดชังและพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง รวมทั้งความสำคัญและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นหลังดำเนินกิจกรรม

ขั้นดำเนินกิจกรรม ได้แก่ การดำเนินกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมระหว่างนักเรียน ครู และผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดผลตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

ขั้นสรุปความ ได้แก่ การอภิปรายร่วมกันระหว่างวิทยากร นักเรียน ครู และผู้ปกครอง เพื่อไตร่ตรองพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เคยกระทำมา รวมทั้งพฤติกรรมที่คาดว่าจะกระทำต่อไปในอนาคต

2. แบบประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จัดแยกเป็น 3 ชุด สำหรับ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง กลุ่มละ 1 ชุด แต่ละชุดแบ่งเป็น 5 ส่วน ส่วนละ 3 ข้อ คำถามสำหรับการประเมิน มีดังนี้

ส่วนที่ 1 ความเข้าใจเกี่ยวกับคำพูดเกลียดชัง

ส่วนที่ 2 ความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลกระทบของคำพูดเกลียดชัง

ส่วนที่ 3 การป้องกันและการลดการใช้คำพูดเกลียดชัง

ส่วนที่ 4 การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการใช้ภาษาที่ดี

ส่วนที่ 5 ความรู้สึกส่วนตัวเกี่ยวกับคำพูดเกลียดชัง

แบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (5-point Likert Scale) โดย 5 คือ เห็นด้วยมากที่สุด และ 1 คือ เห็นด้วยน้อยที่สุด และมีเกณฑ์แปลค่าคะแนน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 คะแนน หมายถึง เป็นผู้มีความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในระดับมากที่สุด และค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 คะแนน หมายถึง เป็นผู้มีความตระหนักรู้และความเข้าใจ เพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในระดับ น้อยที่สุด (4.51 – 5.00 คะแนน หมายถึง ระดับมากที่สุด, 3.41 – 4.50 คะแนน หมายถึง ระดับมาก, 2.61 – 3.40 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง, 1.81 – 2.60 คะแนน หมายถึง ระดับน้อย และ 1.00 – 1.80 คะแนน หมายถึง ระดับน้อยที่สุด)

ผลการประเมินหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างความคิดเห็น (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 2 คน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 1 คน พบว่า มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.33–1.00 คัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้จำนวน 18 ข้อ เลือกนำมาใช้ข้อที่มีค่า IOC 1.00 รวมทั้งสิ้น 15 ข้อ

3. แบบประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนละ 5 ข้อ คำถามสำหรับการประเมิน มีดังนี้

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชัง

ส่วนที่ 2 การรับรู้และการควบคุมพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชัง

ส่วนที่ 3 ความตั้งใจในการปรับปรุงพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชัง

แบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (5-point Likert Scale) โดย 5 คือ บ่อยมากที่สุด และ 1 คือ ไม่เคยเลย และมีเกณฑ์แปลค่าคะแนน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง เป็นผู้มีความรู้พฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่นในระดับมากที่สุด และ ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง เป็นผู้มีความรู้พฤติกรรมการใช้คำพูด

เกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่นในระดับน้อยที่สุด (4.51 – 5.00 คะแนน หมายถึง ระดับมากที่สุด, 3.41 – 4.50 คะแนน หมายถึง ระดับมาก, 2.61 – 3.40 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง, 1.81 – 2.60 คะแนน หมายถึง ระดับน้อย และ 1.00 – 1.80 คะแนน หมายถึง ระดับน้อยที่สุด)

ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างความคิดเห็น (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 2 คน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 1 คน พบว่า มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.33–1.00 คัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้จำนวน 16 ข้อ เลื่อนนำมาใช้ข้อที่มีค่า IOC 1.00 รวมทั้งสิ้น 15 ข้อ

4. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ส่วนละ 4 ข้อ คำถามสำหรับการประเมินความพึงพอใจ มีดังนี้

ส่วนที่ 1 เนื้อหาของกิจกรรม

ส่วนที่ 2 รูปแบบและกระบวนการของกิจกรรม

ส่วนที่ 3 วิทยากรและผู้ดำเนินกิจกรรม

ส่วนที่ 4 ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (5-point Likert Scale) โดย 5 คือ พึงพอใจมากที่สุด และ 1 คือ พึงพอใจน้อยที่สุด และมีเกณฑ์แปลค่าคะแนน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรในภาพรวมในระดับมากที่สุด และค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรในภาพรวมในระดับน้อยที่สุด (4.51 – 5.00 คะแนน หมายถึง ระดับมากที่สุด, 3.41 – 4.50 คะแนน หมายถึง ระดับมาก, 2.61 – 3.40 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง, 1.81 – 2.60 คะแนน หมายถึง ระดับน้อย และ 1.00 – 1.80 คะแนน หมายถึง ระดับน้อยที่สุด)

ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างความคิดเห็น (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 2 คน ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 1 คน พบว่า มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.33–1.00 คัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้จำนวน 18 ข้อ เลื่อนนำมาใช้ข้อที่มีค่า IOC 1.00 รวมทั้งสิ้น 16 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง ภายหลังจากผ่านการรับรองพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โครงการวิจัยที่ ECPB_R 13/2568 เลขที่ใบรับรอง 18/2568 ผู้วิจัยทำหนังสือราชการไปยังโรงเรียนเป้าหมาย 6 โรงเรียน ซึ่งเป็นตัวแทนของ 6 อำเภอในจังหวัดเพชรบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์เข้าดำเนินการวิจัยกับนักเรียน ครู และผู้ปกครอง และได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 กิจกรรม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ดำเนินการจัดกิจกรรมในโรงเรียน จำนวน 4 กิจกรรม แยกโรงเรียน โรงเรียนละ 2 วัน-วันละ 2 กิจกรรม-กิจกรรมละ 1.5 ชั่วโมง แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ตามระดับชั้นเรียน ได้แก่ กลุ่มมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มมัธยมศึกษาปีที่ 2 และกลุ่มมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่ละกลุ่มประกอบด้วย นักเรียนจำนวน 40–45 คน ครูจำนวน 5–8 คน และผู้ปกครองจำนวน 30–38 คน โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มจะได้รับการดำเนินกิจกรรมโดยทีมวิทยากรที่ 1, 2 และ 3 ตามลำดับ แยกจัดกิจกรรมออกเป็นรายโรงเรียน ไม่จัดกิจกรรมร่วมกัน กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ก่อนการจัดกิจกรรม (Pretest) และหลังจากจัดกิจกรรมครบทั้ง 4 กิจกรรม

3. ขั้นสรุปผลการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินหลังการจัดกิจกรรม (Posttest) ทั้งสามชนิด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำคะแนนจากการทำแบบประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ก่อนและ

หลังการอบรม มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired Samples t-test)

2. นำคะแนนจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร ภายหลังจากจัดกิจกรรม มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. การพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง สำหรับการสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี พบว่า กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

1.1 กิจกรรมจำนวน 4 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 “สร้างรัก” ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงบวกและการรับฟังอย่างเข้าใจ

กิจกรรมที่ 2 “เข้าใจรัก” ได้แก่ กิจกรรมเรียนรู้การทำความเข้าใจซึ่งกันและกันเกี่ยวกับพฤติกรรมวัยรุ่น

กิจกรรมที่ 3 “ส่งรัก” ได้แก่ กิจกรรมเรียนรู้รูปแบบและวิธีในการส่งความรักความห่วงใยให้แก่กันและกัน

กิจกรรมที่ 4 “ถนอมรัก” ได้แก่ กิจกรรมควบคุมอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชัง

1.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม (รายกิจกรรม)

1.3 ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น (รายกิจกรรม)

1.4 เนื้อหา ได้แก่ 1) การใช้คำพูดเกลียดชัง 2) พฤติกรรมวัยรุ่น 3) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ 4) ทฤษฎีความรัก และ 5) ทักษะการจัดการกับอารมณ์

1.5 ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ด้วยกิจกรรมละลายพฤติกรรม 2) ชี้นำดำเนินกิจกรรมการมีส่วนร่วมระหว่างนักเรียน ครูและผู้ปกครอง และ 3) ชี้นำสรุปความ

1.6 เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ได้แก่ 1) แบบประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 2) แบบประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ตารางที่ 2 ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมที่ 1 “สร้างรัก”

กิจกรรมที่ 1 “สร้างรัก” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	ระยะเวลา
1. เสริมสร้างความรักและความเข้าใจระหว่างนักเรียน ครู และผู้ปกครอง	ชี้นำเข้าสู่บทเรียน กิจกรรมละลายพฤติกรรม “วันนี้กินอะไรดี” ผู้เข้าร่วมจับคู่ (นักเรียน-ผู้ปกครอง, นักเรียน-ครู, นักเรียน-นักเรียน) นั่งหันหน้า จับมือสลับกัน โดยแต่ละคู่ได้รับชื่อ “แกงไก่” และ “หมูปิ้ง” เมื่อวิทยากรเรียกเมนูใด ผู้ถูกเรียกตึงมือ อีกฝ่ายพยายามจับมือไว้ ผู้ที่จับได้เป็นผู้ชนะ จากนั้นวิทยากรอธิบายความสำคัญของการสร้างความรักและความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและชั้นเรียนซึ่งกันและกัน	15 นาที

ตารางที่ 2 (ต่อ)

กิจกรรมที่ 1 “สร้างรัก” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	ระยะเวลา
	ขั้นดำเนินกิจกรรม	1 ชั่วโมง
	1. การเขียนข้อความแสดงความรัก ผู้เข้าร่วมเขียนข้อความในช่องที่ 1 ของกระดาษตนเอง ตามบทบาทดังนี้ 1.1 นักเรียน เขียนข้อความ/การกระทำ/สิ่งของ/การสัมผัสที่แสดงความรักต่อผู้ปกครอง 1 ข้อความ และต่อครู 1 ข้อความ (รวม 2 ข้อความ) 1.2 ผู้ปกครอง เขียนข้อความ/การกระทำ/สิ่งของ/การสัมผัสที่แสดงความรักต่อนักเรียน 2 ข้อความ 1.3 ครู เขียนข้อความ/การกระทำ/สิ่งของ/การสัมผัสที่แสดงความรักต่อนักเรียน 2 ข้อความ 2. การระบุผู้รับ พับกระดาษตามรอยพับ แล้วเขียนหน้าแรกว่า “ถึง ………” โดยผู้ปกครองและครูเขียนชื่อนักเรียน ส่วนนักเรียนเขียนชื่อบุคคลที่ตนต้องการมอบ (เช่น ครู, พ่อ, ยาย) 3. การมอบ ผู้เข้าร่วมนำกระดาษไปมอบให้กับบุคคลตามชื่อที่ระบุไว้หน้าแรก	
	ขั้นสรุปความ	15 นาที
	วิทยากรอภิปรายร่วมกันถึงประโยชน์ของความรักความเข้าใจระหว่างครู-นักเรียนและผู้ปกครอง-นักเรียน ประโยชน์จากกิจกรรมและพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนต่อนักเรียน	

ผลการประเมินคุณภาพกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พบว่า มีคุณภาพอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ($\bar{X} = 4.80$, S.D. = 0.55)

2. การประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ทั้ง 6 โรงเรียน แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (รวมทั้ง 6 โรงเรียน)

กลุ่มตัวอย่าง	N	Pretest		Posttest		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
นักเรียน	811	2.49	0.56	3.94	0.52	36.41	.000**
ครู	76	2.53	0.58	3.88	0.57	13.52	.000**
ผู้ปกครอง	703	2.54	0.57	3.75	0.59	27.15	.000**

** $p < .01$

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนจำนวน 811 คน มีคะแนนเฉลี่ยการประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.31) และมีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตร

แบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.99$, S.D. = 0.30) ครูจำนวน 78 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.56$, S.D. = 0.26) และมีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 0.21) และผู้ปกครองจำนวน 703 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.51$, S.D. = 0.31) และมีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.30) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมของทั้ง 3 กลุ่ม พบว่าทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนประเมินหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ทั้ง 6 โรงเรียน แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น (รวมทั้ง 6 โรงเรียน)

กลุ่มตัวอย่าง	N	Pretest		Posttest		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
นักเรียน	811	3.95	1.26	1.73	1.21	35.27	.000**
ครู	76	4.01	1.32	1.79	1.35	12.66	.000**
ผู้ปกครอง	703	4.16	1.42	1.84	1.37	27.63	.000**

** $p < .01$

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ก่อนการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = 1.26) และมีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.73$, S.D. = 1.21) ครูมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, S.D. = 1.32) และมีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.79$, S.D. = 1.35) ส่วนผู้ปกครองมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 1.42) และมีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.84$, S.D. = 1.37) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมของทั้ง 3 กลุ่ม พบว่าทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนประเมินหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมน้อยกว่าก่อนการใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ทั้ง 6 โรงเรียน พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.66) ครูมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.71$, S.D. = 0.48) ส่วนผู้ปกครองมีคะแนนเฉลี่ยการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.86) โดยทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความพึงพอใจต่อวิทยากรและผู้ดำเนินกิจกรรมมากที่สุด รองลงมาคือความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร และต่อเนื้อหาของกิจกรรม ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

1. การประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร ได้แก่ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง มีผลการประเมิน

ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน โดยมีคะแนนประเมินหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. การประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร ได้แก่ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง มีผลการประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน โดยมีคะแนนประเมินหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมต่ำกว่าก่อนใช้กิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตร พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร ได้แก่ นักเรียนและครูมีคะแนนการประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมในภาพรวมในระดับมากที่สุด ส่วนผู้ปกครองมีคะแนนการประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมในภาพรวมในระดับมาก

การอภิปรายผลการวิจัย

1. กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ “สร้างรัก” “เข้าใจรัก” “ส่งรัก” และ “ถนอมรัก” มีพื้นฐานการพัฒนามาจากแนวคิดของ Mayer and Salovey (1997) ด้านการจัดการอารมณ์ และพฤติกรรมวัยรุ่น รวมถึงทฤษฎีสามเหลี่ยมความรักของ Sternberg (1986) ที่ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบด้านความสนิทสนม ซึ่งเกิดจากการแบ่งปันประสบการณ์และการสื่อสาร การออกแบบกิจกรรมเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Wachs et al. (2024) ที่พบว่าโปรแกรม HateLess ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วม สามารถลดพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ โดยอาศัยกลไกการเพิ่มความเห็นอกเห็นใจ และการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง กิจกรรม “สร้างรัก” ที่เปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายได้เขียนข้อความ คำพูด การกระทำ สิ่งของ และการสัมผัสที่แสดงความรักต่อกัน สอดคล้องกับ 5 ภาษาอังกฤษแห่งความรักของ Chapman (2015) ที่อธิบายว่ามนุษย์แต่ละคนมีวิธีการแสดงและรับความรักที่แตกต่างกันไป การให้ทั้งนักเรียน ครู และผู้ปกครองได้เรียนรู้ภาษาแห่งความรักของกันและกัน จะช่วยลดช่องว่างการสื่อสารระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Padilla-Petry and Puigcercós (2022) ที่ศึกษาผ่านกระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมกับวัยรุ่นและนักการศึกษา โดยพบว่าการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนมุมมอง สามารถหลายอคติและเสริมสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันได้ นอกจากนี้ กิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม ยังเน้นการละลายพฤติกรรมและการสัมผัสเชิงบวกตามแนวคิดของ Sternberg (1986) ที่กล่าวถึงสามเหลี่ยมแห่งความรักว่า การสัมผัสเชิงบวกสามารถแสดงถึงความรักความห่วงใยได้เป็นอย่างดี ผลการประเมินคุณภาพกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.66$) สอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินงานวิจัยแบบมีส่วนร่วมที่ว่า กิจกรรมที่เกิดจากการร่วมมือกันของทุกฝ่ายในสังคมจะมีประสิทธิผลสูงสุด โดยการมีส่วนร่วมของครูร่วมกับนักเรียนและผู้ปกครองจะสามารถป้องกันปัญหาเป้าหมายได้อย่างยั่งยืนมากขึ้น (McIntyre, 2008)

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรมีผลการประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน โดยมีคะแนนประเมินหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมต่ำกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุกกลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 กิจกรรมนี้มีประสิทธิผลสูงในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังต่อผู้อื่นจากระดับมากที่สุดระดับน้อยได้ โดยก่อนการใช้กิจกรรม นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ต่างมีพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังต่อผู้อื่นอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับข้อมูลการประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของทุกกลุ่มที่อยู่ในระดับน้อย กล่าวคือ เมื่อนักเรียน ครู และผู้ปกครองมีความเข้าใจในรูปแบบของคำพูดเกลียดชังในระดับน้อย รวมทั้งมีความตระหนักถึงผลเสียของการใช้คำพูดเกลียดชังในระดับน้อย ทุกกลุ่มจึงมีพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังต่อผู้อื่นในระดับมาก ด้วยเหตุผลที่มีลักษณะเดียวกัน กล่าวคือ นักเรียน ไม่คิดว่าการล้อเลียนปมด้อยเพื่อนเป็นการใช้คำพูดเกลียดชัง ส่วนครูคิดว่าการว่ากล่าว

ตกเตือนหรือดูดำ ด้วยคำพูดทำร้ายจิตใจเป็นการกระทำจากความหวังดี รวมทั้งการล้อเลียนปมด้อยเป็นการแสดงถึงความรักหรือความเอ็นดู เช่นเดียวกันกับผู้ปกครองที่เชื่อว่า การอบรมสั่งสอนคือหน้าที่ของผู้ปกครอง และเมื่อนักเรียนตอบโต้ด้วยอาการดื้อและไม่เชื่อฟัง พ่อแม่หรือผู้ปกครองจึงจำเป็นต้องใช้คำพูดที่รุนแรงขึ้น อย่างไรก็ตาม ภายหลังการใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตร กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังต่อผู้อื่นในระดับน้อย ซึ่งเป็นผลมาจากการที่กิจกรรมเสริมหลักสูตรทั้ง 4 กิจกรรมได้สร้างวงจรการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก โดยเริ่มจากการแก้ไขความเข้าใจผิด โดยการแก้ไขความเชื่อเดิม ๆ ที่มองว่าการดูดำคือการรัก และการล้อเลียนปมด้อยคือการเล่น จากนั้นจึงเพิ่มการพัฒนาทักษะเชิงปฏิบัติ โดยการฝึกการใช้คำพูดเชิงบวกและฝึกการจัดการอารมณ์ ในกิจกรรม "สร้างรัก" "ส่งรัก" และ "ถนอมรัก" เป็นการสร้างการรับรู้ในการสื่อสารรูปแบบใหม่ที่เป็นเชิงบวกมากขึ้น รวมทั้งการมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู และผู้ปกครองในบรรยากาศที่อบอุ่น ในการร่วมกันดำเนินกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่เน้นการสัมผัสร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น และความรู้สึกเชิงบวก ที่ทำให้เกิดการลดช่องว่างระหว่างวัย ซึ่งสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวกเข้าทดแทนพฤติกรรมเชิงลบในอดีตได้ สอดคล้องกับประสิทธิผลของโปรแกรม HateLess ที่ Wachs et al. (2024) รายงานว่า การเข้าร่วมโปรแกรมสามารถเพิ่มการป้องกันพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังและลดการตกเป็นเหยื่อได้ โดยอาศัยกลไกการเพิ่มความเห็นอกเห็นใจและการรับรู้ถึงผลกระทบทางจิตใจ และเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีสามเหลี่ยมความรักของ Sternberg (1986) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญในสามเหลี่ยมความรักคือ ความสนิทสนมที่เกิดจากการแบ่งปันความรู้สึกที่พัฒนาขึ้นจากการสื่อสารและการแบ่งปันประสบการณ์จากการทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญของความสัมพันธ์ระยะยาว

3. นักเรียน ครู และผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นในระดับมาก โดยนักเรียนและครูมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด และผู้ปกครองมีความพึงพอใจในระดับมาก สามารถอธิบายความพึงพอใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครองได้ตามปัจจัยสำคัญ 3 ด้านที่สำคัญ ดังนี้ 1) การสร้างบรรยากาศและปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกันและกัน โดยพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้ง 4 กิจกรรมเป็นไปในเชิงบวก มีเสียงหัวเราะ รอยยิ้ม และความอบอุ่น ซึ่งเป็นบรรยากาศเชิงบวกตลอดการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งการสร้างโอกาสให้นักเรียน ครู และผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้แสดงความรัก ความห่วงใยให้แก่กันและกัน ซึ่งนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ขาดโอกาสในการดำเนินกิจกรรมในลักษณะนี้ในสภาพปัจจุบัน 2) การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของตนเอง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดทัศนคติเชิงบวกเนื่องจากพวกเขาได้เห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจนของการเข้าร่วมกิจกรรม จากผลการประเมินความตระหนักรู้และความเข้าใจ และผลการประเมินพฤติกรรมการใช้คำพูดเกลียดชังที่มีพัฒนาการเชิงบวกอย่างมาก นอกจากนี้ผลการประเมินพฤติกรรมเชิงลบที่ลดลงอย่างมากทำให้ผู้เข้าร่วมทุกคนตระหนักว่า ตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงลบและสามารถแสดงความรักความห่วงใยต่อกันด้วยคำพูดและพฤติกรรมเชิงบวกได้ ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อกิจกรรมโดยรวม สอดคล้องกับโครงการ Training on Recognising and Responding to Hate Speech (European Foundation of Human Rights [EFHR], 2025) ที่พบว่า การฝึกอบรมเชิงรุกเรื่องการระบุนุ และโต้ตอบคำพูดเกลียดชังช่วยเพิ่มความตระหนักรู้และความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม 3) บทบาทของวิทยากรและผู้ดำเนินกิจกรรม ที่เป็นต้นแบบพฤติกรรมเชิงบวก และเป็นผู้กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 กลุ่มได้แสดงพฤติกรรมเชิงบวกให้แก่กันและกันให้ได้มากที่สุด โดยวิทยากรได้ใช้คำพูดเชิงบวกและน้ำเสียงอ่อนโยนเป็นมิตรตลอดเวลา และทำหน้าที่เป็นต้นแบบในการสร้างบรรยากาศเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมไม่เป็นไปตามที่กำหนด วิทยากรจะไม่มี การต่อว่าหรือตำหนิ แต่จะพูดให้กำลังใจอย่างทันท่วงที ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วิทยากรคือต้นแบบที่สำคัญในการใช้คำพูดเชิงบวกตามหลักสูตรที่ต้องการถ่ายทอด โดยชุดกิจกรรมเสริมหลักสูตรนี้เป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีภาษาแห่งความรักของ Chapman (2015) ที่เสนอว่า แต่ละคนมีวิธีการแสดงออกและรับความรักที่แตกต่างกัน โดยมี 5 ภาษาแห่งความรัก

ได้แก่ 1) คำพูด การแสดงออกความรักผ่านคำพูด เช่น บอกรัก ชมเชย ให้กำลังใจ 2) การกระทำ การแสดงออกความรักผ่านการกระทำ เช่น การช่วยเหลือ การบริการ 3) ของขวัญ การแสดงออกความรักผ่านของขวัญ 4) เวลา การแสดงออกความรักผ่านการให้เวลา เช่น การอยู่ด้วยกัน การพูดคุย และ 5) การสัมผัส การแสดงออกความรักผ่านการสัมผัส เช่น การกอด การจูบ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการส่งต่อข้อมูลและความคิดเห็นทางวิชาการของงานวิจัยขึ้นไปยังสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เพื่อนำไปสู่การจัดให้มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรภายในโรงเรียน ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหการใช้คำพูดเกลียดชังของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง และรายงานผลของการจัดกิจกรรมเพื่อนำข้อมูลไปปรับและนำไปใช้ในระดับนโยบายต่อไป

2. ควรมีการพัฒนา ‘โรงเรียนต้นแบบ’ และขยายผลสู่ ‘โรงเรียนเครือข่าย’ อย่างต่อเนื่อง เพื่อนำกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมระหว่างนักเรียน ครู และผู้ปกครองไปปฏิบัติจริง ซึ่งจะช่วยสร้างความตระหนักรู้ในการป้องกันและลดปัญหาการใช้คำพูดเกลียดชังในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พร้อมทั้งขยายผลลัพธ์ของงานวิจัยให้ครอบคลุมและสร้างประโยชน์ต่อชุมชนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

3. ผู้บริหารโรงเรียนควรประกาศให้การป้องกันและลดคำพูดเกลียดชังเป็นวาระสำคัญของโรงเรียนที่นักเรียน ครู และผู้ปกครองต้องร่วมกันตระหนักและให้ความร่วมมือเพื่อให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด นอกจากนี้ ผู้บริหารโรงเรียนควรต้องเป็นแบบอย่างในการใช้คำพูดเชิงบวกและไม่ใช้คำพูดเกลียดชัง เพื่อสร้างบรรทัดฐานและวัฒนธรรมเชิงบวกในโรงเรียน

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการเตรียมความพร้อมของบุคลากร โดยการจัดฝึกอบรมวิทยากรหรือครูผู้ดำเนินกิจกรรม บุคลากรเหล่านี้ควรได้รับการฝึกอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับเทคนิคการรักษาสันติภาพและการรับมือกับสถานการณ์ทางอารมณ์ที่ละเอียดอ่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่นักเรียนแสดงความเครียดหรือความเศร้า รวมทั้งทำความเข้าใจแผนการจัดกิจกรรมและการดำเนินกิจกรรมแต่ละขั้นตอนของทุกกิจกรรมอย่างละเอียด รวมถึงทำความเข้าใจวิธีการอธิบาย และยกตัวอย่างแบบประเมินทั้ง 2 ชนิด เพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความแม่นยำมากที่สุด

2. ผู้บริหารโรงเรียน รวมทั้งกรรมการบริหารสถานศึกษา ควรให้ความสำคัญและมีบทบาทในการเชิญชวนผู้ปกครองให้เข้าร่วมกิจกรรมให้ได้มากที่สุด เนื่องจากผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยที่อาจยังไม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมเสริมหลักสูตรนี้

3. การเตรียมความพร้อมของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ในบทบาทของการเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น โดยสร้างความตระหนักรู้ถึงสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น เพื่อสร้างความรู้สึกจำเป็นในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรนี้

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง สำหรับการสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจเพื่อป้องกันและลดการใช้คำพูดเกลียดชังกับนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับประถมศึกษา รวมทั้งขยายวงไปสู่โรงเรียนและนักศึกษาในหลักสูตรสายอาชีวศึกษาต่าง ๆ

2. ควรพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรสำหรับการลดพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์อื่น ๆ เช่น การทะเลาะวิวาทของนักเรียน การขี้ยาเสพติดของนักเรียน

3. ควรพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สามารถเข้าถึงสมาชิกในครอบครัวได้มากขึ้น โดยอาจพัฒนาเป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าไปจัดกิจกรรมภายในบ้านได้

4. ควรพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรที่มีลักษณะต่อเนื่อง เช่น เดือนละครึ่ง ตลอดภาคเรียน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านลบ จำเป็นต้องใช้เวลา การเพิ่มระยะเวลาจะทำให้พัฒนา และคงพฤติกรรมเชิงบวกในระยะยาวได้มากขึ้น รวมทั้งจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มไม่ควรเกิน 30 คน เพื่อให้การจัดกิจกรรมแบบการเรียนรู้เชิงรุก มีประสิทธิภาพมากขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

1. รูปแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตรแบบมีส่วนร่วม 4 ขั้นตอน (สร้างรัก เข้าใจรัก ส่งรัก และถนอมรัก) ที่ผสมทฤษฎีสามเหลี่ยมความรัก (Sternberg, 1986) ภาษาแห่งความรัก (Chapman, 2015) และการจัดการอารมณ์ (Mayer & Salovey, 1997) เพื่อลดการใช้คำพูดเกลียดชังในโรงเรียนมัธยมศึกษา

2. กลไกการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจและพฤติกรรม ผ่านการเปิดพื้นที่ให้สามฝ่าย (นักเรียน ครู และผู้ปกครอง) ได้แลกเปลี่ยนมุมมอง สร้างความเห็นอกเห็นใจ และแทนที่พฤติกรรมเดิม (การดูต่ำ การล้อเลียน) ด้วยพฤติกรรมเชิงบวก (การชื่นชม การให้กำลังใจ การสัมผัส)

3. สำหรับบริบทสังคมไทย การล้อเลียนปมด้อยและลัทธิอนุภาษิตที่ถูกละเลย “เล่นสนุก” และการดูต่ำที่ถูกละเลย “ความหวังดี” จำเป็นต้องได้รับการปรับความเข้าใจผ่านกิจกรรมร่วมกันของทุกฝ่ายในครอบครัวและโรงเรียน

4. นวัตกรรมกระบวนการที่แสดงให้เห็นว่า “การมีส่วนร่วม” ไม่ใช่เพียงการร่วมทำกิจกรรม แต่คือกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันทางสังคมที่เปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของทั้งนักเรียนและผู้ใหญ่ไปพร้อมกัน

เอกสารอ้างอิง

- Anittha, R. (2023). *What should I do when my child is punished or bullied/humiliated by a teacher at school?* M.O.M. mood of Motherhood. <https://aboutmom.co/uncategorized/when-the-teacher-is-the-bully/18349/>
- Chapman, G. D. (2015). *The five love languages: The secret to love that lasts*. Northfield Publishing.
- European Foundation of Human Rights (EFHR). (2025). *Training on recognising and responding to hate speech*. EFHR. <https://en.efhr.eu/2025/12/22/efhr-training-on-recognising-and-responding-to-hate-speech/>
- Kaewchinda, M. (2022). *How to survive if you become a victim of domestic violence and 3 ways to prevent it*. Better Mind. <https://www.bettermindthailand.com/content/5814/3-วิธีป้องกันการใช้ความรุนแรงในครอบครัว>
- Laohasthit, S. (2024). Extra-curricular activities development for social skills development to reduce Phetchaburi province secondary school students' digital hate speech. *Sripatum Review of Humanities and Social Sciences*, 24(1), 109–121. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/spurhs/article/view/270014/182822>
- McIntyre, A. (2008). *Participatory action research*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483385679>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3–31). Basic Books. https://www.researchgate.net/publication/256840188_What_is_Emotional_Intelligence_Salovey_and_D

- Nanetoranee, J. (2022). *Beware! Bullying that teachers are unaware of*. EDUCA. <https://www.educathai.com/knowledge/articles/538>
- Padilla-Petry, P., & Puigcercós, R. M. (2022). Engaging young people in a research project: The complexities and contributions of using participatory methods with young people in schools. *SAGE Open*, 12(1). <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440211068457>
- Phetchaburi Provincial Education Office. (2023). *Report on the performance results of the government action plan for fiscal year 2566*. Policy and Planning Group, Phetchaburi Provincial Education Office, Office of the Permanent Secretary, Ministry of Education. <https://www.pbipeo.go.th/information2/>
- Phetchaburi Provincial Social Development and Human Security Office. (2023). *Phetchaburi provincial social situation report 2023*. Policy and Academic Group, Phetchaburi Provincial Social Development and Human Security Office. <http://mis.m-society.go.th/>
- Sae-Tang, P. (2021). *A psychology professor points out that psychological and social problems are what cause people to engage in bullying behavior*. Faculty of Mass Communication Ramkhamhaeng University.
- Sternberg, R. J. (1986). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. Cambridge University Press.
- The Center for the Protection of Children's Rights Foundation. (2023). *Parental emotional management to reduce violence toward children*. The Center for the Protection of Children's Rights Foundation. <https://www.thaichildrights.org/articles/infographic-parental-emotional-balance/>
- Thomkapanit, W. (2023). *A happy family when you plant love the right way*. Manarom Hospital. https://www.manarom.com/blog/healthy_family_relationship.html
- Wachs, S., Bilz, L., Wettstein, A., Wright, M. F., Kansok-Dusche, J., Krause, N., & Ballaschk, C. (2024). Associations between witnessing and perpetrating online hate speech among adolescents: Testing moderation effects of moral disengagement and empathy. *Psychology of Violence*, 12(6), 371. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6843940/>