



การศึกษาผลกระทบและความรู้สึกต่อปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

จัดทำโดย

เด็กชาย อภิวิชญ์ อนุตรวณิชกุล	เลขที่ 8 ห้อง107
เด็กชาย ชยุตม์พงศ์ ชีวะธรรม	เลขที่ 11 ห้อง107
เด็กชาย สิปปกร อร่ามเกลือ	เลขที่ 13 ห้อง107
เด็กชาย พิชญะ พิทยาเวชวิวัฒน์	เลขที่ 17 ห้อง107
เด็กชาย อริยปัญญา อยู่น้อย	เลขที่ 18 ห้อง107

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งในรายวิชาการสื่อสารและการนำเสนอ (I21202)
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567
โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

การศึกษาผลกระทบและความรู้สึกต่อปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

จัดทำโดย

เด็กชาย อภิวิชญ์ อนุตรวณิชกุล	เลขที่ 8 ห้อง107
เด็กชาย ชยุตม์พงศ์ ชีวะธรรม	เลขที่ 11 ห้อง107
เด็กชาย สิปปกร อร่ามเกลือ	เลขที่ 13 ห้อง107
เด็กชาย พิษณุ พิทยาเวชวิวัฒน์	เลขที่ 17 ห้อง107
เด็กชาย อริยปัญญา อยู่น้อย	เลขที่ 18 ห้อง107

เสนอ

ครูจิราภรณ์ กลัดป้อม

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งในรายวิชาการสื่อสารและการนำเสนอ (I21202)
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567
โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

เรื่อง

การศึกษาผลกระทบและความรู้สึกต่อปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

เด็กชาย อภิวิชญ์ อนุตรวณิชกุล	เลขที่ 8 ห้อง107
เด็กชาย ชยุตม์พงศ์ ชีวะธรรม	เลขที่ 11 ห้อง107
เด็กชาย สิปปกร อร่ามเกลือ	เลขที่ 13 ห้อง107
เด็กชาย พิษณุ พิทยาเวชวิวัฒน์	เลขที่ 17 ห้อง107
เด็กชาย อริยปัญญา อยู่น้อย	เลขที่ 18 ห้อง107

..... ครูประจำรายวิชา
(ครูจิราภรณ์ กลัดป้อม)

..... ครูประจำชั้น คนที่ 1
(ครูวงดาว สุภาเกต)

..... ครูประจำชั้น คนที่ 2
(ครูศรันรัตน์ ไผ่พงศาวงศ์)

อริยปัญญา อยู่น้อย. (2568). การศึกษาผลกระทบและความรู้สึกต่อปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย.

รายงานการศึกษาค้นคว้า

(รายวิชา I21202 การสื่อสารและการนำเสนอ). กรุงเทพฯ : โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย.

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการบูลลี่เพื่อสำรวจผลกระทบและความรู้สึกต่อปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่1โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาการบูลลี่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 130 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบโควต้า จาก 13 ห้อง ห้องละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือแบบวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย หรือการจัดอันดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหา

ผลการศึกษาค้นคว้า

1.กลุ่มเป้าหมายของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จำนวน 13 ห้องส่วนใหญ่ร้อยละ 14.62 เป็นห้อง ม.109 จำนวน 19 คน ส่วนน้อยร้อยละ 3.08 เป็นห้อง ม. 105 , ม.106 และ ม.111 จำนวนห้องละ 4 คน

2.ความคิดเห็นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ว่าการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนมากที่สุดภายในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยส่วนใหญ่ร้อยละ 26.02 คิดเห็นว่าเป็นการดูถูกฐานะของผู้อื่น,ดูถูกพ่อแม่ผู้อื่น รองลงมาร้อยละ 21.14 มีความคิดเห็นว่าเป็นการไม่ให้ร่วมทำงานกลุ่มด้วย ถัดมาอีก ร้อยละ 15.45 มีความเห็นว่าเป็นการตบหัวเพื่อน,ขว้างปาสิ่งของใส่ ถัดมาอีก ร้อยละ 11.38 มีความเห็นว่าเป็น เพศ,หน้าตา,เชื้อชาติ ถัดมาอีก ร้อยละ 10.57 มีความเห็นว่าเป็นการถ่ายรูปเพื่อนตอนหลับไปลงในโซเชียล ถัดมาอีก ร้อยละ 8.94 มีความเห็นว่าเป็นการข่มขู่ผู้อื่นให้หวาดกลัว คนที่เหลืออันดับสุดท้าย ร้อยละ 6.50 มีความเห็นว่าเป็นอื่น ๆ

3.การจัดลำดับการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบมากที่สุดในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยแสดงว่า

อันดับที่ 1 คือ การทำร้ายร่างกาย (ค่าน้ำหนัก = 534)

อันดับที่ 2 คือ การล้อเลียนอัตลักษณ์ของผู้อื่น (ค่าน้ำหนัก = 474)

อันดับที่ 6 คือ การนำรูปที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่นไปลงในโซเชียล (ค่าน้ำหนัก = 360)

4.ความคิดเห็นเรื่องปัญหาการบูลี่ที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย โดยรวมอยู่ระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.92) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมากที่สุดคือการพัฒนาหลักสูตรของแต่ละโรงเรียนคือ สร้างความตระหนักรู้ (ค่าเฉลี่ย= 4.48) รองลงมาคือ การส่งเสริมการสื่อสารที่ปลอดภัยและสร้างกฎระเบียบและบทลงโทษที่ชัดเจนได้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= 3.94) ต่อมาคือ การสอนให้รู้เรื่องสิทธิและกฎหมาย(ค่าเฉลี่ย= 3.78) ต่อมาอีกคือ การสอนให้รู้จักการเคารพซึ่งกันและกัน (ค่าเฉลี่ย= 3.70) และข้อที่น้อยที่สุดคือ การเสริมทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ (ค่าเฉลี่ย= 3.68)

กิตติกรรมประกาศ

รายงานทางวิชาการฉบับนี้สำเร็จรูกลงได้ดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจากครูจิราภรณ์ กัดป้อม ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ
สุดท้ายนี้คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณเพื่อนๆนักเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยชั้นมัธยมศึกษาปีที่
ประจำปีการศึกษา 2567 ทุกคนที่ตอบแบบสอบถาม

คณะผู้จัดทำ

31 มกราคม 2568

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก,ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	จ
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า.....	6
ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า	6
2 เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
หัวข้อที่ 1 ความหมายของการสะสมสิ่งของ.....	10
หัวข้อที่ 2	12
หัวข้อที่ 3.....	13
หัวข้อที่ 4	16
หัวข้อที่ 5.....	17
หัวข้อที่ 6.....	20
3 วิธีดำเนินการ.....	17
4 ผลการศึกษาค้นคว้า.....	18
5 สรุปผลการศึกษาค้นคว้า และข้อเสนอแนะ.....	18
บรรณานุกรม.....	19
ภาคผนวก.....	20

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	13
ตารางที่ 2 พฤติกรรมการบูลลี่แบบใดในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยที่ ส่งผลกระทบต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยมากที่สุด.....	14
ตารางที่ 3 การเรียงลำดับการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบมากที่สุดในชีวิตประจำวัน.....	15
ตารางที่ 4 ระดับความคิดเห็นของปัญหาการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.....	16

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาถือเป็นกระบวนการหลักในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ แต่ความมุ่งมั่นในการพัฒนาด้านวิชาการมักถูกบั่นทอนด้วยปัญหาที่ซ่อนเร้นและส่งผลกระทบรุนแรง นั่นคือ "ปัญหาการบูลลี่" (Bullying) ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงการทะเลาะเบาะแว้งทั่วไป แต่เป็นพฤติกรรมความก้าวร้าวซ้ำ ๆ ที่มุ่งเป้าไปที่บุคคลที่อ่อนแอกว่า จนทำให้เกิดความรู้สึกหวาดกลัวและเป็นทุกข์ ปัญหานี้ได้รับการยอมรับในระดับสากลว่าเป็นประเด็นด้านสาธารณสุขและการศึกษาที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทย ที่ข้อมูลจากหน่วยงานต่างๆ เช่น กรมสุขภาพจิต หรือศูนย์เฝ้าระวังทางสังคม ชี้ให้เห็นว่าปัญหาการบูลลี่มีแนวโน้มรุนแรงขึ้น และมีความหลากหลายของรูปแบบ ทั้งการบูลลี่ทางกาย วาจา การกีดกันทางสังคม และการขยายขอบเขตไปยังการบูลลี่ทางไซเบอร์ (Cyberbullying) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสามารถสร้างความเสียหายต่อชื่อเสียงและสภาพจิตใจของเหยื่อได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว งานวิจัยนี้เลือกเจาะจงศึกษาที่นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เนื่องจากเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Period) ที่นักเรียนต้องปรับตัวอย่างมหาศาล ทั้งในด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม การเรียนการสอน และการสร้างตัวตน การต้องเผชิญหน้ากับความกดดันทางสังคมและการถูกบูลลี่ในช่วงเวลานี้จึงส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์ความมั่นคงทางจิตใจการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงประสบการณ์และความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มนี้จึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญที่สุดในการออกแบบมาตรการช่วยเหลือที่เหมาะสมและทันที่

การศึกษาเชิงสำรวจนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินงานของโรงเรียน สวนกุหลาบวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่มีชื่อเสียงและต้องการธำรงไว้ซึ่งมาตรฐานความเป็นเลิศในทุกมิติ ผลการวิจัยจะให้ ข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical Data) ที่ละเอียดลึกซึ้งเกี่ยวกับรูปแบบการบูลลี่ที่เกิดขึ้นจริงภายในบริบทของโรงเรียน เช่น การบูลลี่ในพื้นที่ใด เวลาใด รวมถึงผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่นักเรียนเผชิญ (เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า) ข้อมูลที่ได้จะเป็นรากฐานที่สำคัญในการออกแบบและปรับปรุง มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหา (Prevention and Intervention) ที่มีประสิทธิภาพอย่างเร่งด่วน เช่น การพัฒนากลไกการรายงานปัญหาที่เป็นความลับและปลอดภัย การจัดทำหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และการให้คำปรึกษาเยียวยาแก่นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อ และผู้กระทำนอกจากนี้ งานวิจัยจะนำไปสู่การทบทวนและพัฒนานโยบายการต่อต้านการบูลลี่ (Anti-Bullying Policy) ของโรงเรียน ให้มีความชัดเจนรัดกุมและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในทุกระดับชั้นเรียนเพื่อให้แน่ใจว่าบุคลากรทุกคนมีความเข้าใจที่ตรงกันในการจัดการกับปัญหา การ

มีนโยบายที่เข้มแข็งและชัดเจนเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้าง วัฒนธรรมองค์กร ที่ส่งเสริมการเคารพซึ่งกันและกัน และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติซึ่งจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตของนักเรียนโดยรวม

รายงานทางวิชาการนี้มีคุณค่าและความสำคัญในวงกว้าง โดยถือเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้าง การเปลี่ยนแปลงเชิงระบบ และการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืนภายในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ด้วยการสำรวจความรู้สึกและผลกระทบที่เกิดขึ้นจริงจากปัญหาการบูลลี่ต่อนักเรียน ม.1 งานวิจัยนี้จะช่วย เพิ่มพูนองค์ความรู้ ในสาขา จิตวิทยาการศึกษาและสังคมวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำความเข้าใจพลวัตของการบูลลี่ในโรงเรียนชายล้วนที่มี บริบทเฉพาะ ซึ่งสามารถใช้เป็น กรณีศึกษา (Case Study) หรือข้อมูลเปรียบเทียบที่มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับ สถาบันการศึกษาอื่น ๆ ที่เผชิญกับปัญหาที่คล้ายคลึงกันท้ายที่สุดแล้ว ผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดคือการใช้ข้อมูลเชิงลึก เหล่านี้เพื่อสร้าง สภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่ปลอดภัย (Safe Learning Environment) และเป็นมิตรต่อนักเรียนทุกคน การจัดการปัญหาการบูลลี่อย่างมีประสิทธิภาพไม่เพียงแต่จะช่วยปกป้องศักดิ์ศรีของเยาวชนเท่านั้น แต่ยังเป็นการปลูกฝัง คุณค่าของการเคารพความแตกต่าง ความรับผิดชอบต่อสังคม และการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการผลิตพลเมืองที่มีคุณภาพ มีความสมดุลทางอารมณ์ และพร้อมที่จะเป็นผู้นำที่รับผิดชอบต่อประเทศชาติในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการบูลลี่
2. เพื่อสำรวจผลกระทบและความรู้สึกต่อปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่1โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
3. เมื่อศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาการบูลลี่

ประโยชน์ที่ได้รับขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ได้ศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการบูลลี่
2. ใช้ในการสำรวจแนวทางการแก้ปัญหาการบูลลี่ในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
3. ได้รู้แนวทางวิธีการแก้ปัญหาการบูลลี่ในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งภาคเรียนที่สองปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยจำนวน 483 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งภาคเรียนที่สองปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยได้จากการสุ่มแบบโควตาจากนักเรียน 13 ห้องห้อง 10 คนจำนวน 130 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1.การบูลลี่ (Bullying) หมายถึง การกลั่นแกล้ง ทำร้ายร่างกาย/วาจา/จิตใจ อย่างต่อเนื่อง โดยมีเจตนาให้ ผู้อื่นเจ็บปวดหรืออับอาย

2.ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะทางร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือแรงกดดัน ซึ่งร่างกายเตรียมพร้อมที่จะ "สู้" หรือ "หนี"

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

คาดว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยจะถูกบูลลี่ทางคำพูดมากที่สุด โดยส่วนใหญ่คาดว่าจะเก็บเป็นความลับโดยไม่บอกผู้ปกครองหรือครู

บทที่ 2

เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ศึกษาเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี

1. บูลลี่ทางกาย
2. การบูลลี่ทางคำพูด
3. การบูลลี่ทางสังคม
4. การบูลลี่ทางไซเบอร์
5. ผลกระทบจากการบูลลี่
6. การรับมือ

หัวข้อที่ 1

บูลลี่ทางกาย คือ การกลั่นแกล้งที่แสดงออกด้วยการกระทำ หรือ พฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น ซึ่งมักเกิดขึ้นในสังคมที่มีช่องว่างระหว่างผู้ที่มีพลังกำลัง หรืออำนาจมากกว่าแสดงออกแก่ผู้ที่อ่อนแอกว่า และมีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำๆ โดยพบการบูลลี่ในโรงเรียน และในที่ทำงานมาก นำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางจิตใจ ที่ร้ายแรงได้ในอนาคต บูลลี่ทางกายในไทย

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัวเปิดเผยว่า ประเทศไทยติดอันดับ 2 ในโลกในปี พ.ศ. 2563 รองจากประเทศญี่ปุ่น ระดับการศึกษาที่ใช้คำบูลลี่มากที่สุด พบว่าเป็น ระดับมัธยมในทุกระดับชั้นพบว่าเพื่อนเป็นผู้ใช้การบูลลี่กันมากที่สุด

การบูลลี่หรือการกลั่นแกล้งทางกายภาพ (Physical Bullying)

การกลั่นแกล้งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและสวัสดิภาพของผู้ถูกกลั่นแกล้ง เช่น การทุบตี ทำร้าย ทำให้สะดุดแย่งสิ่งของ แสดงออกทำท่าทางหยาบคายใส่ บูลลี่ในโรงเรียน เครือข่ายนักกฎหมายเพื่อเด็กและเยาวชน ให้ข้อมูลว่า จากการสำรวจกลุ่มเด็กอายุ 10 - 15 ปี ใน 15 โรงเรียน พบว่าร้อยละ 91.79 เคยถูกบูลลี่และวิธีการที่ใช้มากที่สุดคือ การตบหัว ถูกล้อชื่อพ่อชื่อแม่ และถูกเหยียดหยาม และอื่นๆ เช่น ล้อปมด้อย พุดจาเสียดสี เป็นต้นนำไปสู่ปัญหาแก่เด็กๆ ทำให้ไม่อยากไปโรงเรียน ส่งผลต่อการเรียนและความปลอดภัยของเด็ก เพื่อไม่ให้เด็กเจอปัญหา

ตามลำพัง ผู้ปกครองควรหมั่นซักถาม สังเกตอาการ เมื่อเด็กมีอาการผิดปกติ กังวล กลัว ไม่อยากไปโรงเรียน เพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหาก่อนที่จะบานปลาย

ลักษณะการบูลลี่ในโลกที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ประกอบด้วย 2 เงื่อนไขต่อไปนี้

1. การใช้กำลังกลั่นแกล้ง ด้วยการแสดงออกจากกลุ่มเด็กที่มีอำนาจ หรือมีพลังกำลังที่แข็งแกร่ง ด้วยการใช้กำลังทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกอับอายในที่สาธารณะ ด้วยการกลั่นแกล้งที่เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ได้ตลอดเวลา

2. เกิดขึ้นซ้ำ ด้วยพฤติกรรมกลั่นแกล้งที่มีโอกาสเกิดขึ้นมากกว่า 1 ครั้ง การกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นรวมการกระทำทางร่างกาย และการข่มขู่ รวมถึงการปล่อยข่าวลือทางวาจาและใน Social Media (บูลลี่ (Bully) คืออะไร มีกี่ประเภท วิธีที่จะรับมือจากการโดนบูลลี่. 2564 : ออนไลน์)

สาเหตุของการกลั่นแกล้งทางร่างกาย

- ความไม่สมดุลของอำนาจ — เป้าหมายของการกลั่นแกล้งมักจะไม่มีทางป้องกันตนเองได้ เนื่องจากความไม่เท่าเทียมกันของอำนาจกับผู้กลั่นแกล้ง อาจเป็นทางร่างกาย — ผู้กลั่นแกล้งอาจแข็งแกร่งกว่าหรือมี “ผู้ช่วย” หรืออาจเป็นทางสติปัญญา เช่น เด็กที่มีความแตกต่างทางการเรียนรู้
- พฤติกรรมซ้ำๆ — การกลั่นแกล้งทางร่างกายเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเป็นนิสัย ไม่ใช่การกระทำเพียงครั้งเดียว
- การกระทำโดยเจตนา — ผู้รังแกใช้ความรุนแรงโดยมีเจตนาที่จะทำร้ายเด็กคนอื่น

ผลกระทบของการกลั่นแกล้งต่อเป้าหมาย

การกลั่นแกล้งทำให้แรงจูงใจในการเรียนรู้ลดลงและลดประสิทธิภาพในตนเองและคุณค่าที่รับรู้ในงานวิชาการ ผลการศึกษาโดยนักวิจัยของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) พบว่าวัยรุ่น 19% ถูกกลั่นแกล้งในบริเวณโรงเรียน โดยนักเรียน 13% รายงานว่าขาดเรียนเนื่องจากกังวลเรื่องความปลอดภัย

ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งอาจหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมชั้นเรียนด้วยความกลัวว่าจะดึงดูดความสนใจและถูกกลั่นแกล้ง พวกเขาอาจถูกมองว่าเป็นคนที่เรียนไม่เก่ง ซึ่งทำให้มีความเสี่ยงสูงที่จะตกเป็นเป้าหมายของการกลั่นแกล้ง

เช่นเดียวกับการกลั่นแกล้งทุกรูปแบบ การกลั่นแกล้งทางร่างกายสามารถก่อให้เกิดความทุกข์ทางอารมณ์ได้ ซึ่งทำให้เหยื่อรู้สึกไร้พลังและคิดถึงตัวเองน้อยลง นำไปสู่ความรู้สึกอับอาย โดดเดี่ยว และสิ้นหวัง

เด็กอาจสูญเสียความสนใจในการเล่นหรือกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ และมีพฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น ทำร้ายตัวเอง และมีแนวโน้มเก็บตัว

การกระทำเหล่านี้นำไปสู่ความรู้สึกและความคิดเชิงลบมากขึ้น ก่อให้เกิดวงจรการทำลายตนเองในผู้ที่มีอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลอยู่แล้ว การกลั่นแกล้งอาจทำให้อาการเหล่านี้แย่ลง

นอกจากอาการบาดเจ็บทางร่างกายที่เหยื่ออาจได้รับจากการโจมตีแล้ว พวกเขาอาจเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น อาการทางกายได้อีกด้วย (What Is Physical Bullying and How to Prevent It?. 2025 : ออนไลน์) สรุปได้ว่า การบูลลี่ทางกายคือการใช้กำลังหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น เช่น การตี เตะ ผลัก หรือทำให้เจ็บตัว เป็นการกลั่นแกล้งที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกหวาดกลัว ไม่มั่นใจในสิ่งที่ทำได้

บทบาทของพ่อแม่

พ่อแม่สามารถให้คำแนะนำ และช่วยแก้ไขปัญหาคือ สิ่งสำคัญคือการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้น ซึ่งทำได้โดย

- 1) คอยสอดส่องดูแล สังเกตพฤติกรรมของลูกเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ฝันร้าย ปวดหัว ปวดท้อง ไม่อยากไปโรงเรียน การเรียนถดถอย พูดคุยน้อยลง ซึมลง แยกตัว อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีบาดแผลหรือรอยฟกช้ำตามร่างกาย ฯลฯ
- 2) สร้างสัมพันธภาพที่ดี พูดคุยกับลูกอย่างสม่ำเสมอในเรื่องที่ลูกสนใจ ให้ลูกเกิดความเชื่อใจ เมื่อลูกต้องการความช่วยเหลือ เขาก็อยากมาปรึกษาด้วย
- 3) ส่งเสริมให้ลูกกล้าแสดงออก และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เพื่อให้เด็กมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถจัดการปัญหาได้เมื่อถูกบูลลี่ และไม่ไปบูลลี่ผู้อื่น

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นพ่อแม่สามารถช่วยเหลือลูกได้ ดังนี้

- 1) ให้ตั้งสติ
- 2) รับฟังปัญหาด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
- 3) ให้กำลังใจ ไม่ตำหนิ บอกลูกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความผิดของเขา พร้อมบอกให้เขาเข้มแข็ง อดทน
- 4) ช่วยแก้ไขปัญหาเท่าที่สามารถทำได้
- 5) ขอความช่วยเหลือจากครูหรือผู้เกี่ยวข้องเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก
- 6) หากมีอาการเครียดมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ เป็นเรื้อรัง หรือมีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง ควรพาไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
- 7) ควรเก็บหลักฐานการกลั่นแกล้งต่าง ๆ ไว้เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินคดีตามกฎหมายถ้าจำเป็น

บทบาทของครู

ครูก็สามารถให้คำแนะนำและช่วยแก้ไขปัญหาลูกได้ เพียงไม่เพิกเฉยต่อปัญหา เน้นการมีส่วนร่วมของเด็กและครอบครัวในการแก้ไขปัญหาคือต้นตอ สิ่งสำคัญคือการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้น ซึ่งทำได้ ดังนี้

- 1) มีส่วนร่วมในการสอดส่องดูแล ไม่ว่าจะเด็กที่มีแนวโน้มจะถูกกลั่นแกล้งรังแก หรือเด็กที่รังแกคนอื่น
- 2) สอนทักษะชีวิตให้กับนักเรียน
- 3) สอนให้เข้าใจถึงบทบาทของเพื่อนในชั้นเรียน ที่ต้องช่วยกันเป็นกำลังใจและปลอบใจเพื่อนที่ถูกบูลลี่ มิใช่ซ้ำเติม หรือหากพบเห็นเพื่อนที่ขอบบูลลี่คนอื่น ต้องช่วยกันแจ้งเตือน หรือช่วยเก็บหลักฐาน
- 4) แจ้งผู้ปกครองทราบเมื่อเกิดการบูลลี่ขึ้น และแก้ไขปัญหาร่วมกัน สรุปได้ว่าการบูลลี่เป็นสิ่งที่สามารถพบเจอได้ตลอดเวลาและยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดจากการถูกบูลลี่ได้อีกด้วย (การบูลลี่. 2565 : ออนไลน์) สรุปได้ว่าการบูลลี่ทางกายนั้นเป็นปัญหาที่สำคัญซึ่งสามารถแก้ไขได้ด้วยการปลุกฝังค่านิยมที่ถูกต้องแก่เด็กรุ่นใหม่ และ ตักเตือนเด็กรุ่นเก่าๆ ที่ยังทำผิดอยู่

หัวข้อที่ 2

บูลลี่ทางวาจา แม้ไม่มีบาดแผลทางกายให้เห็น แต่การพูดส่อเสียด ล้อเลียน ใส่ร้าย การประจานด้วยคำพูดให้ผู้อื่นได้ยิน นอกจากจะสร้างความอับอาย วิตกกังวล อาจสร้างความเครียด เก็บกด ส่งผลถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้า หรือหวาดกลัวสังคม ถือเป็นบาดแผลทางใจที่เจ็บปวดไม่น้อย(โกวิท นพพร. 2562 : ออนไลน์) การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal Bullying) คือ การสื่อสาร เขียน เพื่อสื่อความหมายกลั่นแกล้ง เช่น ล้อเล่น, เรียกชื่อ, แสดงความคิด

เห็นทางเพศที่ไม่เหมาะสม, เหน็บแนม และขู่ว่าจะทำอันตราย(กรมสุขภาพจิต. 2564 : ออนไลน์) อีกทั้งยังมีตัวอย่างเช่น

- แก่นสำคัญของบท

เนื้อหาชี้ให้เห็นว่าในโลกปัจจุบัน สื่อมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้และการตีความของเด็ก ๆ การใช้คำพูดหรือการนำเสนอที่ไม่เหมาะสมอาจกลายเป็นการ “บุลทางคำพูด” ซึ่งทำให้เด็กเกิดความรู้สึกด้อยค่า ไม่มั่นใจ หรือถูกชี้นำไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดให้เด็ก โดยการสอนให้เขา “คิดเป็น” ไม่ใช่เพียงแค่เชื่อหรือทำตามสิ่งที่สื่อบอก

- การคิดเป็นคืออะไร

การคิดเป็น หมายถึงการที่เด็กสามารถใช้เหตุผล วิเคราะห์ และตั้งคำถามกับสิ่งที่ได้รับรู้ ไม่ว่าจะมาจากสื่อ ครู หรือแม้แต่จากพ่อแม่เอง เด็กที่คิดเป็นจะไม่ถูกรอบงำง่าย ๆ และสามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้

- ความสำคัญของการสอนเด็กให้คิดเป็น

ผู้เขียนเน้นว่า ไม่มีสิ่งใดบนโลกนี้สำคัญไปกว่าการสอนเด็กให้คิดเป็น เพราะนี่คือทักษะชีวิตที่จะติดตัวไปตลอด แม้ลูกจะไม่ใช่อัจฉริยะ แต่ก็สามารถเป็น “นักคิดที่ดี” ได้ และนั่นคือสิ่งที่สังคมต้องการมากกว่าการมีเพียงคนเก่งแต่ไม่รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล

- การป้องกันการบุลทางคำพูดของสื่อ • เด็กต้องได้รับการปลูกฝังให้รู้จักแยกแยะว่าอะไรคือข้อเท็จจริง อะไรคือความคิดเห็น

- ต้องมีทักษะในการตั้งคำถาม เช่น “สิ่งนี้จริงหรือไม่” “ทำไมเขาถึงพูดแบบนี้”

- พ่อแม่และครูควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้ภาษา ไม่ใช่คำพูดที่กดทับหรือทำร้ายจิตใจ

- การเปิดพื้นที่ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ จะช่วยให้เขาไม่ถูกรอบงำจากคำพูดของสื่อ

- ข้อคิดที่ฝากไว้กับผู้ปกครอง

การสอนลูกให้คิดเป็นไม่ใช่เรื่องยาก และทุกคนสามารถทำได้ เพียงเริ่มจากการฟังลูกอย่างตั้งใจ ให้ออกาสเขาได้ แสดงความเห็น และช่วยชี้แนะให้เขาเห็นมุมมองที่หลากหลาย เด็กที่ได้รับการสนับสนุนเช่นนี้จะเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีภูมิคุ้มกันทางความคิด ไม่หวั่นไหวต่อการบูลทางคำพูดของสื่อ(Edward de Bono. 2549 : 111) สรุปว่า การโดนบูลลี่ด้วยคำพูดมันฝังลึกกว่าแผลกาย เพราะคำพูดถูกนำกลับมาเล่นซ้ำในหัวเราได้ไม่รู้จบ สรุปได้ว่า จะช่วยให้คุณเห็นภาพทั้งหมด ตั้งแต่วิธีที่มันเกิด รูปแบบที่เจอบ่อย ผลกระทบ จนถึงแนวทางรับมือและสร้างพื้นที่สื่อสารที่ปลอดภัยกว่า

หัวข้อที่ 3

การแก่งอาจจะฟังดูตลกซ้ำชั้น เพราะในหมู่เพื่อน ๆ ย่อมมีการแก่ง หรือหยอกล้อกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่การแก่งจะไม่ใช่เรื่องธรรมดาอีกต่อไปหากอีกฝ่ายหนึ่งไม่รู้สึกมีอารมณ์ร่วม หรือรู้สึกสนุกกับการแก่งเล่นนี้ ตรงกันข้ามผู้ที่ถูกแก่งอาจจะรู้สึกถูกคุกคาม ลามไปถึงส่งผลให้สุขภาพจิตเสีย ซึ่งการกลั่นแกล้งกันในเชิงนี้เรียกว่า “การบูลลี่” นั่นเอง บูลลี่ การกลั่นแกล้งที่ไม่ตลก แต่เป็นปัญหา การกลั่นแกล้ง (bullying) เป็นคำที่มักได้ยินมากขึ้นในสังคมไทย เพราะหลายวันมานี้เราอาจจะได้ยิน หรือได้เห็นข่าวที่มีการกลั่นแกล้งกันของเด็กชั้นประถมที่จบลงด้วยโศกนาฏกรรมที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น โดยพฤติกรรมเหล่านี้มักเกิดขึ้นในโรงเรียน การบูลลี่จึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยอีกต่อไป เพราะจากสถิติของกรมสุขภาพจิตพบว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกัน หรือบูลลี่ (Bully) ของเด็กไทยติดอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น และจากการสำรวจพบว่า เด็กกว่า 91 % เคยถูกบูลลี่ และอีก 43 % คิดจะตอบโต้เอาคืน เสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลกระทบที่รุนแรงขึ้น แม้สังคมไทยจะเริ่มตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว แต่ยังคงเป็นปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง โดยคนที่ถูกกลั่นแกล้งนั้นจะเกิดการส่งสมควมกลัว ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง และอาจเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือการเข้าสังคมตามมา ประเภทของการบูลลี่ การบูลลี่สามารถแบ่งประเภทออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้ 1.การใช้กำลัง หรือการทำร้ายร่างกาย เช่น การตบตี ชกต่อย การข่มขู่ ทำลายข้าวของให้เสียหาย 2.การใช้คำพูด เป็นการพูดทำร้ายความรู้สึก เช่น การพูดจาข่มขู่ วิพากษ์วิจารณ์ ล้อเลียน เยาะเย้ย เป็นต้น 3.การบูลลี่ทางสังคม ส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจ เช่น กีดกันให้ออกจากกลุ่ม กีดกันไม่ให้ใครเข้าใกล้ หรือไม่ให้อยู่ในกลุ่มเพื่อน 4.การบูลลี่ทางโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) เป็นการกลั่นแกล้งในวงกว้างที่รุนแรงมากกว่าในรั้วโรงเรียน หรือในกลุ่มเพื่อน(Bully ปัญหาสังคมที่ไม่ใช่เพียงการแก่ง. 2563 : ออนไลน์) หลายครั้งที่การบูลลี่เกิดขึ้นเพียงเพราะความสนุกชั่ววูบ ความโกรธชั่วคราว หรือเป็นเพียงการตัดสินใจชั่วขณะ แต่ผลที่ตามมาอาจมากมายและส่งผลยาวนานสำหรับผู้ถูกรกระทำ ดังนั้นการรู้จักรับมือกับการบูลลี่อาจช่วยหลีกเลี่ยงบาดแผลทั้งทางกาย ใจ และสังคม ดังนี้ ใช้ความนิ่งสงบการบูลลี่ การนิ่งเฉยต่อการบูลลี่ช่วยให้เรื่องราวการบูลลี่หายไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากผู้กระทำมักมีเจตนาให้เหยื่อตอบโต้ เพื่อสร้างกระแสความรุนแรง หรือเพิ่มความสนใจ แต่เมื่อผู้ถูกรกระทำเลือกที่จะนิ่งเฉย ผู้ลงมือบูลลี่อาจรู้สึกเบื่อและถอยทัพไปเองในที่สุด ตอบโต้อย่างสุภาพ ด้วยคำพูดและการแสดงออกว่าไม่ได้รู้สึกสนุก หรือไม่ชอบการกระทำรวมถึงวาจาต่างๆ ที่ถูกกล่าวถึงด้วยคำพูดและท่าทีสุภาพ ไม่ตะโกน ขึ้นเสียง หรือใช้คำหยาบคาย รวมถึงชี้แจงอย่างชัดเจนหากเรื่อง

ถูกกล่าวหาไม่เป็นจริง พุดคุยกับเพื่อนร่วมชะตากรรมเพื่อช่วยกันแก้ไข บางครั้งการถูกบูลลี่ไม่ได้เกิดขึ้นกับบุคคลเพียงคนเดียว การหาผู้ร่วมถูกระทำจะเป็นการเพิ่มหลักฐานและพยานว่า ผู้บูลลี่สร้างเรื่องขึ้นทำร้ายเหยื่อมากกว่าจะเป็นเรื่องจริง นอกจากนี้เพื่อนร่วมชะตากรรมอาจเป็นที่ปรึกษาคลายทุกข์ได้เป็นอย่างดี เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม หากการบูลลี่นั้นทำร้ายร่างกายหรือจิตใจจนยากยอมรับ การเปลี่ยนที่ทำงาน กลุ่มเพื่อน ก็อาจช่วยฟื้นฟูภาวะบอบช้ำจากการถูกบูลลี่ได้เร็วขึ้น ปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ หลายครั้งที่การบูลลี่ล้าเส้นเหยื่อจนกัดกินจิตใจ สร้างบาดแผล จนผู้ถูกระทำไม่สามารถอยู่ในสังคมต่อไป บางกรณีอาจกลายเป็นความเครียด ปลีกตัวจากสังคม ไปจนถึงขั้นเก็บกด เป็นโรคซึมเศร้า และจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย ดังนั้นทางออกที่ดีที่สุดคือการพบผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เพื่อปรึกษา ทำการรักษาอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ เราต่างเกิดมาและมีชีวิตในช่วงเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้า การบูลลี่ที่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นด้วยการเผชิญหน้าเท่านั้น วันหนึ่งเราอาจตกเป็นเหยื่อการบูลลี่ทางโซเชียลจากผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันเลย หรืออาจตกเป็นเหยื่อร่วมกระทำการบูลลี่บุคคลอื่น แม้กระทั่งเป็นผู้เริ่มบูลลี่โดยไม่รู้ตัว ดังนั้น ไม่ว่าจะการกระทำใดๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า ย่ำแย่ อับอาย เสื่อมเสีย ลองถอยออกมาสักก้าว หายใจเข้าออกอีกหลายๆ ครั้ง ก่อนลงมือแชร์ กดไลค์ หรือเขียน พุดออกไป เพราะสิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว แม้เราจะลบออกสักกี่ครั้ง ก็ยังฝังในจิตใจของผู้ถูกระทำเสมอ ในทางกลับกัน หากต้องเผชิญปัญหาในฐานะเหยื่อของการ บูลลี่ ควรตั้งรับอย่างมีสติ เยียบเฉยบ้าง ตอบโต้ ชี้แจงให้ถูกจังหวะ ไม่คิดแค้น เครียด หรือวิตกกังวลเกินไป รวมถึงเลือกที่จะใช้ชีวิตในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะสมกับตัวเอง ปิดรับเรื่องราวทางโซเชียลบ้าง และข้อสำคัญ หากหาทางออกไม่ได้ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสม (รับมืออย่างไรในสังคม Bully. 2562 : ออนไลน์) คุณคิดหนักมาก และสุดท้ายก็เหลือทางเลือกอยู่แค่สองทาง นั่นคือ ถ้าไม่ทำเรื่องที่ชั่วร้ายอย่างยิ่ง ก็ต้องยอมปล่อยให้เรื่องชั่วร้ายยิ่งกว่าเกิด (Jonny Thomson. 2566 : 94) สรุปได้ว่า การบูลลี่ทางสังคมคือพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง รังแก หรือทำให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า ทั้งในโลกจริงและโลกออนไลน์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพจิตและการใช้ชีวิตในระยะยาว

หัวข้อที่ 4

การบูลลี่ทางไซเบอร์เป็นปัญหาที่โตเร็วแบบไม่มีใครอยากให้โต เหมือนไวรัสในกลุ่มไลน์ที่ชอบส่งต่อกันมั่วๆ พฤติกรรมนี้เกิดขึ้นเมื่อมีผู้ใช้เทคโนโลยีหรือโซเชียลมีเดียใช้ข้อความ ภาพ หรือคลิปเพื่อโจมตี ทำให้อีกฝ่ายเกิดความอับอาย เสียหน้า หรือเสียสุขภาพจิต (สุพัตรา. 2561 : ออนไลน์) ปัญหานี้หนักขึ้นเพราะอินเทอร์เน็ตมันไม่หลับไม่เหนียว คนอยากด่าตอนไหนก็พิมพ์ได้ตลอดเวลาในยุคที่เด็กนักเรียนมีมือถือเร็วกว่าได้นิดหัวครั้งแรก การบูลลี่ทางไซเบอร์จึงเกิดง่ายกว่าเอ็มร้อยซะอีก งานศึกษาระบุว่าเด็กมัธยมกว่า 30% เคยถูกบูลลี่บนโซเชียลในระดับใดระดับหนึ่ง แม้หลายคนจะพยายามแกล้งทำเป็น “ไม่เป็นไร” แต่ผลกระทบทางจิตใจมันแรงกว่านั้น (กิตติศักดิ์. 2562 : ออนไลน์) ประเภทของการบูลลี่ทางไซเบอร์มีตั้งแต่การใส่ร้าย การนินทา การคุกคาม การปล่อยภาพประจาน ไปจนถึงการทำ Meme ล้อเลียนแบบไร้ขอบเขต เว็บไซต์ด้านความปลอดภัยไซเบอร์อธิบายว่าพฤติกรรมเหล่านี้สามารถสร้างความกดดันสะสมจนทำให้ผู้ถูกระทำสูญเสียความมั่นใจ ไม่กล้าเข้าสังคม หรือหนักสุดคือส่งผลต่อสุขภาพจิตเรื้อรัง (ไทยออนไลน์เซฟตี้. 2023 : ออนไลน์)การบูลลี่ย้อนหลังยิ่งแย่มาก เพราะข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตมันลดยากมาก ลบแล้วยังโผล่เข้าไปเรื่อยเหมือนผีหลอกบนไทม์ไลน์ ทางผู้เชี่ยวชาญเตือนว่าเหตุผลที่

cyberbullying อันตรายคือมัน “เกิดง่าย ต่อเนื่อง และสาธารณะ” ซึ่งต่างจากการบูลลี่ที่โรงเรียนที่เกิดเฉพาะต่อหน้าเท่านั้น (CyberSafe Asia. 2022 : ออนไลน์)ผลกระทบต่อเหยื่อที่โดนบูลลี่ทางไซเบอร์มีมากกว่าที่หลายคนคิด เด็กบางคนเกิดความเครียดสะสมจนไม่อยากไปโรงเรียน บางคนเริ่มมีอาการนอนไม่หลับ วิตกกังวลหรือเกิดความรู้สึกด้อยค่า ซึ่งส่งผลต่อผลการเรียนและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่ถูกบูลลี่รุนแรง อาจเกิดอาการซึมเศร้าในระยะยาว (สุพัตรา. 2561 : ออนไลน์)

ส่วนผู้กระทำเองก็ไม่ใช่ว่ารอดตัวเสมอไป งานวิจัยจากไทยพบว่าเด็กที่บูลลี่คนอื่นบ่อยๆ มีแนวโน้มมีปัญหาการจัดการอารมณ์และขาดทักษะสังคม (กิตติศักดิ์. 2562 : ออนไลน์) ซึ่งน่าจะอธิบายได้ว่าทำไมบางคนชอบพิมพ์ดราม่าในคอมเมนต์มากกว่าทำการบ้าน การป้องกันและรับมืออาจไม่ง่าย แต่ก็ไม่ใช่ว่าไร้ทาง การสอนทักษะ “คิดก่อนโพสต์” กับ “รับผิดชอบคำพูดตัวเองบนออนไลน์” เป็นพื้นฐานที่ควรปลูกฝังตั้งแต่เด็ก รวมถึงการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว การบล็อก การรายงาน และการเข้าหาผู้ใหญ่หรือครูที่ไว้วางใจได้เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น (ไทยออนไลน์เซฟตี้. 2023 : ออนไลน์)

ในระดับโรงเรียนและสังคม การสร้างสภาพแวดล้อมที่ไม่ส่งเสริมความรุนแรง การทำกิจกรรมสร้างความเข้าใจเรื่องผลกระทบของการบูลลี่ และการออกกฎระเบียบที่จริงจัง จะช่วยลดจำนวนเคสลงได้มาก (CyberSafe Asia.2022:ออนไลน์) สรุปได้ว่า การบูลลี่ทางไซเบอร์ (Cyberbullying) คือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่เกิดซ้ำๆ ผ่านโซเชียลมีเดีย แชนแนล เกม หรือข้อความมือถือ โดยมีเป้าหมายเพื่อทำให้ผู้ถูกระงับปวด อับอาย หรือเสียความมั่นใจ และอีกทั้งการบูลลี่ทางไซเบอร์ยังเป็นปัญหาสำคัญในยุคดิจิทัลที่ส่งผลกระทบต่อเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่จำนวนมาก ไม่เพียงแต่สร้างบาดแผลทางใจ แต่ยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ การเรียน และสุขภาพจิตโดยรวม การเข้าใจรูปแบบ ผลกระทบ และวิธีรับมืออย่างรอบด้านจึงเป็นสิ่งจำเป็น

หัวข้อที่ 5

การถูกรบูลลี่ ส่งผลกระทบต่อทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และการเรียน ดังนี้

- 1) ทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มวนท้อง เหน็ดเหนื่อยจากการอดนอน อ่อนเพลีย สุขภาพไม่แข็งแรง
- 2) ทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด โมโห อับอาย ละอายใจ สูญเสียความสนใจในสิ่งที่เคยรัก รู้สึกถูกคนอื่นหัวเราะเยาะ รู้สึกไร้ค่า
- 3) ทางสังคมและการเรียน เช่น ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนในครอบครัว แยกตัว ผลการเรียนถดถอย ขาดเรียนบ่อย ออกจากโรงเรียนกลางคัน(การบูลลี่. 2565 : ออนไลน์) ผลกระทบของการกลั่นแกล้ง แน่นนอนอยู่ แล้วว่าผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งนั้นจะมีผลต่อสภาพจิตใจจนอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ประสิทธิภาพการเรียนลดน้อยลง สูญ

เสียความมั่นใจ ชีวิตไม่มีความสุข และอาจนำไปถึงการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้การกลั่นแกล้ง หรือการบูลลี่ไม่เพียงแต่จะกระทบกับสภาพจิตใจของผู้ที่ถูกแกล้งเท่านั้น แต่พฤติกรรมดังกล่าวยังส่งผลกระทบต่อผู้ที่กลั่นแกล้งด้วย เช่น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติด มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และอาจร้ายแรงถึงขั้นอาจก่อเหตุอาชญากรรมขึ้นได้ในอนาคต(Bully ปัญหาสังคมที่ไม่ใช่เพียงการแกล้ง. 2563 : ออนไลน์) คนที่ถูกแกล้งมักจะหวาดกลัว ไม่มั่นใจที่จะเล่าให้ผู้ใหญ่ฟัง เพราะถูกฝ่ายที่แกล้งข่มขู่ ไม่ให้ไปบอกใคร หรือเด็กเองคิดว่าเรื่องนี้ไม่มีใครช่วยได้ ทำให้เก็บเรื่องนี้ไว้คนเดียว ผลที่ตามมาจากการถูกแกล้งทำให้เด็กมี Self-esteem ไม่ดี เครียดกังวล ซึมเศร้า ไม่ยอมไปโรงเรียน หากรุนแรงมาก อาจพยายามทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตายได้ (เด็กแกล้งกัน (Bullying) ผลร้ายต่อทั้งคนโดนแกล้งและคนแกล้ง. ม.ป.ป. : ออนไลน์) สรุปได้ว่า การบูลลี่ในชีวิตจริงส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำอย่างลึกซึ้งและต่อเนื่อง เพราะมันไม่ใช่เพียงการถูกล้อเล่นเล็กน้อย แต่เป็นการทำร้ายทั้งร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในสภาพแวดล้อมที่ผู้ถูกกระทำไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น โรงเรียน ที่ทำงาน หรือแม้แต่ในครอบครัว ผู้ถูกกระทำมักจะรู้สึกหวาดกลัว ไม่มั่นใจ และไม่ปลอดภัยในพื้นที่ที่ควรจะเป็นที่พักพิง ทำให้เกิดความเครียดสะสมและความวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง

หัวข้อที่ 6

1. ยอมรับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น• ไม่ปฏิเสธหรือกดทับความรู้สึก แต่ยอมรับว่าการถูกบูลลี่ทำให้เจ็บปวด
 - มองว่าความเจ็บนี้คือจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ ไม่ใช่จุดจบของคุณค่าในตัวเอง
2. เปลี่ยนความเจ็บเป็นพลัง• ใช้ประสบการณ์ที่เจ็บปวดเป็นแรงผลักดันในการสร้างความมั่นใจและความแข็งแกร่ง
 - ฝึกทักษะใหม่ ๆ หรือหากิจกรรมที่ทำให้รู้สึกมีคุณค่า เพื่อไม่ให้คำพูดหรือการกระทำของคนอื่นมากำหนดตัวตน
3. มองหาความสุขเล็ก ๆ ท่ามกลางความทุกข์• หนังสือสอนว่าเมื่อผ่านความเจ็บ เราจะเห็นคุณค่าของความสุขมากขึ้น
 - การหาสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำให้ยิ้มได้ เช่น เพื่อนที่เข้าใจ ดนตรีที่ชอบ หรือการดูแลตัวเอง จะช่วยสร้างสมดุลทางใจ
4. สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ• การเรียนรู้จากความเจ็บทำให้เรามีภูมิคุ้มกันต่อการบูลลี่ในอนาคต
 - เมื่อเจอเหตุการณ์ซ้ำ เราจะไม่ถูกทำลายง่าย ๆ เพราะเรารู้แล้วว่าความเจ็บสามารถกลายเป็นครู
5. เติบโตคุณค่าของชีวิตด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น• เมื่อเราเข้าใจความเจ็บ เราจะมีความเห็นอกเห็นใจต่อคนที่ถูกบูลลี่เหมือนกัน

- การยื่นมือช่วยเหลือหรือเป็นกำลังใจให้คนอื่น จะทำให้เรารู้สึกว่าความเจ็บที่เคย(Bloom, P. 2564 : 206)

- 1.ยอมรับความรู้สึก: ไม่ปฏิเสธหรือกดทับ แต่รับรู้ว่ามีมันอยู่
- 2.แปรความทุกข์เป็นบทเรียน: ใช้ประสบการณ์เจ็บปวดเป็นแรงผลักดันในการเติบโต
- 3.สร้างความหมายใหม่: มองความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของการเดินทาง ไม่ใช่ศัตรู
- 4.ใช้การบำบัดและการสนทนา: การพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญหรือคนที่ไวใจช่วยให้เห็นมุมมองใหม่

(de Board, R. 2567 : 197)

และมีหลายครั้งที่การบูลลี่เกิดขึ้นเพียงเพราะความสนุกชั่ววูบ ความโกรธชั่วคราว หรือเป็นเพียงการตัดสินใจชั่วขณะ แต่ผลที่ตามมาอาจมากมายและส่งผลยาวนานสำหรับผู้ถูกรักษา ดังนั้นการรู้จักรับมือกับการบูลลี่อาจช่วยหลีกเลี่ยงบาดแผลทั้งทางกาย ใจ และสังคม ดังนี้

ใช้ความนิ่งสงบการบูลลี่ การนิ่งเฉยต่อการบูลลี่ช่วยให้เรื่องราวการบูลลี่หายไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากผู้กระทำมักมีเจตนาให้เหยื่อตอบโต้ เพื่อสร้างกระแสความรุนแรง หรือเพิ่มความสนใจ แต่เมื่อผู้ถูกรักษาเลือกที่จะนิ่งเฉย ผู้ลงมือบูลลี่อาจรู้สึกเบื่อและถอยทัพไปเองในที่สุด

ตอบโต้อย่างสุภาพ ด้วยคำพูดและการแสดงออกว่าไม่ได้รู้สึกสนุก หรือไม่ชอบการกระทำรวมถึงวาจาต่างๆ ที่ถูกกล่าวถึงด้วยคำพูดและท่าทีสุภาพ ไม่ตะโกน ขึ้นเสียง หรือใช้คำหยาบคาย รวมถึงชี้แจงอย่างชัดเจนหากเรื่องที่ถูกกล่าวหาไม่เป็นจริง

พูดคุยกับเพื่อนร่วมชะตากรรมเพื่อช่วยกันแก้ไข บางครั้งการถูกรู้สึกไม่ได้เกิดขึ้นกับบุคคลเพียงคนเดียว การหาผู้ร่วมถูกรักษาจะเป็นการเพิ่มหลักฐานและพยานว่า ผู้บูลลี่สร้างเรื่องขึ้นทำร้ายเหยื่อมากกว่าจะเป็นเรื่องจริง นอกจากนี้เพื่อนร่วมชะตากรรมอาจเป็นที่ปรึกษาหลายทุกซ์ได้(รับมืออย่างไรในสังคม Bully. 2562 : ออนไลน์) สรุปได้ว่า การรับมือการบูลลี่สามารถรับมือได้หลายวิธีเช่นเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นกำลังใจ สร้างภูมิคุ้มกันนะในใจ เติบโตเต็มคุณค่าของชีวิตด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งภาคเรียนที่สองปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยจำนวน 483 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งภาคเรียนที่สองปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยได้จากการสุ่มจากนักเรียน 13 ห้อง 130 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. ศึกษาเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการบูลลี่ของเด็กนักเรียน
2. สร้างแบบสอบถาม ตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามแบบนามบัญญัติเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแบบจัดอันดับเกี่ยวกับปัญหาการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กนักเรียนมากที่สุด จำนวน 6 อันดับซึ่งมีรายการให้จัดอันดับ 6 รายการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับเกี่ยวกับปัญหาการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กเรียนมากที่สุด จำนวน 1 ข้อ

3. นำไปให้ครูที่ปรึกษา ตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของข้อคำถาม แก้ไขตามคำแนะนำ
4. ทดลองใช้ โดยให้เพื่อนลองทำ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม 2569 ถึงวันที่ 14 มกราคม 2569 จำนวนทั้งหมด 130 ฉบับ ได้แบบสอบถามกลับจำนวน 130 ฉบับ แบบสอบถามไม่สมบูรณ์ จำนวน 7 ฉบับ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบนามบัญญัตินำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามให้จัดอันดับ 6 ลำดับ กำหนดค่าน้ำหนักคะแนนดังนี้

อันดับที่ 1	ค่าน้ำหนักคะแนนคือ	6
อันดับที่ 2	ค่าน้ำหนักคะแนนคือ	5
อันดับที่ 3	ค่าน้ำหนักคะแนนคือ	4
อันดับที่ 4	ค่าน้ำหนักคะแนนคือ	3
อันดับที่ 5	ค่าน้ำหนักคะแนนคือ	2
อันดับที่ 6	ค่าน้ำหนักคะแนนคือ	1

หลังจากนั้นนำค่าคะแนนรวมที่ได้มาเรียงลำดับจากมากไปน้อย เพื่อเรียงลำดับ

แบบสอบถามตอนที่ 3 เป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ สอบถามระดับความคิดเห็น นำมาหาค่าเฉลี่ย ดังนี้

5	หมายถึง	มากที่สุด
4	หมายถึง	มาก
3	หมายถึง	ปานกลาง
2	หมายถึง	น้อย
1	หมายถึง	น้อยที่สุด

การแปลผลค่าเฉลี่ยที่ได้

ระดับ	แปลผล
4.50 - 5.00	มากที่สุด
3.50 - 4.49	มาก
2.50 - 3.49	ปานกลาง
1.50 - 2.49	น้อย
1.00 - 1.49	น้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1) ชั้นของผู้ตอบแบบสอบถาม
- 2) พฤติกรรมการบุลลีแบบใดในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยส่งผลกระทบต่อคุณมากที่สุด

ตอนที่ 2 ให้จัดอันดับเกี่ยวกับการบุลลีที่เป็นปัญหาต่อนักเรียนมากที่สุด

ตอนที่ 3 ระดับความคิดเห็นของปัญหาการบุลลีที่ส่งผลกระทบต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ข้อมูลห้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

ห้องเรียนของผู้ตอบแบบสอบถามระดับชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ปีการศึกษา พ.ศ. 2568	จำนวน/คน	ร้อยละ
101	11	8.46
102	11	8.46
103	9	6.92
104	7	5.38
105	4	3.08
106	4	3.08
107	14	10.77
108	16	12.31
109	19	14.62
110	7	5.38
111	4	3.08
112	18	13.85
113	6	4.62
รวม	130	100

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นถึงกลุ่มเป้าหมายของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จำนวน 13 ห้องส่วนใหญ่ร้อยละ 14.62 เป็นห้อง ม.109 จำนวน 19 คน ส่วนน้อยร้อยละ 3.08 เป็นห้อง ม. 105 , ม.106 และ ม.111 จำนวนห้องละ 4 คน

ตารางที่ 2 ความคิดเห็นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ว่าการบูลลี่ใดที่ส่งผลกระทบต่อคุณมากที่สุด

รายการ	จำนวน/คน	ร้อยละ
การตบหัวเพื่อน, ขว้างปาสิ่งของใส่	19	15.45
ถูกรุณาะของผู้อื่น, ถูกพ่อแม่ผู้อื่น	32	26.02
ไม่ให้ร่วมทำงานกลุ่มด้วย	26	21.14
ถ่ายรูปเพื่อนตอนหลับไปลงในโซเชียล	13	10.57
การข่มขู่ผู้อื่นให้หวาดกลัว	11	8.94
เพศ, หน้าตา, เชื้อชาติ	14	11.38
อื่นๆ.....	8	6.50
รวม	123	100

จากตารางที่ 2 แสดงความคิดเห็นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยว่าการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนมากที่สุดภายในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ส่วนใหญ่ร้อยละ 26.02 คิดเห็นว่าเป็นการถูกรุณาะของผู้อื่น, ถูกพ่อแม่ผู้อื่น รองลงมาร้อยละ 21.14 มีความคิดเห็นว่าเป็นการไม่ให้ร่วมทำงานกลุ่มด้วยถัดมาอีก ร้อยละ 15.45 มีความเห็นว่าเป็นการตบหัวเพื่อน, ขว้างปาสิ่งของใส่ ถัดมาอีก ร้อยละ 11.38 มีความเห็นว่าเป็น เพศ, หน้าตา, เชื้อชาติ ถัดมาอีก ร้อยละ 10.57 มีความเห็นว่าเป็นการถ่ายรูปเพื่อนตอนหลับไปลงในโซเชียล ถัดมาอีก ร้อยละ 8.94 มีความเห็นว่าเป็นการข่มขู่ผู้อื่นให้หวาดกลัว คนที่เหลืออันดับสุดท้าย ร้อยละ 6.50 มีความเห็นว่าเป็นอื่นๆ

ตอนที่ 2 ให้จัดอันดับเกี่ยวกับการบุลลีที่เป็นปัญหาต่อนักเรียนมากที่สุด
 ตารางที่ 3 โปรดเรียงลำดับการบุลลีที่ส่งผลกระทบมากที่สุดในชีวิตประจำวัน

รายการ	อันดับ	อันดับ	อันดับ	อันดับ	อันดับ	อันดับ	รวม	อันดับ
	1	2	3	4	5	6		
การทำร้ายร่างกาย	50	12	20	22	8	18	534	1
การล้อเลียนอัตลักษณ์ของผู้อื่น	14	34	20	27	24	11	474	2
การนำรูปที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่นไปลงโซเชียล	11	21	25	21	29	23	415	5
การกีดกันไม่ให้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	27	18	24	23	17	21	472	3
การทำร้ายจิตใจผู้อื่นจิตใจ	21	31	12	18	33	15	464	4
การนำรูปที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่นไปลงโซเชียล	12	10	23	20	21	44	360	6

จากตารางที่ 3 แสดงการจัดลำดับการบุลลีที่ส่งผลกระทบมากที่สุดในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับ
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยแสดงว่าการบุลลีที่ส่งผลกระทบมากที่สุดในชีวิตประจำวัน
 อันดับที่ 1 คือ การทำร้ายร่างกาย (ค่าน้ำหนัก = 534)
 อันดับที่ 2 คือ การล้อเลียนอัตลักษณ์ของผู้อื่น (ค่าน้ำหนัก = 474)
 อันดับที่ 6 คือ การนำรูปที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่นไปลงโซเชียล (ค่าน้ำหนัก = 360)

ตอนที่ 3 ระดับความคิดเห็นของปัญหาการบูลี่ที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตารางที่ 4 ระดับความคิดเห็นของปัญหาการบูลี่ที่ส่งผลกระทบต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายการ	5	4	3	2	1	ค่าเฉลี่ย	แปรผล
สร้างความตระหนักรู้	87	27	9	5	2	4.48	มาก
ส่งเสริมการสื่อสารที่ปลอดภัย	42	52	26	6	4	3.94	มาก
สร้างกฎระเบียบและบทลงโทษที่ชัดเจน	48	42	29	6	5	3.94	มาก
เสริมทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ	44	35	22	23	6	3.68	มาก
สอนให้รู้จักการเคารพซึ่งกันและกัน	48	32	26	11	13	3.70	มาก
สอนให้รู้เรื่องสิทธิและกฎหมาย	55	30	20	12	13	3.78	มาก
รวม	324	218	132	63	43	3.92	มาก

จากตารางที่ 4 แสดงว่า ความคิดเห็นเรื่องปัญหาการบูลี่ที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย โดยรวมอยู่ระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.92) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมากที่สุดคือการพัฒนาหลักสูตรของแต่ละโรงเรียนคือ สร้างความตระหนักรู้ (ค่าเฉลี่ย= 4.48) รองลงมาคือการส่งเสริมการสื่อสารที่ปลอดภัยและสร้างกฎระเบียบและบทลงโทษที่ชัดเจนได้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= 3.94) ต่อมาคือการสอนให้รู้เรื่องสิทธิและกฎหมาย(ค่าเฉลี่ย= 3.78) ต่อมาอีกคือการสอนให้รู้จักการเคารพซึ่งกันและกัน (ค่าเฉลี่ย= 3.70) และข้อที่น้อยที่สุดคือการเสริมทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ (ค่าเฉลี่ย= 3.68)

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เกี่ยวกับปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย สรุปผลตามลำดับ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

- 1 เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการบูลลี่
- 2 เพื่อสำรวจผลกระทบและความรู้สึกต่อปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่1โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
- 3 เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาการบูลลี่

ประโยชน์ที่ได้รับขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ได้ศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการบูลลี่
2. ใช้ในการสำรวจแนวทางการแก้ปัญหาการบูลลี่ในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
3. ได้รู้แนวทางวิธีการแก้ปัญหาการบูลลี่ในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า (ถ้ามี)

คาดว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยจะถูกบูลลี่ทางคำพูดมากที่สุด โดยส่วนใหญ่คาดว่าจะเก็บเป็นความลับโดยไม่บอกผู้ปกครองหรือครู

วิธีดำเนินการ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งภาคเรียนที่สองปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยได้จากการสุ่มจากนักเรียน 13 ห้อง 130 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือแบบสอบถามปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามแบบนามบัญญัติเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแบบจัดอันดับเกี่ยวกับปัญหาการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนมากที่สุด

จำนวน 6 อันดับซึ่งมีรายการให้จัดอันดับ 6 รายการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับเกี่ยวกับปัญหาการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบต่อเรียนมากที่สุด จำนวน 1 ข้อ

3. เก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1.กลุ่มเป้าหมายของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จำนวน 13 ห้องส่วนใหญ่ร้อยละ 14.62 เป็นห้อง ม.109 จำนวน 19 คน ส่วนน้อยร้อยละ 3.08 เป็นห้อง ม. 105 , ม.106 และ ม.111 จำนวนห้องละ 4 คน

2.ความคิดเห็นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยว่าการบูลี่ที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มากที่สุดภายในโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยส่วนใหญ่ร้อยละ 26.02 คิดเห็นว่าเป็นการดูถูกฐานะของผู้อื่น,ดูถูกพ่อแม่ผู้อื่น รองลงมาร้อยละ 21.14 มีความคิดเห็นว่าเป็นการไม่ให้ร่วมทำงานกลุ่มด้วยถัดมาอีก ร้อยละ 15.45 มีความเห็นว่าเป็นการตบหัวเพื่อน,ขว้างปาสิ่งของใส่ ถัดมาอีก ร้อยละ 11.38 มีความเห็นว่าเป็น เพศ,หน้าตา,เชื้อชาติ ถัดมาอีก ร้อยละ 10.57 มีความเห็นว่าเป็นการถ่ายรูปเพื่อนตอนหลับไปลงในโซเชียล ถัดมาอีก ร้อยละ 8.94 มีความเห็นว่าเป็นการข่มขู่ผู้อื่นให้หวาดกลัว คนที่เหลืออันดับสุดท้าย ร้อยละ 6.50 มีความเห็นว่าเป็นอื่น ๆ

3.การจัดลำดับลำดับการบูลี่ที่ส่งผลกระทบต่อมากที่สุดในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยแสดงว่ามัธยมศึกษาปีที่ 1โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

คิดว่าการบูลี่ที่ส่งผลกระทบต่อมากที่สุดในชีวิตประจำวัน

อันดับที่ 1 คือ การทำร้ายร่างกาย (ค่าน้ำหนัก = 534)

อันดับที่ 2 คือ การล้อเลียนอัตลักษณ์ของผู้อื่น (ค่าน้ำหนัก = 474)

อันดับที่ 6 คือ การนำรูปที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่นไปลงในโซเชียล (ค่าน้ำหนัก = 360)

4.ความคิดเห็นเรื่องปัญหาการบูลี่ที่ส่งผลกระทบต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย โดยรวมอยู่ระดับ

มาก (ค่าเฉลี่ย = 3.92) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมากที่สุดคือการพัฒนาหลักสูตรของแต่ละโรงเรียน

คือ สร้างความตระหนักรู้ (ค่าเฉลี่ย= 4.48) รองลงมาคือการส่งเสริมการสื่อสารที่ปลอดภัยและสร้างกฎระเบียบ

และบทลงโทษที่ชัดเจนได้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= 3.94) ต่อมาคือการสอนให้รู้เรื่องสิทธิและกฎหมาย

(ค่าเฉลี่ย= 3.78) ต่อมาอีกคือการสอนให้รู้จักการเคารพซึ่งกันและกัน (ค่าเฉลี่ย= 3.70)

และข้อที่น้อยที่สุดคือการเสริมทักษะการแก้ปัญหาด้านต่างๆ (ค่าเฉลี่ย= 3.68)

บรรณานุกรม

การบูลลี่. (2565). (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <https://www.happyhomeclinic.com/mh11-bullying.html>

[สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2568].

การบูลลี่. (2568). (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก: <https://www.happyhomeclinic.com/mh11-bullying.html>

[สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2568]

กิตติศักดิ์. (2562). **แนวทางป้องกันการลดพฤติกรรมกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) โดยใช้มาตรการทางกฎหมาย.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/commartsreviewsiamu/article/download/272766/182172/1101827> [สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2568.]

โกวิทย์ นพพร (2562). **รับมืออย่างไรในสังคม Bully.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD-bully> [สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2568].

เด็กแกล้งกัน (Bullying) ผลร้ายต่อทั้งคนโดนแกล้งและคนแกล้ง. (ม.ป.ป.). (ออนไลน์)

เข้าถึงได้จาก : http://www.petcharavejhospital.com/th/Article/artcle_detail/Social_Bullying
[สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2568].

ไทยออนไลน์เซฟตี้. (2023). **ไซเบอร์บูลลี่คืออะไร และจะยุติมันได้อย่างไร.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://xn--c3cugh2av8euch0i4b2c.com/> [สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2568.]

บูลลี่ (Bully) คืออะไร มีกี่ประเภท วิธีที่จะรับมือจากการโดนบูลลี่. (2564). (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก

[:https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30612](https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30612) [สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2568].

“บูลลี่ (Bully) คืออะไร มีกี่ประเภท วิธีที่จะรับมือจากการโดนบูลลี่.” (2564).(ออนไลน์.) เข้าถึงได้จาก :

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30612> [สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2568].

รับมืออย่างไรในสังคม Bully. (2562). (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก :

<https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD-bully> [สืบค้นเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2568].

รับมืออย่างไรในสังคม Bully. (2562). (ออนไลน์).เข้าถึงได้จาก : <https://www.samitivejhospitals.com>
[สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2568].

สุพัตรา. (2561). การกลั่นแกล้งบนพื้นที่สาธารณะออนไลน์ของกลุ่มเยาวชน ในเขตกรุงเทพมหานคร **Cyber Bullying in Public of Youth in the Bangkok Area - วารสารสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.**
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
http://journal.innovtalk.com/upload_files/journal/journal_id_61_310.pdf

Bully ปัญหาสังคมที่ไม่ใช่เพียงการแกล้ง. (2563). (ออนไลน์).
เข้าถึงได้จาก : <https://www.manarom.com/blog/bullying.html>
[สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2568].

Bully ปัญหาสังคมที่ไม่ใช่เพียงการแกล้ง. (2563). (ออนไลน์).
เข้าถึงได้จาก : <https://www.manarom.com/blog/bullying.html>
[สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2568].

CyberSafe Asia. (2022). Cyberbullying : ระวังออนไลน์ ร้ายล้านวิ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
<https://cybersafeasia.com/> (สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2568). **ไทยออนไลน์เซฟตี้. (2023). ไซเบอร์บูลลี่ คืออะไร และจะยุติมันได้อย่างไร.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.unicef.org/thailand/th/stories/>
[สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2568.]

Edward de Bono. (2549). **การบูลลี่.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ต (Expernet Publishing)
Jonny Thomson. (2566). **Mini Philosophy.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วีเลิร์น
Paul Bloom. (2564). **Bloom, P.** New York : HarperCollins.
[สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2568].

Robert de Board. (2567). **de Board, R.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไรเตอร์โซล
[สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2568].

What Is Physical Bullying and How to Prevent It?. (2568). (ออนไลน์)
เข้าถึงได้จาก: <https://www.positiveaction.net/blog/physical-bullying> [สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2568].

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่องปัญหาการบูลลี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ใน ให้ตอบคำถามตามความเป็นจริงและอธิบายรายละเอียดให้สมบูรณ์

1) คุณอยู่ที่ห้องอะไร

- | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 101 | <input type="checkbox"/> 102 | <input type="checkbox"/> 103 | <input type="checkbox"/> 104 | <input type="checkbox"/> 105 | <input type="checkbox"/> 106 |
| <input type="checkbox"/> 107 | <input type="checkbox"/> 108 | <input type="checkbox"/> 109 | <input type="checkbox"/> 110 | <input type="checkbox"/> 111 | <input type="checkbox"/> 112 <input type="checkbox"/> 113 |

2) พฤติกรรมการบูลลี่แบบใดในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยส่งผลกระทบต่อคุณมากที่สุด

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> การตบหัวเพื่อน, ขว้างปาสิ่งของใส่ | <input type="checkbox"/> ดุฎฐฐานะของผู้อื่น, ดุฎฎพ่อแม่ผู้อื่น |
| <input type="checkbox"/> ไม่ให้ร่วมทำงานกลุ่มด้วย | <input type="checkbox"/> ถ่ายรูปเพื่อนตอนหลับไปลงในโซเชียล |
| <input type="checkbox"/> การข่มขู่ผู้อื่นให้หวาดกลัว | <input type="checkbox"/> เพศ, หน้าตา, เชื้อชาติ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... | |

ตอนที่ 2 ให้จัดอันดับเกี่ยวกับการบูลลี่ที่เป็นปัญหาต่อนักเรียนมากที่สุด

คำชี้แจง : จงเรียงลำดับการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบต่อท่านมากที่สุดจากน้อยไปมากตามลำดับ (1-6)

3) โปรดเรียงลำดับการบูลลี่ที่ส่งผลกระทบต่อมากที่สุดในชีวิตประจำวัน (โดยใช้เลข 1-6 ตามลำดับ)

- | | |
|--|--|
| ___ การทำร้ายร่างกาย | ___ การกีดกันไม่ให้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน |
| ___ การล้อเลียนอัตลักษณ์ของผู้อื่น | ___ การทำร้ายจิตใจผู้อื่นจิตใจ |
| ___ การนำรูปที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่นไปลงในโซเชียล | ___ การนำรูปที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่นไปลงในโซเชียล |

ตอนที่ 3 ระดับความคิดเห็นของปัญหาการบุลลีที่ส่งผลกระทบต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการแก้ปัญหาการบุลลีที่ส่งผลกระทบต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โดยระดับที่ 5 คือส่งผลกระทบต่อมากที่สุด 4 คือส่งผลกระทบต่อมาก 3 คือส่งผลกระทบต่อปานกลาง 2 คือ ส่งผลกระทบต่อน้อย และ 1 คือส่งผลกระทบต่อน้อยสุด

ลำดับ	รายงาน	ระดับที่การส่งผลกระทบ				
		5	4	3	2	1
1	สร้างความตระหนักรู้					
2	ส่งเสริมการสื่อสารที่ปลอดภัย					
3	สร้างกฎระเบียบและบทลงโทษที่ชัดเจน					
4	เสริมทักษะการแก้ปัญหาต่าง					
5	สอนให้รู้จักการเคารพซึ่งกันและกัน					
6	สอนให้รู้เรื่องสิทธิและกฎหมาย					

ประวัติผู้จัดทำ



เด็กชาย อภิวิชญ์ อนุตรวณิชกุล ม.107 เลขที่ 8

สถาบันการศึกษาชั้นสูงสุดระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย

เบอร์โทร 093-337-2907



เด็กชาย ชยุตม์พงศ์ ชีวะธรรม ม.107 เลขที่ 11

สถาบันการศึกษาชั้นสูงสุดระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนเลิศหล้า

เบอร์โทร 061-596-3959



เด็กชาย สิปกร อร่ามเกลือ ม.107 เลขที่ 13

สถาบันการศึกษาชั้นสูงสุดระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบางขุนเทียนศึกษา

เบอร์โทร 064-936-3313



เด็กชาย พิษณะ พิทยาเวชวิวัฒน์ ม.107 เลขที่ 17

สถาบันการศึกษาชั้นสูงสุดระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนธีรธาดา พิษณุโลก

เบอร์โทร 081-259-1555



เด็กชาย อริยปัญญา อยู่น้อย ม.107 เลขที่ 18

สถาบันการศึกษาชั้นสูงสุดระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม

เบอร์โทร 089-897-8307