

กระบวนการแก้ไขปัญหาคารก่ลักนแกลักนแนวพุทธของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ)

Buddhist Approach to Resolving Bullying Among Primary School Students at Wat Rai Khing (Sunthon Uthit) School

อัจฉราพร ฉากครบุรี¹, พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป² และ พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ³
Atcharaporn Chakkhonburi¹, Phrajaroenphong Dhammadipo² and
Phramahasupawat Thanavuddho³

Received: 04 August 2025; Revised: 25 September 2025; Accepted: 26 September 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์ปัญหาคารก่ลักนแกลักนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) 2) เพื่อพัฒนากระบวนการแก้ไขปัญหาคารก่ลักนแกลักนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) 3) เพื่อถ่ายทอดกระบวนการแก้ไขปัญหาคารก่ลักนแกลักนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปฏิบัติการมีส่วนร่วม (PAR) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้แก่ ครูและผู้ปกครอง 20 คน เด็กนักเรียนประถมศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม 30 คน ใช้แบบสัมภาษณ์และชุดกิจกรรมเป็นเครื่องมือในการวิจัย การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรม นำเสนอผลด้วยการเล่าเรื่อง

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาคารก่ลักนแกลักนในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) ที่พบมีทั้งการก่ลักนแกลักนทางร่างกาย ได้แก่ การผลัก ตี ดึงผม การทำลายทรัพย์สิน การก่ลักนแกลักนทางวาจา ได้แก่ การล้อเลียน ใส่ร้าย ช่มชู้ และการก่ลักนแกลักนทางสังคม ได้แก่ การกีดกันเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่ม ซึ่งพบมากในช่วงพักกลางวันและก่อนกลับบ้าน 2) กระบวนการแก้ไขปัญหาคารก่ลักนแกลักนที่พัฒนาขึ้นเน้นการปลูกฝังหลักพรหมวิหาร 4 ผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การระดมความคิด การแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกสติ 3) การถ่ายทอดกระบวนการจัดทำในรูปแบบคู่มือและจัดฝึกอบรมสำหรับครูและนักเรียน ซึ่งได้รับการตอบรับเชิงบวก สามารถนำไปใช้ในห้องเรียนและกิจกรรมในโรงเรียนได้จริง องค์ความรู้เป็น CARE Model (Compassion, Appreciation, Respect, Equanimity) ผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การระดมความคิด การแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกสติ ทำให้นักเรียนลดพฤติกรรม

^{1 2 3} หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhist College of Sri Dvaravati
Corresponding Author, E-mail: plouknat927@gmail.com

รุนแรงทั้งทางร่างกายและวาจา เรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจ เคารพ และยอมรับความแตกต่าง
ของเพื่อน

คำสำคัญ: การกลั่นแกล้ง; กระบวนการแก้ไข; แนวพุทธ; นักเรียนประถมศึกษา

Abstract

This research aimed to: 1) analyze the problem of bullying among primary school students at Wat Rai Khing (Sunthon Uthit) School, 2) develop a process for solving the problem of bullying among primary school students, and 3) transfer the developed process for practical application. The study employed qualitative research using Participatory Action Research (PAR). The informants consisted of 20 teachers and parents, while 30 primary school students participated in the activities. The research instruments included interviews and activity sets. Data were collected and analyzed through interviews and behavioral observations, and the findings were presented in a narrative form.

The results revealed that: 1) bullying at the school occurred in three main forms physical bullying (pushing, hitting, pulling hair, destroying property), verbal bullying (teasing, slandering, threatening), and social bullying (excluding peers from groups), which often happened during lunch breaks and after school; 2) the developed process emphasized the integration of the Four Brahmavihāras through group activities, brainstorming, role-playing, and mindfulness practices; and 3) the transfer process was conducted in the form of a handbook and training for teachers and students, which received positive feedback and was practically applicable in classrooms and school activities. The key contribution of this research is the development of the CARE Model (Compassion, Appreciation, Respect, Equanimity), which translates Buddhist virtues into a practical framework for resolving bullying. By applying CARE through group activities, brainstorming, role-playing, and mindfulness, students reduced physical and verbal aggression, developed empathy, respect, and acceptance of differences among peers.

Keywords: Bullying; Intervention Process; Buddhist Approach; Primary School Students

บทนำ

ปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน เป็นปัญหาสำคัญที่มีความซับซ้อนและส่งผลกระทบต่อหลายมิติ ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ไม่เพียงสร้างบาดแผลทางร่างกาย แต่ยังสร้างบาดแผลทางจิตใจและส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน โดยเฉพาะในระดับประถมศึกษา ซึ่งถือเป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การกลั่นแกล้งในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) ที่พบจากผลการวิจัยประกอบด้วยพฤติกรรม ทั้งในรูปแบบการล้อเลียน ช่มชู้ การใช้ความรุนแรงทางร่างกาย ได้แก่ การผลัก ตบตี หรือตีงม และการกีดกันทางสังคม ได้แก่ การแยกกลุ่ม ไม่ชวนเพื่อนเข้าร่วมกิจกรรม หรือการแพร่ข่าวลืออันเป็นเท็จ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ ล้วนบั่นทอนความรู้สึกปลอดภัย ความมั่นใจในตนเอง และลดความสุขในการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) ยิ่งไปกว่านั้น การกลั่นแกล้งยังส่งผลกระทบต่อบรรยากาศในโรงเรียน ทำให้โรงเรียนซึ่งควรเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้และการพัฒนา กลักลับกลายเป็นแหล่งของความหวาดระแวง ความขัดแย้ง และความรุนแรงแฝง อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนและผู้พบเห็น ซึ่งอาจเกิดความรู้สึกหวาดกลัวหรือซึมซับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น การจัดการปัญหานี้จึงไม่ควรเป็นเพียงการแก้ไขเฉพาะหน้า แต่ควรเป็นการวางรากฐานเพื่อสร้างวัฒนธรรมของการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและเคารพในความแตกต่างของกันและกัน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562)

การนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้ง โดยเฉพาะหลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จึงเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมของสังคมไทย อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในจิตใจของนักเรียน โดยการฝึกฝนคุณธรรมเหล่านี้ ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกปรารถนาดีต่อเพื่อน รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้สึกยินดีกับความสำเร็จของเพื่อน และสามารถควบคุมตนเองเมื่อเผชิญความขัดแย้ง อันจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติและการสร้างบรรยากาศโรงเรียนที่ปลอดภัยอย่างแท้จริง (ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์, 2560)

จากบริบทและปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงตั้งคำถามสำคัญว่า จะสามารถพัฒนากระบวนการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 เป็นกรอบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนได้อย่างไร อีกทั้งกระบวนการดังกล่าวจะสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทั้งในระดับบุคคล ห้องเรียน และวัฒนธรรมโรงเรียนได้จริงหรือไม่ นอกจากนี้ ยังมีประเด็นที่ควรศึกษาเพิ่มเติมคือ การถ่ายทอดกระบวนการไปสู่ครู นักเรียนแกนนำ และผู้ปกครอง จะสามารถสร้างความร่วมมือและความตระหนักรู้ร่วมกันเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้ง และนำไปสู่การสร้างบรรยากาศโรงเรียนที่ปลอดภัยและเกื้อกูลต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์ปัญหาการกลั่นแกล้งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ)
2. เพื่อพัฒนากระบวนการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง(สุนทรอุทิศ)
3. เพื่อถ่ายทอดกระบวนการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) โดยประยุกต์ใช้เทคนิค AIC (Appreciation–Influence–Control) ควบคู่กับการประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ทั้งนี้ กระบวนการวิจัยได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบและเป็นลำดับขั้น ครอบคลุม 5 ระยะเวลาสำคัญ ได้แก่ การเตรียมการ (Pre-Research) การวางแผน (Planning) การปฏิบัติการ (Action) การสังเกตผล (Observation) และการสะท้อนผล (Reflection) เพื่อให้สอดคล้องกับแนวทางการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ประกอบด้วยนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4–6 โรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) จังหวัดนครปฐม จำนวน 30 คน ซึ่งคัดเลือกโดยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เพื่อให้ได้กลุ่มผู้เข้าร่วมที่มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการกลั่นแกล้งโดยตรง นอกจากนี้ยังเชิญผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก เพื่อสะท้อนมุมมองและประสบการณ์ที่หลากหลาย อันจะช่วยเพิ่มความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากการวิจัย

2. เครื่องมือในการทำวิจัย ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นเครื่องมือหลัก (Human Instrument) โดยอาศัยการสังเกต การวิเคราะห์ และการตีความประกอบกับการดำเนินกิจกรรม ขณะเดียวกันยังมีการใช้เครื่องมือสนับสนุน ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เพื่อเปิดโอกาสให้มีความยืดหยุ่นในการสอบถาม บันทึกภาคสนาม เพื่อบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการสังเกตการณ์ และเอกสารจากการประชุมกลุ่มย่อยเพื่อรวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการผ่านหลายวิธีการ ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรม และการประชุมเชิงปฏิบัติการ โดยออกแบบให้ครอบคลุมทุกระยะของกระบวนการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและเชื่อถือได้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 แนวทาง ได้แก่ (1) การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสกัดประเด็นสำคัญ และ (2) การนำเสนอข้อมูลจากกิจกรรมด้วยเทคนิคการเล่าเรื่อง (Storytelling) เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ และประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมอย่างเป็นรูปธรรม

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ปัญหาการกลั่นแกล้งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่จิง (สุนทรอุทิศ) สามารถจำแนกประเภทของการกลั่นแกล้งออกได้เป็น 3 รูปแบบหลัก ได้แก่ การกลั่นแกล้งทางร่างกาย การกลั่นแกล้งทางวาจา และการกลั่นแกล้งทางสังคม ซึ่งแต่ละประเภทสะท้อนให้เห็นถึงรากฐานของปัญหาในระดับพฤติกรรม สภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มนักเรียน

1.1 การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical Bullying) ถือเป็นรูปแบบที่สังเกตได้ชัดเจนที่สุด โดยปรากฏผ่านการกระทำทางกายภาพ เช่น การตี ตะแคง หรือทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น พฤติกรรมดังกล่าวมักเกิดจากความต้องการแสดงออกถึงอำนาจของผู้กระทำ และมีแนวโน้มเกิดขึ้นในลักษณะของความเคยชิน หรือรูปแบบความรุนแรงที่ได้รับแบบอย่างจากสื่อหรือครอบครัว ข้อมูลยังชี้ให้เห็นว่า การกลั่นแกล้งทางร่างกายพบมากในกลุ่มนักเรียนชาย ซึ่งอาจสะท้อนถึงค่านิยมเรื่องเพศและบทบาทความเป็นชายที่เน้นความเข้มแข็งและการใช้กำลัง สอดคล้องกับนักเรียนชายคนหนึ่งที่ให้ข้อมูลว่า “ผมโดนเพื่อนในกลุ่มรุ่นเดียวกันแกล้งบ่อยครับ เขาชอบมาตีหัวแรง ๆ แล้วก็ผลักตอนเดินไปโรงอาหาร เคยโดนเหวี่ยงกระเป๋าลงพื้นแล้วกระโดดเหยียบด้วย บางทีผมก็ไม่อยากไปโรงเรียนเลย เพราะกลัวเจอเขาอีก” (สัมภาษณ์, นักเรียนชาย) ในขณะที่ให้ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงน้องมีท่าทีหวาดกลัวเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ และเล่าว่าตนไม่กล้าร้องเรียนเพราะ “เพื่อนบอกว่าถ้าฟ้องจะโดนหนักกว่าเดิม” ซึ่งสะท้อนถึงวัฏจักรของความกลัวและความเจ็บที่เกิดขึ้นในโรงเรียน เช่นเดียวกับนักเรียนหญิงที่ให้ข้อมูลสอดคล้องกันว่า “หนูเคยโดนผู้ชายในห้องเอาหนังสือมาพาดหลังแรง ๆ แล้วก็แย่งของเล่นไปโยนทิ้ง หนูกลับบ้านไปร้องไห้ แต่ไม่กล้าบอกครู เพราะคิดว่าเขาคงไม่ฟังหนู” (สัมภาษณ์, นักเรียนหญิง) และยังเล่าต่อไปอีกว่า “หนูเริ่มไม่อยากเข้าไปอยู่ในห้องเรียนช่วงพักกลางวัน และมักนั่งคนเดียวตรงมุมห้อง” ในขณะที่ครูประจำชั้นของเด็กนักเรียนทั้งสองคนกล่าวเสริมว่า “นักเรียนที่โดนกลั่นแกล้งทางร่างกาย มักจะไม่พูดออกมาตรง ๆ แต่เราจะเริ่มสังเกตเห็นพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ไม่ค่อยพูด ซึม ไม่ทำกิจกรรม หรือบางครั้งมีรอยฟกช้ำเล็ก ๆ ที่แขนขา” (สัมภาษณ์, ครูประจำชั้น) ครูยังให้ความเห็นว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดการกลั่นแกล้งทางร่างกายบ่อยครั้ง คือการขาดพื้นที่ในการระบายความรู้สึกของนักเรียน และการที่โรงเรียนยังไม่มีระบบดูแลรายการณ์แบบเชิงรุก จากข้อมูลการสัมภาษณ์สะท้อนว่า การกลั่นแกล้งทางร่างกายเป็นพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจนและแฝงด้วยความเจ็บ ความหวาดกลัว และความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้ถูกรักษา ความไม่กล้าพูด หรือกลไกการร้องเรียนที่ไม่มีประสิทธิภาพ ยิ่งทำให้ปัญหาเรื้อรังและแทรกซึมสู่พฤติกรรมประจำวันของนักเรียน ทั้งนี้ การพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือเด็กอย่างเป็นระบบ การฝึกทักษะสติ และการปลูกฝังเมตตาผ่านหลักพรหมวิหาร จึงเป็นทางออกสำคัญที่จะช่วยลดความรุนแรงในระดับรากฐาน

1.2 การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal Bullying) พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยใช้คำพูดเป็นเครื่องมือในการลดทอนคุณค่าของผู้อื่น เช่น การล้อเลียน การตั้งฉายาที่เสียดสี การดูถูก หรือการข่มขู่ พฤติกรรมนี้แม้จะไม่ก่อให้เกิดบาดแผลทางกายโดยตรง แต่กลับมี

ผลกระทบทางจิตใจอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในช่วงวัยประถมที่เป็นช่วงของการก่อร่างสร้างอัตลักษณ์ตนเอง นักเรียนที่ถูกกระทำมักเกิดความรู้สึกอับอาย สูญเสียความมั่นใจ และอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือการแยกตัวออกจากกลุ่มในระยะยาว จากการให้ข้อมูลของเด็กนักเรียนหญิงชั้น ป.6 เล่าให้ฟังว่า “เพื่อนบางคนเรียกหนูว่า ‘ไอ้อ้วน’ ‘ไอ้เต่าช้า’ เวลาเดินช้าหรือทำอะไรไม่ทันคนอื่น หนูรู้สึกอายมาก ไม่กล้าพูด ไม่กล้าตอบอะไรเลย บางครั้งหนูร้องไห้แต่ต้องซ่อนเอาไว้เพราะกลัวเพื่อนจะล้ออีก” (สัมภาษณ์, นักเรียนหญิง) น้องยังเล่าว่า พฤติกรรมนี้เกิดขึ้นหลายเดือน จนเริ่มไม่ยอมพูดในชั้นเรียน และหลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกลุ่มกับเพื่อน เพราะกลัวถูกล้อซ้ำ ไม่เพียงแค่นักเรียนหญิงเท่านั้น นักเรียนชายก็เจอเหตุการณ์คล้าย ๆ กัน ดังที่น้องนักเรียนชายชั้น ป.5 ให้ข้อมูลว่า “เขาชอบเรียกผมว่า ‘ไอ้โง่’ หรือ ‘ไอ้ขี้แพ้’ เวลาเล่นกีฬาหรือทำคะแนนสอบไม่ได้ มันทำให้ผมรู้สึก ว่าผมไม่มีค่าเลยครับ เหมือนเพื่อนไม่เห็นหัว” (สัมภาษณ์, นักเรียนชาย) เสียงของน้องสะท้อนถึงผลกระทบด้านความภาคภูมิใจในตนเอง และความรู้สึกแปลกแยกจากกลุ่มเพื่อน ครูฝ่ายกิจกรรม ให้ข้อมูลว่า “ปัญหาการล้อเลียนและใส่ร้ายกันในหมู่นักเรียนเกิดขึ้นเยอะมาก โดยเฉพาะในช่วงพักหรือช่วงที่ไม่ได้ควบคุมใกล้ชิด บางคำที่เด็กพูดกันเหมือนจะตลก แต่จริง ๆ แล้วมันบั่นทอนจิตใจของเพื่อนคนนั้นโดยไม่รู้ตัว” (สัมภาษณ์, ครูกิจกรรม) ครูยอมรับว่า การกลั่นแกล้งทางวาจามีความยากในการตรวจจับ เพราะมักไม่ปรากฏในเอกสารหรือหลักฐาน และต้องอาศัยการสังเกตพฤติกรรมระยะยาว

การกลั่นแกล้งทางวาจา มีผลร้ายแรงไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการใช้ความรุนแรงทางร่างกาย เพราะเป็นการทำร้ายจิตใจของเด็กอย่างลึกซึ้ง ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง การเข้าสังคม และการกล้าแสดงออก พฤติกรรมเหล่านี้ยังส่งเสริมบรรยากาศแห่งการครอบงำและอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกันในหมู่เพื่อน ซึ่งอาจพัฒนาไปสู่ความรุนแรงที่ซับซ้อนในอนาคต การใช้กิจกรรมฝึกสมาธิ สติ และการสะท้อนความรู้สึก (Reflective Dialogue) ควบคู่กับการปลูกฝังเมตตาธรรมตามหลัก “พรหมวิหาร 4” โดยเฉพาะเมตตาและกรุณา จึงเป็นแนวทางที่ช่วยเยียวยาและสร้างความเข้าใจร่วมกันในห้องเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 การกลั่นแกล้งทางสังคมหรือ “การกลั่นแกล้งทางความสัมพันธ์” หมายถึง พฤติกรรมที่มุ่งทำลายความสัมพันธ์ทางสังคม หรือสถานะของผู้อื่นในกลุ่ม เป็นรูปแบบที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนที่สุด เนื่องจากมิใช่การกระทำโดยตรง แต่เป็นการบ่อนทำลายความสัมพันธ์และภาพลักษณ์ทางสังคม เช่น การกีดกันไม่ให้เข้าร่วมกลุ่ม การเมินเฉย การแพร่ข่าวลือ หรือการทำให้ผู้อื่นอับอายต่อหน้าสาธารณชน ลักษณะการกลั่นแกล้งเช่นนี้มิใช่กำลังหรือคำพูดตรง ๆ แต่ส่งผลต่อจิตใจอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในช่วงวัยประถมที่ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการยอมรับตนเอง ลักษณะการกลั่นแกล้งนี้มีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อพัฒนาการทางสังคมและความรู้สึกคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะในเด็กที่ยังไม่มีทักษะในการจัดการอารมณ์และปกป้องตนเองอย่างเหมาะสม

สรุปผลจากการศึกษาเชิงคุณภาพภาคสนามในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) พบว่า ปัญหาการกลั่นแกล้งในหมู่นักเรียนชั้นประถมศึกษา เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นซ้ำซากและหลากหลายรูปแบบ

ได้แก่ 1) การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical Bullying) เช่น การผลัก เตะ ทำร้ายร่างกาย หรือ ทำลายทรัพย์สิน 2) การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal Bullying) เช่น การล้อเลียน ช่มชู้ ดูหมิ่นให้ผู้อื่นอับอายหรือด้อยคุณค่า 3) การกลั่นแกล้งทางสังคม (Social Bullying) เช่น การกีดกันออกจากกลุ่ม การแพร่ข่าวลือ หรือทำให้อับอายต่อหน้าผู้อื่น แม้ปัญหาเหล่านี้จะดูเหมือนเป็นเรื่อง “ธรรมดาในวัยเด็ก” แต่จากข้อมูลเชิงลึกที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งนักเรียนและครูพบว่า ผลกระทบของพฤติกรรมดังกล่าวไม่ได้จบเพียงแค่ชั่วคราว หากแต่ส่งผลต่อ สุขภาวะทางอารมณ์ การยอมรับตนเอง และพัฒนาการทางสังคม ของนักเรียนในระยะยาว ขณะเดียวกัน โรงเรียนยัง ขาดแนวทางที่เป็นระบบและมีแบบแผน ในการรับมือหรือป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งเหล่านี้ โดยครูส่วนใหญ่ใช้การว่ากล่าวตักเตือน หรือแยกเด็กที่มีพฤติกรรมรุนแรงออกจากกลุ่มชั่วคราว ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมหรือปลูกฝังคุณธรรมในระยะยาวได้ นอกจากนี้ การกลั่นแกล้งยังมักซ่อนอยู่ในพฤติกรรมประจำวัน ซึ่งครูหรือผู้ปกครองไม่สามารถตรวจพบได้ทันที เช่น การพูดจาเหน็บแนมเพื่อน หรือการกีดกันทางสังคมที่กระทำโดยการนิ่งเฉยหรือสร้างกลุ่มปิด ส่งผลให้ปัญหานี้เรื้อรังและฝังลึกในวัฒนธรรมของกลุ่มนักเรียน

2. ผลการพัฒนากระบวนการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว จึงนำไปสู่ ความจำเป็นในการพัฒนากระบวนการที่สามารถแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างยั่งยืน ไม่ใช่เพียง “หยุดพฤติกรรม” ชั่วคราว แต่ต้องเป็นกระบวนการที่ช่วยเปลี่ยนทัศนคติ ความเข้าใจ และฝึกฝนพฤติกรรมเชิงบวกให้เกิดขึ้นในระดับบุคคลและกลุ่ม โดยมีแนวทางพัฒนาอยู่บนฐานของ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น พรหมวิหาร ๔ และการฝึกสติ ซึ่งเน้นการปลูกฝังความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และลดอัตตา ทั้งยังประยุกต์เทคนิคการมีส่วนร่วมของนักเรียน ครู และผู้ปกครองในการออกแบบกิจกรรม เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างแท้จริง และสามารถนำไปใช้ในบริบทของโรงเรียนได้อย่างยั่งยืน ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบคู่มือกิจกรรมกระบวนการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งแนวพุทธของนักเรียนชั้นประถมศึกษา 10 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) แวนตาแห่งความเข้าใจ จะทำให้เด็ก ๆ เข้าใจความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ที่แตกต่างจากตนเอง จะช่วยกระตุ้นให้มีส่วนร่วมเริ่มคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง เป็นการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการพูดคุย 2) แผนที่สาเหตุของการกลั่นแกล้ง ทุกการกระทำมีสาเหตุ จะทำให้มองเห็นภาพรวมของปัญหา ค้นหาปัญหาและปัจจัยที่นำไปสู่การกลั่นแกล้งเพื่อหาวิธีแก้ไขด้วยการคิดวิเคราะห์และการทำงานเป็นทีม 3) เรื่องเล่าจากหัวใจ เป็นการเปิดโอกาสให้เล่าเรื่องที่เราไม่ชอบให้เพื่อนๆ ได้ฟัง เพื่อจะให้เพื่อน ๆ เข้าใจและไม่ทำแบบนั้นอีก 4) ลองเป็นเขาสักครั้ง 5) สายใยแห่งมิตรภาพ 6) หยุดคิดเมตตา 7) ช่วยเพื่อนอย่างจริงใจ 8) ป้ายแห่งความดี 9) มุมมองจากที่ต่าง 10) กรรมติดตามใจ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ผู้วิจัยได้จัดประชุมกลุ่มย่อยกับผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อได้ปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมส่วนที่ขาดหายไป จึงทำให้กิจกรรมเหล่านี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นผู้วิจัยได้จัดเป็นรูปเล่มกิจกรรม (สามารถดาวน์โหลดและดูได้ตาม QR Code นี้) ดังภาพต่อไปนี้



ภาพ 1 QR Code คู่มือกิจกรรม

3. ผลการถ่ายทอดกระบวนการแก้ไขปัญหาคารกั้นแก้งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ)

3.1 กิจกรรม “หยุด...คิด...เมตตา” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักใช้ “สติ” หยุดพฤติกรรมการกั้นแก้งก่อนเกิดขึ้น เพื่อส่งเสริมการรู้จักตนเอง เข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น และเพื่อปลูกฝังความเมตตาต่อเพื่อนการสังเกตการณ์ที่ได้จากกิจกรรม “หยุด...คิด...เมตตา” ได้รับการออกแบบเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และจิตใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผ่านการเรียนรู้ที่เน้นประสบการณ์ตรงและการสะท้อนความรู้สึก ผลจากการสังเกตการณ์ระหว่างและหลังการจัดกิจกรรม พบว่า พฤติกรรมและทัศนคติของนักเรียนเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกอย่างน่าสนใจ นักเรียนเริ่มมีพฤติกรรมหยุดคิดก่อนจะกระทำสิ่งใดที่อาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่อารมณ์เริ่มรุนแรงหรือเมื่อเกิดความไม่พอใจต่อเพื่อน สิ่งนี้สะท้อนถึงการเริ่มต้นพัฒนาการใช้ สติ ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของกิจกรรม เด็กหลายคนแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการยับยั้งตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และเลือกใช้คำพูดหรือการกระทำที่ไม่รุนแรง ทั้งยังมีการอธิบายเหตุผลประกอบพฤติกรรม ได้แก่ “เพราะเราไม่อยากให้เพื่อนเสียใจ” หรือ “ถ้าเป็นเรา เราก็ไม่อยากโดนพูดแบบนั้น” ซึ่งเป็นตัวอย่างของการเริ่มเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น



ภาพ 2 กิจกรรมหยุดคิดเมตตา



ภาพ 3 กิจกรรมหยุดคิดเมตตา

3.2 กิจกรรม “ช่วยเพื่อนอย่างจริงใจ”

มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจความหมายและความสำคัญของ “กรุณา” เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย และปราศจากการกลั่นแกล้ง เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน และเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนพัฒนาทักษะทางสังคม และความเห็นอกเห็นใจ จากการสังเกตการณ์ในระหว่างการดำเนินกิจกรรม พบว่า นักเรียนเริ่มแสดงออกถึงพฤติกรรมที่แฝงด้วยน้ำใจ ความห่วงใย และความร่วมมืออย่างชัดเจนในช่วงแรกของกิจกรรม นักเรียนหลายคนแสดงความลังเลในการเข้าช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะในกรณีที่ไม่ได้สนิทกับเพื่อนคนนั้น



ภาพ 4 กิจกรรมป้ายแห่งความดี



ภาพ 5 กิจกรรมมุมมองที่แตกต่าง

3.3 กิจกรรม “ป้ายแห่งความยินดี” มีวัตถุประสงค์ เพื่อปลูกฝังแนวคิดเรื่องมูทิตา ให้กับนักเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการแสดงออกเชิงบวก เพื่อสร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่เต็มไปด้วยกำลังใจและมิตรภาพ เพื่อช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น และเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนพัฒนานิสัยในการให้กำลังใจและส่งเสริมกัน จากการสังเกตการณ์พบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ให้ความสนใจและมีท่าทีเปิดใจมากขึ้นเมื่อเห็นเพื่อน ๆ ได้รับการชื่นชม หลายคนเริ่มมีความกล้าในการแสดงออกเชิงบวก และรู้สึกดีเมื่อได้รับคำยินดีจากเพื่อน ซึ่งส่งผลให้บรรยากาศในชั้นเรียนเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่อบอุ่นและเต็มไปด้วยพลังบวก นักเรียนแสดงออกด้วยรอยยิ้ม การปรบมือ หรือการเขียนข้อความให้กำลังใจแก่กันอย่างเป็นธรรมชาติ

3.4 กิจกรรม “มุมมองจากที่ต่าง” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจแนวคิดเรื่อง อูเบกขา เพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการมองปัญหาจากหลายมุมมอง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ และตัดสินใจอย่างมีสติ เพื่อสร้างบรรยากาศของความเคารพซึ่งกันและกันในห้องเรียน และเพื่อให้นักเรียนมีทักษะการสื่อสารและการเจรจาอย่างมีเหตุผล ผลที่ได้คือนักเรียนเริ่มเข้าใจว่า ความขัดแย้งไม่ใช่สิ่งที่ต้องรีบตัดสินหรือโต้กลับด้วยอารมณ์ แต่สามารถชะลอความรู้สึก รอให้ตนเองเข้าใจเหตุการณ์ และค่อย ๆ มองหาทางออกร่วมกัน บรรยากาศของกิจกรรมเต็มไปด้วยความตั้งใจในการรับฟัง นักเรียนเริ่มรู้จักควบคุมอารมณ์ในขณะที่ฟังความคิดเห็นที่ต่าง

จากตนเอง และบางคนสามารถทบทวนท่าทีของตนเองได้เมื่อได้รับคำแนะนำหรือคำถามที่กระตุ้นให้คิดลึกซึ้ง

3.5 กิจกรรม “กรรมติดตามใจ” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนเห็นผลลัพธ์ของการกระทำโดยเฉพาะการกลั่นแกล้ง เพื่อสร้างภาพจำว่า “กรรมดี-กรรมชั่ว มีผลย้อนกลับ” และเพื่อฝึกการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผ่านการแสดงบทบาท ผลที่เกิดขึ้นคือช่วยให้เกิดความเข้าใจในแนวคิดเรื่องกรรมหรือผลของการกระทำเท่านั้น และช่วยเปิดใจนักเรียนให้พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาความเมตตา และวางรากฐานของจริยธรรมผ่านการเรียนรู้จากภายในตนเอง ซึ่งเป็นก้าวแรกที่สำคัญของการสร้างโรงเรียนที่ปลอดการกลั่นแกล้งอย่างยั่งยืน



ภาพ 6 กิจกรรมสะท้อนผลของการกลั่นแกล้ง

กิจกรรมที่มีผลชัดเจน ได้แก่ ป้ายแห่งความยินดี ช่วยในการเสริมสร้างมูทิตาจิตให้เกิดขึ้น นักเรียนเริ่มแสดงความยินดีในความสำเร็จของกันและกัน ลดพฤติกรรมอิจฉา แข่งขัน หรือแสดงอำนาจเหนือกัน ขณะที่กิจกรรมกรรมติดตามใจทำให้นักเรียนหลายคนเกิดการสะท้อนคิดอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับผลของการกลั่นแกล้ง และเข้าใจว่าความรู้สึกเจ็บปวดที่ตนเองเคยสร้างให้ผู้อื่นนั้นย้อนกลับมา มีผลต่อความรู้สึกของตนเองอย่างไร จนทำให้เกิดภาพจำและไม่คิดที่อยากกลั่นแกล้งผู้อื่นอีก การดำเนินกิจกรรมทดลองภายใต้แนวทางการแก้ไขปัญหาคารกัณณ์แกล้งแนวพุทธ ทำให้เห็นผลลัพธ์ในเชิงคุณภาพที่ชัดเจน ทั้งในด้านพฤติกรรม ทักษะคิด และบรรยากาศของชั้นเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการพัฒนาจิตใจของนักเรียนให้มีความกรุณา ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น และสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างโรงเรียนที่ปลอดจากความรุนแรง และเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้อย่างแท้จริง

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ปัญหาการกลั่นแกล้งแนวพุทธ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) พบว่า ปัญหาการกลั่นแกล้งในระดับประถมศึกษาตอนปลายมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และจิตใจของนักเรียน โดยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งพบได้ทั้งทางร่างกาย วาจา และสังคม ซึ่งสะท้อนแรงจูงใจลึก ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความ

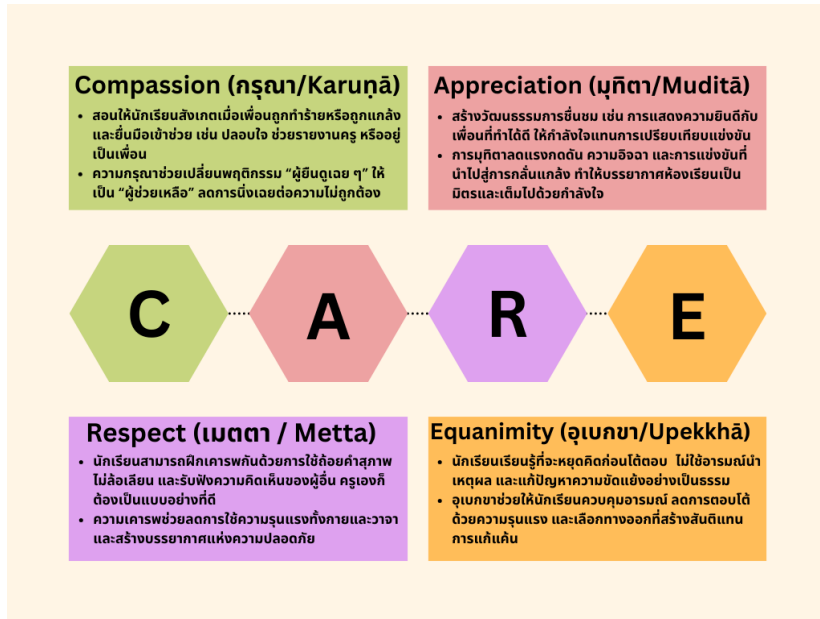
ต้องการแสดงอำนาจ การสร้างภาพลักษณ์ หรือการเรียกร้องการยอมรับ ปัญหานี้ยังเกี่ยวข้องกับ โครงสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน บทบาทของครู และทัศนคติของผู้ปกครองสอดคล้องกับ งานวิจัยของอนุรักษ์ จันทรรอด (2560) ซึ่งพบว่า การกลั่นแกล้งทางคำพูดพบมากที่สุด รองลงมาคือ ทางร่างกายและเชิงสัมพันธ์ภาพ โดยปัจจัยเสี่ยงมาจากครอบครัว เพื่อน และสื่อ ขณะที่งานวิจัย ของภัทริยา ทับทิมสี และกัญญ์ฐิตา ศรีภา (2561) ระบุว่า การกลั่นแกล้งเกิดจากความต้องการเด่น อิทธิพลเพื่อน และระบบการศึกษาที่เน้นแข่งขัน เมื่อพิจารณาผ่านแนวคิดพรหมวิหาร 4 การบูรณา การหลักเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ในกิจกรรม ได้แก่ บทบาทสมมติ การสะท้อน ประสบการณ์ และการอบรมครู นักเรียนแกนนำ สามารถสร้างความเข้าใจ การเห็นคุณค่า และ ความร่วมมือ ลดความหวาดระแวง และสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยการกลั่นแกล้งได้อย่างแท้จริง ซึ่งยืนยันว่าการแก้ไขปัญหาต้องอาศัยการทำงานทั้งในระดับจิตใจ พฤติกรรม และโครงสร้างของ โรงเรียน โดยบูรณาการหลักธรรมเข้ากับการจัดการศึกษาตามแนวพุทธอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

จากผลการพัฒนากระบวนการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาใน โรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) พบว่า การพัฒนากระบวนการแก้ไขปัญหาสามารถดำเนินการได้อย่าง เป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยมีรากฐานจากหลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นทั้งแนวทางด้านศีลธรรม และเครื่องมือทางปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมทักษะทางสังคม ความเห็นอกเห็นใจ และการอยู่ร่วมกันอย่าง สันติในหมู่ นักเรียน ผลการดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการนี้สะท้อนให้นักเรียนเกิดการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางบวก ได้แก่ ใช้ถ้อยคำอ่อนโยน ลดพฤติกรรมล้อเลียนหรือแยก เพื่อนออกจากกลุ่ม และเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างด้วยความเคารพ ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดการเรียนรู้ด้วยใจที่เน้นการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ควบคู่พฤติกรรมนอกจากนี้ ครูผู้เข้า รับการอบรมต่างยืนยันว่า การประยุกต์หลักธรรมในกิจกรรมสามารถช่วยลดความตึงเครียดระหว่าง ครูกับนักเรียนในสถานการณ์ความขัดแย้ง และส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ ขณะเดียวกันนักเรียนแกนนำที่ผ่านการฝึกอบรมมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดแนวคิดเมตตาและ ให้อภัยแก่เพื่อนร่วมชั้น ในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติและยอมรับได้ในกลุ่มเพื่อน ทั้งนี้ กระบวนการยัง เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวก โดยผ่านกิจกรรมแลกเปลี่ยน เรียนรู้และการให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบและแนวทางการป้องกันการกลั่นแกล้ง สรุปได้ว่า การพัฒนากระบวนการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งในครั้งนี้ไม่ได้หยุดอยู่เพียงการป้องกันในระดับ พฤติกรรมผิวเผิน แต่เป็นการวางรากฐานเชิงระบบที่ครอบคลุมทั้งด้านจิตใจ พฤติกรรม และ ความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งสามารถขับเคลื่อนการสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนที่ปลอดภัยการกลั่นแกล้งได้ อย่างยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคล ห้องเรียน และโรงเรียนโดยรวม ทั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมร แสงอรุณ (2560) ที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของการสร้างกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหง รังแกผ่านการให้คำปรึกษา และงานของ พิชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2562) ที่ยืนยันว่าการสร้างรูปแบบ การป้องกันในโรงเรียนช่วยลดพฤติกรรมรังแกทั้งในกลุ่มผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ และผู้พบเห็น เหตุการณ์ได้อย่างชัดเจน อันเป็นแนวทางเชิงบูรณาการที่ตอบสนองต่อการสร้างโรงเรียนปลอดภัย การกลั่นแกล้งในระยะยาว

จากผลการถ่ายถอดกระบวนการแก้ไขปัญหาคารก้นแก้งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) พบว่า การถ่ายถอดกระบวนการดังกล่าวมีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างความเข้าใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนอย่างลึกซึ้ง โดยเน้นการบูรณาการหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ผ่านการอบรมครูและนักเรียนแกนนำ การจัดกิจกรรมเวิร์กช็อป และกิจกรรมประสบการณ์ ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และบทบาทสมมติ กระบวนการนี้ ไม่เพียงแต่พัฒนาเชิงพฤติกรรมให้นักเรียนลดความรุนแรงทางกาย วาจา และสังคม แต่ยังช่วยสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนที่ส่งเสริมความเคารพและความเข้าใจอย่างยั่งยืน ทั้งยังมีการขยายผลสู่ระบบโรงเรียน ได้แก่ การจัดตั้งชมรมนักเรียนต้นแบบ การนำหลักธรรมไปบูรณาการในกิจกรรมประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญฐกมล โพธิ์พฤกษ์ และประจบ ขวัญมัน (2560) ที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของบทบาทผู้บริหารและครูในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน และงานของ มนธีรา บุญชากร และเฉลิมขวัญ สิงห์วี (2562) ที่พบว่า การกล้าแสดงออกและความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลเชิงบวกต่อการเผชิญและจัดการปัญหา การถูกรังแกอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ การถ่ายถอดกระบวนการไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการอบรมเนื้อหา แต่เป็นการสร้างวัฒนธรรมและกรอบคิดใหม่ที่หล่อหลอมพฤติกรรมและจิตใจของนักเรียนให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมโรงเรียนได้อย่างมีคุณภาพ มีสติ และมีความสุขอย่างแท้จริง

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่องกระบวนการแก้ไขปัญหาคารก้นแก้งแนวพุทธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) มุ่งวิเคราะห์ พัฒนา และถ่ายถอดกระบวนการแก้ไขปัญหาคือสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดผลยั่งยืน ผลการวิจัยพบว่าการกลั่นแก้งมีทั้งทางร่างกาย วาจา และสังคม สาเหตุเกิดจากความต้องการอำนาจ การขาดทักษะควบคุมอารมณ์ การเลียนแบบสื่อ และจุดเสี่ยงภายในโรงเรียน การใช้หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยให้นักเรียนลดพฤติกรรมกลั่นแก้ง แสดงความเห็นอกเห็นใจและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ครูตระหนักถึงบทบาทและบูรณาการคุณธรรมในชั้นเรียนได้อย่างเหมาะสม การอบรมครูและนักเรียนแกนนำทำให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ สร้างบรรยากาศในโรงเรียนแห่งความเข้าใจ ความร่วมมือ และเป็นแบบอย่างให้โรงเรียนอื่นได้ต่อไป



ภาพ 7 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย โมเดล CARE (แนวพุทธเพื่อการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน)

C – Compassion (กรุณา / Karuṇā) ความกรุณา คือ การตระหนักถึงความทุกข์ของผู้อื่น พร้อม ทั้งมีความปรารถนาและความตั้งใจจริงที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์นั้น ตามหลักพุทธศาสนา กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ ไม่เพียงแค่สงสาร แต่ยังผลักดันให้เกิดการกระทำเพื่อช่วยเหลือ การประยุกต์ในโรงเรียนโดยการสอนให้นักเรียนสังเกต เมื่อเพื่อนถูกทำร้ายหรือถูกแกล้ง และยื่นมือเข้าช่วย เช่น ปลอบใจ ช่วยรายงานครู หรืออยู่เป็นเพื่อน ส่งผลต่อการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งคือเกิดความกรุณาช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมจากผู้ยืนดูเฉย ๆ ให้เป็นผู้ช่วยเหลือลดการนิ่งเฉยต่อความไม่ถูกต้อง

A – Appreciation (มุทิตา / Muditā) การมุทิตาคือ ความสามารถในการยินดีในความประสบความสำเร็จ หรือข้อดีของผู้อื่นโดยไม่เกิดความอิจฉาหรือริษยา ตามหลักพุทธศาสนา มุทิตา คือ การยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นเสมือนเป็นของเราเอง การประยุกต์ในโรงเรียนโดยการสร้างวัฒนธรรมการชื่นชม เช่น การแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ทำได้ ให้กำลังใจแทนการเปรียบเทียบแข่งขัน ทำให้ส่งผลต่อการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้ง คือการมุทิตาลดแรงกดดัน ความอิจฉา และการแข่งขันที่นำไปสู่การกลั่นแกล้ง ทำให้บรรยากาศห้องเรียนเป็นมิตรและเต็มไปด้วยกำลังใจ

R – Respect (เมตตา / Mettā) ความเคารพหมายถึง การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความมีน้ำใจ ความปรารถนาดี และการให้เกียรติในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ตามหลักพุทธศาสนา เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข โดยไม่หวังผลตอบแทน สำหรับการประยุกต์ในโรงเรียน โดยการที่นักเรียนสามารถฝึกเคารพกันด้วยการใช้ถ้อยคำสุภาพ ไม่ล้อเลียน และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ครูเองก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ส่งผลต่อการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้ง คือความเคารพช่วยลดการใช้ความรุนแรงทั้งกายและวาจา และสร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัย

E – Equanimity (อุเบกขา / Upekkhā) ความอุเบกขาคือ ความสามารถในการรักษาความสงบ ความสมดุล และความเป็นธรรม แม้เผชิญกับความขัดแย้งหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก ตามหลักพุทธศาสนา อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่ลำเอียง และไม่หวั่นไหวตามอารมณ์ สำหรับการประยุกต์ในโรงเรียนคือ ให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะหยุดคิดก่อนได้ตอบ ไม่ใช้อารมณ์นำเหตุผล และแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างเป็นธรรม เกิดผลต่อการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้ง เพราะอุเบกขาจะช่วยให้นักเรียนควบคุมอารมณ์ ลดการตอบโต้ด้วยความรุนแรง และเลือกทางออกที่สร้างสันติแทนการแก้แค้น

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุปในภาพรวมของบทความวิจัยนี้ได้ว่า ปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ) มีทั้งทางร่างกาย วาจา และสังคม โดยพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ และส่งผลต่อสุขภาพทางกายและใจของนักเรียนอย่างชัดเจน การพัฒนากระบวนการแก้ไขปัญหามาโดยบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 และการฝึกสติในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การระดมความคิดเห็น และบทบาทสมมติ ให้นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมรุนแรง รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความเห็นใจ และยอมรับความแตกต่างของเพื่อนมากขึ้น ทั้งนี้ การถ่ายทอดกระบวนการในรูปแบบคู่มือและการฝึกอบรม ได้รับการตอบรับจากครูและนักเรียนในทางบวก และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทของโรงเรียน จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ควรบูรณาการหลักธรรมเข้ากับหลักสูตรและกิจกรรมเสริมให้ครูผู้สอนแทรกหลักธรรมแนวพุทธในวิชาต่าง ๆ เช่น ภาษาไทย (ฝึกเขียนจดหมายขอโทษ) สุขศึกษา (พูดคุยเรื่องอารมณ์และการให้อภัย) และกิจกรรมแนะแนว เพื่อสร้างความเข้าใจและตระหนักรู้จากภายใน

1.2 ควรสร้างระบบแจ้งเหตุ เฝ้าระวังและฟื้นฟูตามแนวเมตตาธรรมพัฒนาไกลการแจ้งเหตุที่ปลอดภัยและไม่ลงโทษแบบรุนแรง โดยเน้นการฟื้นฟูพฤติกรรม มากกว่าการลงโทษ ได้แก่ ระบบเพื่อนแจ้งเพื่อนอย่างไม่เปิดเผยชื่อ ที่เน้นความเข้าใจและให้อภัย และการให้เพื่อนช่วยฟื้นฟูเพื่อนแทนครูทำโทษ

1.3 ควรพัฒนาศักยภาพครูให้เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณแห่งความกรุณาฝึกอบรมครูให้เข้าใจแนวคิดพรหมวิหาร 4 ในการจัดการพฤติกรรมเด็ก เน้นทักษะการสื่อสารเชิงเมตตา การฟังอย่างลึกซึ้ง และการไกล่เกลี่ยความขัดแย้งด้วยสติ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1 สำหรับโรงเรียนและครู นำไปบูรณาการกระบวนการแก้ไขปัญหามาการกลั่นแกล้งตามแนวพุทธเข้าไว้ในแผนงานส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของสถานศึกษา โดยเฉพาะการนำหลักพรหมวิหาร 4 และกิจกรรมฝึกสติมาใช้ในการเรียนการสอน และกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ลดพฤติกรรมรุนแรง และสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจในหมู่นักเรียน

2.2 สำหรับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและกระทรวงศึกษาธิการ สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปพิจารณาจัดทำเป็นแนวทางหรือคู่มือมาตรฐานในการป้องกันและแก้ไขปัญหาคารก่อกวนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา พร้อมทั้งจัดอบรมครูแนะแนวและครูประจำชั้นในด้านการประยุกต์ใช้ธรรมะในมิติจิตวิทยาเด็ก

2.3 สำหรับนักจิตวิทยาและนักวิชาการด้านการศึกษา สามารถนำกรณีศึกษาและโมเดลกระบวนการที่พัฒนาขึ้นไปต่อยอดในการวิจัยเชิงประยุกต์ เพื่อใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เช่น นักเรียนมัธยมศึกษา หรือในโรงเรียนเมือง-ชนบทที่มีบริบทแตกต่างกัน

2.4 พระสงฆ์หรือผู้นำทางศาสนาในชุมชนสามารถใช้บทบาทในการแนะแนวด้านจริยธรรมและจิตใจ โดยร่วมมือกับโรงเรียนจัดกิจกรรมคุณธรรมที่เสริมสร้างเมตตา กรุณา และการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ อันจะเป็นกลไกเสริมสร้างความปลอดภัยในโรงเรียนจากฐานชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *คู่มือการดูแลนักเรียนที่ถูกรังแกในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- ณัฐกมล โพธิ์พฤกษ์ และประจวบ ขวัญมั่น. (2560). บทบาทของผู้บริหารและครูในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน. *วารสารการจัดการศึกษาปฐมวัย*, 5(1), 75–91.
- ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์. (2560). *การพัฒนาเด็กและเยาวชนด้วยหลักพรหมวิหาร 4*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2548). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2562). การประเมินผลการลดพฤติกรรมก่อกวนในโรงเรียน. *วารสารพัฒนาการเด็ก*, 8(1), 23–38.
- ภัทริยา ทับทิมสี และกัญญ์ฐิตา ศรีภา. (2561). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการก่อกวนในโรงเรียนระดับประถม*. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยทางการศึกษา.
- มนธีรา บุญชากร และ เฉลิมขวัญ สิงห์วี. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมการเผชิญปัญหาการรังแกในวัยประถม. *วารสารพฤติกรรมศึกษา*, 7(2), 112–130.
- สมร แสงอรุณ. (2560). *กลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกรังแกในโรงเรียนประถม*. *วารสารจิตวิทยาและการแนะแนว*, 12(2), 45–62.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *ปัญหา Bully ในเด็กและเยาวชนไทย*. สืบค้นเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2568, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/44177-ปัญหา%20Bully%20ในเด็กและเยาวชนไทย.html>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). *คู่มือการป้องกันและแก้ไขปัญหาคารก่อกวนในสถานศึกษา*. สืบค้นเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2568, จาก <https://www.obec.go.th/archives/254248>

อนุรักษ์ จันทร์รอด. (2560). การศึกษาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย. (รายงานวิจัย). นครปฐม: โรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ).

Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.