



## รายงานวิจัย

การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชน  
ในจังหวัดยะลา

Development of activity to reduce bullying behavior  
of youth in Yala province

โครงการวิจัยภายใต้ชุดโครงการ : การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อป้องกันพฤติกรรม  
การรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา

กรัณทรรักษ์ วิทยอภิบาลกุล

นุรพิตตรี หะยีदारียอ

กฤษฎา กุณทล

กอเดช อัสสะกะละ

วราห์ เทพณรงค์

ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณบำรุงการศึกษาประจำปี 2563

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา
ชื่อผู้วิจัย	กรัณท์รักษ์ วิทยอภิบาลกุล นุรพิตตรี หะยีตารียอ กฤษฎา กุณฑล กอบเดช อ้าสะกะละ วรารห์ เทพณรงค์
คณะ	ครุศาสตร์
มหาวิทยาลัย	ราชภัฏยะลา
ปีงบประมาณ	2563

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา 2) ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา มีรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 6 คน มาจากการรับสมัครเป็นอาสาสมัคร โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้เข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก จำนวน 8 ครั้ง ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 8 กิจกรรม ทำการประเมินผลการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ t-test ผลการวิจัย พบว่า 1) ได้ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา จำนวน 1 ชุด ประกอบด้วยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชน แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีผลประเมินอยู่ในเกณฑ์สอดคล้อง มีคะแนนเท่ากับ 1.00 และมีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70) 2) นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกภายหลังเข้าร่วมฝึกอบรมเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ชุดกิจกรรม, พฤติกรรมการรังแก, เยาวชนจังหวัดยะลา

Research Title	Development of activity to reduce bullying behavior of youth in Yala province.
Researcher	Karantarak Vittaya-apibalkul Nurfitthree Hayeedareeyor Krisda Kunthon Kordej Arsakala Wara Thepnarong
Faculty	Education
University	Yala Rajabhat
Year	2020

## Abstract

The objectives of this research were 1) to develop a activity forms to reduce bullying behavior of youth in Yala Province. 2) to study the effect of using activity forms to reduce bullying behavior of youth in Yala Province. The methodology of this research was based on the quasi-experimental design method and the sample group in the research consists of 6 mathayomsuksa 6 students from volunteering. The sample group will participate in the training to develop self-esteem to reduce bullying behavior, consisting of 8 times, consisting of 8 main activities. Evaluation of self-esteem to reduce bullying behavior before and after the experiment by using self-esteem to reduce bullying behavior questionnaire. Assessment was conducted before and after the program with self-esteem inventory. Analytical statistics used were percentages, means, standard deviation (S.D.) and t-test. The results were; 1) Received 1 set of activities to reduce bullying behavior of youth in Yala Province, consisting of self-esteem development to reduce bullying behavior of youth, divided into 2 areas, which are self and others, consisting of 8 activities. Conformity criteria has a score of 1.00 and has an evaluation of suitability at the highest level (with an average of 4.70). 2) results after the student's participated in the self-esteem to prevent bullying behavior activity forms showed that the self-esteem to prevent bullying behavior of these students was significantly increased at .05 level.

**Keywords :** Activity forms, Bullying behavior, youth in Yala Province

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทางคณะผู้วิจัยต้องขอขอบคุณในความกรุณาจากทางคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่จัดสรรงบประมาณและโอกาสในการทำงานวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาประสิทธิภาพและศักยภาพคณะผู้วิจัย รวมถึงได้ผลงานที่มีคุณภาพที่ใช้ในการพัฒนาเยาวชนในพื้นที่ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณบุคคลทุกคนที่อยู่รอบข้าง ที่คอยให้กำลังใจและแรงสนับสนุน รวมถึงความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ทำให้งานวิจัยในครั้งนี้บรรลุเป้าหมายไปด้วยดี

คณะผู้วิจัย

2563

# สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
Abstract.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	(1)
สารบัญตาราง.....	(4)
สารบัญภาพ.....	(5)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์.....	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรังแก.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	13
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	24
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	25
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	41
สรุปผลการวิจัย.....	42
อภิปรายผล.....	43
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	45
บรรณานุกรม.....	47
ภาคผนวก.....	51
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	
ภาคผนวก ข - แบบประเมินความสอดคล้องของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรม การรังแก	
- แบบประเมินความเหมาะสมของโครงร่างชุดกิจกรรมเพื่อลด พฤติกรรมกรังแก	
- แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแก	
- แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมฝึกอบรม	
ภาคผนวก ค - การหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการเห็น คุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแก	
- ค่า Item-Total Correlation (r) รายชื่อของแบบสอบถามการ เห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแก.....	
- ค่าความสอดคล้อง (IOC) ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมกรัง แก.....	
- คะแนนความเหมาะสมของโครงร่างชุดกิจกรรมเพื่อลด พฤติกรรมกรังแก.....	

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ง คู่มือชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชน  
จังหวัดยะลา

ประวัตินักวิจัย.....

## สารบัญตาราง

	หน้า
2.1 การแบ่งประเภทการรังแกของ Rigby.....	8
2.2 เปรียบเทียบลักษณะบุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ.....	15
3.1 กำหนดการฝึกอบรมชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมกรังแก.....	31
3.2 แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design.....	33
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามเพศ สถานศึกษา และศาสนา.....	35
4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกอบรม จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ ด้าน ตนเอง และด้านผู้อื่น.....	36
4.3 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกของเยาวชน ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลด พฤติกรรมกรังแกโดยรวม.....	37
4.4 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกของเยาวชน ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลด พฤติกรรมกรังแกด้านตนเอง.....	37
4.5 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกของเยาวชน ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลด พฤติกรรมกรังแกผู้อื่น.....	38
4.6 เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกของเยาวชน ก่อนและ หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแก โดยรวม.....	39
4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมฝึกอบรมการ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกของนักเรียน.....	40



## สารบัญญภาพ

	หน้า
2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	23
3.1 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	25
3.2 แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design.....	33

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การรังแก หรือการกลั่นแกล้ง (Bullying) เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ถูกกล่าวถึงและมีการนำเสนอข่าวผ่านสื่อต่างๆ เป็นจำนวนมาก เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีพฤติกรรมหยาบคาย ก้าวร้าว ป่าเถื่อน อันธพาล และมีการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นซ้ำๆ บ่อยๆ จนกลายเป็นนิสัย (Besag, 2006) ส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรังแก ให้ได้รับความทุกข์กายและทุกข์ใจ เครียด กังวลใจ ซึมเศร้า เหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต สภาพจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย สังคม สติปัญญาของเยาวชนที่ถูกกระทำเป็นอย่างมาก โดยผู้ที่ถูกรังแกมักจะถูกฝังด้วยรอยบาดแผลทางร่างกายและจิตใจอยู่ในความทรงจำกระทั่งวัยผู้ใหญ่ (Rigby and Australian Council for Educational Research, 1996) ถือเป็นประเด็นที่ผู้เกี่ยวข้อง ครอบครัว โรงเรียน และประเทศชาติควรให้ความตระหนักและขับเคลื่อนแนวทาง มาตรการ วิธีการจัดการเหล่านี้ให้ลดลงอย่างจริงจัง

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2556) ได้ให้คำนิยามของคำว่า การรังแก ว่าหมายถึง การกลั่นแกล้งทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น มักใช้แก่ผู้ที่มีอำนาจมากกว่า มีผลการสำรวจในโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัดของกรมสุขภาพจิต พบว่าในปี พ.ศ. 2561 มีเด็กถูกรังแกในสถานศึกษาปีละประมาณ 6 แสนคน ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในอันดับ 2 ของโลก ที่มีสัดส่วนนักเรียนถูกรังแกจากเพื่อนนักเรียนด้วยกันสูงถึงร้อยละ 40 รองจากประเทศญี่ปุ่น (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2561) ซึ่งผลจากการถูกรังแกส่งผลให้เด็กหรือบุคคลเกิดความเครียด กังวล ไม่อยากไปโรงเรียน หวาดกลัว ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีความสุขเมื่อต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมๆ นำไปสู่การการปลีกตัวออกจากสังคม เก็บตัว ซึมเศร้า และนำไปสู่การคิดทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ เกษตรชัย และหิม และคณะ (2555) ได้สรุปผลการวิจัยว่า การรังแกเป็นพฤติกรรมที่บุคคลถูกกระทำซ้ำๆ เดิมๆ หลายๆ ครั้ง ด้วยรูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย จนสร้างความรู้สึกกดดันและความหวาดกลัวต่อสถานที่หรือเวลาที่ตนตกเป็นเหยื่อของการรังแก และนำไปสู่การค้นหาวิธีการจัดการกับปัญหาเหล่านี้ ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน เช่น การหนี การเผชิญหน้า หรือการนำตนเองไปยืนในจุดที่เป็นผู้กระทำ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อ การเอาตัวรอดและเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ที่จะรังแกตนได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กหรือบุคคลเป็นผู้กระทำและถูกกระทำด้วยการรังแก ก็อาจมาจากหลากหลายปัจจัย ได้แก่ มีประสบการณ์การใช้ความรุนแรงของตนเอง การใช้ความรุนแรงของคนในครอบครัว พบเห็นการใช้ความรุนแรงจากเพื่อนหรือบุคคลอื่น การเลียนแบบพฤติกรรมจากบุคคลหรือสื่อ การคบหาสมาคมกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมรังแก (ปวิศรี กิจสุขจิต, 2559) และอาจเคยถูกรังแกมาก่อน รู้สึกโดดเดี่ยวต้องการการยอมรับและความสนใจจากคนรอบข้าง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤทัยชนนี สิทธิชัย และธัญยากร ตุดเกื้อ (2560) พบว่า สาเหตุของการรังแกกันของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้มาจากปัญหาด้านครอบครัว ด้านเกมและภาพยนตร์ที่ชื่นชอบ ด้านเทคโนโลยีที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลาทุกที่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ด้านความคับข้องใจ และด้านอิทธิพลความรุนแรงจากเพื่อน สอดคล้องกับ Kalaitzaki and Birtchnell (2014) พบว่ารูปแบบการเลี้ยงดูในช่วง 16 ปีแรกของชีวิต ส่งผลเสียต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เป็นผลมาจากรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่เข้มงวดจะส่งผลให้เยาวชนมีการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นในเชิงลบ และยังมีผลทางด้านจิตใจภายในให้มีความรู้สึกเศร้าโศก เก็บกด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสู่การเกิดพฤติกรรมการรังแก โดยพฤติกรรมการรังแกนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ ทั้งการกระทำทางวาจา การกระทำทางกาย และการกระทำทางสื่อสังคมต่างๆ ซึ่งนับวันก็ยิ่งทวีความรุนแรงและขาดการยับยั้งเชิงความคิดและความรู้สึก เกษตรชัย และหิม (2560) ได้ศึกษาเรื่องการรังแกของเยาวชนมุสลิมในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า เยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวนร้อยละ 22.3 เยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมรุนแรงจำนวนร้อยละ 20.7 และนักเรียนในจังหวัดปัตตานีมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่นร้อยละ 23.0 และเขาได้ศึกษาพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่นของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา พบว่า นักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกอยู่ในระดับมาก (เกษตรชัย และหิม, 2561) และจากงานวิจัยของ ฉันทากร ตุดเกื้อ (2562) ได้ศึกษาแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า แนวทางสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมการรังแก ประกอบด้วย การส่งเสริมทักษะด้านการรับรู้ ด้านการคิด และวิเคราะห์ และด้านการตระหนักรู้ ภายใต้การจัดกิจกรรมกลุ่ม เกมกิจกรรม กิจกรรมการโต้วาที และกิจกรรมระดมสมองอย่างสร้างสรรค์

จากลักษณะ รูปแบบ และผลกระทบจากพฤติกรรมการรังแก คณะผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนที่เยาวชนจะต้องได้รับการพัฒนาตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก ทั้งในแง่ของผู้กระทำที่จะต้องไม่เกิดพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์และเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และในแง่ของผู้ถูกรังแก ซึ่งจะต้องได้รับผลจากการกระทำลดลง เพื่อความมั่นคงทางอารมณ์และการสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ และจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถอยู่ร่วมและเรียนรู้การรับมือพฤติกรรมการรังแกได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงประสงค์ในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา อันจะนำไปสู่เป้าหมายปลายทางคือการยกระดับคุณภาพชีวิตและจิตใจของเยาวชนในจังหวัดยะลาที่จะก้าวไปสู่การเป็นอนาคตของชาติที่มีประสิทธิภาพ รวมไปถึงการต่อยอดชุดกิจกรรมที่สามารถสร้างประโยชน์ให้บุคคลในวงกว้างต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้ชุดกิจกรรม (นาร่อง) เพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา และสามารถลดปัญหาทางด้านพฤติกรรมของผู้ที่มีกระทำการรังแกผู้อื่น และเพื่อเพิ่มความสามารถในการจัดการและป้องกันการถูกรังแกจากผู้อื่น

## ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการศึกษา ดังต่อไปนี้

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ศึกษาในพื้นที่จังหวัดยะลา

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 6 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมอบรมผ่านชุดกิจกรรมฯ ในครั้งนี้จะต้องตอบรับการเข้าร่วมในใบพิทักษ์สิทธิ์ที่ทางผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การรังแก (Bullying) หมายถึง การที่บุคคลฝ่ายหนึ่งที่เรียกว่า “ผู้กระทำ” มุ่งหวังและแสดงพฤติกรรมในเชิงลบให้อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า “ผู้ถูกกระทำ” ไม่ว่าจะเป็นการกระทำด้วยการใช้วจนภาษาและวจนภาษาโดยเจตนา ในลักษณะการกระทำซ้ำๆ สม่ำเสมอ หรือทุกครั้งที่มีโอกาสก่อวน ทำให้ผู้ถูกกระทำเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจ เจ็บปวด ไม่ว่าจะผ่านทางร่างกาย จิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอย่างปกติสุข อันจะนำมาซึ่งความหวาดกลัว หวาดระแวง กังวลใจ ไม่อยากอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมนั้นๆ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

2. การลดพฤติกรรมการรังแกในที่นี้จะอ้างอิงมาจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแก หมายถึง การที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้รับความรักและการยอมรับ การได้รับความกำลังใจและความรู้สึกปลอดภัย การมีทักษะการเผชิญปัญหา ดังนั้นการให้นิยามในการวิจัยนี้ จะมุ่งเน้นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก หมายถึง การพัฒนาบุคคลให้มีความรู้สึกรัก มองเห็นคุณค่า ศักยภาพและความสามารถของตนเอง สามารถควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีทักษะการเผชิญปัญหา โดยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจะแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

2.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง และผู้อื่น เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง การรักและสร้างกำลังใจให้ตนเองได้ มีทักษะการเผชิญปัญหา การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

2.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านผู้อื่น หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้าหาเพื่อสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มีพฤติกรรมหรือการกระทำที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล

3. เยาวชน (Youth) ในขอบเขตของงานวิจัย หมายถึง นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย และ/หรือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นผู้รังแกและผู้ถูกรังแก

4. ชุดกิจกรรม หมายถึง รูปแบบกิจกรรมที่ใช้หลากหลายเทคนิคเชิงสร้างสรรค์มีการออกแบบเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา โดยเนื้อหาในกิจกรรมเป็นผลมาจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแก

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยและพัฒนา เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในจังหวัดยะลา ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรังแก
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรังแก

#### ความหมายของการรังแก

Craig and Pepler (2003: 577 – 578) กล่าวว่า การรังแก หมายถึง การกระทำที่บุคคลหนึ่งหรือกลุ่มบุคคลหนึ่งทำร้ายอีกฝ่ายหนึ่งเป็นประจำ โดยอาจใช้ความก้าวร้าวทางร่างกาย วาจา หรือจิตใจ เพื่อแสดงความเหนือกว่า ซึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ทำให้เกิดการแสดงอำนาจที่ขาดสมดุลระหว่างผู้รังแกและผู้ถูกรังแก ดังนั้น การรังแก จึงมีความแตกต่างกันในเรื่องระยะเวลา (การกระทำเป็นประจำ) อำนาจ และความตั้งใจทำให้อีกฝ่ายเกิดอันตราย

Olweus (1994: 1173) กล่าวว่า การรังแก หมายถึง การจงใจหรือเจตนากระทำพฤติกรรมทางลบกับผู้อื่น โดยกระทำซ้ำๆ หรือติดต่อกันในช่วงเวลาหนึ่ง ผู้กระทำอาจจะมีเพียงหนึ่งคนหรือมากกว่าก็ได้ ซึ่งการกระทำนั้นก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทางใจหรือทางกาย โดยมีหลักเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

1. มีความตั้งใจหรือเจตนาที่จะทำอันตรายผู้อื่น
2. เป็นพฤติกรรมทางลบที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ติดต่อกัน
3. พฤติกรรมนั้นเป็นไปในลักษณะของความสัมพันธ์ที่มีการใช้กำลังและอำนาจที่ไม่สมดุล ส่งผลให้ผู้ถูกรังแกไม่สามารถปกป้องตนเองได้

Baldry and Farrington (1999: 423 – 424) กล่าวว่า การรังแก หมายถึง การที่ผู้รังแกเลือกผู้ที่ถูกอ่อนแอกว่า โดยวิธีการเพิกเฉย กีดกัน และทำร้ายทางร่างกายและจิตใจ เช่น การล้อเลียน การตี การข่มขู่คุกคาม การเยาะเย้ย และถากถาง เป็นต้น แต่หากเป็นการทะเลาะที่ใช้กำลัง ทั้งสองฝ่ายจะไม่เรียกว่าการรังแก

Porhola, Karhunen and Raiivaara (2006 อ้างถึงใน นันทกฤต โรตมนันทกฤต, 2556: 19 - 20) กล่าวว่า การรังแก หมายถึง การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีลักษณะเป็นไปในทางลบ ก้าวร้าว คุกคาม ไร้เหตุผลและความเป็นธรรม มักเกิดในคู่มือสารที่มีสถานภาพเป็นเพื่อนร่วมโรงเรียนหรือเพื่อนร่วมงาน โดยเฉพาะกับผู้ที่มีสถานภาพด้อยกว่า โดยมุ่งหวังให้ได้รับการบาดเจ็บ ยอมจำนนในอาณัติ เจ็บช้ำน้ำใจ เกิดความอับอาย หรือเสื่อมเสียเกียรติ เป็นปรากฏการณ์ระหว่างบุคคลที่สามารถ

เกิดขึ้นได้ทั้งระหว่างปัจเจกบุคคลและระดับกลุ่ม มีทั้งการสื่อสารด้วยอวัจนภาษาและวัจนภาษา มักปรากฏในบริบทสถานการณ์ที่มีปฏิสัมพันธ์ทันที หรือเกิดขึ้นซึ่งหน้า

Sullivan, Cleary and Sullivan (2004) กล่าวว่า การรังแก หมายถึง การกระทำเชิงลบ มุ่งทำให้อีกฝ่ายเกิดความเจ็บช้ำทางใดทางหนึ่ง เป็นการปฏิสัมพันธ์ที่จะบั่นทอนอำนาจของฝ่ายผู้ถูกกระทำให้อยู่ในสถานภาพเป็นเหยื่อ (Victimization) ซึ่งการรังแกไม่จำเป็นต้องแสดงออกโดยตรงเสมอไป อาจกระทำด้วยกระบวนการหลบซ่อน และหากการรังแกทำให้ผู้กระทำรู้สึกว่าเป็นฝ่ายที่เหนือกว่า การรังแกก็มีแนวโน้มเกิดขึ้นอีกในครั้งต่อไป โดยจะสร้างความสูญเสียให้แก่ผู้ถูกกระทำในมิติทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์

นันทกฤต โรตมนันทกฤต (2556: 21) กล่าวว่า การรังแก หมายถึง พฤติกรรมที่มุ่งประสงค์ให้คู่สื่อสารเกิดความทุกข์ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยมีรูปแบบการสื่อสารทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่จำกัดทั้งอวัจนภาษาและวัจนภาษา อาจเป็นได้ทั้งการสื่อสารซึ่งหน้า (Face to face) และการสื่อสารผ่านสื่อ (Mediated) และสามารถเกิดขึ้นได้ระดับบุคคลและระดับกลุ่ม และเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลรูปแบบหนึ่ง

สมร แสงอรุณ (2554: 20) กล่าวว่า การรังแก หมายถึง การที่บุคคลคนหนึ่งหรือเป็นกลุ่มที่มีอำนาจมากกว่าจงใจสร้างความเดือดร้อนหรือทำอันตรายทางร่างกาย หรือจิตใจซ้ำๆ เป็นประจำต่อผู้ที่อ่อนแอกว่า ที่ไม่อาจปกป้องตนเองได้ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งทางตรงและทางอ้อม จนเกิดความหวาดกลัว หรืออาจกล่าวได้ว่า การรังแกจะต้องประกอบด้วย 1) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวหรือ “การทำร้าย” 2) จงใจหรือตั้งใจ 3) เป็นการกระทำซ้ำๆ เป็นประจำ 4) มีความไม่สมดุลของอำนาจหรือความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป้าหมายเป็นบุคคลที่อ่อนแอกว่าผู้กระทำ และ 5) ความหวาดกลัวของผู้ถูกกระทำ

จามรี ศรีรัตนบัลล์ (2559: 80) กล่าวว่า การรังแก หมายถึง การที่บุคคลถูกกระทำหรือแสดงพฤติกรรมทางลบจากผู้อื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นโดยเจตนา เพื่อต้องการแสดงพลังอำนาจในการข่มขู่หรือปกครองผู้ที่อ่อนแอกว่าด้วยการทำร้ายร่างกาย พุดล้อเลียน ดุถูก รวมทั้งแสดงสีหน้าท่าทางหยาบคายหรือโหดร้ายต่อผู้อื่น โดยพฤติกรรมการแก้งผู้อื่นนั้นมี 2 ประเภท ประกอบด้วย การแก้งทางร่างกาย และการแก้งทางจิตใจ ซึ่งอาจส่งผลให้บุคคลที่ถูกรังแกเกิดความเจ็บปวดหรือทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาได้อีก

กล่าวโดยสรุป การรังแก หมายถึง การที่บุคคลฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า “ผู้กระทำ” มุ่งหวังและแสดงพฤติกรรมในเชิงลบให้อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า “ผู้ถูกกระทำ” ไม่ว่าจะเป็นการกระทำด้วยการใช้อวัจนภาษาและวัจนภาษาโดยเจตนา ในลักษณะการกระทำซ้ำๆ สม่ำเสมอ หรือทุกครั้งที่มีโอกาสก่อวน ทำให้ผู้ถูกกระทำเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจ เจ็บปวด ไม่ว่าจะผ่านทางร่างกาย จิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอย่างปกติสุข อันจะนำมาซึ่งความหวาดกลัว หวาดระแวง กังวลใจ ไม่อยากอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมนั้นๆ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

## แนวคิดและประเภทของการรังแก

Sullivan, Cleary and Sullivan (2004) ได้กล่าวถึงรูปแบบของพฤติกรรมรังแกในระดับต่างๆ ดังนี้

1. การรังแกทางร่างกาย (Physical bullying) เป็นการทำร้ายร่างกายในรูปแบบต่างๆ เช่น การถ่มน้ำลาย การหยิก การเตะ การต่อย การทุบ การตี หรือการกระทำใดๆ ที่มุ่งให้ผู้ถูกรังแกได้รับการบาดเจ็บทางร่างกาย

2. การรังแกที่ไม่ใช่ทางร่างกาย (Nonphysical bullying) เป็นการทำร้ายในลักษณะอื่นๆ ได้แก่

2.1 วจนภาษา (Verbal) กล่าวคือ เป็นการรังแกผู้อื่นในลักษณะการชู้กรรโชก การคุกคามผ่านเครื่องมือสื่อสารต่างๆ การพูดจาถากถาง การล้อเลียน เหยียดชาติพันธุ์ การละเมิดทางเพศด้วยวาจา และการประจาน เป็นต้น

2.2 อวจนภาษา (Non-verbal) กล่าวคือ เป็นการรังแกโดยใช้อวจนภาษาที่แสดงออกในเชิงลบ ซึ่งจำเป็นจะต้องมีการพิจารณาประเมินร่วมด้วย ซึ่งหากอวจนภาษาที่สื่อแสดงก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบต่อผู้ถูกรังแกก็อาจหมายถึงการรังแก เช่น การเมินหน้าหนีในขณะที่เพื่อนสงี่ยมหรือกล่าวทักทาย ซึ่งการรังแกด้วยรูปแบบอวจนภาษาสามารถแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่

2.2.1 อวจนภาษาทางตรง (Direct non-verbal) หมายถึง การใช้การสื่อสารด้วยสัญลักษณ์ เช่น การชูกำปั้น การชูนิ้วกลาง การแสดงออกทางใบหน้าที่บ่งชี้ลักษณะของการทำร้าย เพื่อแสดงถึงการข่มหรือแสดงอำนาจเหนือกว่า

2.2.2 อวจนภาษาทางอ้อม (Indirect non-verbal) หมายถึง การใช้การสื่อสารในลักษณะของการเมินเฉย แสดงอาการไม่ยอมรับและพยายามทำให้ผู้อื่นไม่ชอบผู้ถูกรังแก เป็นลักษณะการกลั่นแกล้งอย่างลับๆ เช่น การแอบเอาแมลงสาบไปใส่ในกระเป๋าผู้อื่น เป็นต้น

3. การทำลายทรัพย์สิน (Damage to property) เป็นการทำลายทรัพย์สินของผู้อื่นให้เกิดความเสียหาย เช่น การฉีกหนังสือ การขีดเขียนเสื้อผ้า หรือการขโมยของผู้อื่นเพื่อการรังแก เป็นต้น

Berger (2007: 94 – 95) ได้กล่าวถึงประเภทของการรังแก โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การรังแกทางร่างกาย (Physical bullying) หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้กระทำแสดงต่อผู้ถูกรังแกโดยใช้อวัยวะหรือสิ่งของเพื่อให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกาย เช่น การทุบ การตี การชกต่อย และอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดอันตรายทางร่างกาย เป็นต้น

2. การรังแกทางวาจา (Verbal bullying) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่ผู้กระทำแสดงต่อผู้ถูกรังแกโดยใช้คำพูดทำร้ายจิตใจ เช่น การล้อเลียน การเยาะเย้ยถากถาง การดูถูกเหยียดหยาม ทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกอับอาย ไม่สบายใจ เป็นต้น

3. การรังแกทางสัมพันธ์ภาพ (Relational bullying) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความแตกแยกระหว่างผู้ถูกรังแกและเพื่อน เช่น การกีดกันไม่ให้เพื่อนเข้ากลุ่ม การชู้ชบนิทา การแสดงอาการไม่ยอมรับให้กลายเป็นตัวตลก เป็นต้น



The United State of America Department of Justice (2001 อ้างถึงใน จูไรรัตน์ พงษ์ ตัด, 2556: 19) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการรังแก โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การรังแกทางร่างกาย (Physical bullying) หมายถึง การใช้กำลังในการทุบ ตี การทำลายข้าวของของผู้อื่น เป็นต้น

2. การรังแกทางวาจา (Verbal bullying) หมายถึง การใช้ถ้อยคำล้อเลียน การข่มขู่คุกคาม เป็นต้น

3. การรังแกทางจิตใจ (Psychological bullying) หมายถึง การพยายามทำให้ผู้อื่นเข้าใจเกี่ยวกับผู้ถูกรังแกในทางลบ ด้วยการปล่อยข่าวลือที่ไม่เป็นความจริง การเพิกเฉยและปฏิเสธไม่ให้เข้าร่วมกลุ่ม ปับบังคับให้ผู้อื่นทำให้สิ่งที่ไม่เต็มใจ เป็นต้น

Rigby (2008 อ้างถึงใน นันทกฤต โรตมนันทกฤต, 2556: 22 – 23) ได้แบ่งประเภทของการรังแก โดยแสดงตามตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 การแบ่งประเภทการรังแกของ Rigby

รูปแบบ/การสื่อสาร	ทางตรง	ทางอ้อม
วจนภาษา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรามาส คุกคาม</li> <li>- ตั้งฉายาล้อเลียน</li> <li>- หัวเราะเยาะเย้ย</li> <li>- ถากถาง เหน็บแนม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ยุยงให้เพื่อนนักเรียนคนอื่นร่วมรังแก</li> <li>- แพร่ข่าวลือในทางเสื่อมเสีย</li> <li>- โทรศัพท์ข่มขู่นิรนาม</li> <li>- ส่งอีเมลหรือข้อความคุกคาม</li> </ul>
กายภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตบตี ต่อยเตะ ทำร้ายร่างกาย</li> <li>- ถ่มน้ำลาย</li> <li>- ขว้างปาสิ่งของใส่</li> <li>- ใช้อาวุธทำร้าย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เจตนาที่คิดกันไม่ให้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างไม่มีเหตุผล</li> <li>- นำสิ่งของไปซ่อนหรือขโมย</li> </ul>
อวจนภาษา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แสดงท่าทางข่มขู่</li> <li>- จ้องมองอย่างไม่เป็นมิตร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่สูงส่งหรือเดินหนีจึงใจแสดงความไม่เป็นมิตร</li> </ul>

นอกจากนี้ Rigby ยังได้กล่าวถึงรูปแบบของการรังแก โดยจำแนกด้วยขอบเขตของพฤติกรรม ดังนี้

1. การรังแกด้วยการเลือกปฏิบัติ (Discrimination bullying) เป็นการรังแกผู้อื่นโดยมุ่งประเด็นเรื่องความแตกต่างทางชาติพันธุ์ สีผิว ศาสนา ความเชื่อ รสนิยมทางเพศ ความพิการ หรือลักษณะที่แตกต่างจากคนหมู่มาก

2. การรังแกทางเพศ (Sexual bullying) เป็นการรังแกผู้อื่นโดยการแสดงออกทางวจนภาษา และอวจนภาษาที่ส่อนัยทางเพศในเชิงลบหรือคุกคาม เช่น การลวนลามด้วยวาจา สายตาหรือการสัมผัส หรือเรียกได้ว่าเป็นการคุกคามทางเพศ (Sexual harassment)

3. การรังแกผ่านไซเบอร์ (Cyber bullying) เป็นการรังแกผู้อื่นโดยการใช้ช่องทางสื่อเทคโนโลยี โดยเฉพาะในรูปแบบคอมพิวเตอร์และดิจิทัล เช่น การส่งข้อความข่มขู่ โจมตีผ่านเว็บไซต์ ให้ภาพลักษณ์ผู้ถูกรังแกเสียหาย

O'Moore and Minton (2004: 72) ได้แบ่งรูปแบบการรังแกไว้ 2 ประเภท ดังนี้

1. การรังแกทางตรง กล่าวคือ ผู้กระทำการกระทำพฤติกรรมเชิงลบต่อผู้ถูกรังแกอย่างเปิดเผย ได้แก่

1.1 การรังแกทางวาจา ได้แก่ การตั้งชื่อล้อเลียนอย่างหยาบคาย แกล้งทำให้ผู้ถูกรังแกกลายเป็นตัวตลกในทางเสียหาย เป็นการทำให้ร้ายความรู้สึกอย่างมาก เช่น การล้อครอกริ้ว เชื้อชาติ ศาสนา หรืออื่นๆ

1.2 การรังแกทางร่างกาย ได้แก่ การตบหน้า การผลัก การเตะต่อย การเข้า การถีบ การใช้วัตถุหรืออาวุธ รวมถึงการทำลายทรัพย์สินหรือเสื้อผ้าและข้าวของต่างๆ

1.3 การคุกคาม ได้แก่ การข่มขู่ให้เกิดการเสียชีวิต หวาดกลัว

1.4 การบังคับขู่เข็ญ ได้แก่ การแย่งเงินหรือทรัพย์สิน การใช้กำลังเพื่อขโมยหรือทำลายสิ่งของ

1.5 การปฏิเสธหรือไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การกีดกันไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเพื่อน การไม่ให้เพื่อนสนทนาพูดคุยด้วย

1.6 การทำให้ผู้อื่นไม่ชอบ ได้แก่ การพูดจาให้ร้ายทำให้ผู้อื่นเข้าใจผู้ถูกรังแกผิดไป ด้วยการปล่อยข่าวเท็จ หรือการขู่ไม่ให้ผู้อื่นเข้าใจถึงสิ่งพูดคุยกับผู้ถูกรังแก

1.7 เขียนหรือวาดสิ่งร้ายๆ เกี่ยวกับผู้ถูกรังแก ได้แก่ การส่งข้อความที่เขียนหรือวาดกระจายออกไป

1.8 การรังแกทางอินเทอร์เน็ต ได้แก่ การส่งข้อความ ภาพ คลิป เพื่อทำลายชื่อเสียง

2. การรังแกทางอ้อม เป็นการกระทำโดยมักจะเป็นไปในลักษณะของการบงการ (Manipulation) กล่าวคือ เป็นการทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้ถูกรังแกแย่ง ทำให้บุคคลอื่นไม่ชอบและไม่พึงพอใจ รวมถึงการเพิกเฉยหรือชักชวนให้ผู้อื่นทำตาม การปล่อยข่าวลือร้ายๆ การนินทา การเขียนบัตรสนเท่ห์เพื่อดูหมิ่น

สมบัติ ตาปัญญา (2549: 9 อ้างถึงใน สมร แสงอรุณ, 2554: 27) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการรังแกที่พบบ่อยที่สุดในประเทศไทย คือ การทำร้ายจิตใจด้วยคำพูด ไม่ว่าจะเป็นการล้อเลียนให้อับอาย การดูถูกเหยียดหยามเชื้อชาติหรือเผ่าพันธุ์ โดยเด็กชายมีแนวโน้มที่จะถูกรังแกมากกว่าเด็กหญิงในทุกๆ วิธี โดยเฉพาะการทำร้ายร่างกาย และแม้แต่การแสดงการคุกคามทางเพศ

สมร แสงอรุณ (2554: 27) ได้สรุปรูปแบบของการรังแกออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การรังแกทางร่างกาย เป็นการจงใจทำร้ายร่างกายอย่างเปิดเผยที่ผู้ถูกรังแกสามารถรับรู้ได้โดยตรง เพื่อให้ผู้ถูกรังแกเกิดอันตรายทางร่างกายและทรัพย์สินเสียหาย
2. การรังแกทางวาจา เป็นการจงใจใช้วาจาทำร้ายผู้ถูกรังแกอย่างเปิดเผยและเป็นประจำ เพื่อให้ผู้ถูกรังแกเกิดความทุกข์
3. การรังแกด้วยการทำลายทรัพย์สิน เป็นการจงใจทำลายข้าวของส่วนตัวของผู้ถูกรังแก
4. การรังแกทางสังคมหรือทางอ้อม เป็นการจงใจทำร้ายผู้ถูกรังแกแบบไม่ให้รู้ตัว เพื่อกีดกันจากกลุ่ม ทำให้ผู้อื่นไม่ชอบ

กล่าวโดยสรุป แนวคิดและประเภทของการรังแก สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การรังแกทางร่างกาย กล่าวคือ เป็นการกระทำเพื่อให้ผู้ถูกรังแกเจ็บปวดทางร่างกายและทรัพย์สินเสียหาย ด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้วิธีในร่างกายหรือการใช้สิ่งของ
2. การรังแกด้วยภาษา กล่าวคือ การรังแกด้วยภาษาจะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ
  - 2.1 การรังแกด้วยภาษาปาก ได้แก่ การใช้คำพูดในการกระทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกไม่ดี ย้ำแหย่ อับอาย อาจจะเป็นการพูดต่อหน้า หรือการพูดลับหลังก็ได้
  - 2.2 การรังแกด้วยภาษากาย ได้แก่ การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่อต้าน เพิกเฉย ไม่ยอมรับ ทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ อาจจะเป็นการแสดงออกโดยตรงหรือการพยายามทำให้ผู้อื่นแสดงพฤติกรรมเชิงลบต่อผู้ถูกรังแกก็ได้
3. การรังแกด้วยสื่อเทคโนโลยีดิจิทัล กล่าวคือ เป็นการรังแกผ่านสื่อโซเชียล ก่อให้เกิดการแพร่กระจายข้อมูลข่าวสารในวงกว้าง ด้วยการแพร่ภาพ คลิป ข้อความต่างๆ เพื่อหวังทำลายชื่อเสียง สร้างความอับอาย เป็นต้น

โดยที่การรังแกทุกประเภทมีวัตถุประสงค์เดียวกันคือ มุ่งทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกด้อยค่า ไร้ที่ยืนในสังคม เกิดความหวาดระแวง และกลัวกับการใช้ชีวิตอยู่ในกลุ่มและสังคม

### การประเมินสัญญาณการถูกรังแก

Rigby (2008: 131) ได้กล่าวถึง ข้อสังเกตหรือสัญญาณที่บ่งชี้ว่าบุคคลกำลังเป็นผู้ถูกรังแกด้วยการรังแก ซึ่งพบว่าเด็กผู้ชายที่ถูกรังแกร้อยละ 50 และเด็กผู้หญิงที่ถูกรังแกร้อยละ 35 จะไม่บอกผู้ปกครอง ดังนั้น Rigby จึงได้ตั้งข้อสังเกตหรือสัญญาณที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาว่าเข้าข่ายของการถูกรังแก โดยสรุปได้เป็น 7 ประการ ดังนี้

1. ทางร่างกาย (Physical) กล่าวคือ การมีรอยหรือแผลฟกช้ำ รวมถึงรอยบาดหรือขีดข่วนต่างๆ บนร่างกาย เสื้อผ้าฉีกขาด และสิ่งของถูกทำลายให้เสียหาย ที่เด็กหรือบุคคลไม่สามารถอธิบายได้
2. อาการทางกายที่เกิดจากสภาพจิตใจ (Psychosomatic) กล่าวคือ เป็นอาการที่แสดงออกทางกายซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด ความไม่สบายใจ เช่น อาการปวดท้อง ปวดหัว เป็นต้น

3. พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับโรงเรียน (School related behaviors) กล่าวคือ เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกหวาดหวั่น กังวลใจ เช่น ความกลัวในการเดินทางไปกลับโรงเรียน การเปลี่ยนเส้นทางไปโรงเรียน กลัวการนั่งรถโรงเรียน ร้องขอให้ผู้ปกครองไปรับส่งที่โรงเรียน ไม่เต็มใจที่จะไปโรงเรียน ผลการเรียนตกต่ำ ของใช้ส่วนตัว/อุปกรณ์การเรียนหายทุกวัน ไม่มีเงินเหลือเก็บ (เนื่องจากถูกเพื่อนยึดไป)

4. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคม (Changes in social behavior) กล่าวคือ แยกตัวออกจากกลุ่มและสังคม ไม่ชอบและไม่ต้องการออกนอกบ้าน มีเพื่อนน้อย เพื่อนไม่ชวนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ

5. ตัวบ่งชี้ทางอารมณ์ (Emotional indicators) กล่าวคือ มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น หงุดหงิดง่าย ไม่มีความสุข กังวลใจ ไม่เข้าสังคม ซึ่งหากมีลักษณะอารมณ์นี้ในปริมาณที่มากและระยะเวลาที่นาน อาจก่อให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้า และอาจถึงขั้นของการคิดฆ่าตัวตาย

6. พฤติกรรมวิตกกังวล (Worrying behavior) กล่าวคือ มีความรู้สึกวิตกกังวลมากเกินไปจนเกิดหงุดหงิดง่าย มักจะระแวงระแคิด ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น รับประทานอาหารหรือน้อยจนเกินไป นอนไม่หลับ ฝันร้าย ร้องไห้ระหว่างนอนหลับ

7. ตัวบ่งชี้ความอ่อนแอของสุขภาพ (Indicators of poor health) กล่าวคือ จากภาวะกังวล ความเครียด ส่งผลให้เกิดอาการทางกาย ได้แก่ รู้สึกเหนื่อยง่าย อ่อนล้า มีภูมิคุ้มกันต่ำต่อโรคต่ำ ป่วยบ่อย

O'Moore and Minton (2004: 51 – 53) กล่าวว่า สัญญาณหรือลักษณะอาการของผู้ถูกรังแกจะมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลจะมีความสุข มีความกังวลใจ และปฏิเสธที่จะเล่าถึงสิ่งที่ผิดปกติ (The young person looks distressed or anxious and yet refuses to say what is wrong) กล่าวคือ บุคคลที่ถูกรังแกมักจะปกปิดเรื่องราว รวมถึงอาจเป็นผลมาจากการถูกข่มขู่ เช่น หากมีใครรู้เรื่องนี้จะถูกรังแกรุนแรงขึ้น

2. มีรอยบาดแผลและรอยฟกช้ำที่หาสาเหตุไม่ได้ (Unexplained cuts and bruises) กล่าวคือ การให้ความสำคัญกับรอยบาดแผลหรือรอยฟกช้ำต่างๆ โดยให้ตั้งข้อสังเกตในกรณีที่เด็กหรือบุคคลไม่สามารถให้คำตอบหรืออธิบายที่มาที่ไปของรอยบาดแผลนั้นๆ ได้

3. เสื้อผ้า หนังสือ และอุปกรณ์การเรียนรู้ถูกทำให้เสียหาย (Damage to cloths, books and school equipment) กล่าวคือ การทำลายข้าวของเครื่องใช้ อุปกรณ์การเรียนต่างๆ ของเด็กถือเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ผู้รังแกมักเลือกใช้

4. มีพฤติกรรมในโรงเรียนที่แย่ลง (Doing worse at school than before) กล่าวคือ ความสามารถในการเรียน สมารถในการเรียน รวมถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของเด็กกลดน้อยลง ซึ่งสามารถสังเกตได้จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คุณภาพของชิ้นงานและการทำงาน หากมีข้อบ่งชี้

แสดงว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยทันทีทันใดควรตั้งข้อสังเกตทันทีว่าเด็กหรือบุคคลอาจประสบปัญหาบางอย่าง ผู้ปกครองหรือผู้เกี่ยวข้องควรเฝ้าสังเกตและติดตามอย่างใกล้ชิด

5. ร้องขอเงินพิเศษ (Requests for extra money) กล่าวคือ ในเด็กบางรายมักถูกรังแกด้วยการถูกรีดไถเงิน ทรัพย์สิน หรืออาจบังคับให้ผู้ถูกรังแกขโมยสิ่งต่างๆ มาให้ตน

6. ความไม่เต็มใจที่จะไปโรงเรียน (Reluctance to go to school) กล่าวคือ เด็กที่ถูกรังแกมักจะเกิดความรู้สึกหวาดกลัวและไม่เต็มใจที่จะไปโรงเรียน เพราะไม่ยอมไปเจอเพื่อนที่เป็นผู้รังแกตนเอง ซึ่งลักษณะการรังแก อาจเกิดขึ้นที่โรงเรียน ระหว่างทางไปกลับโรงเรียน

7. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม (Change in mood and behavior) กล่าวคือ การที่เด็กหรือบุคคลมีสภาพทางอารมณ์ที่ไม่สอดคล้องตามช่วงวัยหรือตามปกติวิสัย

8. ความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง (Lower confidence and self-esteem) กล่าวคือ มีข้อค้นพบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการถูกรังแก โดยเด็กที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำและมีพฤติกรรมถอยหนี มักจะรังแกผู้อื่น ซึ่งแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่อย่างไรก็ตามเด็กที่สูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างกะทันหันเป็นสัญญาณเตือนว่าเด็กกำลังประสบกับสถานการณ์ตึงเครียด ผู้เกี่ยวข้องควรเฝ้าสังเกตและติดตามอย่างใกล้ชิด

9. การแสดงอาการปวดหัวและปวดท้อง (Complaint of headaches and stomach aches) กล่าวคือ อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นจริงหรือเป็นการจินตนาการก็ได้ ซึ่งในกรณีที่เด็กถูกรังแกจะเกิดความเครียด กลายเป็นอาการทางจิตที่ส่งผลทางกาย

10. มีปัญหาในการนอนหลับ (Problem sleeping) กล่าวคือ เป็นลักษณะอาการที่เป็นผลมาจากความเครียด ความวิตกกังวล ฝันร้าย ละเมอ

กล่าวโดยสรุป สัญญาณบ่งชี้การถูกรังแก อาจพิจารณาได้จาก 2 ลักษณะ ได้แก่

1. ลักษณะภายนอกและทางร่างกาย กล่าวคือ การสังเกต การประเมิน และติดตามลักษณะพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากเดิม การมีร่องรอยการถูกทำร้าย และการพยายามปกปิดไม่พูดความจริง เป็นต้น

2. ลักษณะภายในและทางจิตใจ กล่าวคือ การสังเกต การประเมิน และติดตามลักษณะอารมณ์ จิตใจ ที่สื่อแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ผิดปกติ การเก็บตัว การไม่มีความสุข เป็นต้น

จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับการรังแกจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการรังแกนั้น สามารถเกิดได้ใน 2 ลักษณะ คือ การที่ตนเองเป็นผู้กระทำรังแกผู้อื่น และการที่ตนเองเป็นผู้ถูกรังแก ซึ่งผลจากการถูกรังแกและกระทำด้วยตนเองนั้น อาจมีความสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อถูกกระทำบ่อยๆ ก็จะผันตัวเองมาเป็นผู้กระทำผู้อื่นที่อ่อนแอกว่าบ้าง เพื่อป้องกัน หลีกเลี้ยง และเพื่อเอาคืน หรือด้วยเหตุผลอื่นใดก็ตาม ซึ่งการกระทำเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการอบรมเลี้ยงดู การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่หล่อหลอมและได้สัมผัสอยู่เป็นกิจวัตร อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ลักษณะบุคลิกภาพและนิสัยส่วนตัว เป็นต้น ซึ่งพบว่ามีงานวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่า

การกระทำดังกล่าวเป็นผลมาจากการขาดการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น กล่าวคือ อาจเป็นผลมาจากความรู้สึกอิจฉา การต้องการเรียกร้องความสนใจ การแสดงความก้าวร้าวเพื่อแสดงอำนาจเป็นความเหนือกว่าเพราะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองด้อย การไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวทางความคิดในการจัดทำชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

กฤษณา สารทอง (2557: 23 – 24) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้แห่งตน (Self-Concept) ซึ่งเป็นเรื่องของความคิดต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง ที่คิดว่าตนเองมีจุดอ่อน จุดแข็งอย่างไร ซึ่งพฤติกรรมตามปกติของตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ ความรู้สึกที่ว่าตนมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยความเพียรพยายามของตนเอง จนเกิดความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตนวางไว้ ซึ่งคนเราจะเห็นคุณค่าในตนเองได้จะต้องเป็นคนที่มีความเข้าใจตนเองในทางที่ดี จะมีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง และจะมีพฤติกรรมทางบวก เช่น ประเมินตนเองในทางบวก เชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง และยอมรับตนเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับคนที่มีความเข้าใจตนเองในทางที่ไม่ดี ก็จะมีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีต่อตนเอง และจะมีพฤติกรรมในทางลบ เช่น ประเมินตนเองในทางลบ มองตนเองต่ำ ไร้คุณค่า ไม่ยอมรับตนเอง คิดว่าตนไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น ดังนั้น เราจึงควรรู้จัก เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงจะต้องตั้งเป้าหมายและวางแผนที่จะปรับปรุง แก้ไขส่วนที่บกพร่องซึ่งคิดว่าเป็นส่วนที่สำคัญและเป็นความจำเป็นที่จะต้องแก้ไขปรับปรุงตนเอง เมื่อเราปรับปรุงได้จะทำให้เราสามารถยอมรับตนเองได้ รวมทั้งได้รับการยอมรับจากผู้อื่นอีกด้วย

กรัณชรักษ์ วิทโยภิบาลกุล (2560: 11) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มองตนเองในแง่ของความสามารถและการมีศักยภาพในการทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างประสบความสำเร็จ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและมีสามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น และสังคม มีการยอมรับและเคารพนับถือความเป็นมนุษย์ในตนเอง มีความคิดเชิงบวก และเปิดใจยอมรับตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมอย่างเข้าใจ โดยแหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 2 แหล่ง คือ ตนเองและผู้อื่น

Maslow (1970: 45 – 46) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลว่า คนส่วนใหญ่ต้องการนับถือตนเอง หรือการเห็นคุณค่าในตนเอง และการยอมรับนับถือที่ได้รับจากผู้อื่น โดยจำแนกความต้องการเหล่านี้ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. การนับถือตนเอง (Self-Respect) คือ ต้องการเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็ง มีความสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ ต้องการเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความเป็นอิสระ

2. การเห็นคุณค่าที่คนอื่นมีให้ตน (Esteem Other) คือ ความต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือจากคนอื่น การมีชื่อเสียงเกียรติยศ ความเด่นดัง การได้รับการยอมรับความสนใจ ได้รับความสำคัญหรือได้รับคุณค่า

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมองตนเองในแง่บวก ประพฤติปฏิบัติตนและแสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ รวมถึงให้เกียรติผู้อื่น โดยการแสดงออกต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)

### แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981: 118 – 119 อ้างถึงใน กรัณท์รักษ์ วิทยอภิบาลกุล, 2560: 14 – 15) ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามี 2 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น รูปร่าง หน้าตา ความคล่องแคล่ว ว่องไว การมีบุคลิกภาพและบุคลิกลักษณะทางกายภาพที่ดี จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพด้อย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ โดยจะมีเรื่องของสติปัญญาเกี่ยวข้องกับด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งหมายถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สติปัญญาจะส่งผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียนของผู้เรียนด้วย อันจะนำไปสู่การเพิ่มคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) เป็นภาพสะท้อนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความสุข ความกังวล ภาวะอารมณ์ต่างๆ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่บุคคลประเมินสิ่งของตนเองประสบและผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา ซึ่งหากบุคคลประเมินภาพรวมแล้วรู้สึกพึงพอใจก็จะมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลประเมินตนเองในแง่ลบ ก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self-Values) ซึ่งค่านิยมนี้จะมาจากสังคม บุคคลจึงมีแนวโน้มจะใช้ค่านิยมของสังคมในการตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยหากค่านิยมส่วนตัวสอดคล้องกับค่านิยมสังคม ก็จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากค่านิยมไม่สอดคล้อง ก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) คือ การตัดสินคุณค่าจากการเปรียบเทียบผลงานของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จ หากผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น

1.6 เพศ (Sex) จะเห็นได้ว่าในสังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเพศชาย การที่เพศชายประสบความสำเร็จมักถูกมองว่ามาจากความสามารถ แต่หากเป็นเพศหญิงจะถูกมองว่าเป็นความพยายามหรือความโชคดี ดังนั้นเพศชายที่ประสบความสำเร็จจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

1.7 ปัญหาต่างๆ และโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology) เป็นปัญหาสุขภาพต่างๆ ทั้งปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งผู้ที่มีปัญหาสุขภาพดังกล่าวจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจะแสดงออกมาในลักษณะของความวิตกกังวล ความเครียด สิ้นหน่อมทุกข์

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาพแวดล้อมที่บุคคลปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ เป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น ความรัก ความอบอุ่น การให้อิสระเสรีภาพในขอบเขตที่เหมาะสม การสนับสนุนส่งเสริม การให้กำลังใจ การให้สิทธิและอำนาจในการคิดตัดสินใจ เลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย จะทำให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2.2 โรงเรียนและการศึกษา มีหน้าที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในความรู้ ทักษะ และความสามารถของตนเอง เช่น การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิดและแสดงออกต่างๆ อย่างเหมาะสม การส่งเสริมศักยภาพตามความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน การฝึกทักษะการคิดต่างๆ ที่อยู่ในขอบเขตของความถูกต้องและเหมาะสม

2.3 สถานภาพทางสังคมเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ บทบาท ตำแหน่ง ความรับผิดชอบ ฐานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล เป็นต้น ซึ่งมีการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัดนัก เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ที่การมองตัวเองในทางที่ดี ดังนั้นบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงแต่มีการมองตนเองแง่ลบ ก็มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเช่นกัน

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจากเพื่อนและกลุ่ม จะทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่หากถูกปฏิเสธจากเพื่อน ก็จะปลื้มตัว และอยู่อย่างเงียบขรึม

### ลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

อัครพรรณ ขวัญชื่น (2546: 26 อ้างถึงใน กรัณท์รักษ์ วิทยอภิบาลกุล, 2560: 21 – 22) ได้เปรียบเทียบลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 เปรียบเทียบลักษณะบุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
- แนวคิดในการดำเนินชีวิต เช่น ฉันต้องการเป็นที่รัก	- แนวคิดในการดำเนินชีวิต เช่น ฉันสามารถรักตัวเองและผู้อื่น
- วิธีการดำรงชีวิตไม่สอดคล้องเหมาะสม	- วิธีการดำรงชีวิตสอดคล้องเหมาะสม
	- สามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม



## ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีความกลมกลืนกันระหว่างคำพูดท่าทางและความรู้สึก</li> <li>- มีพฤติกรรมคอยเอาใจผู้อื่น</li> <li>- ใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึกหรือการเสแสร้ง</li> <li>- ไม่แสดงความรู้สึกภายในใจ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ยึดหยุ่นตัดสินใจพิจารณา</li> <li>- ไม่มีอารมณ์ขัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเหตุผล มีพลังความสามารถ</li> <li>- มีความเชื่อมั่น</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ยอมอยู่ใต้อำนาจการควบคุมของบุคคลอื่นและครอบครัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตระหนักรู้ในทางเลือกต่างๆ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้กลไกการป้องกันตัวเอง</li> <li>- เก็บอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับบุคคลอื่น</li> <li>- ซื่อสัตย์และวางใจได้</li> <li>- สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ได้</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เน้นอดีต</li> <li>- ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เน้นปัจจุบัน</li> <li>- ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่</li> </ul>

จากตารางที่ 2.2 จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมที่บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นกระทำนั้นล้วนกระทำจากการคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น มีการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งเหล่านี้ล้วนมีผลในเชิงของการลดพฤติกรรมการรังแกผู้อื่น อีกทั้งมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการรับ ประเมินและตอบสนองที่เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่อาจถูกรังแกให้มีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

### ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

สุภาพร พรหมสา (2550: 20) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรม และการจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยสมาชิกของทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และมีปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่น โดยการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกเอง และนักเรียนกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ที่กลุ่มกำหนดร่วมกัน

เกียรติ อมาตยกุล (2543 อ้างถึงใน โมไฉย อภิศักดิ์มนตรี, 2552: 36) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการทำงานร่วมกันของสมาชิกกลุ่มคน โดยมีการรวมพลังทั้งความคิด และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ตามที่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้

Harrold (1992: 504) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรมในรูปแบบของกระบวนการกลุ่ม โดยสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเป้าหมายสำคัญคือการได้พัฒนาตนเอง ค้นพบศักยภาพของตนเองตามที่ถูกจัดกิจกรรมได้วางแผนและกำหนดวัตถุประสงค์ไว้

### จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

Trotzer (1989: 363 – 366 อ้างถึงใน กรัณพรัักษ์ วิทยอภิบาลกุล, 2560: 37) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้สมาชิกเรียนรู้เปิดใจและได้ค้นพบความต้องการของตนเอง นำไปสู่การส่งเสริมพัฒนาการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเป็นตัวตนหรือเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิกภายในกลุ่ม
4. เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการปรับตัว แก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธ์ภาพ
5. เพื่อให้เกิดการเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหาาร่วมกัน
7. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจร่วมกัน
8. เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความรู้สึก ความคิด ค่านิยม และทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง
9. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการปรับพฤติกรรมและปรับตัวตามที่ต้องการ

Bennett (1963 อ้างถึงใน สุนทรี อารังโสทธิสกุล, 2550: 43) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคมและส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ
2. ก่อให้เกิดผลทางการบำบัด จากที่สมาชิกของกลุ่มได้มีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์ ทำให้สมาชิกเข้าใจและได้ข้อคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ มากขึ้น
3. ช่วยให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะนำอย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าร่วมปัญหาและลักษณะทั่วไปของปัญหา

กล่าวโดยสรุป จุดมุ่งหมายของกลุ่ม เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้สมาชิกของกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะชีวิตที่เหมาะสม

### เทคนิคของการจัดกิจกรรมกลุ่ม

เทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม มีหลากหลายวิธีขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้ ประกอบด้วย (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2541 อ้างถึงใน โมไฉย อภิศักดิ์มนตรี, 2552: 9; ทิศนา แชมมณี, 2536 อ้างถึงใน ศักรินทร์ เมืองมูล, 2552: 10 อ้างถึงใน กรัณชรักษ์ วิทยอภิบาลกุล, 2560: 38)

1. เกมส์ (Game) คือ การให้สมาชิกเข้าไปอยู่ในกิจกรรม หรือสถานการณ์ที่ตกลงกันเกี่ยวกับเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่ง ซึ่งมักจะมีผลออกมาในรูปแบบของการแพ้และชนะ โดยเกมส์จะช่วยให้สมาชิกรู้วิธีที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ให้ฝึกเทคนิคและทักษะที่ต้องการ รวมทั้งช่วยให้เกิดความสนุกสนาน

2. บทบาทสมมติ (Role player) คือ การใช้ตัวละครที่สมมติขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการทำกิจกรรม โดยให้สมาชิกสวมบทบาทและแสดงความรู้สึกนึกคิดของเขากับบทบาทนั้น ซึ่งจะช่วยให้เขาเข้าใจบทบาทของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case study) คือ การนำกรณีหรือเรื่องราวต่างๆ มาดัดแปลงเป็นตัวอย่างเพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เป็นการฝึกใช้ความคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์ให้เหมือนจริง โดยให้สมาชิกเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีโอกาสสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในสถานการณ์ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ ได้ทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ในชีวิตจริงอาจจะไม่กล้าแสดง

5. กลุ่มย่อย (Small group) คือ การให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึงและได้รู้จักกันมากขึ้น รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดร่วมกัน โดยกลุ่มย่อยที่นิยมใช้กันมากที่สุด คือ การระดมสมอง (Brainstorming group) การอภิปรายแบบเวียนกันแสดงความคิดเห็น

6. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้สมาชิกได้แสดงบทบาท โดยแสดงบทบาทให้สมจริงและไม่เอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดส่วนตัวไปเกี่ยวข้องกับแสดงละคร วิธีการนี้ช่วยให้สมาชิกได้มีประสบการณ์ในการเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป เทคนิคในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีหลากหลายวิธี แต่ละเทคนิคมีจุดเด่นและจุดเน้นในการพัฒนาที่คล้ายและแตกต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือการส่งเสริมให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง พัฒนาการตนเองไปในทางที่ดีขึ้น มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ได้เรียนรู้และฝึกทักษะต่างๆ

### ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต (2541 อ้างถึงใน โมไฉย อภิศักดิ์มนตรี, 2552: 10) กล่าวว่า การนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ทำให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมหลายประการ ดังนี้

1. พัฒนาการด้านทักษะสังคม
2. พัฒนาทักษะการคิดและการแก้ปัญหา
3. เสริมสร้างระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมยอมรับให้กับสมาชิก

4. พัฒนาทักษะด้านการศึกษาค้นคว้าให้กับสมาชิก
5. กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้ที่ก่ออยู่บน ปลอดภัย ให้กำลังใจ ให้ความรัก ให้การยอมรับซึ่งกันและกัน
6. บรรยากาศที่เป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยตนเอง
7. กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแสวงหาเอกลักษณ์ พร้อมทั้งตัวตนของเขาเอง

Rogers (1970: 121 – 122 อ้างถึงใน กรัณธรักษ์ วิทโยภิบาลกุล, 2560: 40) ได้กล่าวถึง ผลการศึกษาในงานวิจัยของ Gibb ที่พบว่า วิธีการกลุ่มจะส่งผลต่อการส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้าน จิตวิทยาอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ทางความรู้สึก เกิดการตระหนักรู้ถึง ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เรียนรู้ที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง มีความจริงใจและเป็น ธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง แสดงออก อย่างตรงไปตรงมาตามความรู้สึก มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จัก ตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถพัฒนาเรื่องการ เห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น มีความเชื่อมั่น และเรียนรู้การ แก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

กล่าวโดยสรุป เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการการรวมกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์เป็นอย่างมาก เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ การสร้าง ปฏิสัมพันธ์ การปรับตัว การเรียนรู้อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข รวมถึงยังสามารถส่งเสริมและพัฒนาบุคคล ให้มีบุคลิกภาพ มีการแสดงออกที่เหมาะสม นำไปสู่การเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อัน เป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยปราศจากการรังแกซึ่งกันและกัน

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรังแก

ชนัฐซาร์ เขียวชะอุ่ม (2549) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน กลุ่ม ตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสวัสดีวิทยา กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 10 – 11 ปี จำนวน 56 คน โดยสุ่มนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมาก จำนวน 28 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน และได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนน้อย อีก 28 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในขณะที่กลุ่มควบคุมเรียนตามปกติของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามการสนับสนุนจาก เพื่อน

นันทภา ชมพูบุตร (2549) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อ เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัด นนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี จำนวน

44 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 10 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า

1. กระบวนการของโปรแกรม ได้แก่ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา 2) การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ 3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 4) การประเมินผลการเรียนรู้

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรม พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมไม่มีความแตกต่างกันทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการทดลองใช้โปรแกรม พบว่า ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมาก

จักรกฤษณ์ พิญาพงษ์ และจรงค์ ดวงทอง (2551) ได้ศึกษาการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ที่เชื่อมโยงกับเพศภาวะ เพศวิถี และประเด็นสังคมวัฒนธรรมของวัยรุ่น ในสถานศึกษาจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) การให้ความหมายของวัยรุ่นเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ที่เชื่อมโยงกับเพศภาวะ เพศวิถี และประเด็นสังคมวัฒนธรรมอื่นๆ 2) พัฒนารูปแบบส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลได้แก่ วัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิง และกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศ เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ระดับลึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 50 คน ได้มาจากการอาสาสมัคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แนวทางการสนทนากลุ่ม แนวการสัมภาษณ์เชิงลึก โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นเชื่อมโยงกับการแสดงบทบาททางเพศตามการรับรู้ของตนเองตามกรอบของสังคมสัมพันธ์ภาพและการได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัวและเพื่อน ได้รับการยอมรับเกี่ยวกับเพศภาวะ เพศวิถีจากบุคคลในครอบครัวและสังคม และการประสบความสำเร็จในชีวิต เมื่อนำปัจจัยที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมาจัดกิจกรรมพบว่า กลุ่มตัวอย่างเข้าใจตนเอง มีทัศนคติที่ยอมรับในความแตกต่างทั้งด้านเพศภาวะ และเพศวิถี รวมถึงการเคารพสิทธิขั้นพื้นฐานของบุคคลอื่นและตนเอง ซึ่งทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

สมร แสงอรุณ (2554) ได้ศึกษาและการพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่นในบริบทสังคมไทย 2) ศึกษาองค์ประกอบกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก 3) สร้างโปรแกรมกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก และ 4) เปรียบเทียบกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ลักษณะพฤติกรรมการข่มเหงรังแกของนักเรียนในบริบทสังคมไทยประกอบด้วย การข่มเหงรังแกทางวาจา การข่มเหงรังแกทางร่างกาย การข่มเหงรังแกด้วยการทำลายทรัพย์สิน และการข่มเหงรังแกทางสังคม กระบวนการข่มเหงรังแก ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นปฏิบัติการ ขั้น

คงอยู่ และขั้นยุติ และกลยุทธ์ในการโต้ตอบการถูกข่มเหงรังแก ได้แก่ การแก้ปัญหา การหลีกเลี่ยง การขอความช่วยเหลือ และการสู้กลับ ตามลำดับ 2) การวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยัน ยืนยันอย่างชัดเจนว่า โมเดลกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแก ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบการแก้ปัญหา องค์ประกอบการแก้ไขอารมณ์ และองค์ประกอบการหลีกเลี่ยง ทั้งสามองค์ประกอบมีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกได้ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกเป็นการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้คำปรึกษา และ 4) กลยุทธ์การป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลยุทธ์การป้องกันตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

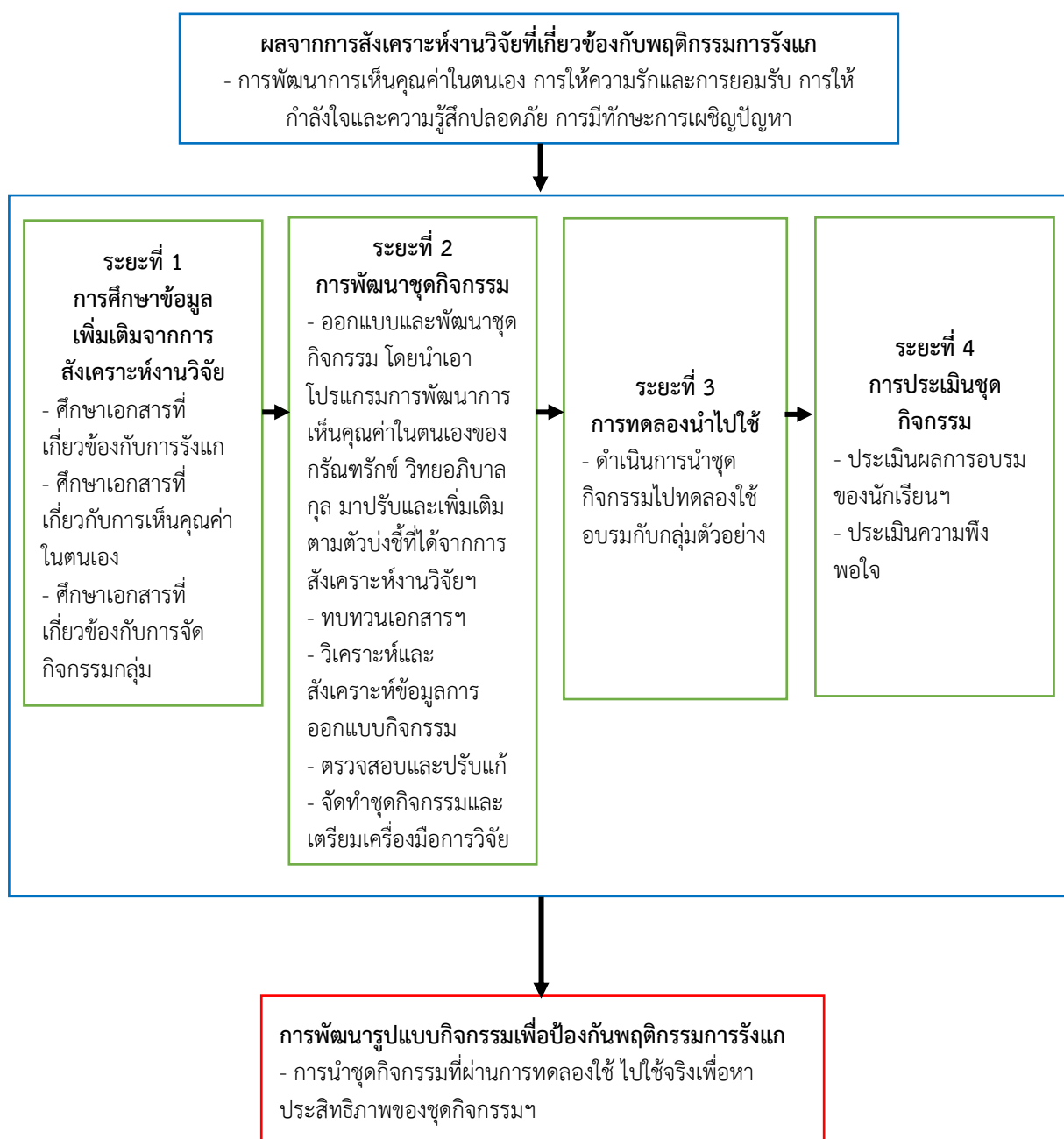
ณัฐริกา รอดสถิตย์ (2558) ได้ศึกษาผลการของการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางสันติวิธีเพื่อลดระดับความรุนแรงระหว่างนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการใช้ความรุนแรงระหว่างนักเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2) เปรียบเทียบการใช้ความรุนแรงระหว่างนักเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิธีการดำเนินงานวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองคือ แผนการสอนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางสันติวิธีและแบบสอบถามการรังแกกันของนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางสันติวิธีมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 2) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางสันติวิธีมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้สอนที่ระดับนัยสำคัญ .05

รัศมีแสง หนูแป้นน้อย (2561) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมรังแกกันในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมระหว่างกลุ่มผู้ถูกรังแก กลุ่มผู้รังแกผู้อื่น กลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและผู้ถูกรังแก และกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรังแกกันในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จาก 3 โรงเรียนของจังหวัดหนึ่งในภาคใต้ จำนวน 527 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรมรังแกกันสำหรับนักเรียน แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองและแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมี 1 ตัวแปร ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3 คู่ ได้แก่ 1) กลุ่มผู้ถูกรังแกและกลุ่มที่ไม่

เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรังแกกัน ( $p = .019$ ) 2) กลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นกับถูกรังแก และกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรังแก ( $p = .001$ ) และ 3) กลุ่มที่เป็นทั้งผู้รับแกผู้อื่นและถูกรังแกกับกลุ่มผู้ถูกรังแก ( $p < .001$ ) สรุป ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมรังแกต่อไป

วิมลวรรณ ปัญญาว่อง (2562) ได้ศึกษาการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน วิธีการคือ สืบค้นงานวรรณกรรมและงานวิจัยจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ โดยเน้นงานวิจัยประเภทการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน กิจกรรมและแนวทางในระดับชาติ ผลการวิจัยพบว่า การป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพ ควรทำแบบทั้งโรงเรียน (whole-school approach) และเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย ครูและบุคลากรในโรงเรียนมีบทบาทสำคัญและควรได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะในการสร้างวัฒนธรรมและจัดการการรังแกที่เหมาะสม การจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียนควรจัดเพื่อให้นักเรียนทุกคน และผนวกเนื้อหาเข้าไปในหลักสูตรการเรียนปกติ จะได้ผลดีและยั่งยืนกว่าการเจาะจงเฉพาะกลุ่มและกิจกรรมระยะสั้น โดยเนื้อหาควรเน้นทักษะทางอารมณ์สังคม พฤติกรรมดี และการจัดการการรังแกกันที่เหมาะสม มุ่งเน้นที่เด็กนักเรียนผู้เห็นเหตุการณ์เป็นผู้รายงานเหตุการณ์และช่วยเหลือขัดขวางการรังแกกัน ดังนั้นการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียนต้องเปลี่ยนแปลงในเชิงวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระดับนโยบายจนถึงทุกคนในโรงเรียน และให้เวลาในการดำเนินการในระยะยาวและต่อเนื่อง จึงจะมีประสิทธิภาพที่ชัดเจนและยั่งยืน

## กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชน  
ในจังหวัดยะลา คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยและพัฒนา ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย
3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

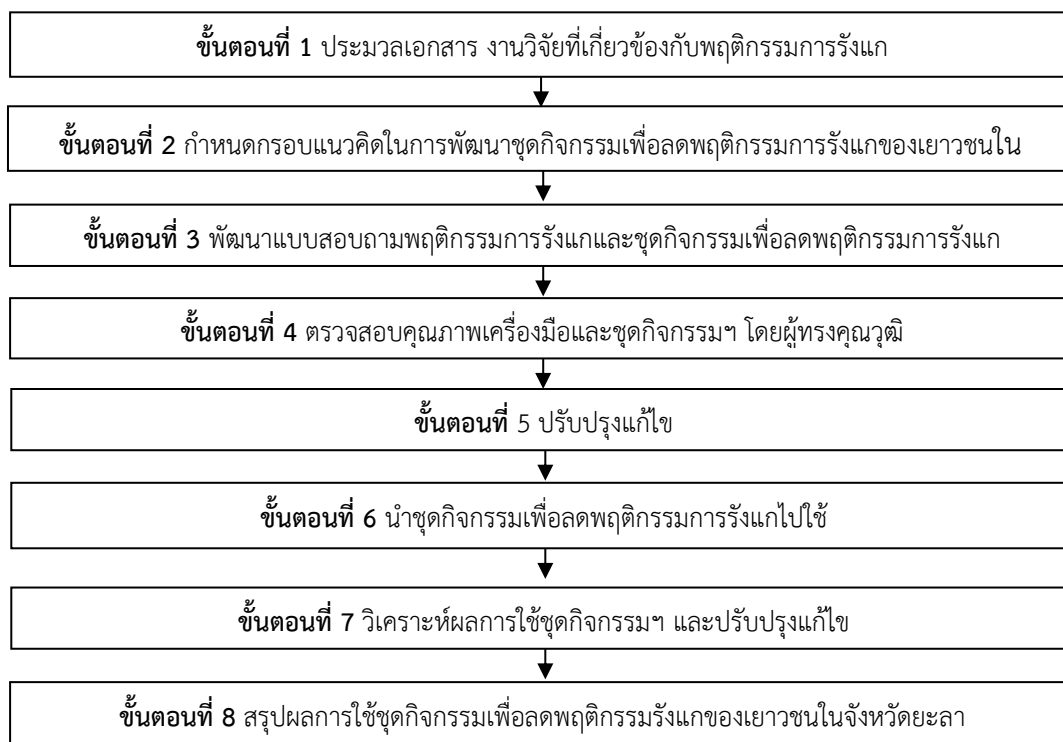
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชน  
ในจังหวัดยะลา ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ศึกษาในพื้นที่จังหวัดยะลา

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 6 คน  
โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมอบรมผ่านชุดกิจกรรมฯ ในครั้งนี้จะต้องตอบรับการเข้าร่วมในใบพิทักษ์สิทธิ์  
ที่ทางผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น

## ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้



ภาพที่ 3.1 แสดงขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

## การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อพฤติกรรมการรังแก
3. แบบสอบถามความพึงพอใจ
4. ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก

สามารถแสดงรายละเอียดการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย ได้ดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นข้อคำถามแบบตรวจคำตอบ (Check List) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานศึกษา และศาสนา
2. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนำแนวคิดมาจากงานวิจัยของ กรินทร์กรักษ์ วิทยอภิบาลกุล (2560) และแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมมารีงแกที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมารีงแก และแบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแกออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น

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

2.3 นำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร.กฤตกาล ชาร์ลีย์ ทปฎุภา นายเข้มมนที ศรีสุขล้อม นางสาวณประภาสิริ พัววิริยะพันธ์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ เพื่อหาค่าความสอดคล้องระหว่างผู้ทรงคุณวุฒิ (Index of Consistency : IOC) โดยหลังจากคัดเลือกข้อคำถามแล้ว ได้จำนวน 30 ข้อ มีค่า IOC เท่ากับ 1.00

2.4 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแกที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับเยาวชนกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มาตรวจให้คะแนนและนำข้อคำถามทั้งหมดมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก (Item Total Correlation) มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์ จำนวน 28 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .30 - .80 จากนั้นจึงหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการ ครอนบาคแอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก ดังนี้

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

2.5 นำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแกไปใช้ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแกก่อนและหลังการเข้าร่วมร่วมชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแกกับกลุ่มตัวอย่าง มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้

#### เกณฑ์การให้คะแนน

มากที่สุด	ระดับคะแนน	6	คะแนน
มาก	ระดับคะแนน	5	คะแนน
ค่อนข้างมาก	ระดับคะแนน	4	คะแนน
ค่อนข้างน้อย	ระดับคะแนน	3	คะแนน
น้อย	ระดับคะแนน	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ระดับคะแนน	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย (พิสมัย หาญมงคลพิพัฒน์, 2547 อ้างถึงใน สุวชิรา ศิริเจริญ, 2550) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{พิสัย} &= (\text{คะแนนรายข้อสูงสุด} - \text{คะแนนรายข้อต่ำสุด}) / \text{จำนวนระดับ} \\ &= (6 - 1) / 5 \\ &= 1.00 \end{aligned}$$

จากเกณฑ์ดังกล่าวสามารถกำหนดการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก็ ได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.00	หมายถึง มีการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก็อยู่ในระดับต่ำมาก
ค่าเฉลี่ย 2.01 – 3.00	หมายถึง มีการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก็อยู่ในระดับต่ำ
ค่าเฉลี่ย 3.01 – 4.00	หมายถึง มีมีการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก็อยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 4.01 – 5.00	หมายถึง มีการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก็อยู่ในระดับสูง
ค่าเฉลี่ย 5.01 – 6.00	หมายถึง มีการรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก็อยู่ในระดับสูงมาก

3. แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมอบรมฯ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามด้านกระบวนการ ขั้นตอนการดำเนินการ ความรู้ความสามารถของวิทยากร การได้รับความรู้และการนำไปใช้ และความพึงพอใจในภาพรวม รวม 14 ข้อ และข้อคำถามปลายเปิดเพื่อให้นักเรียนโปรแกรมได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้ข้อเสนอแนะ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

#### เกณฑ์การให้คะแนน

จะให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ระดับคะแนน	5	คะแนน
มาก	ระดับคะแนน	4	คะแนน
ปานกลาง	ระดับคะแนน	3	คะแนน
น้อย	ระดับคะแนน	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ระดับคะแนน	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย (พิสัย หาญมงคลพัฒน์, 2547 อ้างถึงใน สุวชิรา ศิริเจริญ, 2550) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{พิสัย} &= (\text{คะแนนรายข้อสูงสุด} - \text{คะแนนรายข้อต่ำสุด}) / \text{จำนวนระดับ} \\ &= (5 - 1) / 5 \\ &= 0.80 \end{aligned}$$

จากเกณฑ์ดังกล่าวสามารถกำหนดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80	หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับน้อยมาก
ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60	หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40	หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20	หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00	หมายถึง มีความพึงพอใจในระดับสูงมาก

4. การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** คณะผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแก รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ กรัณท์รักษ์ วิทยอภิบาลกุล (2560) มาปรับปรุงและพัฒนา โดยแบ่งองค์ประกอบของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกเชื่อมโยงกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองด้านผู้อื่น และเลือกใช้แผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 4 แผนกิจกรรม ซึ่งเป็นแผนกิจกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองและผู้อื่นโดยการเลือกบางแผนกิจกรรม และนำมาปรับให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะงานวิจัย จากนั้นคณะผู้วิจัยได้ออกแบบแผนการจัดกิจกรรมเพิ่มอีก 3 กิจกรรมให้สอดคล้องกับการวิเคราะห์ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรม รวมเป็น 8 แผนกิจกรรม

**ขั้นตอนที่ 2** คณะผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมฯ โดยแบ่งการดำเนินการในขั้นนี้ ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ การร่างชุดกิจกรรม การตรวจสอบร่างชุดกิจกรรม และการปรับปรุงชุดกิจกรรมตามการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนการนำไปใช้เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 การร่างชุดกิจกรรม กล่าวคือ คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎี รวมถึงโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ กรัณท์รักษ์ วิทยอภิบาลกุล (2560) มาวิเคราะห์เพิ่มเติมเพื่อกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาและเนื้อหาของกิจกรรมภายในชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก ซึ่งภายในร่างชุดกิจกรรมฯ จะประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 2.1.1 การกำหนดส่วนประกอบของโครงสร้างชุดกิจกรรม แบ่งออกเป็น
- 2.1.1.1 ความสำคัญและความจำเป็นในการฝึกอบรม
  - 2.1.1.2 จุดมุ่งหมายของชุดกิจกรรม
  - 2.1.1.3 สาระการฝึกอบรม ได้แก่ กรอบแนวคิด วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม รูปแบบกิจกรรม สื่อ การวัดและการประเมินผล
- 2.1.2 การกำหนดเนื้อหาในแต่ละส่วนของร่างชุดกิจกรรม ประกอบด้วย
- 2.1.2.1 การวิเคราะห์พฤติกรรมการรังแกและการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนจังหวัดยะลา
  - 2.1.2.2 การกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาให้สอดคล้องกับความสำคัญและความจำเป็นในการฝึกอบรม โดยคาดหวังว่าเมื่อนักเรียนเข้าร่วมอบรมฯ ตามกระบวนการและจุดมุ่งหมายของชุดกิจกรรมแล้ว จะมีพฤติกรรมการรังแกลดลง
  - 2.1.2.3 การกำหนดเนื้อหาสาระของกิจกรรมการฝึกอบรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้
    - 2.1.2.3.1 ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับจุดมุ่งหมายในการพัฒนาของชุดกิจกรรม
    - 2.1.2.3.2 รูปแบบการจัดกิจกรรม จะมุ่งเน้นความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์และเนื้อหาสาระของกิจกรรมในร่างชุดกิจกรรม โดยการพัฒนาพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายในการพัฒนาที่กำหนดไว้
    - 2.1.2.3.3 การประเมินเยาวชนที่เข้าร่วมอบรมฯ จะพิจารณาให้สอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายในการพัฒนาของร่างชุดกิจกรรม เนื้อหาสาระ รูปแบบการฝึกอบรม สื่อ/อุปกรณ์ รวมถึงความสามารถของวิทยากรในการดำเนินการฝึกอบรมให้เกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้และพัฒนาตนเองที่เหมาะสม โดยแบ่งวิธีการประเมินผลในรูปแบบของการให้คะแนนจากการทำใบงานและการทำแบบสอบถามพฤติกรรมการรังแก การวัดผลจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากการทำแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมการอบรม
- 2.2 การตรวจร่างชุดกิจกรรม กล่าวคือ คณะผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดพฤติกรรมการรังแก โดยมาจากแนวคิดพื้นฐานเรื่องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน รวมทั้งวิธีการและเทคนิคต่างๆ สำหรับพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การตระหนักและลดพฤติกรรมการรังแก ทั้งในรูปแบบของการเป็นผู้กระทำและการรับมือของผู้ที่ถูกกระทำ เช่น การใช้ศิลปะ การใช้เพลง การแสดงบทบาทสมมติ การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้ตัวแบบ กรณีศึกษา เกม การใช้กิจกรรมกลุ่ม การสนทนากลุ่ม การนันทนาการ การให้คำปรึกษา การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา ซึ่งออกแบบชุดกิจกรรมนี้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหา ระยะเวลาที่ใช้ สถานที่ และกิจกรรมให้

สอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง (Self) และด้านผู้อื่น จำนวนทั้งสิ้น 7 แผนการจัดกิจกรรม

โดยแต่ละแผนกิจกรรมจะประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้

1. กรอบแนวคิด เป็นการระบุการให้ความสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในด้านใดด้านหนึ่งอย่างชัดเจน
2. สาระสำคัญ เป็นการอธิบายภาพรวมของแผนกิจกรรมที่จะจัดขึ้น
3. วัตถุประสงค์ เป็นสิ่งที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม
4. สื่อ/อุปกรณ์ เป็นเครื่องมือที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์
5. เทคนิคและวิธีการ เป็นทิศทางในการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์
6. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เป็นแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์
7. การวัดและประเมินผล เป็นการประเมินหลังการฝึกอบรม ไม่ว่าจะใช้รูปแบบการสังเกต การสัมภาษณ์ การทำใบงาน การร่วมกิจกรรม

จากนั้นนำร่างชุดกิจกรรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบประเมินความสอดคล้องของร่างชุดกิจกรรมฯ และการประเมินความเหมาะสมของร่างชุดกิจกรรมก่อนนำไปทดลองใช้

#### วิธีการตรวจสอบร่างชุดกิจกรรม

การตรวจสอบร่างชุดกิจกรรม คณะผู้วิจัยได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อประเมินให้แนวทางในการพัฒนาและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขร่างชุดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพก่อนนำไปใช้จริง ในการตรวจสอบเพื่อประเมินนั้น ประกอบด้วยแบบประเมิน 2 ฉบับ ได้แก่

1. แบบประเมินความสอดคล้องของร่างชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมาร้างแก โดยคณะผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบข้อคำถามของ กัมปนาท บริบูรณ์ (2550: 129) ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 3 ระดับ คือ สอดคล้อง ไม่แน่ใจ และไม่สอดคล้อง เนื้อหาการประเมิน ประกอบด้วย ความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ รูปแบบกิจกรรม สื่อ และวิธีการประเมิน โดยผู้ทรงคุณวุฒิจะทำการประเมินความสอดคล้องของร่างชุดกิจกรรมแต่ละด้าน

การพิจารณาความสอดคล้องใช้เกณฑ์ดัชนีความสอดคล้อง โดยการนำคำตอบของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านมาเข้าสู่สูตร ซึ่งหากดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ .50 ขึ้นไป แสดงว่าร่างโปรแกรมใช้ได้ไม่ต้องปรับปรุง แต่หากข้อใดมีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า .50 แสดงว่าต้องมีการปรับปรุงชุดกิจกรรม ตามข้อเสนอแนะจากกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2546)

2. แบบประเมินความเหมาะสมของร่างชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารี้งแก โดยคณะผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบข้อคำถามของ กัมปนาท บริบูรณ์ (2550: 131) ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ คือ มีความเหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะสมปานกลาง เหมาะสมน้อย และเหมาะสมน้อยที่สุด เนื้อหาการประเมิน ประกอบด้วย แนวคิดพื้นฐานในการสร้างโปรแกรม จุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์แต่ละแผนกิจกรรม การลำดับเนื้อหา กิจกรรม ระยะเวลา สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ การประเมินผล และการนำไปใช้ โดยกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ประเมินความเหมาะสม

ในการประเมินความเหมาะสมนั้น หากคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ถือว่าชุดกิจกรรมมีคุณภาพเหมาะสมในการนำไปใช้ในเบื้องต้น (บุญชม ศรีสะอาด, 2553: 82 – 83)

โดยผลการประเมินจากการวิพากษ์ร่างโปรแกรมและการให้คะแนนประเมิน พบว่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของร่างชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารี้งแก โดยกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบในด้านความสอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา ภาษาที่ใช้ และรูปแบบกิจกรรมและวิธีดำเนินการ มีผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์สอดคล้อง มีคะแนนเท่ากับ 1.00 และมีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70)

### ขั้นตอนที่ 3 การทดลองนำไปใช้

3.1 สำหรับการทดลองและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารี้งแกของเยาวชนในจังหวัดยะลานั้น จะทดลองในรูปแบบของการจัดกิจกรรมฝึกอบรม จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 กิจกรรม ประกอบด้วย 8 กิจกรรมหลัก ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 กำหนดการฝึกอบรมชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารี้งแก

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมายการพัฒนา	ระยะเวลา (ชม.)
ครั้งที่ 1	เรียนรู้พื้นฐานพฤติกรรมมารี้งแกด้วยตนเอง	<u>ด้านตนเอง</u> 1. การเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง 2. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา <u>ด้านผู้อื่น</u> 1. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ 2. เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล	2 ชั่วโมง
ครั้งที่ 2	ฝึกทักษะการเผชิญปัญหา	<u>ด้านตนเอง</u> 1. สามารถการเผชิญปัญหา 2. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ 3. การเชื่อมั่นในตนเอง	2 ชั่วโมง



## ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมายการพัฒนา	ระยะเวลา (ชม.)
		<u>ด้านผู้อื่น</u>	
		1. สามารถปรับตัว	
ครั้งที่ 3	เข้าใจตัวตน ลดการรังแก	<u>ด้านตนเอง</u>	2 ชั่วโมง
		1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น	
		2. การให้กำลังใจตนเอง	
		3. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	
		<u>ด้านผู้อื่น</u>	
		1. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ	
ครั้งที่ 4	อย่าใหญ่เกินตัว อย่ากลัว เกินพอดี	<u>ด้านตนเอง</u>	2 ชั่วโมง
		1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น	
		2. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	
		<u>ด้านผู้อื่น</u>	
		1. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ	
		2. เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่าง บุคคล	
ครั้งที่ 5	โลกของฉัน	<u>ด้านตนเอง</u>	3 ชั่วโมง
		1. การเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง	
		2. สามารถการเผชิญปัญหา	
ครั้งที่ 6	Stable Emotion	<u>ด้านตนเอง</u>	2 ชั่วโมง
		1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น	
		2. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	
		<u>ด้านผู้อื่น</u>	
		1. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ	
		2. เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่าง บุคคล	
ครั้งที่ 7	ความเชื่อ (มั่นในตนเอง)	<u>ด้านตนเอง</u>	2 ชั่วโมง
		1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น	
		2. การให้กำลังใจตนเอง	
		3. การเชื่อมั่นในตนเอง	
ครั้งที่ 8	The Tower	<u>ด้านตนเอง</u>	2 ชั่วโมง
		1. การคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น	

### ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดมุ่งหมายการพัฒนา	ระยะเวลา (ชม.)
		<b>ด้านผู้สอน</b>	
		1. การปรับตัว	
		2. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม/สันติ	
		3. เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล	

3.2 การทำแบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกภายหลังการเข้าร่วมอบรมฯ โดยให้เยาวชนทำแบบสอบถามพฤติกรรมการรังแกหลังเข้าร่วมเข้าร่วมอบรม โดยจะติดตามหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วอย่างน้อย 1 เดือน เพื่อตรวจสอบความเปลี่ยนแปลง

3.3 ประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมร่วมฝึกอบรม

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยเปิดรับอาสาสมัครเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ศึกษาในพื้นที่จังหวัดยะลา
2. ผู้วิจัยใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลต่อไป

### วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง คณะผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบสอบถามพฤติกรรมการรังแก และแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)
2. ขั้นทดลอง ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก จำนวน 8 ครั้ง โดยมีการสังเกต สัมภาษณ์ และชิ้นงานระหว่างกิจกรรม
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการรังแก และแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกอีกครั้ง แล้วเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)
4. นำคะแนนการทดสอบทั้งสองครั้งของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติ

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design (บุญชม ศรีสะอาด, 2553: 159 – 161)

ตารางที่ 3.2 แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	T1	x	T2

#### ความหมายของสัญลักษณ์

E = กลุ่มตัวอย่าง

T1 = การทดสอบก่อนทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

X = โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

T2 = การทดสอบหลังทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้มีการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติต่างๆ ดังต่อไปนี้

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

## บทที่ 4 ผลการวิจัย

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมฯ

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมฯ

ตอนที่ 4 การประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำแนกตามเพศ สถานศึกษา และศาสนา

(n = 6)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	1	16.67
หญิง	5	83.33
รวม	6	100.00
แผนการเรียน		
วิทย์-คณิต	2	33.33
ศิลป์	4	66.67
รวม	6	100.00
ศาสนา		
พุทธ	2	33.33
อิสลาม	4	66.67
รวม	6	100.00

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 83.33 เรียนแผนการเรียนศิลป์ คิดเป็นร้อยละ 66.67 และนักเรียนนับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 66.67

**ตอนที่ 2** ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกอบรม จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น

**ตารางที่ 4.2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกอบรม จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น

(n = 6)

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม			หลังการเข้าร่วมโปรแกรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
การเห็นคุณค่าในตนเอง						
1. ด้านตนเอง	4.29	.268	สูง	4.88	.413	สูง
2. ด้านผู้อื่น	4.24	.247	สูง	5.09	.394	สูงมาก
โดยรวม	4.27	.217	สูง	4.94	.389	สูง

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมโดยรวมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกด้านตนเองและด้านผู้อื่นอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 และ 4.24 ตามลำดับ)

และนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมโดยรวมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.94) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมด้านตนเองและด้านผู้อื่นอยู่ในระดับสูงมาก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.88 และ 5.09 ตามลำดับ)

**ตอนที่ 3** การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก

**ตารางที่ 4.3** เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชน ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวม

นักเรียน(คนที่)	คะแนนก่อนการเข้าร่วม			คะแนนหลังการเข้าร่วม		
	โปรแกรม		ระดับ	โปรแกรม		ระดับ
	คะแนนดิบ	$\bar{x}$		คะแนนดิบ	$\bar{x}$	
1	131	4.37	สูง	149	4.97	สูง
2	130	4.33	สูง	155	5.17	สูงมาก
3	123	4.10	สูง	161	5.37	สูงมาก
4	118	3.93	ปานกลาง	128	4.27	สูง
5	135	4.50	สูง	154	5.13	สูงมาก
6	133	4.43	สูง	143	4.77	สูง
<b>รวม</b>	<b>128.3</b>	<b>4.28</b>	<b>สูง</b>	<b>148.3</b>	<b>4.95</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรม การรังแกโดยรวมภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรม การรังแกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรม และนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลด พฤติกรรมการรังแกโดยรวมภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.95) ขณะที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวมก่อนเข้าร่วม ฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28)

**ตารางที่ 4.4** เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชน ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลด พฤติกรรมการรังแกด้านตนเอง

(n = 6)

นักเรียน(คนที่)	คะแนนก่อนการเข้าร่วม			คะแนนหลังการเข้าร่วม		
	โปรแกรม		ระดับ	โปรแกรม		ระดับ
	คะแนนดิบ	$\bar{x}$		คะแนนดิบ	$\bar{x}$	
1	91	4.33	สูง	119	5.67	สูงมาก
2	89	4.24	สูง	108	5.14	สูงมาก
3	88	4.19	สูง	110	5.24	สูงมาก
4	81	3.86	ปานกลาง	86	4.10	สูงมาก
5	96	4.57	สูง	106	5.05	สูงมาก
6	96	4.57	สูง	101	4.81	สูง
<b>รวม</b>	<b>90.2</b>	<b>4.29</b>	<b>สูง</b>	<b>105</b>	<b>5.00</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 4.4 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเอง ภายหลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแวกสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมฝึกอบรม และนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแวก โดยรวมด้านตนเองภายหลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.00) ขณะที่ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29)

**ตารางที่ 4.5** เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแวกของเยาวชน ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลด พฤติกรรมมารั้งแวกด้านผู้อื่น

(n = 6)

นักเรียน(คนที่)	คะแนนก่อนการเข้าร่วม		ระดับ	คะแนนหลังการเข้าร่วม		ระดับ
	โปรแกรม			โปรแกรม		
	คะแนนดิบ	$\bar{x}$		คะแนนดิบ	$\bar{x}$	
1	40	4.44	สูง	48	5.33	สูงมาก
2	41	4.56	สูง	47	5.22	สูงมาก
3	35	3.89	ปานกลาง	51	5.67	สูงมาก
4	37	4.11	สูง	42	4.67	สูง
5	39	4.33	สูง	48	5.33	สูงมาก
6	37	4.11	สูง	42	4.67	สูง
<b>รวม</b>	<b>38.2</b>	<b>4.24</b>	<b>สูง</b>	<b>46.3</b>	<b>5.15</b>	<b>สูงมาก</b>

จากตารางที่ 4.5 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านผู้อื่นภายหลังจาก เข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม ฝึกอบรม และนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแวกโดยรวมด้าน ผู้อื่นภายหลังจากเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.15) ขณะที่นักเรียนมี คะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านผู้อื่นก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.24)

**ตารางที่ 4.6** เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชน ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวม

การเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียน	การทดลอง	จำนวน	$\bar{x}$	S.D.	t
ด้านตนเอง	การวัดก่อนการฝึกอบรม	6	4.29	.268	3.793*
	การวัดหลังการฝึกอบรม	6	5.00	.525	
ด้านผู้อื่น	การวัดก่อนการฝึกอบรม	6	4.24	.248	4.800*
	การวัดหลังการฝึกอบรม	6	5.15	.402	
โดยรวม	การวัดก่อนการฝึกอบรม	6	4.28	.217	4.594*
	การวัดหลังการฝึกอบรม	6	5.04	.465	

\*p < .05

จากตารางที่ 4.6 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักเรียนภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสูงกว่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสูงกว่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตอนที่ 4 การประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักเรียน

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักเรียน

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
<b>1. ด้านกระบวนการ ขั้นตอนการดำเนินการ</b>			
1.1 ความเหมาะสมของสถานที่จัดกิจกรรม	4.67	.479	มากที่สุด
1.2 ความเหมาะสมของระยะเวลา (จำนวนชั่วโมง, จำนวนวัน)	4.27	.640	มากที่สุด
1.3 ความเหมาะสมของช่วงเวลา (09.00 – 16.00 น., ช่วงเดือน)	4.47	.507	มากที่สุด
1.4 การจัดลำดับแผนการจัดกิจกรรม	4.50	.731	มากที่สุด
1.5 รูปแบบของการจัดกิจกรรมโปรแกรมฯ	4.53	.681	มากที่สุด
<b>โดยรวม</b>	<b>4.49</b>	<b>.469</b>	<b>มากที่สุด</b>
<b>2. วิทยากร</b>			
2.1 ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	4.63	.556	มากที่สุด
2.2 การให้ความรู้และการตอบคำถาม	4.60	.563	มากที่สุด
2.3 ความทุ่มเทและความตั้งใจในการจัดกิจกรรม	4.57	.568	มากที่สุด
2.4 ความเหมาะสมของวิทยากรและทีมงานในภาพรวม	4.60	.563	มากที่สุด
<b>โดยรวม</b>	<b>4.60</b>	<b>.462</b>	<b>มากที่สุด</b>
<b>3. ความรู้และการนำไปใช้</b>			
3.1 ท่านได้รับความรู้ แนวคิด ทักษะและประสบการณ์ใหม่ๆ จากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้	4.63	.615	มากที่สุด
3.2 ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิต	4.67	.606	มากที่สุด
3.3 สิ่งที่ท่านได้รับตรงกับความคาดหวังในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	4.57	.568	มากที่สุด
3.4 ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมฝึกอบรมฯ ในครั้งนี้	4.73	.547	มากที่สุด
<b>ความพึงพอใจโดยรวม</b>	<b>4.65</b>	<b>.494</b>	<b>มากที่สุด</b>
<b>โดยรวม</b>	<b>4.58</b>	<b>.410</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ 4.7 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีคะแนนความพึงพอใจในการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมีคะแนนความพึงพอใจในด้านความรู้และการนำไปใช้ ด้านวิทยากร และด้านกระบวนการและขั้นตอนการดำเนินการอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 4.60 และ 4.49 ตามลำดับ)

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยและพัฒนา เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา สามารถสรุปและอภิปรายผล ได้ดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ศึกษาในพื้นที่จังหวัดยะลา

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 6 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมอบรมผ่านชุดกิจกรรมฯ ในครั้งนี้จะต้องตอบรับการเข้าร่วมในใบพิกัดสิทธิ์ที่ทางผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นข้อคำถามแบบตรวจคำตอบ (Check List) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานศึกษา และศาสนา

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนำแนวคิดมาจากงานวิจัยของ กรัณทริกษ์ วิทยอภิบาลกุล (2560) และแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการรังแกที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแก และแบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น จากนั้นสร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) มี 6 ระดับ เป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด 30 ข้อ และนำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .30 - .80 จากนั้นจึงหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการ ครอนบาคแอลฟา (Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

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

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมอบรมฯ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามด้านกระบวนการ ขั้นตอนการดำเนินการ ความรู้ความสามารถของวิทยากร การได้รับความรู้และการนำไปใช้ และความพึงพอใจในภาพรวม รวม 14 ข้อ และข้อคำถามปลายเปิดเพื่อให้ให้นักเรียนโปรแกรมได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมและให้ข้อเสนอแนะ

**ตอนที่ 4** การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎี รวมถึงโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ กรีนทริกซ์ วิทยาลัยบาลกุล (2560) มาวิเคราะห์เพิ่มเติมเพื่อกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาและเนื้อหาของกิจกรรมภายในชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก

2. ดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมฯ โดยลักษณะการดำเนินการประกอบไปด้วย การร่างโปรแกรม การตรวจสอบร่างโปรแกรม และการปรับปรุงชุดกิจกรรมตามการวิพากษ์ของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนการนำไปใช้

3. การนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน และการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design ประกอบด้วย 8 กิจกรรมหลัก

## สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ได้ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา จำนวน 1 ชุด ประกอบด้วยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชน แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีผลประเมินอยู่ในเกณฑ์สอดคล้อง มีคะแนนเท่ากับ 1.00 และมีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70)

2. นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวมภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรม และนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวมภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.95) ขณะที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวมก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28)

3. นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกด้านตนเองภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม

ฝึกอบรม และนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกโดยรวมด้านตนเองภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.00) ขณะที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29)

4. นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกด้านผู้อื่นภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรม และนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกโดยรวมด้านผู้อื่นภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.15) ขณะที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านผู้อื่นก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24)

5. นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกของนักเรียนภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกสูงกว่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกสูงกว่าคะแนนก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนมีคะแนนความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58)

## อภิปรายผล

1. ได้ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา จำนวน 1 ชุด ประกอบด้วยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกของเยาวชน แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีผลประเมินอยู่ในเกณฑ์สอดคล้อง มีคะแนนเท่ากับ 1.00 และมีผลการประเมินความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70) เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงผ่านกระบวนการสังเคราะห์งานวิจัย จนทำให้ได้ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรมเพื่อกำหนดกรอบแนวคิด วัตถุประสงค์ รูปแบบขั้นตอน และวิธีการดำเนินกิจกรรม และการวัดและประเมินผล จึงทำให้ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลาผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิว่ามีประสิทธิภาพที่จะสามารถนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

2. นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกโดยรวมภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.95) ขณะที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกโดยรวมก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28) เนื่องจาก ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารรังแกเป็นชุดกิจกรรมที่

ออกแบบให้ครอบคลุมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งทางด้านตนเองและผู้อื่น เพื่อเป้าหมายสำคัญคือการตระหนักและเห็นความสำคัญและใส่ใจในการแสดงออกหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และเพื่อการตระหนักถึงความสามารถในตนเองในการป้องกันและรับมือกับการถูกรังแก การรังแกด้วยรูปแบบต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นนักเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรมจึงมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรม แต่จะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นอาจไม่สูงมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการฝึกอบรมจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการบ่มเพาะและพัฒนาทักษะสู่การปฏิบัติ การติดตามผลอาจต้องมีความต่อเนื่องและมีการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มทักษะอื่นๆ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างบุคลิกภาพและหล่อหลอมลักษณะนิสัยของการเป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแก

3. นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกด้านตนเองภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.00) ขณะที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29) เนื่องจากการทำความเข้าใจตนเองและสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเรื่องที่สำคัญและไม่สามารถใช้เวลาเพียงเล็กน้อยหรือระยะเวลาอันสั้น ประกอบกับมีปัจจัยแทรกซ้อนหลายประการในการบ่มเพาะในบุคคลมีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถรับมือกับการเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาซึ่งแต่ละบุคคลก็แตกต่างกัน แต่จากผลคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมสามารถเป็นทิศทาง แนวทางและวิธีการสร้างทักษะสู่การเรียนรู้การเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกด้านตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากชุดกิจกรรมที่ออกแบบนี้จะให้ความสำคัญและเน้นหนักในการกระตุ้นการคิดเชิงบวก การเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง การรู้จักให้กำลังใจตนเอง การเผชิญปัญหา การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัศมีแสง หนูแป้นน้อย (2561) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลต่อพฤติกรรมกรังแกกันในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้นักเรียนฝึกอบรมจึงมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรม

4. นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกรังแกด้านผู้อื่นภายหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.15) ขณะที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองฯ ด้านผู้อื่นก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24) เนื่องจาก ชุดกิจกรรมที่ออกแบบสามารถพัฒนาทักษะการปรับตัว การเรียนรู้ในการปฏิบัติตนต่อกันอย่างเหมาะสมและสันติ รวมถึงสามารถสร้างความตระหนัก การรับรู้ และการตอบสนองต่อผู้อื่นภายใต้พื้นฐานความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ซึ่งจากกิจกรรมอย่าใหญ่เกินตัว อย่ากลัวเกินพอดี ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนในสังคม การเข้าใจความแตกต่าง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งทำให้นักเรียนฝึกอบรมเปิดใจและเกิดการเรียนรู้ในการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น อีกทั้งกิจกรรม the tower ซึ่งนักเรียนฝึกอบรมก็ได้เรียนรู้การปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 และการแสดงออกร่วมกันอย่างเหมาะสมเพื่อให้กิจกรรมบรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัศมีแสง หนูแป้นน้อย (2561) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลต่อพฤติกรรมกรังแก

กันในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และณัฐริกา รัตสถิตย์ (2558) กล่าวว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับ การสอนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางสันติวิธีมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ สอนที่ระดับนัยสำคัญ .05 แสดงให้เห็นว่าในทุกกิจกรรมสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้ให้นักเรียนเกิด การเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกด้านผู้อื่นได้

5. นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของนักเรียนภายหลัง การเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสูงกว่าคะแนนก่อน การเข้าร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักเรียนมี คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกด้านตนเอง และด้านผู้อื่น ภายหลังจากเข้า ร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสูงกว่าคะแนนก่อนการเข้า ร่วมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าใน ตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสามารถใช้ได้จริงและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักเรียนฝึกอบรมเกิด การเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนา สอดคล้องกับงานวิจัย ชนัฐจารี เขียวชะอุ่ม (2549) นันทกา ชมพูปูตร (2549) สมร แสงอรุณ (2554) ณัฐริกา รัตสถิตย์ (2558) รัศมีแสง หนูแป้นน้อย (2561) ที่ศึกษา เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่า ในตนเองและจัดการกับพฤติกรรมการรังแก ซึ่งสามารถสรุปได้ว่ารูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยออกแบบ และพัฒนาขึ้นควบคู่กับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถลดพฤติกรรมการรังแกของ นักเรียนในจังหวัดยะลาได้

6. นักเรียนมีคะแนนความพึงพอใจในการเข้าร่วมฝึกอบรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการรังแกโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58) เนื่องจาก นักเรียน รับรู้ถึงความสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก และรับรู้ว่าการ ฝึกอบรมที่เข้าร่วมสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกให้แก่ตนเองได้ สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปโปรแกรมไปปรับใช้ได้จริง เพื่อการพัฒนาตนเองและผู้อื่นต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการวิจัย สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลด พฤติกรรมการรังแกทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนพื้นที่จังหวัดยะลาที่เข้าร่วม ฝึกอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกสูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม หากนักเรียน ไม่ได้มีการฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ อย่างต่อเนื่องก็อาจทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองกลับเข้าสู่ภาวะก่อน การเข้าร่วมฝึกอบรมได้ ดังนั้น ควรมีการจัดกิจกรรม ประเมิน และติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองบ่มเพาะจนกลายเป็นลักษณะนิสัยส่วนตัว

### ข้อเสนอแนะสำหรับการนำโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรม การรังแกไปใช้

เพื่อให้ชุดกิจกรรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพื้นที่จังหวัดยะลาเกิดประสิทธิผลสูงสุด วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรม ควรศึกษาเนื้อหากิจกรรมอย่างละเอียดให้เข้าใจวัตถุประสงค์ ความคาดหวัง และกระบวนการดำเนิน กิจกรรม อีกทั้งวิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมควรมีบุคลิกลักษณะที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และเข้าใจบริบท ทางวัฒนธรรม เพื่อให้การนำโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนานักเรียนโปรแกรมอย่างเต็มศักยภาพ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแก จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาและการฝึกฝน ปฏิบัติตนสม่ำเสมอ จึงควรมีกิจกรรม การประเมินผลและ ติดตามเป็นระยะต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความคงที่ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2. การวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในพื้นที่จังหวัดยะลา ซึ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างยังน้อยอยู่ คือ จำนวน 6 คน แต่ก็ถือเป็นทิศทางที่ดีและยืนยันว่าชุดกิจกรรม สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นอาจมีการขยายกลุ่มตัวอย่างให้เพิ่มมากขึ้น แต่ไม่ควรเกิน กลุ่มละ 15 – 20 คน เพื่อความสามารถในการควบคุมและจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศใน กระบวนการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ และควรนำไปใช้อีกครั้งเพื่อสรุปและพัฒนารูปแบบการ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแก ซึ่งสามารถเป็นต้นแบบกิจกรรมในการ พัฒนาเยาวชนในพื้นที่จังหวัดยะลาและขยายผลสู่จังหวัดอื่นๆ ต่อไป

## บรรณานุกรม

- กรัณท์กรัษ วิทยอภิบาลกุล. (2560). การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- กฤษณา สารทอง. (2557). การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะข้อมูลทั่วไป การเห็นคุณค่าในตัวเอง และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในนักศึกษาสายอาชีพ และนักเรียนสายสามัญ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะแพทยศาสตร์, สาขาวิชาสุขภาพจิต.
- เกษตรชัย และหิม และคณะ. (2555). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการพฤติกรรมการรังแกผู้อื่นของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม จังหวัดปัตตานี. ได้รับทุนสนับสนุนวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
- เกษตรชัย และหิม. (2560). สภาพปัญหาการคัดกรองและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่นของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา. วารสารปริชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ, 30(2): กรกฎาคม - ธันวาคม.
- เกษตรชัย และหิม. (2561). การพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่นของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 10(1): มกราคม - มิถุนายน.
- จักรกฤษณ์ พิญญพงษ์ และจรงค์ ดวงทอง. (2551). การส่งเสริมความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง ที่เชื่อมโยงกับเพศภาวะ เพศวิถี และประเด็นสังคมวัฒนธรรมของวัยรุ่น ในสถานศึกษา จังหวัดอุดรธานี. รายงานวิจัยได้รับทุนสนับสนุนจากสภาวิจัยแห่งชาติ (วช.).
- จามรี ศรีรัตนบัลล์. (2559). การพัฒนากระบวนการส่งเสริมการคิดแก้ปัญหาด้านทักษะสังคมเรื่องการถูกกลั่น สำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย. ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จุไรรัตน์ พงษ์ดัด. (2556). รูปแบบการรังแกกันและการจัดการปัญหาการรังแกของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนเขตปริมณฑล. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนัฐชารีย์ เขียวขุ่ม. (2549). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.
- ณัฐริกา รอดสถิตย์. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางสันติวิธีเพื่อลดระดับความรุนแรงระหว่างนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6. ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ฉันทยากร ตุดแก้ว. (2562). *แนวทางการป้องกันพฤติกรรมกำกวมโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้*. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 11(1): 91 – 106.
- นันทกฤต โรตมนันทกฤต. (2556). *พฤติกรรมการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมกับการข่มเหงรังแกในสถานศึกษา*. ปรินญาณีเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์ คณะนิติศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทภา ชมพูปุตร. (2549). *การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์, สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (28 มกราคม 2561). *บทความด้านสุขภาพจิต “ไทยอันดับ2 “เด็กรังแกกันในโรงเรียน” พบเหยื่อปีละ 6 แสนคน”*. [Online]: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27485>. สืบค้นวันที่ 27 สิงหาคม 2562
- ปวริศร์ กิจสุขจิต. (2559). *ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการรังแกกันในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ตามแนวคิดทฤษฎีเรียนรู้ของโรนัลด์ แอล เอเคอร์*. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 27(1): 72 – 80.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 4 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- โมไฉย อภิศักดิ์มนตรี. (2552). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่พิการทางร่างกาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะศึกษาศาสตร์, สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน.
- รัศมีแสง หนูแป้นน้อย. (2561). *การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมรังแกกันในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 32(3) : กันยายน – ธันวาคม.
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย และฉันทยากร ตุดแก้ว. (2560). *พฤติกรรมกำกวมโลกไซเบอร์ของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้*. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 28(1): 86 – 99.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2546). *เทคนิคการวิจัยการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิมลวรรณ ปัญญาว่อง. (2562). *การป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน*. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 27(2): 133 – 144.

- สมบัติ ตาปัญญา. (2550). *โครงการวิจัย “การศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบแนวทางการป้องกันความรุนแรงต่อเด็กแบบยั่งยืน” ปีที่สอง*. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ได้รับสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.).
- สมร แสงอรุณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม*. ปรินญาการศึกษาคุณวุฒิบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนทรี่ อ่างโสดธิสกุล. (2550). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม*. (ปรินญาบัณฑิตศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ.
- สุภาพร พรหมสา. (2550). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการแสดงออกความมีน้ำใจต่อเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนเฉลิมมณีฉายวิทยาคาร จังหวัดสมุทรปราการ*. (สารนิพนธ์ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะศึกษาศาสตร์, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว.
- สุวชิรา ศิริเจริญ. (2550). *ปัจจัยความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตบุคลากรภาครัฐ กรณีศึกษา : กรมป้องกันบรรเทาสาธารณภัย*. (สารนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์การ.
- Baldry, L. A. & Farrington, D. P. (1999). *Types of bullying among Italian school children*. **Journal of Adolescence**. 22(-): 423 – 426.
- Berger, K. S. (2007). *Update on Bullying: Science Forgotten?*. **Developmental Review**. 27(-): 90 – 126.
- Besag, V. (2006). *Bullying Among Girls*. **School Psychology International**, 27(5), 535.
- Craig, W. M. & Pepler, D. J. (2003). *Identifying and Targeting Risk for Involvement in Bullying and Victimization*. **Canadian Journal of Psychiatry**. 48(9): 577 – 582.
- Harrold, K. F. (1992). *Educational and Psychological Measurement*. Englewood Cliffs, New Jersey: Practice Hall.
- Kalaitzaki, A. E. & Birtchnell, J. (2014). *The impact of early parenting bonding on young adults’ Internet addiction, through the mediation effects of negative relating ot others and sadness*. **Addictive Behaviors**, 39(2014): 733 – 736.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. (2<sup>nd</sup> ed). New York: Harper and Row, Publisher Inc.
- O’Moore, A. M. & Minton, S. J. (2004). *Dealing with Bullying in Schools*. London: Paul Chapman.

- Olweus, D. (1994). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, UK: Blackwell Publisher.
- Rigby, K. (2008). *Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School*. Massachusetts: Blackwell Publishing.
- Rigby, K., & Australian Council for Educational Research. (1996). *Bullying in schools and what to do about it*. Melbourne, Vic.: ACER.
- Sullivan, K., Cleary, M. & Sullivan, G. (2004). *Bullying in Secondary Schools and How to Manage It*. Thousand Oaks: Corwin Press Inc.

ภาคผนวก

# ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. ผศ.ดร.กฤตกานต์ ชาร์ลีย์ ทปฎุฒา อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาภาษาไทย สาขาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยัง สงขลา
2. นายเข้มมนที ศรีสุขลัอม หัวหน้าแผนกงานกิจกรรมนัคศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชภัฏวชิรวิทยัง หนองงัน จังหวัตนครศรีธรรมราช
3. นางสาวณประภาสิริ พัววิริยะพันธ์ นัคจิตวิทยา กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลศูนย์ยะลา

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบร่างชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก

1. ผศ.ดร.กฤตกานต์ ชาร์ลีย์ ทปฎุฒา อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาภาษาไทย สาขาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยัง สงขลา
2. นายเข้มมนที ศรีสุขลัอม หัวหน้าแผนกงานกิจกรรมนัคศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชภัฏวชิรวิทยัง หนองงัน จังหวัตนครศรีธรรมราช
3. นางสาวณประภาสิริ พัววิริยะพันธ์ นัคจิตวิทยา กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลศูนย์ยะลา

## ภาคผนวก ข.

- แบบประเมินความสอดคล้องของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก
- แบบประเมินความเหมาะสมของโครงร่างชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก
- แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก
- แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมฝึกอบรม

## แบบประเมิน

### ความสอดคล้องของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้เป็นเครื่องมือการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก ซึ่งแบบ

ประเมินเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแกของเยาวชน ในจังหวัดยะลา โดยกำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

มีความเห็นว่า สอดคล้อง	กำหนดคะแนนเป็น +1
มีความเห็นว่า ไม่แน่ใจ	กำหนดคะแนนเป็น 0
มีความเห็นว่า ไม่สอดคล้อง	กำหนดคะแนนเป็น -1

คณะผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิในการให้ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแกของเยาวชนในจังหวัดยะลาให้มี ประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด และขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ในครั้งนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภรณ์พรทิพย์ วิทยอภิบาลกุล  
หัวหน้าทีมวิจัย

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน			
	+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
1. ความสำคัญของปัญหากับวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม เพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก				
2. ความสำคัญของปัญหากับโครงสร้างของชุดกิจกรรมเพื่อ ลดพฤติกรรมมารั้งแก				
3. วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก กับองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรม มารั้งแก				
4. วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก กับวัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรม				
5. วัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรมกับเนื้อหา				
6. วัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรมกับกิจกรรม				
7. วัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรมกับการประเมินผล				
8. แผนกิจกรรมกับสื่อ/อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม				
9. แผนกิจกรรมกับการประเมินผล				
10. วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก กับการประเมินผล				



## แบบประเมิน

ความเหมาะสมของโครงสร้างชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในจังหวัดยะลา

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นเครื่องมือการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งแบบ

ประเมินเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในจังหวัดยะลา โดยกำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

- |         |                           |
|---------|---------------------------|
| คะแนน 5 | หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด  |
| คะแนน 4 | หมายถึง เหมาะสมมาก        |
| คะแนน 3 | หมายถึง เหมาะสมปานกลาง    |
| คะแนน 2 | หมายถึง เหมาะสมน้อย       |
| คะแนน 1 | หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด |

คณะผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิในการให้ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในจังหวัดยะลาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด และขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ในครั้งนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรัณฐรักษ์ วิทย์อภิบาลกุล  
หัวหน้าทีมวิจัย

ข้อความ	เกณฑ์การประเมิน				
	5	4	3	2	1
1. แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว					
2. จุดมุ่งหมายของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว					
3. วัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรม					
4. การลำดับเนื้อหาในกิจกรรม					
5. ระยะเวลาที่ใช้ในชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว					
6. กิจกรรมในแต่ละแผนมีความเหมาะสม					
7. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีความเหมาะสม					
8. การประเมินผลชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีความเหมาะสม					
9. ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถนำไปใช้ได้จริง					

## แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ เป็นแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา ประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบประเมินตนเองด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก

2. ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของท่าน จะถูกเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในโครงการฯ ครั้งนี้เท่านั้น และจะนำเสนอผลในภาพรวม ไม่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรัณฐกรักษ์ วิทยอภิบาลกุล  
หัวหน้าโครงการฯ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว โดยเมื่อท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย  หญิง

2. แผนการเรียน.....

3. ศาสนา

พุทธ  อิสลาม  คริสต์  อื่นๆ (ระบุ).....

4. ลำดับการเกิด

ลูกคนเดียว  ลูกคนโต  ลูกคนกลาง  ลูกคนเล็ก

5. สถานภาพสมรสของพ่อแม่

อยู่ด้วยกัน  แยกกันอยู่  อื่นๆ (ระบุ).....

6. ภูมิลำเนาเดิม.....

ตอนที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมรังแก

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ให้ตรงกับความรู้สึกและความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					
		6	5	4	3	2	1
ด้านตนเอง							
1	ฉันเป็นคนที่มีความสามารถคนหนึ่งกลุ่ม						
2	ฉันคิดว่าทุกคนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างมีความสุข						
3	ฉันสามารถผ่านเรื่องราวต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ถึงแม้จะมีบางคนที่ชอบรังแกฉัน						
4	ฉันรู้ว่าตัวเองมีจุดเด่นและจุดด้อยอะไรบ้าง						
5	ฉันไม่อายที่จะเปิดเผยจุดด้อยหรือปมด้อยของฉันให้เพื่อนหรือผู้อื่นรับรู้						
6	ฉันพึงพอใจในสิ่งที่ฉันมีและสิ่งที่ฉันเป็น						
7	ฉันชื่นชมตัวเองเสมอ						
8	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันจะพยายามให้กำลังใจตัวเองและพินิจทุกปัญหา						
9	เมื่อมีผู้อื่นมาล้อเลียนหรือรังแกฉัน ฉันจะไม่ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกแค้น						
10	ฉันกล้าหาญที่จะสู้และป้องกันตัวเองอย่างเหมาะสม เมื่อมีผู้อื่นมารังแกฉัน						
11	ฉันมีวิธีการจัดการอย่างเหมาะสมเมื่อผู้อื่นมารังแกฉัน						
12	ฉันมีสติเพียงพอในการเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ						
13	ฉันจะปฏิบัติต่อผู้อื่นให้เหมือนกับที่ฉันต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อฉัน						
14	ฉันจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและไม่สบายใจ						
15	ฉันให้เกียรติผู้อื่นเสมอ						
16	เมื่อมีผู้อื่นมารังแก ฉันสามารถควบคุมและแสดงออกได้อย่างมีสติ						

17	ถึงแม้ฉันจะไม่ชอบใครและอยากจะรังแกเขา แต่ฉันก็สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของฉันได้อย่างเหมาะสม						
18	ฉันไม่แสดงอาการที่ทำให้อีกฝ่ายรับรู้ว่าคุณกำลังกลัว โกรธ โมโห หรือการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม						
19	ฉันมีความมั่นใจในตัวเอง						
20	ฉันสามารถแสดงออกต่อผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ เหมาะสมและเป็นตัวของตัวเอง						
21	ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมีและฉันเป็น						
<b>ด้านผู้อื่น</b>							
22	ฉันสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ถึงแม้บุคคลนั้นฉันจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม						
23	ฉันสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองไปในทางที่ดีและไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น						
24	ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ถึงแม้เราจะมี ความแตกต่างหรือไม่ได้อยู่กลุ่มเดียวกันก็ตาม						
25	ฉันรู้และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม ถึงแม้ฉันจะชอบหรือไม่ชอบบุคคลนั้นก็ตาม						
26	ฉันไม่เคยพูดหรือแสดงออกที่สร้างความเดือดร้อนและความรู้สึกกลัว กังวลใจให้กับผู้อื่น						
27	ฉันพยายามเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ						
28	ฉันรู้ว่าทุกคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้นทุกการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกย่อมมีสาเหตุ						
29	เนื่องจากทุกคนแตกต่างกัน ฉันจึงให้เกียรติบุคคลทุกคนเท่าเทียมกัน						
30	ฉันสามารถลดอคติความไม่ชอบที่ฉันมีต่อผู้อื่น เพราะฉันเรียนรู้ว่าทุกคนแตกต่างกัน						

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในการตอบข้อคำถามด้วยความตั้งใจค่ะ

**แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมฝึกอบรม**  
**“การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก”**

**คำชี้แจง**

1. เพื่อให้ผู้จัดได้มีโอกาสรับทราบผลการดำเนินงานของตนเอง และเพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงโครงการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

1. เพศ             ชาย             หญิง
2. สถาบันการศึกษา.....

**ส่วนที่ 2** ความพึงพอใจต่อโครงการฯ

ระดับ 5 = มากที่สุดหรือดีมาก    4 = มากหรือดี    3 = ปานกลางหรือพอใช้    2 = น้อยหรือต่ำกว่ามาตรฐาน    1 = น้อยที่สุดหรือต้องปรับปรุงแก้ไข

ที่	รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
<b>1. ด้านกระบวนการ ขั้นตอนการดำเนินการ</b>						
1.1	ความเหมาะสมของสถานที่จัดกิจกรรม					
1.2	ความเหมาะสมของระยะเวลา (จำนวนชั่วโมง, จำนวนวัน)					
1.3	ความเหมาะสมของช่วงเวลา (09.00 – 16.00 น., ช่วงเดือน)					
1.4	การจัดลำดับแผนการจัดกิจกรรม					
1.5	รูปแบบของการจัดกิจกรรมโปรแกรม					
<b>2. วิทยากรและทีมงาน</b>						
2.1	ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้					
2.2	การให้ความรู้และการตอบคำถาม					
2.3	ความทุ่มเทและความตั้งใจในการจัดกิจกรรม					
2.4	ความเหมาะสมของวิทยากรและทีมงานในภาพรวม					
<b>3. ความรู้และการนำไปใช้</b>						
3.1	ท่านได้รับความรู้ แนวคิด ทักษะและประสบการณ์ใหม่ๆ จากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้					
3.2	ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิต					
3.3	สิ่งที่ท่านได้รับตรงกับความคาดหวังในการเข้าร่วมโปรแกรม					
3.4	ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้					
4	ความพึงพอใจโดยภาพรวมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม					

### ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

3.1 ความประทับใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

---

---

---

3.2 ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หลังจากเข้าร่วมฝึกอบรม

---

---

---

3.3 ข้อเสนอแนะในการปรับใช้ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

---

---

---

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างดี

## ภาคผนวก ค.

- การหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก
- ค่า Item-Total Correlation (r) รายข้อของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก
- ค่าความสอดคล้อง (IOC) ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก
- คะแนนความเหมาะสมของโครงร่างชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก



การหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC)

ตารางผนวกที่ 1 ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกจาก  
การประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	1	ใช้ได้
2	1	1	1	1	ใช้ได้
3	1	1	1	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	ใช้ได้
7	1	1	1	1	ใช้ได้
8	1	1	1	1	ใช้ได้
9	1	1	1	1	ใช้ได้
10	1	1	1	1	ใช้ได้
11	1	1	1	1	ใช้ได้
12	1	1	1	1	ใช้ได้
13	1	1	1	1	ใช้ได้
14	1	1	1	1	ใช้ได้
15	1	1	1	1	ใช้ได้
16	1	1	1	1	ใช้ได้
17	1	1	1	1	ใช้ได้
18	1	1	1	1	ใช้ได้
19	1	1	1	1	ใช้ได้
20	1	1	1	1	ใช้ได้
21	1	1	1	1	ใช้ได้
22	1	1	1	1	ใช้ได้
23	1	1	1	1	ใช้ได้
24	1	1	1	1	ใช้ได้

ตารางภาคผนวกที่ 1 (ต่อ)

ที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
25	1	1	1	1	ใช้ได้
26	1	1	1	1	ใช้ได้
27	1	1	1	1	ใช้ได้
28	1	1	1	1	ใช้ได้
29	1	1	1	1	ใช้ได้
30	1	1	1	1	ใช้ได้

ค่า IOC = 1.0

ตารางผนวกที่ 2 ค่า Item-Total Correlation (r) รายข้อของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อ  
ลดพฤติกรรมการรังแก

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ข้อที่	ค่า Item-Total Correlation (r)
ด้านตนเอง	1	.581
	2	.688
	3	.732
	4	.687
	5	.359
	6	.455
	7	.676
	8	.684
	9	.396
	10	.636
	11	.477
	12	.755
	13	.541
	14	.671
	15	.429
	16	.498
	17	.585
	18	.414
	19	.663
	20	.643
ค่าความเชื่อมั่น = .968		
ด้านเพื่อนและสังคม	21	.522
	22	.463
	23	.363
	24	.664
	25	.690
	26	.350

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ข้อที่	ค่า Item-Total Correlation (r)
	27	.331
	28	.824
ค่าความเชื่อมั่น = .833		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .940

ค่าความสอดคล้อง (IOC) ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก

ตารางผนวก 3 ค่าความสอดคล้อง (IOC) ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก

ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			ค่า IOC	การแปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	ความสำคัญของปัญหากับวัตถุประสงค์ของชุด กิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก	1	1	1	1	สอดคล้อง
2	ความสำคัญของปัญหากับโครงสร้างของชุด กิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก	1	1	1	1	สอดคล้อง
3	วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรม มารีงแกกับองค์ประกอบการเห็นคุณค่าใน ตนเองเพื่อลดพฤติกรรมมารีงแก	1	1	1	1	สอดคล้อง
4	วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรม มารีงแกกับวัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรม	1	1	1	1	สอดคล้อง
5	วัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรมกับเนื้อหา	1	1	1	1	สอดคล้อง
6	วัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรมกับกิจกรรม	1	1	1	1	สอดคล้อง
7	วัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรมกับการ ประเมินผล	1	1	1	1	สอดคล้อง
8	แผนกิจกรรมกับสื่อ/อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	สอดคล้อง
9	แผนกิจกรรมกับการประเมินผล	1	1	1	1	สอดคล้อง
10	วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรม มารีงแกกับการประเมินผล	1	1	1	1	สอดคล้อง

ตารางผนวก 4 ความเหมาะสมของโครงสร้างชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก

ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนน รวม	การแปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก	5	4	5	4.67	มากที่สุด
2	จุดมุ่งหมายของชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก	5	5	5	5.00	มากที่สุด
3	วัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรม	5	5	5	5.00	มากที่สุด
4	การลำดับเนื้อหาในกิจกรรม	5	4	4	4.33	มาก
5	ระยะเวลาที่ใช้ในชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก	5	5	4	4.67	มากที่สุด
6	กิจกรรมในแต่ละแผนมีความเหมาะสม	5	4	5	4.67	มากที่สุด
7	สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก มีความเหมาะสม	5	4	4	4.33	มาก
8	การประเมินผลชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก มีความเหมาะสม	5	5	5	5.00	มากที่สุด
9	ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมมารั้งแก สามารถนำไปใช้ได้จริง	4	5	5	4.67	มากที่สุด

## ภาคผนวก ง.

ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนจังหวัดยะลา

## ชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมรังแกของเยาวชนจังหวัดยะลา

### ความสำคัญของปัญหา

การรังแก หรือการกลั่นแกล้ง (Bullying) เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ถูกกล่าวถึงและมีการนำเสนอข่าวผ่านสื่อต่างๆ เป็นจำนวนมาก เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีพฤติกรรมหยาบคาย ก้าวร้าว ป่าเถื่อน อันธพาล และมีการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นซ้ำๆ บ่อยๆ จนกลายเป็นนิสัย (Besag, 2006) ส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรังแก ให้ได้รับความทุกข์กายและทุกข์ใจ เครียด กังวลใจ ซึมเศร้า เหล่านี้มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต สภาพจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย สังคม สติปัญญาของเยาวชนที่ถูกกระทำเป็นอย่างมาก โดยผู้ที่ถูกรังแกมักจะถูกฝังด้วยรอยบาดแผลทางร่างกายและจิตใจอยู่ในความทรงจำกระทั่งวัยผู้ใหญ่ (Rigby and Australian Council for Educational Research, 1996) ถือเป็นประเด็นที่ผู้เกี่ยวข้อง ครอบครัว โรงเรียน และประเทศชาติควรให้ความตระหนักและขับเคลื่อนแนวทาง มาตรการ วิธีการจัดการเหล่านี้ให้ลดลงอย่างจริงจัง

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2556) ได้ให้คำนิยามของคำว่า การรังแก ว่าหมายถึง การกลั่นแกล้งทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น มักใช้แก่ผู้ที่มีอำนาจมากกว่า มีผลการสำรวจในโครงการติดตามสภาวะการณเด็กและเยาวชนรายจังหวัดของกรมสุขภาพจิต พบว่าในปี พ.ศ. 2561 มีเด็กถูกรังแกในสถานศึกษาปีละประมาณ 6 แสนคน ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในอันดับ 2 ของโลก ที่มีสัดส่วนนักเรียนถูกรังแกจากเพื่อนนักเรียนด้วยกันสูงถึงร้อยละ 40 รองจากประเทศญี่ปุ่น (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2561) ซึ่งผลจากการถูกรังแกส่งผลให้เด็กหรือบุคคลเกิดความเครียด กังวล ไม่อยากไปโรงเรียน หวาดกลัว ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีความสุขเมื่อต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมๆ นำไปสู่การการปลีกตัวออกจากสังคม เก็บตัว ซึมเศร้า และนำไปสู่การคิดทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ เกษตรชัย และหิม และคณะ (2555) ได้สรุปผลการวิจัยว่า การรังแกเป็นพฤติกรรมที่บุคคลถูกกระทำซ้ำๆ เดิมๆ หลายๆ ครั้ง ด้วยรูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย จนสร้างความรู้สึกกดดันและความหวาดกลัวต่อสถานที่หรือเวลาที่ตนตกเป็นเหยื่อของการรังแก และนำไปสู่การค้นหาวิธีการจัดการกับปัญหาเหล่านี้ ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน เช่น การหนี การเผชิญหน้า หรือการนำตนเองไปยืนในจุดที่เป็นผู้กระทำ เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อ การเอาตัวรอดและเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ที่จะรังแกตนได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กหรือบุคคลเป็นผู้กระทำและถูกกระทำด้วยการรังแก ก็อาจมาจากหลากหลายปัจจัย ได้แก่ มีประสบการณ์การใช้ความรุนแรงของตนเอง การใช้ความรุนแรงของคนในครอบครัว พบเห็นการใช้ความรุนแรงจากเพื่อนหรือบุคคลอื่น การเลียนแบบพฤติกรรมจากบุคคลหรือสื่อ การคบหาสมาคมกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมรังแก (ปวริศร์ กิจสุขจิต, 2559) และอาจเคยถูกรังแกมาก่อน รู้สึกโดดเดี่ยวต้องการการยอมรับและความสนใจจากคนรอบข้าง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤทัยชนนี สิทธิชัย และธัญยากร ตุดแก้ว (2560) พบว่า สาเหตุของการ



รังแกกันของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้มาจากปัญหาด้านครอบครัว ด้านเกมและภาพยนตร์ที่ชื่นชอบ ด้านเทคโนโลยีที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลาทุกที่ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ด้านความคับข้องใจ และด้านอิทธิพลความรุนแรงจากเพื่อน สอดคล้องกับ Kalaitzaki and Birtchnell (2014) พบว่ารูปแบบการเลี้ยงดูในช่วง 16 ปีแรกของชีวิต ส่งผลเสี่ยงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้เป็นผลมาจากรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่เข้มงวดจะส่งผลให้เยาวชนมีการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นในเชิงลบ และยังมีผลทางด้านจิตใจภายในให้มีความรู้สึกเศร้าโศก เก็บกด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสู่การเกิดพฤติกรรมการรังแก โดยพฤติกรรมการรังแกนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ ทั้งการกระทำทางวาจา การกระทำทางกาย และการกระทำทางสื่อสังคมต่างๆ ซึ่งนับวันก็ยิ่งทวีความรุนแรงและขาดการยับยั้งเชิงความคิดและความรู้สึก เกษตรชัย และหิม (2560) ได้ศึกษาเรื่องการรังแกของเยาวชนมุสลิมในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า เยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวนร้อยละ 22.3 เยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมรุนแรงจำนวนร้อยละ 20.7 และนักเรียนในจังหวัดปัตตานีมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่นร้อยละ 23.0 และเขาได้ศึกษาพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่นของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา พบว่า นักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกอยู่ในระดับมาก (เกษตรชัย และหิม, 2561) และจากงานวิจัยของ ฉันทยากร ตุดเกื้อ (2562) ได้ศึกษาแนวทางการป้องกันพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า แนวทางสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมการรังแก ประกอบด้วย การส่งเสริมทักษะด้านการรับรู้ ด้านการคิด และวิเคราะห์ และด้านการตระหนักรู้ ภายใต้การจัดกิจกรรมกลุ่ม เกมกิจกรรม กิจกรรมการโต้วาที และกิจกรรมระดมสมองอย่างสร้างสรรค์

จากลักษณะ รูปแบบ และผลกระทบจากพฤติกรรมการรังแก คณะผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนที่เยาวชนจะต้องได้รับการพัฒนาตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแก ทั้งในแง่ของผู้กระทำที่จะต้องไม่พฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์และเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และในแง่ของผู้ถูกรังแก ซึ่งจะต้องได้รับผลจากการกระทำลดลง เพื่อความมั่นคงทางอารมณ์และการสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ และจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถอยู่ร่วมและเรียนรู้การรับมือพฤติกรรมการรังแกได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงประสงค์ในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา อันจะนำไปสู่เป้าหมายปลายทางคือการยกระดับคุณภาพชีวิตและจิตใจของเยาวชนในจังหวัดยะลาที่จะก้าวไปสู่การเป็นอนาคตของชาติที่มีประสิทธิภาพ รวมไปถึงการต่อยอดชุดกิจกรรมที่สามารถสร้างประโยชน์ให้บุคคลในวงกว้างต่อไป

## เป้าหมาย

เยาวชนในจังหวัดยะลาที่เข้าร่วมฝึกอบรมชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกมีการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมการรังแกลดน้อยลง

## วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา

## โครงสร้างของโปรแกรม

**ด้านเนื้อหา** เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองและด้านผู้อื่น ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม

## วิธีการจัดกิจกรรม

ใช้รูปแบบหลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สันทนาการ เกมส์ การแสดงบทบาทสมมติ การใช้เพลง การใช้ศิลปะ การระดมสมอง การให้คำปรึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง กรณีศึกษา เป็นต้น)

## ระยะเวลา

จำนวน 17 ชั่วโมง

## สถานที่จัดกิจกรรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

## ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในพื้นที่จังหวัดยะลา

## แผนการจัดกิจกรรมด้วยชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนในจังหวัดยะลา

ในกระบวนการจัดกิจกรรมนี้ คณะผู้วิจัยจะดำเนินการจัดกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 1 กิจกรรม ดังตารางแผนการดำเนินกิจกรรมในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวางแผนการดำเนินกิจกรรม

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

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

#### การประเมินผลการร่วมกิจกรรม

1. การสังเกตพฤติกรรม การอภิปราย การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. ผลงานและการนำเสนอผลงานในแต่ละกิจกรรม
3. การประเมินจากแบบบันทึกกิจกรรม แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบประเมินความพึงพอใจ

#### แผนกิจกรรม

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการรังแกของเยาวชนจังหวัดยะลาที่สร้างขึ้นนั้น ครอบคลุมองค์ประกอบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดังนี้

1. เรียนรู้พื้นฐานพฤติกรรมมารั้งแก้ด้วยตนเอง
2. ฝึกทักษะการเผชิญปัญหา
3. เข้าใจตัวตน ลดการรังแก
4. อย่าใหญ่เกินตัว อย่ากลัวเกินพอดี
5. โลกของฉัน
6. Stable Emotion
7. ความเชื่อ (มันในตนเอง)
8. The Tower

## แผนกิจกรรม

### เรื่อง เรียนรู้พื้นฐานพฤติกรรมมารั้วแกด้วยตนเอง

#### กรอบแนวคิด

ส่งเสริมการเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การเข้าใจ และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล และการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและสันติ

#### สาระสำคัญ

การวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมมารั้วแก ไม่ว่าจะเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับ พฤติกรรมมารั้วแก การเป็นผู้แสดงพฤติกรรมมารั้วแกผู้อื่น หรือการเป็นผู้ถูกรั้วแกจากผู้อื่น การ พยายามวิเคราะห์และพยายามทบทวนตัวเองให้เข้าใจถึงสาเหตุของการแสดงพฤติกรรม จะช่วยให้ บุคคลมองเห็นตนเอง มองเห็นภูมิหลัง มองเห็นต้นตอของการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อนำไปสู่การ เรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่น

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้บุคคลวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมารั้วแกของตนเอง ทั้งการเป็นผู้กระทำ และถูกกระทำ
2. เพื่อให้บุคคลเรียนรู้ที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา
3. เพื่อให้บุคคลเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 15 คน

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษปรีฟ
2. ปากกาเคมี

เทคนิค/วิธีการ การระดมสมอง

## ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

### การวัดผล/ประเมินผล

1. พฤติกรรมใส่ใจและความตั้งใจ
2. ผลงาน
3. การร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

หมายเหตุ      ในกิจกรรมนี้ ผู้นำกลุ่มสามารถเลือกดำเนินกิจกรรมผ่านช่องทางการออนไลน์ได้ โดยสามารถเลือกใช้โปรแกรมการพูดคุยออนไลน์เพื่อจัดกิจกรรมกลุ่มได้ เช่น Microsoft Team, Zoom, Meet, Facebook Live เป็นต้น

## แบบบันทึกกิจกรรม

### เรื่อง “เรียนรู้พื้นฐานพฤติกรรมมารั้งแก้ด้วยตนเอง”

1. สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

2. ความรู้สึกที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้

---

---

---

3. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---



## แผนกิจกรรม

### เรื่อง ฝึกทักษะการเผชิญปัญหา

#### กรอบแนวคิด

ส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหา การควบคุมอารมณ์ และความเชื่อมั่นในตนเอง

#### สาระสำคัญ

ทักษะการเผชิญปัญหา เป็นการผสมผสานการตระหนักรู้ในตนเองในการจัดการกับเรื่องราวต่างๆ ที่เข้ามา ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการเลือกจัดการและแสดงออกอย่างเหมาะสมภายใต้สภาวะกดดัน

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้บุคคลตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้บุคคลเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง
3. เพื่อให้บุคคลฝึกทักษะการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง

#### เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง

#### จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

15 คน

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษปรีฟ/กระดาษ A4
2. ปากกาเคมี/ปากกา

#### เทคนิค/วิธีการ

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ / การระดมสมอง / การให้คำปรึกษา

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

### การวัดผล/ประเมินผล

1. พฤติกรรมใส่ใจและความตั้งใจ
2. การร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

## แบบบันทึกกิจกรรม

### เรื่อง “ฝึกทักษะการเผชิญปัญหา”

1. สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

2. ความรู้สึกที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้

---

---

---

3. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

## แผนกิจกรรม

### เรื่อง เข้าใจตัวตน ลดการรังแก

#### กรอบแนวคิด

ส่งเสริมการลดและป้องกันพฤติกรรมรังแกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และส่งเสริมให้บุคคลได้ปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด/ทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น การคิดเชิงบวก และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

#### สาระสำคัญ

พฤติกรรมรังแก หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า Bullying คือ พฤติกรรมอันก้าวร้าวซึ่งเป็นการแสดงออกให้เห็นถึงพลังอำนาจ ประกอบด้วยทั้งพฤติกรรมทางกายภาพ เช่น การทุบตี การชกต่อย การทำร้ายร่างกาย เป็นต้น และพฤติกรรมทางภาษา เช่น การล้อเลียน การเย้ยหยัน การถากถาง การข่มเหงรังแกเป็นปัญหาสำคัญซึ่งเป็นพฤติกรรมด้านลบที่กระทำต่อผู้อื่น **ดังนั้น** การลดและป้องกันพฤติกรรมรังแกโดยการปรับเปลี่ยนมุมมอง ทัศนคติ ควรเริ่มต้นจากตนเองและไปสู่ผู้อื่น

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้พฤติกรรมรังแกที่มีต่อตนเองและผู้อื่นลดน้อยลงและหมดไป
2. เพื่อให้บุคคลสามารถคิด เขียน และพูดประโยคทางบวกที่ส่งเสริมกำลังใจให้กับตนเองและผู้อื่นได้

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 15 คน

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. กระดาษฟลิปชาร์ต

เทคนิค/วิธีการ

การอยู่กับตนเอง / ความคิดด้านบวก

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

การวัดผล/ประเมินผล

1. พฤติกรรมใส่ใจและความตั้งใจ
2. การแสดงออกของพฤติกรรมภายนอก
3. การอภิปรายและเสนอข้อมูลข้อคิดเห็น

## แบบบันทึกกิจกรรม

### เรื่อง “เข้าใจตัวตน ลดการรังแก”

1. สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

2. ความรู้สึกที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้

---

---

---

3. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

4. หากนักเรียนถูกล้อเลียน หรือถูกรัง ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือจิตใจ นักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไร และจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการใด

---

---

---

---

## แผนกิจกรรม

### เรื่อง อย่าใหญ่เกินตัว อย่ากลัวเกินพอดี

#### กรอบแนวคิด

ส่งเสริมการคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและสันติ

#### สาระสำคัญ

การที่บุคคลจะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข ไม่เกิดปัญหาการบูลลี่หรือการรังแกกัน สิ่งหนึ่งคือการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งหมายถึงการรู้จักที่จะมอง เข้าใจและยอมรับผู้อื่นตามความเป็นจริง ให้เกียรติในความแตกต่างระหว่างบุคคล

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้บุคคลเรียนรู้การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
2. เพื่อให้บุคคลเรียนรู้คิดบวกต่อตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้บุคคลเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมและสันติ

#### เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง

#### จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

15 คน

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. คลิปวิดีโอที่เกี่ยวกับพฤติกรรมมารังแก

#### เทคนิค/วิธีการ

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ / การระดมสมอง / การอภิปราย

## ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

### การวัดผล/ประเมินผล

1. พฤติกรรมใส่ใจและความตั้งใจ
2. การร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น
3. การทำกิจกรรม



## แบบบันทึกกิจกรรม

### เรื่อง “อย่าใหญ่เกินตัว อย่ากลัวเกินพอดี”

1. สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

2. ความรู้สึกที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้

---

---

---

3. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

## แผนกิจกรรม

### เรื่อง โลกของฉัน

#### กรอบแนวคิด

ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเอง ในเรื่องการเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และการคิดเชิงบวก

#### สาระสำคัญ

การเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง จะช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีศักยภาพ และมีข้อจำกัดใด ได้เรียนรู้วิถีคิด ทักษะติดต่อตนเอง เกิดการยอมรับและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเข้าใจโลกมากยิ่งขึ้น ซึ่งการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงจะช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะปล่อยวางและละเลย รับผิดชอบ และเรียนรู้ที่จะจัดการกับคำพูดและการกระทำของผู้อื่นที่อาจทำให้ไม่สบายใจ

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้บุคคลสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
2. เพื่อให้บุคคลเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เพื่อการปล่อยวางและสามารถจัดการกับคำพูดและการกระทำของคนอื่น
3. เพื่อให้บุคคลมีความคิดด้านบวกกับตนเองมากขึ้น

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 15 คน

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. ดินสอสี
4. โพรเจคเตอร์
5. โน้ตบุ๊ก

6. เพลงดนตรีบำบัดให้เกิดความผ่อนคลาย

7. เครื่องขยายเสียง

**เทคนิค/วิธีการ**                      การบรรยายตนเอง / การใช้ศิลปะ / เสียงเพลงดนตรีเพื่อสร้างความผ่อนคลาย

**ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม**

**การวัดผล/ประเมินผล**

1. พฤติกรรมใส่ใจและความตั้งใจ
2. ผลงาน
3. การร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

## แบบบันทึกกิจกรรม

### เรื่อง “โลกของฉัน”

1. สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

2. ความรู้สึกที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้

---

---

---

3. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

## แผนกิจกรรม

### เรื่อง Stable Emotion

#### กรอบแนวคิด

ส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม รวมถึงการเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

#### สาระสำคัญ

การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ถือเป็นความสามารถในการควบคุมและจัดการ อารมณ์ของตนเอง ในปัจจุบันจะเห็นได้ชัดว่ามีข่าวที่แสดงถึงการพฤติกรรมการรังแกค่อนข้างมาก และมีการตอบโต้ หรือเกิดผลกระทบจากการถูกกระทำในทางเสียหายเป็นอย่างมาก เหตุผลหนึ่งมา จากการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เช่น ข่าวที่นักเรียนล้อเลียนกัน นักเรียนที่ถูกล้อเลียนเป็นประจำไม่สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้จึงนำไปมายิงเพื่อนนักเรียนที่รังแกตนเอง จนเสียชีวิต ซึ่งจากเหตุการณ์ดังกล่าว หากบุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ก็จะมีสติ ในการจัดการปัญหาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเมื่อบุคคลเข้าใจบริบทของอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ก็จะยอมรับพื้นฐานที่ว่า บุคคล 2 คนอาจแสดงออกทางพฤติกรรม แตกต่างกันได้ แม้อยู่ในสถานการณ์หรือเหตุการณ์เดียวกัน ดังนั้น หากบุคคลเข้าใจและยอมรับในความ แตกต่างระหว่างบุคคลก็จะช่วยให้บุคคลเข้าใจผู้อื่น และเลือกตอบสนองทางอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่าง เหมาะสมเช่นกัน ลดพฤติกรรมการรังแกกัน และปฏิบัติต่อกันอย่างสันติ

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกได้เปิดใจ เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น โดยคำนึงพื้นฐานความแตกต่าง ระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเรียนรู้วิธีการจัดการ รับมือ และแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ

เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 15 คน

### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกาลูกกลิ้ง, ปากกาเคมี
3. ลูกโป่ง จำนวน 5 สี
4. กระดาษปรีฟ
5. ผ้าปิดตา

เทคนิค/วิธีการ การเขียนจดหมาย / การโยนรับลูกโป่ง / การทบทวนและสะท้อนความคิด  
ตนเอง  
และผู้อื่น

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### การวัดผล/ประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรม (ความสนใจ/ความใส่ใจ/อารมณ์ร่วม)
2. การพูดคุย/การตอบคำถาม/การแสดงความคิดเห็น

## แบบบันทึกกิจกรรม

### เรื่อง “Stable Emotion”

1. สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

2. ความรู้สึกที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้

---

---

---

3. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

## แผนกิจกรรม

### เรื่อง ความเชื่อ (มันในตนเอง)

#### กรอบแนวคิด

ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเอง ด้านการสร้างเชื่อมั่นในความสามารถ ศักยภาพของตนเอง มีความคิดด้านบวกกับตนเอง

#### สาระสำคัญ

ความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อในความสามารถ และศักยภาพของตนเอง มีความคิดด้านบวกกับตนเอง จะช่วยให้บุคคลมีพลังด้านบวกในการพัฒนาตนเองไปสู่การคิด การกระทำ การแสดงออกที่ดี เกิดการมองโลกในแง่ดี สามารถมองข้ามจุดด้อยหรือข้อบกพร่องของตนเองได้ โดยการเชื่อมั่นในตนเองจำเป็นต้องมีการคิดการด้านบวก ตอกย้ำตนเองซ้ำๆ ในสิ่งที่ดี เช่น ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถ ฉันต้องทำได้ เป็นต้น ซึ่งคำพูดเหล่านี้หากกลายเป็นส่วนหนึ่งของจินตนาการเกี่ยวกับตนเองแล้ว ก็จะกลายเป็นพลังผลักดันให้บุคคลสามารถก้าวเดินในทุกย่างก้าวของชีวิตได้อย่างมีสติ และมันคงขึ้น ดังคำกล่าว “เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน”

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้บุคคลสามารถแสดงออกด้วยสีหน้าและท่าทางที่มั่นใจต่อหน้าผู้อื่นได้
2. เพื่อให้บุคคลสามารถคิด เขียน และพูดประโยคทางบวกที่ส่งเสริมกำลังใจให้กับตนเองได้

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 15 คน

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. กระดาษ 15 แผ่น
4. ลูกปิงปอง 10 ลูก



5. ตะเกียบ 2 คู่
6. ชั้นใส่ลูกปิงปอง
7. น้ำเปล่า

เทคนิค/วิธีการ                      การต่อย้ำความรู้สึก / ความคิดด้านบวก

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

การวัดผล/ประเมินผล

1. พฤติกรรมใส่ใจและความตั้งใจ
2. การแสดงออกของพฤติกรรมภายนอก
3. การอภิปรายและเสนอข้อมูลข้อคิดเห็น

## แบบบันทึกกิจกรรม

### เรื่อง “ความเชื่อ (มันใจตนเอง)”

1. สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

2. ความรู้สึกที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้

---

---

---

3. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

## แผนกิจกรรม

### เรื่อง The Tower

#### กรอบแนวคิด

ส่งเสริมการมีตัวตน การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การเปิดใจเพื่อลดอคติและปรับตัวเข้าหาผู้อื่น  
อย่างเป็นมิตร และการยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล

#### สาระสำคัญ

โลกของความเป็นจริงคือ มีการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในหลายรูปแบบ รวมถึงอคติที่มีต่อกันทั้ง  
เชิงบวกและเชิงลบ กล่าวคือ บางคนแค่เราเห็นหน้าก็รู้สึกดีมากๆ ทั้งที่ยังไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ใดๆ แต่อีก  
แ่งมุมหนึ่ง กับคนบางคนเพียงแค่เห็นครั้งแรกก็รู้สึกไม่ชอบหน้าแล้ว และรวมถึงกรณีอื่นๆ ที่อาจผิดใจ  
ไม่ตรงใจ ไม่พอใจต่างๆ นานา นำไปสู่การแสดงออกต่อบุคคลอื่นอย่างละเมียดความเป็นส่วนตัวของ  
บุคคลนั้น จนกลายเป็นลักษณะของการบูลลี่ หรือการรังแก การทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดีทั้งกายและใจ  
อย่างต่อเนื่อง ด้วยรูปแบบวิธีการที่หลากหลาย ดังนั้น การที่บุคคลพยายามสร้างตัวตน ลดอคติ เรียนรู้  
ที่จะปรับตัวภายใต้เงื่อนไขที่ปฏิเสธไม่ได้ อาจส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล  
รวมถึงการได้มีโอกาสเรียนรู้ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพที่แท้จริงของบุคคลนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจด้วย  
ความคิดและกระทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมลงไป

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้บุคคลสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้บุคคลสามารถรับฟังและยอมรับในความคิดของกันและกันได้
3. เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันอย่างสันติและบรรลุเป้าหมายได้
4. เพื่อให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมให้เกียรติ และเคารพในความคิด การแสดงออกอย่าง

เหมาะสม

เวลาที่ใช้

2 ชั่วโมง

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

15 คน

สื่อ/อุปกรณ์

1. หลอดกาแฟ 1 ถุง
2. กระดาษ A4 1 แผ่น
3. ด้าย 1 หลอด
4. ยางวง 5 เส้น
5. นกหวีด
6. นาฬิกาจับเวลา
7. กระดาษปรู๊ฟ
8. ปากกาเคมี

**เทคนิค/วิธีการ**                      การระดมสมอง / กิจกรรมกลุ่ม / การทำงานเป็นทีม

**ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม**

**การวัดผล/ประเมินผล**

1. พฤติกรรมใส่ใจและความตั้งใจ
2. ผลงาน
3. การร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

## แบบบันทึกกิจกรรม

### เรื่อง “The Tower”

1. สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

2. ความรู้สึกที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้

---

---

---

3. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

---

---

---

## บรรณานุกรม

- เกษตรชัย และหิม และคณะ. (2555). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการพฤติกรรมการรังแกผู้อื่น ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม จังหวัดปัตตานี. ได้รับทุนสนับสนุนวิจัยจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
- เกษตรชัย และหิม. (2560). สภาพปัญหาการคัดกรองและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่น ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา. **วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ**, 30(2): กรกฎาคม - ธันวาคม.
- เกษตรชัย และหิม. (2561). การพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการรังแกผู้อื่นของ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา. **วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**, 10(1): มกราคม - มิถุนายน.
- ฉันทกร ตุดเกื้อ. (2562). แนวทางการป้องกันพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียน มัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา**, 11(1): 91 – 106.
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (28 มกราคม 2561). บทความด้านสุขภาพจิต “ไทยอันดับ2 “เด็กรังแก กันในโรงเรียน” พบเหยื่อปีละ 6 แสนคน”. [Online]: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27485>. สืบค้นวันที่ 27 สิงหาคม 2562
- ปวีศรี กิจสุขจิต. (2559). ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการรังแกกันในโรงเรียนมัธยมศึกษา ใน กรุงเทพมหานคร ตามแนวคิดทฤษฎีเรียนรู้ของโรนัลด์ แอล เอเคอร์. **วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**, 27(1): 72 – 80.
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย และฉันทกร ตุดเกื้อ. (2560). พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของเยาวชน ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. **วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**, 28(1): 86 – 99.
- Besag, V. (2006). *Bullying Among Girls*. **School Psychology International**, 27(5), 535.
- Kalaitzaki, A. E. & Birtchnell, J. (2014). *The impact of early parenting bonding on young adults' Internet addiction, through the mediation effects of negative relating ot others and sadness*. **Addictive Behaviors**, 39(2014): 733 – 736.
- Rigby, K., & Australian Council for Educational Research. (1996). *Bullying in schools and what to do about it*. Melbourne, Vic.: ACER.

ประวัติการทำงานของผู้วิจัย

## ประวัติผู้วิจัย คนที่ 1

ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) นางกรัณทรรักษ์ วิทยอภิบาลกุล (หัวหน้าโครงการย่อยที่ 2)  
ชื่อ-นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mrs. Karantharak Vitaya-Apibalkul  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา  
หน่วยงานที่สังกัด สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์  
ที่อยู่ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา  
133 ถนนเทศบาล 3 ตำบลสะเตง  
อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000  
โทรศัพท์ 091-0487893  
อีเมล karantharak.v@yru.ac.th

## ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี การศึกษบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) (จิตวิทยาและการแนะแนว)  
มหาวิทยาลัยทักษิณ  
ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ)  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## ความเชี่ยวชาญ

จิตวิทยา การเห็นคุณค่าในตนเอง

## ผลงานวิจัย/ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- งานวิจัย “คุณลักษณะงาน ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน บุคลิกภาพทำ  
องค์ประกอบที่มีต่อความผูกพันต่อองค์กร ของพนักงานระดับปฏิบัติการ บริษัทผลิตบรรจุภัณฑ์  
แก้วแห่งหนึ่ง” (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ปี พ.ศ. 2553)
- งานวิจัย “ผลของการใช้ E-learning ในการเรียนการสอนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการ  
เรียนของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา” (พ.ศ. 2554)
- งานวิจัย “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีจิตอาสาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏใน 3  
จังหวัดชายแดนภาคใต้” (พ.ศ. 2555)
- งานวิจัย “การติดตามผลบัณฑิตและความพึงพอใจของผู้ใช้บัณฑิตคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่สำเร็จปีการศึกษา 2555” (พ.ศ. 2556)



5. งานวิจัย “ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้” (พ.ศ.2559)

6. งานวิจัย “การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” (พ.ศ. 2560)

7. บทความ “ผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” (วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน 2561)

8. งานวิจัย “การบูรณาการจัดการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการแสดงบทบาทสมมติ ในรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ประจำปีภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561” (2562)

## ประวัติผู้วิจัย คนที่ 2

ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวนุรฟิตตรี หะยีตารีโย (หัวหน้าโครงการย่อยที่ 1)

ชื่อ-นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Ms.Nurfitthree Hayeedareeyor

ตำแหน่ง อาจารย์ (พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ)

หน่วยงานที่สังกัด สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์

ที่อยู่ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

133 ถนนเทศบาล 3 ตำบลสะเตง

อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000

โทรศัพท์ 089-2982801

อีเมล nurfitthree.h@yru.ac.th

### ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) (จิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว)

เกียรตินิยมอันดับ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

### ความเชี่ยวชาญ

จิตวิทยา สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน

### ผลงานวิจัย/ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1. โครงการวิจัย ภาวะผู้นำ จิตวิญญาณในที่ทำงาน สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน กับ ผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่) (2559)

2. วิจัยเรื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานของบุคลากรสายสนับสนุน สถาบันอุดมศึกษาในสังคมพหุวัฒนธรรมสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ (2561)

### ประวัติผู้วิจัย คนที่ 3

ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) นายกฤษฏา กุณฑล (ผู้ร่วมวิจัย)

ชื่อ-นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr. Krisda Kunthon

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา

หน่วยงานที่สังกัด สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์

ที่อยู่ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

133 ถนนเทศบาล 3 ตำบลสะเตง

อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000

โทรศัพท์ 073 299626

อีเมล eduyru@gmail.com

### ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา ภาษาไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

### ความเชี่ยวชาญ

จิตวิทยา

## ประวัติผู้วิจัย คนที่ 4

ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) นายกอเดช อัสสะกะละ (ผู้ร่วมวิจัย)  
ชื่อ-นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr.Kordej Arsakala  
ตำแหน่ง อาจารย์  
หน่วยงานที่สังกัด คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา  
ที่อยู่ 133/184 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา  
โทรศัพท์ 073 299626  
อีเมล kordej.a@yru.ac.th

## ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
ความเชี่ยวชาญ จิตวิทยา

## ประวัติผู้วิจัย คนที่ 5

ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) นายวราห์ เทพณรงค์ (ผู้ร่วมวิจัย)  
ชื่อ-นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr. Wara Thepnarong  
ตำแหน่ง อาจารย์ (พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ)  
หน่วยงานที่สังกัด สาขาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา  
ที่อยู่ 133 ถนนเทศบาล 3 ตำบลสะเตง  
อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000  
โทรศัพท์ 092-279-0579  
อีเมล [Wara.t@yru.ac.th](mailto:Wara.t@yru.ac.th)

### ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต (แขนงวิชาดนตรีไทยและดนตรีตะวันออก  
วิทยาลัยดุริยางคศิลป์) มหาวิทยาลัยมหิดล  
ปริญญาโท ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต (สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ไทย)  
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

ความเชี่ยวชาญ การสอนดนตรี

### ผลงานวิจัย/ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- งานวิจัย โน้ตเพลงไทยสำนักพาทย์รัตน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ปี พ.ศ. 2553)
- บทความวิชาการ การพัฒนากิจกรรมทักษะด้านดนตรีจากเพลงเด็กตามแนวทางของโซล  
ทาล โคดาอ (Zoltan Kodaly) สำหรับครูประถมศึกษา (การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ  
ด้านอิสลามศึกษาและการศึกษาเพื่อการพัฒนาครั้งที่ 2, 14-15 มีนาคม 2562: มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
ยะลา)