



## โครงการเรื่อง การพัฒนาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งในโรงเรียน

### จัดทำโดย

นางสาวจิตติมา	สารระพันธ์	64101010410
นางสาวจิรดา	พิกุลศรี	64101010411
นางสาวชญานุช	เจษฎากานต์	64101010413
นางสาวณัฐภัทร	ปัตพิบูลย์	64101010415
นางสาวบวรลักษณ์	บวรพาณิชย์	64101010424
นางสาวพัชรินทร์	ทองดี	64101010426
นายยศกร	กรรณิการ์	64168010432

### อาจารย์ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.ศศิพิมล ประพินพงศกร

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา สศ 321 การศึกษาผู้ใช้

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสารสนเทศศึกษา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีการศึกษา 2/2566

## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
1. ชื่อเรื่องประเด็นที่ศึกษา	1
2. ที่มาและเหตุผลของปัญหา	1-2
3. ขั้นตอนการศึกษา	2
3.1 วัตถุประสงค์ในการปรึกษา	2
3.2 กลุ่มเป้าหมาย	2
3.3 เครื่องมือที่ใช้และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา	2
3.4 วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการศึกษา	2-3
4. ผลลัพธ์ที่ได้จากการศึกษา	4
Feedback	4-5
ภาคผนวก	ก
ภาคผนวก ก สะท้อนคิดสิ่งที่ได้จากการทำโครงการ	ข-ค
ภาคผนวก ข ความรับผิดชอบในการทำงานของสมาชิกกลุ่ม	ง

## 1. ชื่อเรื่องประเด็นที่ศึกษา

การพัฒนาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งในโรงเรียน

## 2. ที่มาและเหตุผลของปัญหา

การกลั่นแกล้ง (Bully) หรือการกลั่นแกล้งในโรงเรียน คือการกระทำเชิงลบ ก้าวร้าว การกระทำรุนแรงซ้ำ ๆ ที่มุ่งทำร้ายบุคคลที่ถูกมองว่าอ่อนแอกว่า การกระทำนี้เกิดขึ้นได้ผ่านร่างกาย เช่น การทุบตี ตะขอย จนเกิด ความเจ็บปวดบนร่างกาย หรือกระทำผ่านวาจา เช่น การประนาม ชมชู้ ยั่วยุ และทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง หรืออาจรวมถึงการกีดกันทางสังคม ความรุนแรงที่เกิดขึ้นส่งผลต่อเด็กที่ตกเป็นเหยื่ออย่างร้ายแรง มีโอกาสสูงที่จะมีปัญหา พฤติกรรมด้านสุขภาพ จิตใจ และการเข้าสังคมอย่างร้ายแรง เช่น ความหวาดระแวง ปัญหาการนอนหลับยาก กลัว การมาโรงเรียน ซึมเศร้า หมดความมั่นใจ รู้สึกไม่ปลอดภัย เหนง และโดดเดี่ยว ปัญหาการกลั่นแกล้งกัน หรือการกลั่นแกล้ง (Bully) ในโรงเรียนยังเป็นเรื่องที่พบเห็นได้บ่อย ยิ่งในปัจจุบันการเข้าถึงโซเชียลมีเดียทำให้การกลั่นแกล้ง (Bully) ในโรงเรียนถูกพัฒนาจนเกิดการกระทำที่เรียกว่า “ไซเบอร์บูลลี่ (Cyberbullying)” และความรุนแรงของการกระทำเหล่านี้หนักมากยิ่งขึ้นจนทำให้เหยื่อหลายคนพยายามที่จะจบชีวิตตัวเองลง หลายคนก็คงจะเคยเห็นข่าวในลักษณะนี้

จากสถิติของกรมสุขภาพจิต ชี้ว่า ในปี 2563 เด็กไทยมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งหรือการกลั่นแกล้ง (Bully) กัน เป็นอันดับที่ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น หรือเด็กไทยโดนกลั่นแกล้งปีละประมาณ 600,000 คน ซึ่งคิดเป็น 40% ของนักเรียนทั้งหมด และการการกลั่นแกล้ง (Bully) ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นกับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา เครือข่ายนักกฎหมายเพื่อเด็กและเยาวชน ได้ลงพื้นที่สำรวจความคิดเห็นเรื่อง “การกลั่นแกล้ง (Bully) ความรุนแรงในสถานศึกษา” ในกลุ่มเด็กอายุระหว่าง 10 - 15 ปี จากทั้งหมด 15 โรงเรียน พบว่า เด็กร้อยละ 91.97 เคยถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งวิธีการที่ใช้มากที่สุดคือ การตบหัว (ร้อยละ 62.07) ล้อปมพากรี (ร้อยละ 43.57) พุดจาเหยียดหยาม (ร้อยละ 41.78) และอื่น ๆ เช่น นินทา ต่ำทอ ชกต้อย ล้อปมต้อย พุดให้ร้าย เสียดสี และกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)

จากลักษณะ รูปแบบ และผลกระทบจากพฤติกรรมการรังแก คณะผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นเร่งด่วนที่เยาวชนจะต้องได้รับการพัฒนาตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทั้งในแง่ของผู้กระทำที่จำเป็นต้องมีพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์และเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และในแง่ของผู้ถูกรังแก ซึ่งจะต้องได้รับผลจากการกระทำลดลง เพื่อความมั่นคงทางอารมณ์และการสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ และ จัดการ

ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถอยู่ร่วมและเรียนรู้การรับมือพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงประสงค์ในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งของเยาวชนในระดับชั้น ประถมศึกษา อันจะนำไปสู่เป้าหมายปลายทางคือการยกระดับคุณภาพชีวิตและจิตใจของเยาวชนในระดับชั้น ประถมศึกษาที่จะก้าวไปสู่การเป็นอนาคตของชาติที่มีประสิทธิภาพ รวมไปถึงการต่อยอดชุดกิจกรรมที่สามารถ สร้างประโยชน์ให้บุคคลในวงกว้างต่อไป

## โจทย์

จะอย่างไรให้เด็กในระดับชั้นประถมศึกษาตระหนักรู้เกี่ยวกับประเด็นปัญหาการกรกลั่นแกล้ง(Bullying)ใน โรงเรียน สามารถตระหนักรู้ได้โดยที่มีแรงจูงใจในการตระหนักรู้ด้วยตนเอง

## ความท้าทาย

เป็นเกมที่ต้องตอบคำถามในแต่ละสถานการณ์ที่พบเจอกับประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการกรกลั่นแกล้งทุก ประเภท เพื่อที่จะก้าวเดินในกระดานบันไดงูไปจนถึงเส้นชัย

## 3. ขั้นตอนการศึกษา

### 3.1 วัตถุประสงค์ในการศึกษา

เพื่อศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งในโรงเรียนที่มีต่อนักเรียนระดับประถมศึกษาใน ระดับชั้นปีที่ 5 – 6 และเพื่อหาแนวทางการลดพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งในโรงเรียน

### 3.2 กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้ามาใช้บริการภายในห้องสมุดห้วยขวาง

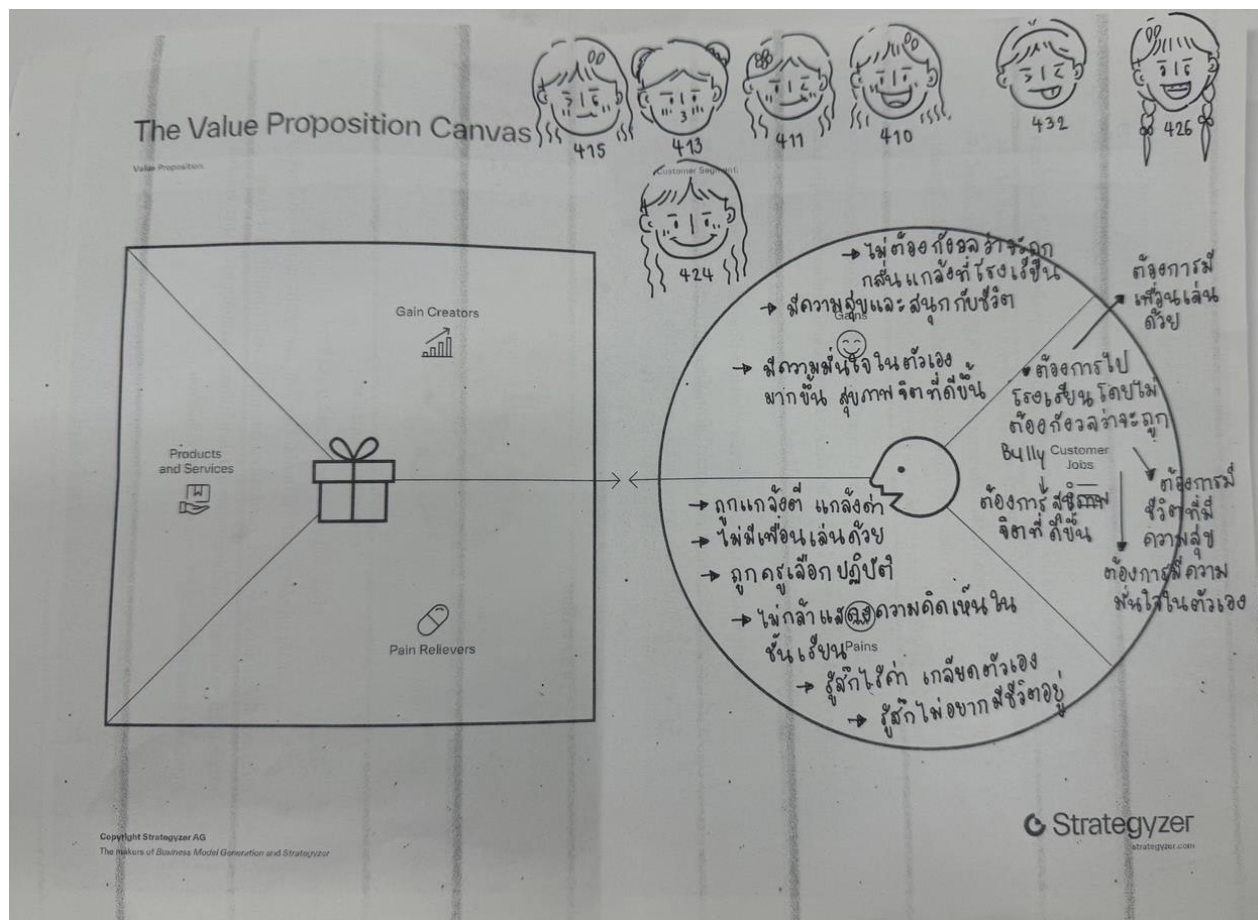
### 3.3 เครื่องมือที่ใช้และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา

การทำ VPC (The Value Proposition Canvas) เป็นการจัดทำ VPC เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการ คิดและวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมายในโดยมีการจัดทำเป็นเกมส์บันไดงูขึ้นมา

### 3.4 วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ VPC

1.การทำ VPC (The Value Proposition Canvas) ของเกมส์บันไดงูการกรกลั่นแกล้ง (Bully)



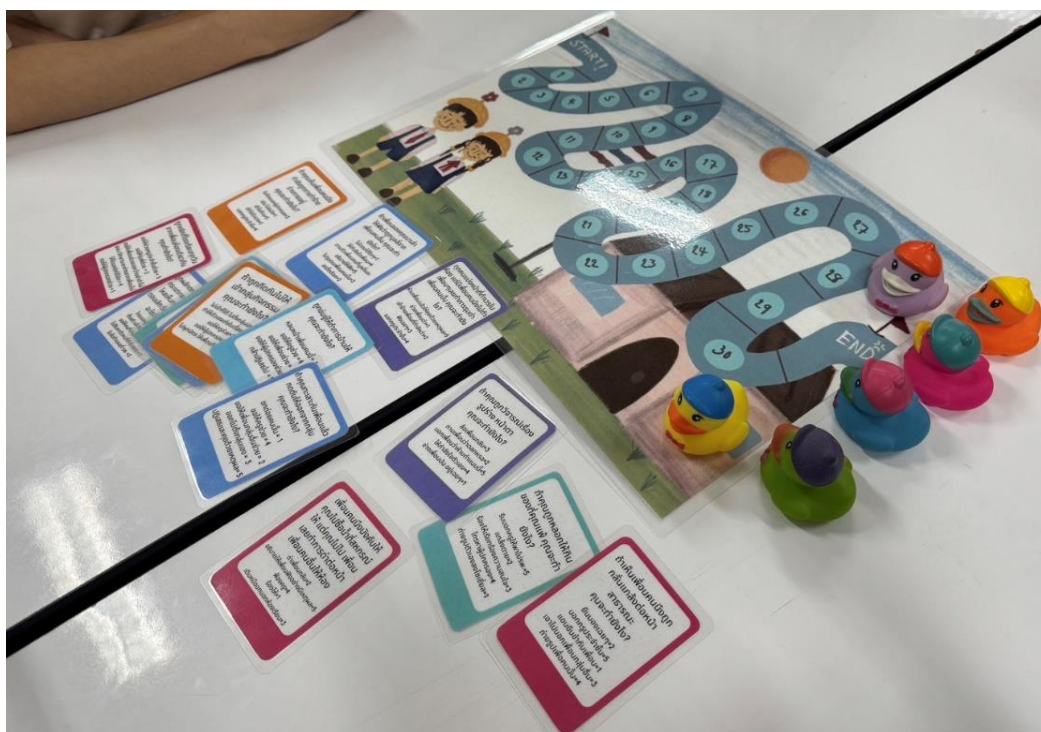
- Customer Job : น้อง ๆ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ที่ต้องการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร
- Customer Pain : ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งในรูปแบบต่าง ๆ
- Customer Gain : การพัฒนาด้านทักษะการสื่อสารและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
- Product/Service : กระดานบันไดการกลั่นแกล้งสามารถช่วยให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมของตนเองและการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมต่อสถานการณ์การกลั่นแกล้ง
- Pain Relievers : เกมสับบันไดการกลั่นแกล้งจัดขึ้นเพื่อให้เด็กๆ ได้มีการแสดงออกทางความคิดการและสื่อสารและมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง
- Gain Creators : ช่วยให้เด็กๆ ได้พัฒนาทักษะการสื่อสารและการแสดงออกด้านพฤติกรรมของแต่ละคน

#### 4. ผลลัพธ์ที่ได้จากการศึกษา

การเล่นกระดานเกมสับันไดงูจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ให้แก่ผู้เล่น กระดานเกมสับันไดงูสามารถช่วยให้ผู้เล่นได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมของตนเองและการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมต่อสถานการณ์ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เล่นได้มีการแสดงออกทางความคิดและการสื่อสารและมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง พัฒนาทักษะด้านการเรียนรู้ การคิด การทำความเข้าใจกับสถานการณ์ต่างๆ และการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และยังได้ข้อคิดดีๆเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆอีกด้วย

#### Feedback

จากการทำร่างต้นแบบครั้งที่ 1 ชิ้นงานบอร์ดเกมโดยประยุกต์จากเกมบันไดงู ได้รับความเห็นว่า ให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปแบบของกระดาน และการออกแบบการ์ด ให้เป็นรูปแบบมากขึ้น อาจารย์ผู้สอนให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะ นำกลับไปแก้ไขคิดต่อและเสนอไอเดียให้ทำชิ้นงานออกมาสมบูรณ์ขึ้น ให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น การออกแบบกระดานให้มีการเล่นที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น และการปรับเปลี่ยนขนาดของตัวการ์ด และการปรับเปลี่ยนการใช้ภาพในตัวการ์ด



จากการทำต้นแบบชิ้นงานครั้งที่ 2 ได้ทดลองอีกหน ได้รับความเห็นว่า เมื่อทดลองเล่นจริงกับการ์ดที่ขนาดใหญ่ขึ้นและมีรูปภาพเข้ามาใช้ ทำให้การ์ดมีความน่าดึงดูดน่าเล่นมากขึ้นและการนำภาพเข้ามาใช้ และในชิ้นงานบอร์ดเกม มีคู่มือการเล่น และเกณฑ์คะแนนที่ชัดเจนขึ้น สามารถนำไปใช้กลุ่มเป้าหมายได้จริง



## ภาคผนวก

## ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก. สะท้อนคิดสิ่งที่ได้จากการทำโครงการงาน

## 1) นิสิตพัฒนาทักษะหรือได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำโครงการงาน

รายชื่อ	ทักษะการเรียนรู้ที่ได้รับ
นางสาวจิตติมา สารระพันธ์	ได้ทำงานร่วมกับเพื่อนได้ความสามัคคีและการทำงานกลุ่มร่วมกัน การรับฟังความเห็นของกันและกัน ทักษะที่ได้พัฒนาคือการหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับข่าวการก่อกวนก่อกบฏในปัจจุบันว่ามีอะไรบ้าง และเรามีแนวทางการนำมาปรับเป็นสถานการณ์เพื่อนำไปทำในкарตของงานกลุ่ม สิ่งที่ได้เรียนรู้คือการเมเนจเวลาในการทำงานไม่ว่าจะเป็นการแบ่งเวลาในการทำงานหรือแบ่งเวลาเพื่อคุยงานกับเพื่อน
นางสาวจิรดา พิกุลศรี	ได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม การสื่อสารและทักษะในการทำงานเพิ่มมากขึ้น ได้เรียนรู้และตระหนักในประเด็นการแก้ปัญหาการก่อกวนก่อกบฏเพิ่มทักษะในการจัดทำบอร์ดเกมอีกด้วย
นางสาวชญัญญาช เจษฎากานต์	ได้เรียนรู้กับการทำงานกับเพื่อนๆ การรับฟังความคิดเห็นเพื่อน ความสามัคคี การแบ่งเวลาและได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาการบูลลี่มากขึ้น ประเภทของการบูลลี่พฤติกรรมต่างๆ และได้ร่วมมีความคิดสร้างสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อสร้างเกมบันไดงูขึ้นมา
นางสาวณัฐภัทร ปัตพิบูลย์	ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสาเหตุของการถูกบูลลี่และประเภทของการบูลลี่มากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นการบูลลี่และการถูกบูลลี่ การหาทางแก้ไขปัญหาสาเหตุของพฤติกรรมบูลลี่ที่เกิดขึ้น

นางสาวบวรลักษณ์ บวรพาณิชย์	<p>ได้รู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบูลลี่ในประเภทต่างๆมากขึ้น มีการพัฒนาด้านทักษะการทำโครงการที่ดีมากขึ้นได้          ปรีกษาคคนในทีมมีการแลกเปลี่ยนช่วยกัน และได้สร้าง          เกมเกี่ยวกับการรับมือจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ          การบูลลี่ ให้น้องๆได้นำไปเล่นกัน</p>
นางสาวพัชรินทร์ ทองดี	<p>ได้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบูลลี่ระหว่าง          นักเรียนกับเพื่อนๆ และอธิบายถึงสิ่งที่ถูกต้องในการ          สื่อสาร สื่อไหนควรดูไม่ควรดูเพื่อลดการแสดง          พฤติกรรมที่ไม่ดี</p>
นายยศกร กรรณิการ์	<p>ได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงของ          การบูลลี่ในสังคมเรียนรู้ปัญหาและผลกระทบใน          นักเรียนปัญหาที่นักเรียนอาจจะไม่กล้าบอกหรือไม่รู้จะ          จัดการกับปัญหาการบูลลี่ยังไง อธิบายเกี่ยวกับปัญหา          และแนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลที่จะตามมา          เพื่อไปไปสู่การพัฒนาและมีภูมิคุ้มกันในสังคม</p>

## 2) ปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน

- ต้องเข้าใจปัญหาของเด็กชั้นประถมศึกษาในเรื่องของการกลั่นแกล้ง
- ต้องศึกษาปัญหาการกลั่นแกล้งอย่างละเอียด
- อาจมีอุปสรรคในการจัดสรรเวลาในกลุ่มบ้างเล็กน้อย

### ภาคผนวก ข. ความรับผิดชอบในการทำงานของสมาชิกกลุ่ม

รายชื่อ	ความรับผิดชอบ
นางสาวจิตติมา สาระพันธ์	เลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์และสืบค้นข้อมูล
นางสาวจิรดา พิกุลศรี	เสนอไอเดีย และ ระบุที่มาละเหตุผลของโครงการ
นางสาวชญัญญาช เจษฎากานต์	ค้นหาวัตถุประสงค์และเป้าหมายของโครงการ
นางสาวณัฐภัทร ปัตพิบูลย์	จัดทำรูปเล่มโครงการ และวิเคราะห์ข้อมูล
นางสาวบวรลักษณ์ บวรพาณิชย์	ออกแบบไอเดียเกมส์ และทำวิธีการเล่น
นางสาวพัชรีพร ทองดี	ออกแบบกระดาน และสรุปผลลัพธ์ที่ได้จากการศึกษา
นายยศกร กรรณิการ์	เสนอไอเดียการเล่นเกมส์และอุปกรณ์ในการเล่น

## ตัวอย่างการ์ดเกมบันไดงู



**ถ้าคุณถูกพลัดตกบันได หน้าแข็งกระแตกขอบ  
บันได เลือดไหล ตอนเลิกเรียน ขณะที่ฝน  
ตกหนัก อะไรคือสิ่งที่คุณควรทำเป็นลำดับแรก**

1. โทรบอกผู้ปกครอง
2. ตั้งสติ แล้วรีบห้ามเลือด
3. ขอให้คนที่ผ่านไปมาช่วย
4. ไปสืบหาตัวคนที่ทำร้ายเรา
5. รีบไปทำแผลที่โรงพยาบาล

โทรบอกผู้ปกครอง = 2  
ตั้งสติ แล้วรีบห้ามเลือด = 5  
ขอให้คนที่ผ่านไปมาช่วย = 4  
ไปสืบหาตัวคนที่ทำร้ายเรา = 1  
รีบไปทำแผลที่โรงพยาบาล = 3



**ถ้าเพื่อนของคุณมาเล่าให้ฟังว่าถูก  
บูลลี่จากเพื่อนคนอื่น คุณจะทำอย่างไร?**

1. ไม่ตอบโต้ใดๆ รับฟังเฉยๆ
2. ให้กำลังใจเพื่อน
3. หาเพื่อนคนที่บูลลี่และอธิบายให้ฟัง
4. ไปรุมตบเพื่อนคนนั้น
5. ลงตึกตอก

ไม่ตอบโต้ใดๆ รับฟังเฉยๆ = 3  
ให้กำลังใจเพื่อน = 4  
หาเพื่อนคนที่บูลลี่และอธิบายให้ฟัง = 5  
ไปรุมตบเพื่อนคนนั้น = 1  
ลงตึกตอก = 2



**ถ้าถูกกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่มกิจกรรม  
คุณจะทำยังไง?**

1. ชกต้อยเพื่อนคนนั้น
2. ขอให้ครูช่วย
3. ขอให้เพื่อนกลุ่มอื่นช่วย
4. ออกไปอยู่คนเดียว
5. เข้าไปคุยด้วยเหตุผล

- ชกต้อยเพื่อนคนนั้น = 1  
ขอให้ครูช่วย = 4  
ขอให้เพื่อนกลุ่มอื่นช่วย = 2  
ออกไปอยู่คนเดียว = 3  
เข้าไปคุยด้วยเหตุผล = 5



**ถ้าเพื่อนของคุณถูกแฮกภาพไปวิจารณ์ใน  
โลกโซเชียล คุณจะทำอย่างไร**

1. บอกครูประจำชั้น
2. ปลอบใจเพื่อนและไปแจ้งความ
3. บันทึกรูปเอาไว้
4. บอกผู้ปกครองเพื่อน
5. ช้าเต็มเพื่อน

- บอกครูประจำชั้น=4  
ปลอบใจเพื่อนและไปแจ้งความ=5  
บันทึกรูปเอาไว้=2  
บอกผู้ปกครองเพื่อน=3  
ช้าเต็มเพื่อน=1



**ถ้าคุณใส่ชุดผิดวัน คนเดียวในห้อง  
ทำให้เพื่อนๆ ล้อและแกล้ง คุณจะทำยังไง?**

1. รีบโทรบอกผู้ปกครอง
2. ไม่ได้รู้สึกอะไร เหยๆ
3. หนีกลับบ้านไม่เรียน
4. ซื่อใหม่
5. บอกครูประจำชั้น

- รีบโทรบอกผู้ปกครอง = 3
- ไม่ได้รู้สึกอะไร เหยๆ = 5
- หนีกลับบ้านไม่เรียน = 1
- ซื่อใหม่ = 2
- บอกครูประจำชั้น = 4



**ถ้าเพื่อนชวนคุณไปแกล้งหยอกล้อ  
เพื่อนคนอื่น คุณจะทำอย่างไร**

1. บอกครูประจำชั้น
2. ตบเพื่อนคนนั้น
3. ไปร่วมวงด้วย
4. ไม่สนใจ
5. ปฏิเสธและไม่ยุ่งด้วย

- บอกครูประจำชั้น = 4
- ถ่ายคลิปเพื่อนที่โดนแกล้ง = 2
- ไปร่วมวงด้วย = 1
- ไม่สนใจ = 3
- ปฏิเสธและไม่ยุ่งด้วย = 5



**ถ้าคุณถูกหยอกล้อด้วยเรื่องสีผิว แล้วตอบท้ายว่าล้อเล่น คุณจะทำยังไง?**

1. ล้อเพื่อนกลับ
2. ถามเพื่อนว่าตลกหรือ
3. บอกเพื่อนว่าอย่าทำแบบนี้ และอธิบายด้วยเหตุผล
4. ด่าเพื่อนคนนั้น
5. ช่างเพื่อน อยู่เฉยๆ

ล้อเพื่อนกลับ=1  
ถามเพื่อนว่าตลกหรือ=3  
บอกเพื่อนว่าอย่าทำแบบนี้ และอธิบายด้วยเหตุผล=5  
ด่าเพื่อนคนนั้น=2  
ช่างเพื่อน อยู่เฉยๆ=4



**ถ้าถูกหยิกที่โรงเรียนทุกวัน จากเพื่อนห้องเดียวกัน คุณทำยังไง?**

1. ขอให้ช่วยครูประจำชั้นช่วย
2. ขอให้รุ่นพี่ช่วย
3. ขอให้เพื่อนช่วยบอกว่าอย่าทำไม่ชอบ รักษาระยะห่างจากเพื่อนไม่ให้โดนหยิกได้อีก
4. ขอให้ผู้ปกครองช่วย
5. ยอมโดนเพื่อนหยิก

ขอให้ช่วยครูประจำชั้นช่วย = 4  
ขอให้รุ่นพี่ช่วย = 2  
บอกเพื่อนว่าอย่าทำไม่ชอบ รักษาระยะห่างจากเพื่อนไม่ให้โดนหยิกได้อีก = 5  
ขอให้ผู้ปกครองช่วย = 3  
ยอมโดนหยิก = 1



**ถ้าคุณเห็นเพื่อนคนนึงกำลังถูก  
การทำร้ายร่างกายอยู่ คุณจะทำอย่างไร?**

1. รีบโทรบอกผู้ปกครอง
2. เมิน ไม่สนใจ
3. เข้าไปห้าม
4. เข้าไปร่วมวง
5. บอกครูประจำชั้น

- รีบโทรบอกผู้ปกครอง=3  
เมิน ไม่สนใจ=2  
เข้าไปห้าม=5  
เข้าไปร่วมวง=1  
บอกครูประจำชั้น=4



**ถ้าเห็นคนนึงถูกรุมกลั่นแกล้ง  
ต่อหน้าสาธารณะคุณจะทำอย่างไร?**

1. ยืนมองเฉยๆ
2. บอกครูประจำชั้น
3. แอบยื่นช้ำกับเพื่อน
4. เอาไปบอกเพื่อนกลุ่มอื่น
5. ถ่ายคลิปเพื่อนคนนั้น

- ยืนมองเฉยๆ=2  
บอกครูประจำชั้น=5  
แอบยื่นช้ำกับเพื่อน=1  
เอาไปบอกเพื่อนกลุ่มอื่น=3  
ถ่ายคลิปเพื่อนคนนั้น=4



ทุกคนแบ่งหน้าที่ทำเวรในห้อง  
แต่มีเพื่อนคนหนึ่งไม่ทำ เพื่อนๆเลยทำการ  
รุมด่าเพื่อนคนนั้นคุณจะทำยังไง?

1. ห้ามเพื่อนแล้วให้คุยด้วยเหตุผล
2. ช่วยเพื่อนด่า
3. เข้าข้างเพื่อนที่กำลังด่า
4. ฟังเฉยๆ
5. บอกรุประจําชั้น

ห้ามเพื่อนแล้วให้คุยด้วยเหตุผล=5  
ช่วยเพื่อนด่า=1  
เข้าข้างเพื่อนที่กำลังด่า=2  
ฟังเฉยๆ=3  
บอกรุประจําชั้น=4



ถ้าคุณถูกหลอกให้กินของที่คุณแพ้  
คุณจะทำยังไง?

1. รับบอกรุให้พาไปโรงพยาบาล
2. แกล้งตาย
3. ร้องไห้เรียกร้องความสนใจ
4. โทรมหาผู้ปกครอง
5. ถ่ายรูปตัวเองลงโซเชียล

รับบอกรุให้พาไปโรงพยาบาล =5  
แกล้งตาย=2  
ร้องไห้เรียกร้องความสนใจ=3  
โทรมหาผู้ปกครอง=4  
ถ่ายรูปตัวเองลงโซเชียล=1



**ถ้าถูกข่มขู่ให้ทำการบ้านให้คุณจะทำยังไง?**

1. หลบหน้าเพื่อนคนนี้
2. ขอให้ครูช่วย
3. ขอให้เพื่อนช่วย
4. ขอให้ผู้ปกครองช่วย
5. กล้าปฏิเสธไป

- หลบหน้าเพื่อนคนนี้ = 1  
ขอให้ครูช่วย = 4  
ขอให้เพื่อนช่วย = 3  
ขอให้ผู้ปกครองช่วย = 2  
กล้าปฏิเสธไป = 5



**ถ้าคุณถูกเพื่อนล้อว่าอ้วน และวิจารณ์รูปร่างคุณจะทำยังไง?**

1. ล้อเพื่อนกลับ
2. ถามหาเหตุผลว่าล้อทำไม
3. บอกเพื่อนว่าห้ามทำแบบนี้
4. ให้กำลังใจตัวเอง
5. อยู่เฉยๆ ยอมโดนล้อ

- ล้อเพื่อนกลับ=1  
ถามหาเหตุผลว่าล้อทำไม=3  
บอกเพื่อนว่าห้ามทำแบบนี้=5  
ให้กำลังใจตัวเอง=4  
อยู่เฉยๆ ยอมโดนล้อ=2



**เพื่อนคนหนึ่งบังคับให้คุณไปซื้อน้ำที่  
สหกรณ์ให้ แต่คุณไม่ไป เพื่อนเลย  
ทำการด่าต่อหน้าเพื่อนคนอื่นให้ห้อง**

1. ด่าเพื่อนกลับ
2. อธิบายให้เพื่อนฟังอย่างมีเหตุผล
3. ฟ้องครู
4. ร้องไห้
5. เดินหนีออกนอกห้องเรียน

ด่าเพื่อนกลับ=2  
อธิบายให้เพื่อนฟังอย่างมีเหตุผล=5  
ฟ้องครู=4  
ร้องไห้=1  
เดินหนีออกนอกห้องเรียน=3



**ถ้าคุณโดนเพื่อนลือเรื่องรูปร่างหน้าตา  
คุณจะทำอย่างไร**

1. รีบโทรบอกผู้ปกครอง
2. ขอบคุนเพื่อนที่บอก
3. ด่าเพื่อน
4. อธิบายเพื่อนว่าเป็นเรื่องปกติ
5. บอกครูประจำชั้น

รีบโทรบอกผู้ปกครอง=2  
ขอบคุนเพื่อนที่บอก = 1  
ด่าเพื่อน = 3  
อธิบายเพื่อนว่าเป็นเรื่องปกติ = 5  
บอกครูประจำชั้น=4



ถ้าคุณไม่ช่วยงานและทะเลาะกับเพื่อนแล้ว  
ถูกกดดันให้ออกจากกลุ่มคุณจะทำยังไง?

1. ชกต่อยคนนั้น
2. ขอให้ครูช่วย
3. ขอให้เพื่อนกลุ่มอื่นช่วย
4. ออกไปตั้งกลุ่มเอง
5. ขอโทษและคุยด้วยเหตุผล

ชกต่อยคนนั้น = 1  
ขอให้ครูช่วย = 4  
ขอให้เพื่อนกลุ่มอื่นช่วย = 2  
ออกไปตั้งกลุ่มเอง = 3  
ขอโทษและคุยด้วยเหตุผล = 5

1

2

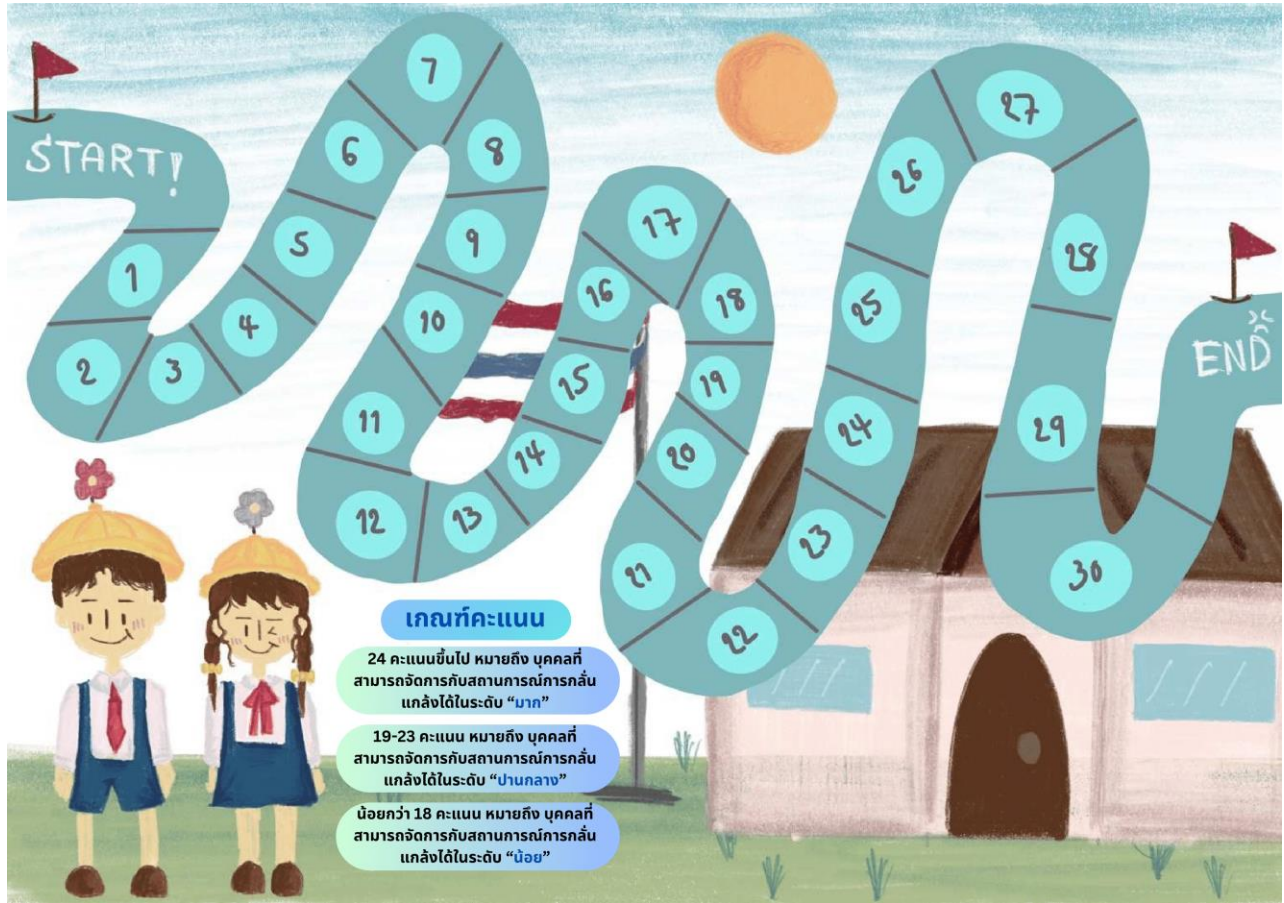
3

4

5

6

## ตัวอย่างกระดานบันไดงู



# รูปภาพการดำเนินงาน





