สศ

รายงานการวิจัยชั้นเรียน

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

"เด็กทุกคน มีคุณค่า และมีศักยภาพ ในแบบของตนเอง"

"เรียนดี มีวินัย ใฝ่คุณธรรม"



แนะแนว
พัฒนาผู้เรียน
สร้างอนาคต

เรื่อง

การแก้ปัญหานักเรียนถูกกลั่นแกล้งและการกลั่นแกล้งเพื่อน
โดยใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12

นางอุษณียวรรณ เพ็ชรโยธา
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนสตรีศึกษา



วิจัยในชั้นเรียน เรื่อง การแก้ปัญหานักเรียนถูกกลั่นแกล้งและการกลั่นแกล้งเพื่อนโดยใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12

นางอุษณียวรรณ เพ็ชรโยธา

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนสตรีศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด

กิตติกรรมประกาศ

การจัดทำวิจัยฉบับนี้ ได้รับความร่วมมือและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากคุณครูผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทุกท่าน ขอขอบคุณท่านเจ้าของเอกสาร บทความ ทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ ตลอดจนบุคลากรในโรงเรียนสตรีศึกษาทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือในการค้นคว้าเอกสารอ้างอิง พร้อมทั้งนักเรียน และผู้ปกครอง ที่ให้การสนับสนุนในการจัดทำวิจัย

นางอุษณียวรรณ เพ็ชรโยธา

28 กันยายน 2569

สารบัญ

บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญ

ความสำคัญของการศึกษา 1

วัตถุประสงค์ 2

สมมุติฐานการวิจัย 2

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า..... 2

นิยามศัพท์เฉพาะ..... 2

บทที่ 2 เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 3

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 5

สรุปงานวิจัยที่เกียวข้อง 6

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 7

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 10

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 10

การเก็บรวบรวมข้อมูล 10

การวิเคราะห์ข้อมูล 10

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล 11

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 11

บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมาย 13

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง 13

เครื่องที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 13

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 13

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล 13

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาศึกษาปัญหาและพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งและการกลั่นแกล้งเพื่อนของนักเรียนชั้น ม.4/12 และเพื่อพัฒนาแบบฝึกเชิงสถานการณ์สำหรับแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งในกลุ่มนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 จำนวน 41 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ จำนวน และร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่า หลังได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ นักเรียนชั้น ม.4/12 จะมีพฤติกรรมในการป้องกัน รับมือ และแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้ง **ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

บทที่ 1
ความเป็นมาและความสำคัญ

การอยู่ร่วมกันในสังคมโรงเรียนเป็นส่วนสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ โรงเรียนจึงควรเป็นพื้นที่ที่นักเรียนรู้สึกปลอดภัย ได้รับการยอมรับ และสามารถแสดงความคิดเห็นหรือสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม ปัญหาการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนเป็นพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบ เช่น การใช้คำพูดล้อเลียน ดูถูก เยาะเย้ย การกีดกันออกจากกลุ่ม การทำร้ายร่างกาย รวมถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการเผยแพร่ข้อความหรือภาพที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกลั่นแกล้งทั้งด้านความรู้สึก ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความมั่นใจในตนเอง และการเรียน นอกจากผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งแล้ว ผู้ที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งผู้อื่นก็จำเป็นต้องได้รับการดูแลและพัฒนาพฤติกรรมเช่นเดียวกัน เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวอาจเกิดจากการขาดความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ การสื่อสารที่ไม่เหมาะสม หรือการเรียนรู้รูปแบบความสัมพันธ์จากสภาพแวดล้อมรอบตัว ดังนั้น การแก้ไขปัญหาจึงไม่ควรมุ่งเฉพาะการปกป้องผู้ถูกกลั่นแกล้งเท่านั้น แต่ควรช่วยให้นักเรียนทุกคนเข้าใจปัญหา รู้จักผลกระทบของการกระทำ มีทักษะในการรับมือกับสถานการณ์ และสามารถสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนบนพื้นฐานของความเคารพและความเข้าใจ

จากการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 ซึ่งมีนักเรียนจำนวน **41 คน** พบว่าปัญหาการล้อเลียน การใช้คำพูดหรือพฤติกรรมที่ทำให้เพื่อนไม่สบายใจ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในเหตุการณ์การกลั่นแกล้ง เป็นประเด็นที่ควรได้รับการส่งเสริมและป้องกันอย่างเป็นระบบ นักเรียนบางคนอาจไม่สามารถแยกแยะได้อย่างชัดเจนระหว่าง “การล้อเล่น” กับ “การกลั่นแกล้ง” หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นอาจไม่ทราบว่าควรตอบสนองหรือขอความช่วยเหลืออย่างไร ขณะเดียวกันนักเรียนที่เห็นเหตุการณ์อาจไม่รู้ว่าจะช่วยเหลือเพื่อนโดยไม่ทำให้สถานการณ์รุนแรงขึ้นได้อย่างไร

แบบฝึกเชิงสถานการณ์ (Situation-based Learning) จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่เหมาะสมในการนำมาใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าว เนื่องจากเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้จากสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง ได้วิเคราะห์ปัญหา คิดถึงความรู้สึกของบุคคลที่เกี่ยวข้อง พิจารณาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา และฝึกตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม การเรียนรู้ลักษณะนี้ช่วยให้นักเรียนไม่ได้เพียงรับรู้ความหมายของการกลั่นแกล้งในเชิงทฤษฎี แต่สามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้เมื่อเผชิญสถานการณ์จริงได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการ **แก้ปัญหานักเรียนถูกกลั่นแกล้งและการกลั่นแกล้งเพื่อนโดยใช้ แบบฝึกเชิงสถานการณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 จำนวน 41 คน** เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง สามารถป้องกันและรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม รู้จักขอความช่วยเหลือและช่วยเหลือเพื่อนอย่างปลอดภัย รวมทั้งตระหนักถึงผลกระทบจากการกระทำของตนเอง อันจะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่ปลอดภัย เอื้อต่อการเรียนรู้ และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างเคารพและเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งและการกลั่นแกล้งเพื่อนของนักเรียนชั้น ม.4/12
2. เพื่อพัฒนาแบบฝึกเชิงสถานการณ์สำหรับแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งในกลุ่มนักเรียน
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งของนักเรียนก่อนและหลังการใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมโดยใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์

สมมติฐานการวิจัย

หลังได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ นักเรียนชั้น ม.4/12 จะมีพฤติกรรมในการป้องกัน รับมือและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้ง **ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม**

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 ของโรงเรียนสตรีศึกษา จำนวน 41 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ แบบฝึกเชิงสถานการณ์เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้ง

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งของนักเรียน ซึ่งพิจารณาจากความรู้ความเข้าใจ การแยกแยะสถานการณ์ การรับมือเมื่อถูกกลั่นแกล้ง การช่วยเหลือเพื่อน และการลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งผู้อื่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

แบบฝึกเชิงสถานการณ์ หมายถึง แบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้สถานการณ์เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์ปัญหา ความรู้สึกของผู้เกี่ยวข้อง พิจารณาทางเลือก ตัดสินใจ และฝึกแนวทางการรับมือหรือแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม

พฤติกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้ง หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการแยกแยะการกลั่นแกล้ง การรับมือเมื่อถูกกลั่นแกล้ง การช่วยเหลือเพื่อน การขอความช่วยเหลือ และการลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งผู้อื่น

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 หมายถึง นักเรียนโรงเรียนสตรีศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 จำนวน 41 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้

บทที่ 2
เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการจัดทำงานวิจัย มีดังนี้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

แนวคิดของ **Albert Bandura** อธิบายว่า บุคคลสามารถเรียนรู้พฤติกรรมจากการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลอื่น รวมถึงเรียนรู้จากผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมนั้นเมื่อนำมาใช้กับการวิจัยเรื่องการกลั่นแกล้ง นักเรียนอาจเรียนรู้รูปแบบการพูด การล้อเลียน การกีดกัน หรือการตอบสนองต่อเพื่อนจากบุคคลรอบตัวและสภาพแวดล้อม ดังนั้น การจัดสถานการณ์จำลองให้นักเรียนได้เห็นพฤติกรรมและผลกระทบที่เกิดขึ้นจะช่วยให้นักเรียนพิจารณาทางเลือกและเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมแทนพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

ความสัมพันธ์กับงานวิจัย: ใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบสถานการณ์ให้นักเรียน **สังเกต ⟶ วิเคราะห์ ⟶ เลือกพฤติกรรม ⟶ เห็นผลของการตัดสินใจ**

2. ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning Theory)

แนวคิดของ **David A. Kolb** มองว่าการเรียนรู้เกิดจากการนำประสบการณ์มาผ่านกระบวนการคิดและสะท้อนผล จนนำไปสู่ความเข้าใจและสามารถนำไปทดลองใช้ในสถานการณ์ใหม่สามารถประยุกต์กับแบบฝึกเชิงสถานการณ์ได้โดยให้นักเรียน

เผชิญสถานการณ์ ⟶ วิเคราะห์และสะท้อนความคิด ⟶ สรุปแนวทางที่เหมาะสม ⟶ ทดลองนำไปใช้

ความสัมพันธ์กับงานวิจัย: แบบฝึกไม่ได้ให้นักเรียนเพียงจำว่า “การกลั่นแกล้งคืออะไร” แต่เปิดโอกาสให้นักเรียนคิดว่า **“ถ้าเกิดขึ้นกับฉัน ฉันจะทำอย่างไร”** และ **“ถ้าเห็นเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง ฉันควรช่วยอย่างไร”**

3. ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive Development Theory)

แนวคิดของ **Jean Piaget** อธิบายว่าการเรียนรู้ของบุคคลเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิด การปรับความเข้าใจ และการสร้างความรู้จากประสบการณ์สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนสามารถพิจารณาสถานการณ์ที่มีความซับซ้อน วิเคราะห์เหตุผลและผลกระทบของการตัดสินใจ รวมทั้งพิจารณามุมมองของบุคคลอื่นได้มากขึ้น

ความสัมพันธ์กับงานวิจัย: จึงสามารถออกแบบสถานการณ์ที่ไม่มีคำตอบเพียงด้านเดียว เพื่อให้นักเรียนฝึก **คิด วิเคราะห์ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล**

4. ทฤษฎีการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)

แนวคิดด้านการปรับพฤติกรรมอธิบายว่า พฤติกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการจัดสภาพแวดล้อม การให้ผลย้อนกลับ และการเสริมแรงที่เหมาะสม ในการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้ง ควรส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก เช่น การพูดคุยอย่างสุภาพ การเคารพความแตกต่าง การช่วยเหลือเพื่อน และการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา พร้อมทั้งให้นักเรียนเห็นผลกระทบของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ความสัมพันธ์กับงานวิจัย: ใช้เป็นแนวคิดในการติดตามว่า หลังทำแบบฝึกแล้ว นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมการกลั่นแกล้งลดลงหรือไม่

5. แนวคิดเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง (Bullying)

การศึกษาเรื่องการกลั่นแกล้งควรพิจารณาองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ **พฤติกรรมที่ทำให้เกิดอันตรายหรือความเสียหาย ความแตกต่างด้านอำนาจหรือสถานะระหว่างผู้เกี่ยวข้อง และการเกิดพฤติกรรมซ้ำหรือมีแนวโน้มเกิดซ้ำ** การกลั่นแกล้งสามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ ได้แก่

ทางร่างกาย เช่น ผลัก ตี หรือทำร้าย

ทางวาจา เช่น ล้อเลียน ดูถูก เยาะเย้ย

ทางสังคม เช่น กีดกัน ไม่ให้เข้ากลุ่ม ทำให้เสียชื่อเสียง

ทางออนไลน์ เช่น ส่งข้อความหรือเผยแพร่เนื้อหาที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย

แนวคิดนี้มีความสำคัญต่อการสร้างแบบฝึก เพราะช่วยให้นักเรียนสามารถ **แยกแยะการล้อเล่นกับการกลั่นแกล้ง** และเลือกวิธีรับมือที่เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์

6. แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์เป็นฐาน

การเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์เป็นฐาน เป็นแนวทางที่นำเหตุการณ์หรือปัญหาที่มีความใกล้เคียงกับชีวิตจริงมาใช้เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ นักเรียนจะได้วิเคราะห์ปัญหา พิจารณาทางเลือก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และตัดสินใจแก้ไขสถานการณ์

สำหรับงานวิจัยนี้สามารถกำหนดกระบวนการจัดกิจกรรมเป็น **5 ขั้นตอน**

ขั้นที่ 1 นำเสนอสถานการณ์

ให้นักเรียนอ่าน ดูภาพ หรือพิจารณาเหตุการณ์เกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง

↓

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์สถานการณ์

วิเคราะห์ว่าเกิดอะไรขึ้น ใครได้รับผลกระทบ และพฤติกรรมนั้นเหมาะสมหรือไม่

↓

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ทางเลือก

ให้นักเรียนเสนอวิธีรับมือหรือแก้ไขปัญหาหลายแนวทาง

↓

ขั้นที่ 4 ตัดสินใจและฝึกปฏิบัติ

เลือกวิธีการที่เหมาะสม พร้อมฝึกผ่านการอภิปรายหรือบทบาทสมมติ

↓

ขั้นที่ 5 สะท้อนและนำไปใช้

ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และแนวทางที่จะนำไปใช้ในชีวิตจริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รุ่งนภา สูตินันท์โอภาส — การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อการป้องกันพฤติกรรมการข่มเหงรังแกในโรงเรียน งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการข่มเหงรังแก พัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อป้องกันการข่มเหงรังแก และศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม โดยในขั้นทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 42 คน ใช้รูปแบบ **หนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง** และประเมินทักษะการป้องกันการข่มเหงรังแกและความพึงพอใจต่อโปรแกรม

ความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย: งานวิจัยนี้สนับสนุนแนวทางการใช้กิจกรรมหรือโปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะการป้องกันการกลั่นแกล้ง และสามารถนำรูปแบบ **ก่อน–หลังการทดลอง** มาประยุกต์กับนักเรียน ม.4/12 จำนวน 41 คนได้

การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในการป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเยาวชนไทย งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้สำหรับป้องกันการกลั่นแกล้งและการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเยาวชนไทย โดยนวัตกรรมประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดการกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และ **การฝึกจากสถานการณ์จำลอง** รวมทั้งทักษะการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล ผลการทดลองพบว่า หลังใช้นวัตกรรม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย: งานนี้มีความสอดคล้องกับงานของครูมากที่สุด เพราะใช้ **สถานการณ์จำลองเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้** และมุ่งพัฒนาทักษะในการป้องกันและรับมือกับการกลั่นแกล้งโดยตรง

นิ**พาดา นวนลิน และไสว ฟักขาว** — การพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน การวิจัยนี้ศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน โดยเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งออนไลน์ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน ผลการวิจัยพบว่า **ความสามารถในการแก้ปัญหาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05** และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด

ความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย: แสดงให้เห็นว่าการนำปัญหาหรือสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริงมาให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ และหาแนวทางแก้ไข สามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการรับมือกับการกลั่นแกล้งได้

Laosuwannayok และคณะ — ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 65 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน โดยโปรแกรมพัฒนาขึ้นจากแนวคิด **การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)** และการสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษามุ่งประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมต่อพฤติกรรมการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย: สนับสนุนการจัดกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจว่าตนเองสามารถรับมือป้องกัน และขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดการกลั่นแกล้งได้

ปัจจัยทำนายการกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนในภาคกลางของประเทศไทย การศึกษานี้สำรวจนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในภาคกลาง จำนวน 418 คน และศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งและการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์กับปัจจัยหลายด้าน เช่น การใช้โลก

ออนไลน์เป็นเวลานาน สัมพันธภาพในครอบครัว และภาวะซึมเศร้า โดยผู้วิจัยเสนอให้การป้องกันและแก้ไขปัญหาอาศัยความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย: สนับสนุนความจำเป็นของการป้องกันปัญหาอย่างเป็นระบบ และชี้ให้เห็นว่าปัญหาการกลั่นแกล้งไม่ได้เกิดจากพฤติกรรมของนักเรียนเพียงด้านเดียว แต่เกี่ยวข้องกับบริบททางสังคมด้วย

สรุปจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มีแนวทางร่วมกัน คือ การนำกิจกรรม โปรแกรม นวัตกรรม หรือสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริงมาใช้เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความตระหนัก และทักษะในการป้องกันหรือรับมือกับการกลั่นแกล้ง โดยเฉพาะงานวิจัยที่ใช้นวัตกรรมการเรียนรู้ซึ่งมีการฝึกจากสถานการณ์จำลอง พบว่าสามารถช่วยลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ งานวิจัยที่ใช้การเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐานยังพบว่าสามารถพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งออนไลน์ของนักเรียนได้ โดยคะแนนหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมป้องกันการข่มเหงรังแกและโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ก็สนับสนุนการใช้กิจกรรมที่เป็นระบบเพื่อพัฒนาทักษะของนักเรียน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการสร้างแบบฝึกเชิงสถานการณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 โดยให้นักเรียนได้วิเคราะห์สถานการณ์การกลั่นแกล้ง พิจารณาความรู้สึกของผู้เกี่ยวข้อง เลือกแนวทางการรับมือ ฝึกการช่วยเหลือเพื่อน และสะท้อนผลการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งอย่างเหมาะสม

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนให้เป็นผู้มีวินัยและความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/11 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสตรีศึกษา ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในชั้นเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหานักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งและนักเรียนที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งเพื่อน โดยใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 โรงเรียนสตรีศึกษา จำนวน 41 คน ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียน

ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งในโรงเรียน

ศึกษารูปแบบและลักษณะของการกลั่นแกล้ง ได้แก่ การกลั่นแกล้งทางร่างกาย วาจา สังคม และทางออนไลน์

สำรวจสภาพปัญหาและพฤติกรรมของนักเรียนชั้น ม.4/12 จำนวน 21 คน

สังเกตพฤติกรรมการอยู่ร่วมกัน การสื่อสาร และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อกำหนดประเด็นปัญหาที่ต้องการแก้ไข

ขั้นที่ 2 สร้างและพัฒนาแบบฝึกเชิงสถานการณ์

ผู้วิจัยสร้างแบบฝึกเชิงสถานการณ์ จำนวน **6 ชุด** โดยใช้สถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันของนักเรียน ได้แก่

ชุดที่	เรื่อง	จุดเน้น
1	รู้จักการกลั่นแกล้ง	แยกแยะการล้อเล่นกับการกลั่นแกล้ง
2	เมื่อฉันถูกเพื่อนกลั่นแกล้ง	การรับมือและปกป้องตนเอง
3	เมื่อเห็นเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง	การช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม
4	ฉันเคยกลั่นแกล้งเพื่อนหรือไม่	การตระหนักรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5	การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์	การรับมือ Cyberbullying
6	ห้องเรียนของเรา	การสร้างห้องเรียนที่ปลอดภัยและเคารพกัน

ในแต่ละชุดประกอบด้วย

สถานการณ์ ⟶ คำถามวิเคราะห์ ⟶ ความรู้สึกของผู้เกี่ยวข้อง ⟶ ทางเลือกในการแก้ปัญหา ⟶ การตัดสินใจ ⟶ การสะท้อนการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง

ก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัยให้นักเรียนทราบ
2. ให้นักเรียนทำ **แบบประเมินก่อนเรียน (Pre-test)** เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ และการรับมือกับการกลั่นแกล้ง
3. ประเมินพฤติกรรมเบื้องต้นของนักเรียนด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม
4. บันทึกข้อมูลเป็นคะแนนก่อนการใช้แบบฝึก

ขั้นที่ 5 ดำเนินการใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์

ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้นักเรียนทั้ง 41 คน โดยใช้แบบฝึกทั้ง 6 ชุดอย่างต่อเนื่อง

กระบวนการจัดกิจกรรมในแต่ละชุด

นำเข้าสู่สถานการณ์ – นำเสนอเหตุการณ์หรือปัญหาการกลั่นแกล้ง

วิเคราะห์สถานการณ์ – นักเรียนวิเคราะห์ว่าเกิดอะไรขึ้นและใครได้รับผลกระทบ

สำรวจความรู้สึก – พิจารณาความรู้สึกของผู้ถูกกลั่นแกล้ง ผู้กลั่นแกล้ง และผู้เห็นเหตุการณ์

ค้นหาแนวทางแก้ไข – นักเรียนเสนอทางเลือกในการจัดการปัญหา

ตัดสินใจและฝึกปฏิบัติ – เลือกวิธีที่เหมาะสมและฝึกผ่านการอภิปรายหรือบทบาทสมมติ

สะท้อนผลการเรียนรู้ – นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และแนวทางที่จะนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 6 ติดตามและสังเกตพฤติกรรม

ระหว่างการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนในประเด็นต่าง ๆ เช่น การใช้คำพูดกับเพื่อน การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น การยอมรับความแตกต่าง การช่วยเหลือเพื่อน การรู้จักขอความช่วยเหลือ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง การจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 7 ประเมินผลหลังการทดลอง

หลังจากดำเนินกิจกรรมครบทั้ง 6 ชุดแล้วให้นักเรียนทำแบบประเมินหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบประเมินชุดเดียวกับก่อนการทดลองหรือแบบคู่ขนานที่มีคุณภาพเทียบเท่ากันประเมินพฤติกรรมหลังการจัดกิจกรรมให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ รวบรวมข้อมูลทั้งหมดเพื่อวิเคราะห์ผล

ขั้นที่ 8 วิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลก่อนและหลังการใช้แบบฝึกมาวิเคราะห์ โดยใช้

ค่าเฉลี่ย (Mean)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ร้อยละ (Percentage)

เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการใช้แบบฝึก

ขั้นที่ 9 สรุปผลและสะท้อนผลการวิจัย

นำผลการวิเคราะห์มาเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อพิจารณาว่าแบบฝึกเชิงสถานการณ์ช่วยให้นักเรียน

รู้จักการกลั่นแกล้งมากขึ้น ⟶ รับมือได้เหมาะสมขึ้น ⟶ ช่วยเหลือเพื่อนได้ดีขึ้น ⟶ ลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ⟶ อยู่ร่วมกันอย่างเคารพกันมากขึ้น

จากนั้นนำผลที่ได้มาอภิปรายผล พร้อมจัดทำข้อเสนอแนะสำหรับการนำแบบฝึกไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวต่อไป

สรุปขั้นตอนแบบแผนภาพ

ศึกษาปัญหา ม.4/12 จำนวน 21 คน

↓

สร้างแบบฝึกเชิงสถานการณ์ 6 ชุด

↓

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

↓

ประเมินก่อนการทดลอง (Pre-test)

↓

จัดกิจกรรมโดยใช้แบบฝึก 6 ชุด

↓

สังเกตและบันทึกพฤติกรรม

↓

ประเมินหลังการทดลอง (Post-test)

↓

ประเมินความพึงพอใจ

↓

วิเคราะห์ข้อมูลก่อน–หลัง

↓

สรุปผลและอภิปรายผล

2. ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร / กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 ของโรงเรียนสตรีศึกษา จำนวน 41 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการทำวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบฝึกเชิงสถานการณ์จำนวน 6 ชุด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้การสังเกตและนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 ของโรงเรียนสตรีศึกษา จำนวน 41 คน ได้ตอบแบบสอบถามและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ทั้ง 6 ชุด ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมโดยใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ จำนวน 6 ชุด กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 จำนวน 41 คน และประเมินพฤติกรรมก่อนและหลังการจัดกิจกรรม โดยพิจารณาพฤติกรรม 5 ด้าน ได้แก่ การแยกแยะการกลั่นแกล้ง การรับมือเมื่อถูกกลั่นแกล้ง การช่วยเหลือเพื่อน การควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการใช้แบบฝึก

ด้านพฤติกรรม	**ก่อนดำเนินการ Mean**	**S.D.**	**หลังดำเนินการ Mean**	**S.D.**	**ระดับหลังดำเนินการ**
1. แยกแยะพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง	2.68	0.61	4.25	0.47	มากที่สุด
2. การรับมือเมื่อถูกกลั่นแกล้ง	2.74	0.58	4.18	0.51	มาก
3. การช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกกลั่นแกล้ง	2.81	0.63	4.32	0.46	มากที่สุด
4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง	2.76	0.60	4.29	0.48	มากที่สุด
5. การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเคารพ	3.02	0.55	4.38	0.43	มากที่สุด
รวม	**2.80**	**0.59**	**4.28**	**0.47**	**มากที่สุด**

ผลการวิเคราะห์

จากตารางพบว่า **ก่อนการใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ นักเรียนมีพฤติกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ **2.80** ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59

ภายหลังจากนักเรียนได้ทำแบบฝึกเชิงสถานการณ์ทั้ง 6 ชุด พบว่า **พฤติกรรมโดยรวมเพิ่มขึ้นเป็นระดับมากที่สุด** มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ **4.28** ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมมากขึ้น

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยหลังการจัดกิจกรรมสูงที่สุด คือ **การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเคารพ** (Mean = 4.38) รองลงมาคือ **การช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกกลั่นแกล้ง** (Mean = 4.32) และ **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง** (Mean = 4.29) ตามลำดับ

ผลดังกล่าวสะท้อนว่า หลังจากนักเรียนได้เรียนรู้ผ่านสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง นักเรียนมีแนวโน้มที่จะตระหนักถึงผลกระทบของการกลั่นแกล้ง สามารถพิจารณาความรู้สึกของผู้อื่น และเลือกวิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์ได้เหมาะสมมากขึ้น

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้จากพฤติกรรม

ตาราง แสดง **“การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม”** อย่างชัดเจน สามารถเขียนสรุปได้ดังนี้

พฤติกรรมที่สังเกต	**ก่อนทำแบบฝึก**	**หลังทำแบบฝึก**
การล้อเลียนเพื่อน	พบเป็นบางครั้ง	ลดลง
การใช้คำพูดที่ทำให้เพื่อนไม่สบายใจ	พบค่อนข้างบ่อย	ลดลง
การกีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม	พบเป็นบางครั้ง	ลดลง
การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน	ปานกลาง	เพิ่มขึ้น
การเคารพความแตกต่าง	ปานกลาง	เพิ่มขึ้น
การช่วยเหลือเพื่อนเมื่อพบปัญหา	ค่อนข้างน้อย	เพิ่มขึ้น
การขอความช่วยเหลือจากครูเมื่อเกิดปัญหา	ค่อนข้างน้อย	เพิ่มขึ้น
การคิดก่อนพูดหรือกระทำ	ปานกลาง	เพิ่มขึ้น
การแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยการพูดคุย	ปานกลาง	เพิ่มขึ้น

สรุปผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ จำนวน 6 ชุด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 มีพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งโดยรวมดีขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม จาก 2.80 เป็น 4.28 นักเรียนสามารถแยกแยะพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง รับมือกับสถานการณ์ได้เหมาะสม ช่วยเหลือเพื่อน และตระหนักถึงผลกระทบจากการกระทำของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบแนวโน้มการลดพฤติกรรมการล้อเลียน การใช้คำพูดที่ทำร้ายความรู้สึก และการกีดกันเพื่อน ส่งผลให้บรรยากาศการอยู่ร่วมกันในห้องเรียนมีความเคารพและเข้าใจกันมากขึ้น

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมาย

เพื่อศึกษาวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนให้เป็นผู้มีวินัยและมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่และการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/11 ปีการศึกษา 2568 ของโรงเรียนสตรีศึกษา

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร / กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 ของโรงเรียนสตรีศึกษา จำนวน 41 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

แบบฝึกเชิงสถานการณ์

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการทำวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสังเกต แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ค่าร้อยละในการวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ จำนวน 6 ชุด เพื่อแก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งและการกลั่นแกล้งเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/12 โรงเรียนสตรีศึกษา จำนวน 41 คน พบว่า นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งมากขึ้น สามารถแยกแยะพฤติกรรมการล้อเล่นกับการกลั่นแกล้งได้ และมีความตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

หลังการจัดกิจกรรม นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมมากขึ้น ได้แก่ การใช้คำพูดที่สุภาพ การเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล การลดการล้อเลียนหรือพูดทำร้ายจิตใจเพื่อน การช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกกลั่นแกล้ง และการรู้จักขอความช่วยเหลือจากครูหรือบุคคลที่ไว้วางใจเมื่อเผชิญปัญหา

โดยสรุป การใช้แบบฝึกเชิงสถานการณ์ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว ฝึกคิดวิเคราะห์ ฝึกตัดสินใจและเลือกวิธีการรับมืออย่างเหมาะสม ส่งผลให้นักเรียนมีแนวโน้มในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งได้อย่างสร้างสรรค์ และส่งเสริมให้ห้องเรียนมีบรรยากาศที่ปลอดภัย เคารพซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

บรรณานุกรม

โยธิน คันสนยุทธ และคณะ. จิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 381 หน้า. 2533.

จีราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 364 หน้า. 2533.

ฉันทนา ภาคบงกช และคณะ. การสำรวจคุณลักษณะทางวินัยที่พึงประสงค์ในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2539

จุมพล หนิมพานิช และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2542

ภาคผนวก

ชื่อ-สกุล : _____ ชั้น : ม.4/12 เลขที่ : ____

ใบงานที่ 1
นี่คือการกลั่นแกล้งหรือแค่ล้อเล่น?

สังเกต คิดเป็น ไม่ร่วมทำร้ายเพื่อน



สถานการณ์

เพื่อนกลุ่มหนึ่งเรียกเพื่อนว่า "อ้วน" ทุกวัน แม้เพื่อนจะบอกว่าไม่ชอบ แต่เพื่อนยังหัวเราะและเรียกซ้ำ ๆ

ลองคิด

1. พฤติกรรมนี้เป็นการล้อเล่นหรือการกลั่นแกล้ง เพราะอะไร?
2. คนที่ถูกเรียกน่าจะรู้สึกอย่างไร?
3. ถ้าเราเป็นเพื่อนที่เห็นเหตุการณ์ ควรทำอย่างไร?

ภารกิจของฉัน

- ☐ แยกแยะการล้อเล่นกับการกลั่นแกล้งได้
- ☐ คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น
- ☐ ไม่ร่วมสนับสนุนการกลั่นแกล้ง



ประโยคที่ฉันเลือกพูด

_____

_____

ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?

_____

_____

ประเมินตนเอง ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
1 2 3 4 5

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา โรงเรียนสตรีศึกษา ชั้น ม.4/12

ชื่อ-สกุล : _____ ชั้น : ม.4/12 เลขที่ : ____

ใบงานที่ 2
ถ้าฉันถูกกลั่นแกล้ง ฉันจะทำอย่างไร?

ปกป้องตัวเองได้ โดยไม่ต้องทำร้ายคนอื่น



สถานการณ์

ในห้องเรียนมีเพื่อนพูดจาประชดประชัน และนำเรื่องส่วนตัวของเราไปพูดให้เพื่อนคนอื่นหัวเราะ

เลือกทางออกที่เหมาะสม

- ✅ บอกเพื่อนอย่างสงบว่าไม่ชอบพฤติกรรมดังกล่าว
- ✅ เดินออกจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย
- ✅ ขอความช่วยเหลือจากครูหรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ
- ❌ ตอบโต้ด้วยการด่าหรือทำร้ายกลับ
- ❌ ช่วนเพื่อนคนอื่นไปกลั่นแกล้งคืน

ฉันเลือกวิธี : _____

เพราะ : _____

จำไว้

"ปกป้องตัวเองได้ โดยไม่ต้องทำร้ายคนอื่น"

ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?

_____

_____

ประเมินตนเอง ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
1 2 3 4 5

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา โรงเรียนสตรีศึกษา ชั้น ม.4/12

ชื่อ-สกุล : _____ ชั้น : ม.4/12 เลขที่ : ____

ใบงานที่ 3
เมื่อฉันเห็นเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง?

เพื่อนกันต้องช่วยกัน สร้างสังคมที่ดี



สถานการณ์

ระหว่างพักกลางวัน นักเรียนกลุ่มหนึ่งล้อเลียนเพื่อนเรื่องรูปร่าง เพื่อนคนนี้มีสีหน้าไม่สบายใจและเดินออกไปคนเดียว

ฉันจะทำอะไร?

1. ฉันจะช่วยเพื่อนอย่างไรให้ปลอดภัย?
2. ฉันควรพูดอะไรกับเพื่อน?
3. เมื่อใดควรบอกครู?

ภารกิจผู้ช่วยเพื่อน

- ☐ เข้าไปพูดคุยกับเพื่อน
- ☐ ไม่หัวเราะหรือร่วมล้อเลียน
- ☐ ชวนเพื่อนออกจากสถานการณ์
- ☐ แจ้งครู/ผู้ใหญ่เมื่อจำเป็น

ให้กำลังใจเพื่อน และอยู่เคียงข้างกันเสมอ



คำพูดที่ฉันจะใช้

"_____"

ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?

_____

_____

ประเมินตนเอง ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
1 2 3 4 5

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา โรงเรียนสตรีศึกษา ชั้น ม.4/12

ชื่อ-สกุล : _____ ชั้น : ม.4/12 เลขที่ : ____

ใบงานที่ 4
ถ้าฉันเคยทำให้เพื่อนเสียใจ

ขอโทษ คือจุดเริ่มต้นของการแก้ไข



สถานการณ์

เราพูดล้อเพื่อนต่อหน้าคนอื่น ทุกคนหัวเราะ แต่เพื่อนกลับเงียบและเดินออกจากกลุ่ม

หยุดคิดก่อนพูด

ฉันคิดว่าเพื่อนรู้สึก :

- ☐ เสียใจ ☐ อาย
- ☐ โกรธ ☐ ไม่สบายใจ
- ☐ อื่น ๆ _____

สิ่งที่ฉันควรทำ

1. ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น
2. ขอโทษอย่างจริงใจ
3. ไม่ทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ
4. เปลี่ยนวิธีพูดกับเพื่อน

ขอโทษจากใจจริง



ประโยคขอโทษของฉัน

"_____"

ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?

_____

_____

ประเมินตนเอง ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
1 2 3 4 5

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา โรงเรียนสตรีศึกษา ชั้น ม.4/12

ชื่อ-สกุล : _____ ชั้น : ม.4/12 เลขที่ : ____

ใบงานที่ 5
กลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

คิดก่อนแชร์ ป้องกันการกลั่นแกล้ง

หยุด! ก่อนส่งต่อ



สถานการณ์

มีคนส่งภาพเพื่อนในห้องลงกลุ่มแชตพร้อมข้อความล้อเลียน และเพื่อนหลายคนกดหัวเราะ

สิ่งที่ควรทำ

- ✅ ไม่ส่งต่อ
- ✅ ไม่กดซ้ำเติม
- ✅ เก็บหลักฐานเมื่อจำเป็น
- ✅ บอกครู/ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ
- ✅ ให้กำลังใจผู้ที่ถูกกระทำ

สิ่งที่ฉันจะทำ	สิ่งที่ฉันจะไม่ทำ

ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?

_____

_____

ประเมินตนเอง ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
1 2 3 4 5

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา โรงเรียนสตรีศึกษา ชั้น ม.4/12

ชื่อ-สกุล : _____ ชั้น : ม.4/12 เลขที่ : ____

ใบงานที่ 6
ห้องเรียนของเรา... พื้นที่ปลอดภัย

ต่างกันได้ แต่เคารพกัน สร้างสังคมดีๆ ได้เสมอ



ภารกิจกลุ่ม

ให้นักเรียนช่วยกันสร้าง "กติกาห้องเรียนปลอดการกลั่นแกล้ง" เราจะ...

- ❤️ พูดด้วยความเคารพ
- 💜 ไม่ล้อเลียนปมด้อยของเพื่อน
- 💙 รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง
- 🧡 ช่วยเหลือเพื่อนเมื่อพบปัญหา
- ❤️ ขอความช่วยเหลือเมื่อแก้ปัญหาเองไม่ได้

กติกาที่กลุ่มของเราขอเพิ่ม :

1. _____
2. _____
3. _____

สัญญาของฉัน

"ฉันจะใช้คำพูดและการกระทำที่ทำให้เพื่อนรู้สึกปลอดภัย และจะไม่เพิกเฉยเมื่อพบการกลั่นแกล้ง"

ลงชื่อ _____ วันที่ _____

ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?

_____

_____

ประเมินตนเอง ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
1 2 3 4 5

ครูอุษณีย์วรรณ เพ็ชรโยธา โรงเรียนสตรีศึกษา ชั้น ม.4/12