

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

The Development of Short Training Course on Bullying Prevention for Matthayomsuksa 1 Students

กนกรัตน์ เดิมหมวก^{1*}, ยลดา บุญสนอง², พิชญากรณ์ วรรณสกล³, ซุลฟาร์ กาเร็ง⁴, นิชาวดี ศรีสาย⁵, นูรมี อุแม⁶,
สุพรรณษา สุวรรณชาตรี⁷, ปาลิดา สายรัตน์ทอง พัฒนพิชัย⁸
Kanokrat Dermmuak^{1*}, Yonlada Boonsanong², Phichayagorn Wannasakol³, Sulfar Kareng⁴, Nisawadee Srisai⁵,
Nurme U-mae⁶, Supansa Suvanchatree⁷, Palida Sairatthong Patanapichai⁸
Corresponding Author E-mail: Kanokratdermmuak@gmail.com

Received: 2025-06-18; Revised: 2025-09-23; Accepted: 2025-09-27

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุทธิตาสอนวิทยา สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน เขต 3 จังหวัดยะลา จำนวน 27 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่ม โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งโดยมีคุณภาพของเครื่องมือ ทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับมาก และแบบทดสอบการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งมีคุณภาพเครื่องมือเท่ากับ 0.6 – 1.0 การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1) หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วยโครงสร้างหลักสูตร กระบวนการฝึกอบรม สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล โดยประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญพบว่า ทุกองค์ประกอบของหลักสูตรมีคุณภาพอยู่ในระดับมาก 2) คะแนนการทำแบบทดสอบวัดความรู้การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังใช้หลักสูตรฯ สูงกว่าก่อนใช้หลักสูตรฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น, การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง

¹ นักศึกษา, สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

¹ Graduate Student, Master of Education in Curriculum and Instruction, Prince of Songkla University

² นักศึกษา, สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

² Graduate Student, Master of Education in Curriculum and Instruction, Prince of Songkla University

³ นักศึกษา, สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

³ Graduate Student, Master of Education in Curriculum and Instruction, Prince of Songkla University

⁴ นักศึกษา, สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

⁴ Graduate Student, Master of Education in Curriculum and Instruction, Prince of Songkla University

⁵ นักศึกษา, สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

⁵ Graduate Student, Master of Education in Curriculum and Instruction, Prince of Songkla University

⁶ นักศึกษา, สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

⁶ Graduate Student, Master of Education in Curriculum and Instruction, Prince of Songkla University

⁷ อาจารย์, สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

⁷ Lecturer, Master of Education in Curriculum and Instruction, Prince of Songkla University

⁸ อาจารย์, สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

⁸ Lecturer, Master of Education in Curriculum and Instruction, Prince of Songkla University

Abstract

The objectives of this research were: 1) to develop a short-term training curriculum on bullying prevention for first-year secondary school students, and 2) to compare the learning outcomes before and after using the bullying prevention short-term training curriculum for first-year secondary school students. The sample used in this study consisted of 27 first-year secondary school students from Suttisart Wittaya School, under the Private Education Office, Zone 3, Yala Province. The group random sampling method was employed, using the classroom as the unit of sampling. The instruments used for data collection included the bullying prevention short-term training curriculum, which was assessed to have high quality in all components, and a bullying prevention knowledge test with a reliability coefficient of 0.6 - 1.0 The data analysis involved calculating the mean and standard deviation. The research findings were as follows:

1) The bullying prevention short-term training curriculum for first-year secondary school students consisted of a curriculum structure, training processes, media and learning resources, and assessment and evaluation methods. The curriculum was evaluated by experts, who found that all components had a high level of quality. 2) The knowledge test scores on bullying prevention for first-year secondary school students after using the curriculum were significantly higher than those before using the curriculum, with statistical significance at the .05 level.

Keywords: Short Training Course, Bullying Prevention

บทนำ

พฤติกรรมกรกลั่นแกล้งของนักเรียนในโรงเรียนกลายเป็นปัญหาระดับโลก (Olweus. 1995) ในปี ค.ศ. 1996 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศรับรองปัญหาความรุนแรงในเยาวชนว่าเป็นปัญหาในระดับต้น ๆ ที่ทุกประเทศจะต้องป้องกันและแก้ไขอย่างเร่งด่วนและทุกคนต่างให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งของนักเรียน เพราะถือเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคต โดยผลการสำรวจพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งในประเทศไทย พบว่า ในปีพ.ศ. 2563 นักเรียนไทยมีพฤติกรรมกรกลั่นแกล้ง เป็นอันดับที่ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น หรือนักเรียนไทยโดนกลั่นแกล้งปีละประมาณ 600,000 คน ซึ่งคิดเป็น 40% ของนักเรียนทั้งหมดที่มีสัดส่วนนักเรียนถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อนนักเรียนด้วยกันสูงถึงร้อยละ 40 รองจากประเทศญี่ปุ่น (กรมสุขภาพจิต. 2561) นอกจากนี้จากการศึกษาของเครือข่ายนักกฎหมายเพื่อเด็กและเยาวชนที่ได้ลงพื้นที่สำรวจความคิดเห็นเรื่องกรกลั่นแกล้งความรุนแรงในสถานศึกษาจากเยาวชน 15 โรงเรียน จำนวน 1,500 คน พบว่า มีการกลั่นแกล้งทางร่างกาย การกลั่นแกล้งทางวาจา และการกลั่นแกล้งทางสังคมภายในโรงเรียน (กรมสุขภาพจิต. 2563)

ในประเทศไทยการกลั่นแกล้งปรากฏให้เห็นอยู่เสมอและมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากปัญหาการกลั่นแกล้งในสังคมไทยนั้นถูกทำให้กลายเป็นเรื่องปกติในอดีต ความชินชาต่อปัญหาการกลั่นแกล้งในสังคม เพราะเห็นเป็นเรื่องตลกขำขัน ทำให้ความสนุกสนานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเพื่อนที่มักมองกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่หากการกระทำนั้นส่งผลให้อีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้มีอารมณ์ร่วมหรือรู้สึกสนุกด้วยจนรู้สึกถูกคุกคามส่งผลให้สุขภาพจิตเสียก็จะกลายเป็นการกลั่นแกล้ง ประกอบกับปัจจุบันเกิดการรับรู้และให้ความสำคัญต่อปัญหาดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ การกลั่นแกล้งก่อให้เกิดผลกระทบต่อทั้งผู้ถูกลั่นแกล้ง ผู้กลั่นแกล้ง และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ เกียรติภูมิ วงศ์รจิต (2555) ที่กล่าวว่า การกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นและปลูกฝังเยาวชนเรื่องความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่ออารมณ์ จิตใจ และร่างกาย เยาวชนที่ถูกกลั่นแกล้งมักเกิดอาการเครียด ซึมเศร้า และหากถูกกดดันรุนแรงอาจนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้น ส่วนนักเรียนที่รังแกคนอื่นเมื่อทำบ่อยครั้งก็จะกลายเป็นความเคยชินใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา เป็นอันธพาลหรือกลายเป็นอาชญากรได้ สอดคล้องกับธานี ชัยวัฒน์ จุลเวทย์ นิจถาวร, และชาภัทร ไม้งาม (2561) ที่กล่าวว่า ผู้ที่เริ่มต้นกลั่นแกล้งผู้อื่นตั้งแต่เด็กเมื่อเติบโตขึ้นและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ก็จะติดนิสัยการละเมิดสิทธิของผู้อื่น

หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเรื่องการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นแนวทางในการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการกลั่นแกล้งที่มีต่อทั้งผู้กระทำ ผู้ถูกระทำ

และสังคมโดยรวม อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างทักษะในการจัดการสถานการณ์การกลั่นแกล้งอย่างเหมาะสม และปลูกฝังเจตคติที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมโรงเรียนได้อย่างปลอดภัย หลักการของหลักสูตรนี้ยึดแนวคิดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-Centered Learning) ที่เน้นให้ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ และสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Bandura ซึ่งชี้ให้เห็นว่ามนุษย์เรียนรู้ผ่านการสังเกตและเลียนแบบ โดยใช้ต้นแบบเป็นแรงเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวก (กิริติ คุสานนท์, และภาวิณี ไสธายะเพ็ชร. 2566) สำหรับขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรประกอบด้วย การวิเคราะห์ความต้องการและปัญหาที่พบในโรงเรียน การออกแบบโครงสร้างหลักสูตรให้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการป้องกัน การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น เกม กรณีศึกษา คลิปวิดีโอ และกิจกรรมสร้างสรรค์ ตลอดจนการวัดและประเมินผลทั้งด้านความรู้ พฤติกรรม และเจตคติ เพื่อให้มั่นใจว่าผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งได้อย่างแท้จริง

จากข้อมูลเครือข่ายปกป้องเด็กและเยาวชนลดปัจจัยเสี่ยงทางสังคม ร่วมกับศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว และเครือข่ายนักกฎหมายเพื่อเด็กและเยาวชนสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เมื่อวันที่ 9 มกราคม พ.ศ.2563 พบว่า ในกลุ่มเด็ก อายุ 10-15 ปีจาก 15 โรงเรียน พบว่า ร้อยละ 91.79 เคยถูกกลั่นแกล้ง ส่วนวิธีที่ใช้กลั่นแกล้ง คือ การตบหัว ร้อยละ 62.07 รองลงมา ล้อบุพการี ร้อยละ 43.57 พุดจาเหยียดหยาม ร้อยละ 41.78 และอื่น ๆ เช่น นินทา ด่าทอ ชกตอย ล้อปมตอย พุดเชิงให้ร้าย เสียตีสี กลั่นแกล้งในสื่อออนไลน์ ผลกระทบที่เห็นได้ชัดจากการถูกกลั่นแกล้ง คือ ร้อยละ 42.86 คิดจะโต้ตอบเอาคืน ร้อยละ 26.33 มีความเครียด ร้อยละ 18.2 ไม่มีสมาธิกับการเรียน ร้อยละ 15.73 ไม่อยากไปโรงเรียน ร้อยละ 15.6 เก็บตัว และร้อยละ 13.4 ซึมเศร้า (ไทยรัฐออนไลน์. 2563) จะเห็นได้ว่าผลกระทบจากการกลั่นแกล้งในโรงเรียนของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษามีหลายด้าน โดย Saxon (2004) ได้จำแนกปัญหาการกลั่นแกล้งตามลักษณะการกระทำ ออกเป็น 3 ด้าน คือ การกลั่นแกล้งทางร่างกาย การกลั่นแกล้งทางวาจา และการกลั่นแกล้งทางสังคม ดังนั้นจึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญา จิระสมบัติ (2562) ที่กล่าวว่า หากผู้ที่เกี่ยวข้องปล่อยให้เกิดปัญหาการกลั่นแกล้งในด้านต่าง ๆ ซ้ำ ๆ กับนักเรียนจะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่นเดียวกับงานวิจัยของ หทัยภัทร โอสุวรรณ (2562) กล่าวว่า ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งซ้ำมักเกิดความวิตกกังวลทางสังคม ความเครียด ความซึมเศร้า และเกิดความรุนแรงถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย หรือเกิดการทำร้ายเพื่อน

ในปัจจุบัน สังคมเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งมากขึ้น โดยเน้นการสร้าง ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบและผลกระทบของการกลั่นแกล้ง ตลอดจนส่งเสริมพฤติกรรมที่เป็นมิตรและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคมได้ดียิ่งขึ้น จากปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมของนักเรียน จึงมีความจำเป็นที่จะพัฒนาทักษะการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในโรงเรียน (อลงกต สรณอก, ขวลิศ เกตุกระทุม, และอำนาจ อยู่คำ. 2568) ได้พัฒนาหลักสูตร “3 ป.” เพื่อแก้ไขปัญหาอย่างครอบคลุมและยั่งยืน โดยมีเป้าหมายหลักในการป้องกันการกลั่นแกล้งไม่ให้เกิดขึ้น ปลูกฝัง ค่านิยมที่เหมาะสมในหมู่เยาวชน และปราบปรามพฤติกรรมการกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นอย่างเด็ดขาด แนวทางนี้มุ่งเน้นการสร้าง สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกในโรงเรียน การป้องกันเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญที่สุดในการ จัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้ง ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรนี้อยู่ภายใต้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Bandura ที่เชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ การใช้ ต้นแบบเป็นการเสริมแรง เพื่อกระตุ้นให้มีการลงมือปฏิบัติจนเกิดเจตคติและแรงจูงใจ (สิวิมล นางาม. 2559) และยึดแนวคิด ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-Centered Learning) คือ เปลี่ยนบทบาทของครูผู้สอนโดยตรงมาเป็นผู้อำนวยความสะดวก หรือผู้ให้ความช่วยเหลือผู้เรียนในการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้สามารถปรับตัวเข้ากับการร่วม กิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (กิริติ คุสานนท์, และภาวิณี ไสธายะเพ็ชร. 2566)

จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุทธิดาสนวิทยา สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน เขต 3 จังหวัดยะลา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีข้อมูลความรู้ประเภทของการกลั่นแกล้งทางร่างกาย การกลั่นแกล้งทางคำพูด และการกลั่นแกล้งทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อย คณะผู้วิจัยจึงพัฒนาสูตรที่มุ่งเน้นการสร้างความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่ร้ายแรงจากพฤติกรรม การกลั่นแกล้ง ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ นักเรียนจะได้เรียนรู้ผลกระทบของการกระทำดังกล่าวผ่านกิจกรรมและสื่อ

การเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง และพัฒนาทักษะการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง รวมถึงเป็นการปลูกฝังเจตคติในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในสถานศึกษาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหา การกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

ผลการจัดการเรียนรู้หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สูงกว่าก่อนเรียน

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งในโรงเรียน (Bullying in Schools)

การกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นพฤติกรรมที่มีรูปแบบแตกต่างกัน ทั้งทางร่างกาย คำพูด และทางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมของผู้ถูกกลั่นแกล้ง โดย Olweus (1995) ระบุว่า การกลั่นแกล้งคือการใช้ความรุนแรงโดยเจตนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ถูกกลั่นแกล้งไม่สามารถป้องกันตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (2563) ชี้ให้เห็นว่านักเรียนไทยจำนวนมากประสบกับปัญหานี้และมีแนวโน้มจะนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า หรือพฤติกรรมเก็บตัว นอกจากนี้ ผลสำรวจของเครือข่ายปกป้องเด็กและเยาวชน (ไทยรัฐออนไลน์. 2562) พบว่าเด็กอายุ 10-15 ปี กว่า 90% เคยถูกกลั่นแกล้งในรูปแบบต่าง ๆ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ (ม.ป.ป) ได้แบ่งประเภทของการกลั่นแกล้งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical bullying) เป็นรูปแบบการกลั่นแกล้งที่ชัดเจน ปรากฏในรูปแบบ ความรุนแรงโดยตรงต่อร่างกาย (Direct) เช่น การทำร้ายร่างกาย ชก ต่อย ตี ฯลฯ หรือรูปแบบที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย (Indirect) เช่น การทำลายข้าวของส่วนตัวของผู้อื่น การขโมย หรือเอาของผู้อื่นไปเป็นของตนเอง

การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal bullying) การกลั่นแกล้งทางวาจา เป็นรูปแบบการกลั่นแกล้งที่พบเห็นได้บ่อยที่สุดในโรงเรียน และเป็นอาวุธอันตรายพลั้งที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดต่อผู้ถูกกลั่นแกล้ง การกลั่นแกล้งรูปแบบนี้เกิดขึ้นกับเพศชายและเพศหญิง แต่ในหลาย ๆ กรณี การกลั่นแกล้งทางวาจามักมีผลกับเพศหญิงมากกว่า เนื่องจากความอ่อนไหวทางอารมณ์ นอกจากนี้พฤติกรรมของการกลั่นแกล้งทางวาจายังรวมถึง การใช้คำพูดในการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ทำให้เกิดขำลือ นินทา หรือปล่อยข้อมูลที่ไม่เป็นจริงของผู้อื่นไปสู่ผู้อื่น หรือกลุ่มนักเรียน โดยมีความต้องการที่จะทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งเจ็บปวด ควบคุมหรือโจมตีอัตลักษณ์ของผู้ถูกกลั่นแกล้งไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา สถานะทางครอบครัวเชื้อชาติ เป็นต้น

การกลั่นแกล้งทางสังคมหรืออารมณ์ (Social emotional bullying) ใช้สังคมหรือกลุ่มมาเป็นแรงกดดัน และกีดกันบุคคลที่ตกเป็นผู้ถูกกลั่นแกล้งออกจากกลุ่ม นอกจากจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีที่ยืนในกลุ่มเพื่อนหรือสังคม ยังส่งผลให้เกิดความเสียใจ หรือรู้สึกเจ็บปวด การกลั่นแกล้งในรูปแบบนี้ ไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรงทางตรงใด ๆ ในการก่อให้เกิดผลกระทบกับผู้ถูกกลั่นแกล้ง เพียงแค่การเหมินเฉย หรือมองข้ามการมีตัวตนในสังคมของผู้ถูกกลั่นแกล้ง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ ไม่ให้ความร่วมมือหรือปฏิเสธการเข้าร่วมกลุ่ม หรือร่วมกิจกรรม ก็สามารถก่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ เจ็บปวดแก่ผู้ถูกกลั่นแกล้งได้เช่นกัน

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

หลักสูตรฝึกอบรมการป้องกันการกลั่นแกล้งในครั้งนี้ใช้ฐานคิดของ Bandura (1977) ที่เสนอว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลอื่น โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมทางสังคม การมีต้นแบบที่เหมาะสมและการเสริมแรงเชิงบวกสามารถสร้างพฤติกรรมใหม่และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมของผู้เรียนได้ ทฤษฎี

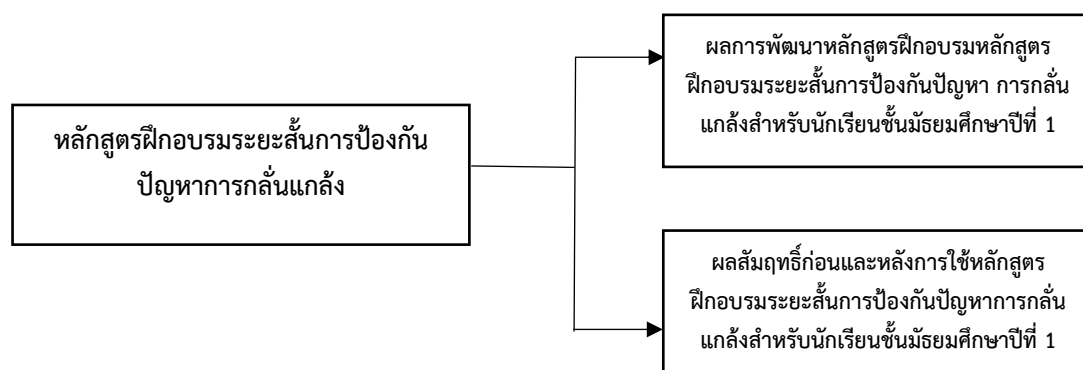
นี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรที่เน้นการเรียนรู้จากสถานการณ์จำลองและกิจกรรมที่มีแบบอย่างเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวก (สิวิมล นามม. 2559)

แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-Centered Learning)

การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรฝึกอบรมการป้องกันการกลั่นแกล้งนี้ยึดตามแนวคิดของการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์สถานการณ์ สะท้อนความคิด และสร้างแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ดังที่ กิริติ คุวานนท์, และภาวิณี ไสธายะเพ็ชร (2566) อธิบายว่าการจัดการเรียนรู้รูปแบบนี้ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้สามารถปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและเข้าใจสถานการณ์จริงได้อย่างเหมาะสม

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งในโรงเรียนของ Olweus (1995) มาใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบเนื้อหาและจำแนกรูปแบบการกลั่นแกล้งทั้งทางร่างกาย วาจา และสังคม พร้อมเชื่อมโยงกับบริบทของนักเรียนไทยในปัจจุบัน (กรมสุขภาพจิต. 2563; ไทยรัฐออนไลน์. 2563) นอกจากนี้ ยังประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1977) ในการจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการสังเกตแบบอย่างและการเสริมแรงเชิงบวก เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้เรียนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ทั้งยังใช้แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (กิริติ คุวานนท์, และภาวิณี ไสธายะเพ็ชร. 2566) เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการคิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหาจากสถานการณ์จริงได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง One-Group Pretest-Posttest Design ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง จากนั้นพิจารณาความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (บุญชม ศรีสะอาด. 2554) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุทธิดาสนวิทยา สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน เขต 3 จังหวัดยะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 143 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุทธิดาสนวิทยา สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน เขต 3 จังหวัดยะลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 27 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม รวมถึงความคิดเห็นของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร

1.2 กำหนดแบบแผนและองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ องค์ประกอบของหลักสูตร 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) โครงสร้างหลักสูตร 2) กระบวนการฝึกอบรม 3) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และ 4) การวัดและประเมินผล

1.3 ดำเนินการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1

1.4 นำหลักสูตรฝึกอบรมให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร และปรับปรุงแก้ไขตาม คำแนะนำแล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.4.1 หน่วยที่ 1 เรื่อง เข้าใจการกลั่นแกล้งปลดปล่อยความสัมพันธ์ มีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 4.33- 5.00 มีความเหมาะสมอยู่ระดับมากถึงมากที่สุด

1.4.2 หน่วยที่ 2 เรื่อง 3 สถานการณ์ เข้าใจฉันเข้าใจเธอ มีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 3.50 – 4.49 มีความเหมาะสมอยู่ระดับมาก

1.4.3 หน่วยที่ 3 เรื่อง จัดการด้วยใจ ยุติการกลั่นแกล้ง มีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 3.50 – 4.49 มีความเหมาะสมอยู่ระดับมาก

1.4.4 หน่วยที่ 4 เรื่อง ป้องกันการกลั่นแกล้งเริ่มง่าย ๆ จากตัวเรา มีค่าความเหมาะสมอยู่ระหว่าง 3.50 – 4.49 มีความเหมาะสมอยู่ระดับมาก

1.5 แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นให้มีความเหมาะสมและจัดทำเล่มหลักสูตรฉบับสมบูรณ์

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. แบบทดสอบการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมมี กระบวนการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1.1 วิเคราะห์จุดมุ่งหมายของหลักสูตรและเนื้อหาสาระ ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ของหลักสูตร และสร้าง แบบทดสอบชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ

1.2 หาคุณภาพของแบบทดสอบ โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยตรวจสอบความถูกต้องของแบบทดสอบ และนำ ข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิชาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบหาค่าดัชนีความ สอดคล้อง (IOC) ของข้อคำถาม เท่ากับ 0.7 – 1.00 โดยมีข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) 0.6 จำนวน 8 ข้อ และ 1.00 จำนวน 22 ข้อ และเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 มาใช้เป็นแบบทดสอบก่อนและหลัง การใช้หลักสูตร จำนวน 20 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับอยู่ที่ 0.72 แบบทดสอบชุดนี้จึงมีความเชื่อมั่น อยู่ในระดับสูง

1.3 นำแบบทดสอบที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจัดพิมพ์เป็นแบบทดสอบฉบับสมบูรณ์ จากนั้นนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ทั้งก่อนและหลังการใช้หลักสูตร

วิธีรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. ขั้นตอนการทดลอง นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้หลักสูตรจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ส่งถึงโรงเรียนสุทธิสาสน์วิทยา สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน เขต 3 จังหวัดยะลา

2. ขึ้นเตรียมนักเรียนก่อนดำเนินการทดลอง แนะนำหลักสูตรและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมตาม หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำ แบบทดสอบก่อนการใช้หลักสูตร

3. ขึ้นดำเนินการทดลอง จัดกิจกรรมตามหลักสูตรให้แก่กลุ่มตัวอย่างตามแผนจัดการเรียนรู้ 4 หน่วย การเรียนรู้ ดังนี้ 1) เข้าใจการกลั่นแกล้งปลดปล่อยความสัมพันธ์ 2) 3 สถานการณ์ เข้าใจฉันเข้าใจเธอ 3) จัดการด้วยใจ ยุติการ กลั่นแกล้ง 4) ป้องกันการกลั่นแกล้ง เริ่มง่าย ๆ จากตัวเรา

4. ขึ้นเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง ดำเนินการการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบทดสอบหลัง การใช้หลักสูตร จากนั้นนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง ทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างระหว่างแบบทดสอบวัดความรู้การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งก่อนและหลังการใช้หลักสูตร โดยใช้สถิติ t-test for dependent samples

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า หลักสูตรดังกล่าวมีรายละเอียดดังนี้

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ทั้งหมด 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ 1) เข้าใจการกลั่นแกล้งปลอดภัยความสัมพันธ์ 2) 3 สถานการณ์ เข้าใจฉันเข้าใจเธอ 3) จัดการด้วยใจ ยุติการกลั่นแกล้ง และ 4) ป้องกันการกลั่นแกล้ง เริ่มง่าย ๆ จากตัวเรา โดยแต่ละหน่วยการเรียนรู้มีรูปแบบการฝึกอบรมเป็นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง

กระบวนการฝึกอบรม

เนื่องจากในปัจจุบันนักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในโรงเรียนเกิดขึ้นเป็นประจำ ดังนั้น ผู้วิจัยได้มีการสังเคราะห์องค์ประกอบของการเสริมสร้างทักษะการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งได้ 3 องค์ประกอบได้ดังนี้ 1) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง 2) ความสามารถในการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง 3) การปลูกฝังเจตคติที่ดีในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในสถานศึกษา รูปแบบในการดำเนินกิจกรรมจะเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้เป็นกระบวนการกลุ่มและมีกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง รวมไปถึงมีการแสดงความรู้สึกจากสถานการณ์ที่กำหนด โดยการนำแผนการจัดการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมการเรียนรู้มาฝึกอบรมนักเรียนแบ่งออกเป็น 4 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้ 1) เข้าใจการกลั่นแกล้ง ปลอดภัยความสัมพันธ์ 2) 3 สถานการณ์ เข้าใจฉันเข้าใจเธอ 3) จัดการด้วยใจ ยุติการกลั่นแกล้ง และ 4) ป้องกันการกลั่นแกล้ง เริ่มง่าย ๆ จากตัวเรา โดยแต่ละหน่วยการเรียนรู้มีรูปแบบการฝึกอบรมเป็นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

ใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย มีความสอดคล้องกับเนื้อหา

การวัดและประเมินผล

1. การวัดประเมินผลการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งของนักเรียนแบ่งเป็น 2 ระยะ ก่อนเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรม และหลังเข้าร่วมฝึกอบรม

2. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ผลการเปรียบเทียบคะแนนการทำแบบทดสอบวัดความรู้การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง ก่อนและหลังใช้หลักสูตรฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนการทำแบบทดสอบวัดความรู้การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งก่อนและหลังใช้หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง

ผลการวัด	n	$\bar{X}$	SD	t(26)	p
ก่อนใช้หลักสูตรฯ	27	9.88	2.22	26.87	< 0.01
หลังใช้หลักสูตรฯ	27	16.66	1.98		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการทำแบบทดสอบวัดความรู้การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง ก่อนและหลังใช้หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง พบว่า คะแนนการทำแบบทดสอบหลังการใช้หลักสูตรหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.66 (S.D.= 1.98) ซึ่งมีค่าสูงกว่าคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนการใช้หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง มีค่าเฉลี่ย 9.88 (SD= 2.22) เมื่อทำการทดสอบค่าทีแบบตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent sample t-test analysis) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง พบว่า คะแนนการทำแบบทดสอบวัดความรู้การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง หลังใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. หลักสูตรฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย โครงสร้างหลักสูตร กระบวนการฝึกอบรม สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล โดยประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ทุกองค์ประกอบของหลักสูตรมีคุณภาพอยู่ในระดับมาก ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นเรื่องการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ โครงสร้างหลักสูตร กระบวนการฝึกอบรม สื่อและแหล่งการเรียนรู้ ตลอดจนการวัดและประเมินผล ได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญว่าอยู่ในระดับคุณภาพมากในทุกองค์ประกอบ สะท้อนให้เห็นถึงความเหมาะสมและความสอดคล้องของหลักสูตรกับวัตถุประสงค์ในการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสอดคล้องกับแนวคิดของ Tyler (1949) ซึ่งเสนอว่าองค์ประกอบของหลักสูตรที่ดีควรครอบคลุมเป้าหมายทางการศึกษา เนื้อหา วิธีการจัดการเรียนรู้ และการประเมินผล โดยทั้งหมดต้องมีความสัมพันธ์เป็นระบบ ซึ่งในงานวิจัยนี้พบว่าทั้งสี่องค์ประกอบได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับหลักการของไทเลอร์ที่มุ่งเน้นประสิทธิภาพของหลักสูตร อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับงานของ Olweus (1993) ผู้พัฒนาหลักสูตรการป้องกันการกลั่นแกล้งในประเทศนอร์เวย์ ซึ่งเน้นย้ำถึงความสำคัญของกระบวนการฝึกอบรมที่ใช้กิจกรรมหลากหลายและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยพบว่าหลักสูตรที่ออกแบบโดยมีโครงสร้างชัดเจนและใช้สื่อที่เหมาะสม จะช่วยให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมของนักเรียน

ผลการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถแบ่งองค์ประกอบของการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง ออกเป็น 3 องค์ประกอบ 1) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง 2) ความสามารถในการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง 3) การปลูกฝังเจตคติที่ดีในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในสถานศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2568) ได้พัฒนา หลักสูตร “3 ป.” เพื่อแก้ไขปัญหายาอย่างครอบคลุมและยั่งยืน โดยมีเป้าหมายหลักในการป้องกันการกลั่นแกล้งไม่ให้เกิดขึ้น ปลูกฝัง ค่านิยมที่เหมาะสมในหมู่เยาวชน และปราบปรามพฤติกรรมการกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นอย่างเด็ดขาด แนวทางนี้มุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกในโรงเรียน และที่เสนอในคู่มือการป้องกันการรังแกในโรงเรียน โดยมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก (2567) ที่เน้นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกของนักเรียน เช่น การรู้จักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น การจัดกิจกรรมฝึกอบรมที่ส่งเสริมทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัตินั้น นอกจากนี้ การวิจัยของ วชิระพันธ์ ทองสินธุ์, และคณะ (2560) พบว่า การมีมาตรการที่ชัดเจนและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในโรงเรียนมีความสำคัญในการป้องกันพฤติกรรมการรังแก ซึ่งสนับสนุนการออกแบบหลักสูตรที่เน้นการมีส่วนร่วมและการสร้างความเข้าใจร่วมกันในโรงเรียน

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาการจัดกิจกรรมฝึกอบรมที่ส่งเสริมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ยังสอดคล้องกับงานของ พัชรีย์ แสงสุวรรณ (2558) ที่ได้ศึกษา การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความสามารถทางสังคมเพื่อป้องกันการรังแกในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่าการออกแบบกิจกรรมตามหลักสูตรที่มุ่งเน้นความสามารถทางสังคม สามารถช่วยให้เด็กนักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น และส่งผลโดยตรงต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในโรงเรียน อีกทั้ง ปริญญาพร ทองมี (2563) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้เสนอว่าการพัฒนา

ทักษะชีวิตอย่างเป็นระบบโดยใช้กิจกรรมสร้างความตระหนักรู้และการเรียนรู้จากสถานการณ์จำลอง สามารถช่วยให้นักเรียนมีความพร้อมในการเผชิญกับปัญหาในโรงเรียน และลดการมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผลการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนมีความรู้และทักษะในการป้องกันการกลั่นแกล้งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการอบรม ซึ่งสะท้อนถึงประสิทธิภาพของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น โดยเฉพาะเมื่อใช้กระบวนการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นการเรียนรู้จากสถานการณ์จริงและส่งเสริมให้ผู้เรียนสะท้อนคิด (Reflection) ช่วยพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาเมื่อผู้เรียนสะท้อนสิ่งที่ได้ทำหรือประสบปัญหา จะสามารถมองเห็นแนวทางแก้ไขหรือหาวิธีใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ในอนาคตได้ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสอดคล้องกับการศึกษาของ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, และคณะ (2561) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกกันในโรงเรียนโดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งพบว่ามีผลในการลดพฤติกรรมรังแกและเพิ่มทักษะในการป้องกันตนเองของนักเรียนนอกจากนี้ อรุณี วงศ์จันทร์ (2564) ได้ศึกษา การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฝึกทักษะทางอารมณ์และสังคมเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าการฝึกอบรมโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะทางอารมณ์และสังคมมีผลในการลดพฤติกรรมรังแกในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างชัดเจนและโปรแกรมที่มีช่วงเวลาอบรมสั้นแต่เข้มข้นก็สามารถให้ผลลัพธ์ที่ดีหากมีการวางแผนโครงสร้างอย่างเหมาะสม

เช่นเดียวกันนั้น ยังสอดคล้องกับสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2562) ก็เน้นย้ำถึงความสำคัญของการออกแบบหลักสูตรร่วมกับบริบทของโรงเรียน โดยระบุว่าการมีส่วนร่วมของครูและเพื่อนนักเรียนเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความยั่งยืนในการป้องกันการกลั่นแกล้ง นอกจากนี้ ธัญวรัตน์ รตนมทวีชัย (2565) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบร่วมมือที่มีต่อการลดพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยให้หลักฐานเชิงประจักษ์จากการทดลองใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบร่วมมือที่แสดงให้เห็นถึงการลดพฤติกรรมรังแกในระยะสั้นและยาวได้อย่างชัดเจนในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

หลักสูตรฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น การป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง ที่สร้างขึ้น สามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะและองค์ประกอบของการการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง ดังนั้น หน่วยงานทางการศึกษา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำหลักสูตรดังกล่าวไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการฝึกอบรม โดยมีการปรับให้เหมาะสมกับบริบทของหน่วยงาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการวิจัยเพื่อส่งเสริมทักษะการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง ของนักเรียนในรูปแบบที่มีความหลากหลาย เช่น การเข้าค่ายฝึกทักษะการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจที่คงทนและถาวร

2.2 ควรทำการวิจัยติดตามผลการมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งที่คงทนของนักเรียน หรือผู้เข้ารับการฝึกอบรมในระยะยาว

2.3 ควรทำวิจัยเพื่อส่งเสริมทักษะการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้ง โดยมีการบูรณาการเข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระเพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้อย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2561). ไทยอันดับ 2 “เด็กรังแกกันในโรงเรียน” พบเหยื่อปีละ 6 แสนคน. สืบค้นเมื่อ 29 มิถุนายน 2568, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27485>.

_____. (2563). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2563. กรุงเทพฯ: ละม่อม.

กิริต คุสานนท์, และภาวิณี ไสยยะเพ็ชร. (2566). การส่งเสริมองค์ประกอบตามแนวคิดผู้เรียนเป็นสำคัญเพื่อการพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียน. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. 21(1): 11.

เกียรติภูมิ วงศ์รจิต. (2555). สุขภาพจิตชุมชน: บทเรียนและประสบการณ์ของประเทศไทย. นนทบุรี: ปิยะนันทพิบูลย์.

- ไทยรัฐออนไลน์. (2562). พบ ม.1 ยิงดับเพื่อนร่วมห้อง “เตรียมการมาจากบ้าน” อ้างแค้นลือเป็นตุ๊ด. สืบค้นเมื่อ 29 มิถุนายน 2568, จาก <https://www.thairath.co.th/news/local/central/172891>.
- _____. (2563). ผลสำรวจเรื่อง “บูลลี่ กลั่นแกล้ง ความรุนแรง ในสถานศึกษา” (นำเสนอในการเสวนา). อ้างใน ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอิสระเพื่อสิทธิมนุษยชน. สืบค้นวันที่ 29 มิถุนายน 2568, จาก <https://www.tcijthai.com/news/2020/19/scoop/9779>.
- ธัญวรัตน์ รัตนมหาวิชัย. (2565). การวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบร่วมมือที่มีต่อการลดพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. วารสารการวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์. 17(1): 44-59.
- ธานี ชัยวัฒน์, จุลเวทย์ นิฉัตร, และนิชาภัทร ไหมงาม. (2561). รายงานผลการศึกษาระดับสมบูรณ: โครงการกลั่นแกล้งกันของเด็กในระดับชั้นมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปริญา จิระสมบัติ. (2562). การเปิดรับรูปแบบการกลั่นแกล้งบนโซเชียลมีเดีย (cyberbullying) และความคิดเห็นต่อการรับมือของเจนเอเรชั่นวาย (generation Y). การศึกษาอิสระวารสารศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปรียาภรณ์ ทองมี. (2563). การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อลดพฤติกรรมกลั่นแกล้งของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารวิชาการครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. 14(2): 88-102.
- พัชร แสงสุวรรณ. (2558). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความสามารถทางสังคมเพื่อป้องกันการรังแกในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 17(3): 45-58.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, กาญจนา ศรีสุวรรณ, และประภัสสร หัสสร้างชี. (2561). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกกันในโรงเรียนโดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม. วารสารพยาบาลทหารบก. 19(1): 112-120.
- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. (2567). คู่มือกิจกรรมการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน: ฉบับนักเรียน. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- วชิระพันธ์ ทองสินธุ์, ศศิธร ตัวคำ, และสุนิสา สุธรรม. (2560). การเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อลดการกลั่นแกล้งในโรงเรียนประถมศึกษา. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยทักษิณ. 15(1): 113-127.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2562). คู่มือป้องกันและจัดการปัญหาการรังแกกันในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- สิวิมล นางาม. (2559). การพัฒนารูปแบบการสอนโดยใช้ทฤษฎีแบนดوراเพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ. (ม.ป.ป). คู่มือกิจกรรม (สำหรับนักเรียน) การป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2568). หลักสูตร “3 ป.” เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- หทัยภัทร โอสุวรรณ. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณี วงศ์จันทร์. (2564). การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฝึกทักษะทางอารมณ์และสังคมเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารวิชาการครูศาสตร์. 23(2): 75-90.
- อลงกต สรณอก, ขวลิท เกตุกระทุม, และอำนาจ อยู่คำ. (2568). การบริหารความปลอดภัยโดยใช้หลัก 3 ป. ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา. สิกขวารสารศึกษาศาสตร์. 12(1): 223-234.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- _____. (1995). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Saxon, B. (2004). Names Will Never Hurt Me. *Virginia Journal of Education*. 97(4): 6-10.
- Tyler, R. W. (1949). *Basic principles of curriculum and instruction*. Chicago: University of Chicago Press.