

การให้ปรึกษาเพื่อลดอุบัติการณ์การกลั่นแกล้งในโรงเรียนและผลกระทบต่อนักเรียน
Counseling to Reduce the Incidence of Bullying in Schools and Its Impact on
Students

ภาวดี เหมทานนท์¹ และ สุธัทสน์ เหมทานนท์^{2*}
Pawadee Hamtanon¹ and Sutut Hamtanon^{2*}

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

²วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

¹Faculty of Nursing, Thaksin University, Phatthalung Campus

²Boromrajonani College of Nursing, Nakhon Si Thammarat, Faculty of Nursing, Praboromrajchanok Institute

(Received: September 30, 2024, Revised: November 7, 2024, Accepted: November 11, 2024)

บทคัดย่อ

การกลั่นแกล้งจัดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นการกระทำของกลุ่มหรือรายบุคคล โดยผู้ที่ถูกกระทำไม่สามารถปกป้องตัวเองได้ ซึ่งเกณฑ์ที่บ่งบอกว่าพฤติกรรมการกลั่นแกล้งนี้เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว คือ มีการกระทำซ้ำ ๆ มีการจงใจในการกระทำ และผู้ที่กระทำจะมีอำนาจมากกว่าผู้ถูกกระทำหรือเหยื่อ ลักษณะของพฤติกรรมกลั่นแกล้ง ได้แก่ การล่อลวงล่เมตทางร่างกาย วาจา สังคม และทางไซเบอร์ การกลั่นแกล้งนับเป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญในวัยรุ่น โดยส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกลั่นแกล้งทั้งการปรับตัวในสังคม อารมณ์วิตกกังวล ความทุกข์ทางจิตใจ การเรียนรู้ รวมถึงความเสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเอง ในขณะที่ผู้กระทำผิดมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลถึงการมีพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อโตขึ้น บทความเรื่อง “การปรึกษาเพื่อลดอุบัติการณ์การกลั่นแกล้งในโรงเรียนและผลกระทบต่อนักเรียน” มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายถึงรูปแบบ สาเหตุ ของการกลั่นแกล้งในโรงเรียน แนวทางการให้การศึกษาในลักษณะการบูรณาการจากหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เช่น ครู ครอบครัว บุคลากรทางสุขภาพ เพื่อลดอุบัติการณ์การกลั่นแกล้งและผลกระทบต่อเด็กนักเรียนในโรงเรียน

คำสำคัญ: การปรึกษา, การกลั่นแกล้ง, นักเรียน

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: s_tuth@yahoo.com)

Abstract

Bullying is a form of aggressive behavior that involves individuals or groups, where the victim is unable to defend themselves. The criteria that indicate bullying as an aggressive behavior include repetitive actions, intentionality, and the perpetrator having more power than the victim. Types of bullying behaviors include physical, verbal, social, and cyberbullying. Bullying is a significant health problem among adolescents, impacting victims' social adjustment, anxiety, emotional distress, learning, and increasing the risk of self-harm. Perpetrators, on the other hand, tend to exhibit inappropriate behaviors, leading to aggressive conduct as they grow older.

The article "Counseling to Reduce the Incidence of Bullying in Schools and Its Impact on Students" aims to explain the forms and causes of bullying in schools, as well as counseling approaches that integrate efforts from multiple stakeholders, such as teachers, families, and healthcare professionals, to reduce the incidence of bullying and its impact on students in schools.

Keywords: Counseling, Bullying, Students

บทนำ

พฤติกรรมกรกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นปัญหาทางจิตสังคมที่ค่อนข้างรุนแรง จากรายงานของสหประชาชาติพบว่า นักเรียน 1 ใน 3 คน (ร้อยละ 32) เคยถูกรกลั่นแกล้งที่โรงเรียน (United Nations Educational Scientific and Cultural Organization, 2019) นำไปสู่ผลกระทบต่อการทำหน้าที่และการปรับตัวของเยาวชน (Arslan, Allen, & Tanhan, 2021) จากข้อมูลของ United Nations Children's Fund: UNICEF (2018) รวบรวมจากเด็ก 100,000 คน ใน 18 ประเทศ พบว่า ร้อยละ 67 เคยมีประสบการณ์การกรกลั่นแกล้ง ร้อยละ 25 ถูกรกลั่นแกล้งจากสภาพร่างกาย ร้อยละ 25 เนื่องจากเพศ ร้อยละ 25 จากเชื้อชาติหรือจากเชื้อชาติกำเนิด อีกร้อยละ 25 จากเรื่องอื่น ๆ ปัจจุบันพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งได้ทวีคูณมากขึ้นกว่าในอดีต จากการวิจัยพบว่า เด็กนักเรียนไทยโดนกรกลั่นแกล้งในโรงเรียนกว่า 600,000 คน คิดเป็นประมาณร้อยละ 40 ถือเป็นอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น (Department of Mental Health, 2020) นอกจากระดับความรุนแรงที่เพิ่มขึ้นแล้ว วิธีการกรกลั่นแกล้งก็เปลี่ยนไปจากในอดีตที่เคยใช้ เช่น การล้อเลียนชื่อพ่อแม่ การเรียกชื่อสมมติหรือปมด้อยของเพื่อน การไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มเล่นหรือทำกิจกรรม และการตบหัว หรือการชกต่อยเบา ๆ ได้เปลี่ยนเป็นการกรกลั่นแกล้งในรูปแบบที่แตกต่างออกไป โดยการใช้อินเทอร์เน็ต (Media) และเทคโนโลยี (Technology) มีบทบาทสำคัญและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งของเด็กในยุคปัจจุบัน

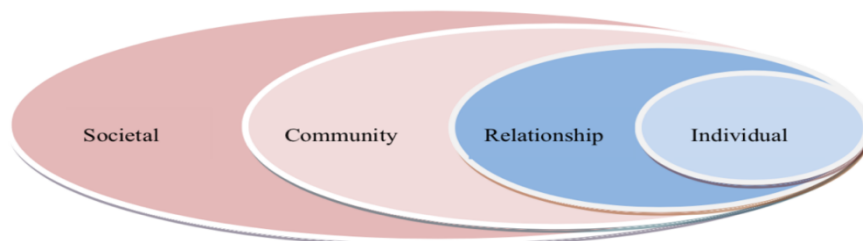
การกรกลั่นแกล้ง (Bullying) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวรูปแบบหนึ่ง (Aggressive behavior) ที่มีความสัมพันธ์กับการไม่สมดุลของอำนาจ (Unbalanced power) (Olweus, 2013; Menesini & Salmivalli, 2017; Zych, Ttofi, & Farrington, 2019) พฤติกรรมกรกลั่นแกล้งเกิดขึ้นได้หลายบริบท แต่มักจะเกี่ยวข้องกับในโรงเรียนและในอินเทอร์เน็ต มีทั้งที่กระทำโดยตรงและทางอ้อมต่อเหยื่อผู้ถูกรกระทำ โดยการกระทำทางตรงเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นโดยตรงต่อเหยื่อ เช่น การกรกลั่นแกล้งทางร่างกาย และการคุกคามโดยใช้วาจา ส่วนการกระทำทางอ้อม เช่น การแยกทางสังคม และทางโลกไซเบอร์ ในรูปแบบของ Email หรือ Social media เป็นต้น (Olweus & Limber, 2018) ส่งผลให้ผู้ถูกรกระทำหรือเหยื่อเกิดความกลัว เกิดความทุกข์และได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ แม้ว่าในศตวรรษที่ 20 พฤติกรรมกรกลั่นแกล้งจะถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของมนุษยชาติที่เป็นพฤติกรรมปกติในโรงเรียน แต่ในปัจจุบันมีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งเป็นอันตราย ยอมรับไม่ได้ และ

เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การเกิดปัญแก่นักเรียน เช่น เด็กไม่ยอมไปโรงเรียน ปัญหาการเรียน ซึ่งการเปลี่ยนมุมมองนี้ทำให้มีการเปลี่ยนรูปแบบการบำบัดที่เฉพาะมากขึ้น

ในบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งในโรงเรียนและแนวทางการให้ปรึกษาเพื่อลดอุบัติการณ์พฤติกรรมการกลั่นแกล้งในโรงเรียน และผลกระทบต่อนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมให้มีการเคารพความหลากหลายและไม่กลั่นแกล้งรังแกผู้ที่มีความแตกต่าง การป้องกันและช่วยให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งได้รับการช่วยเหลือด้วยวิธีการที่เหมาะสม

แนวคิดของการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

พฤติกรรมการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหนึ่งหรือบางสิ่ง มีอิทธิพลเหนืออีกบุคคลหนึ่ง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในบริบทสังคม (Social context) ได้รับอิทธิพลมาจากลักษณะส่วนบุคคลของเด็กและลักษณะทางบริบทของสิ่งแวดล้อม มีการประยุกต์แบบจำลองนิเวศวิทยาทางสังคม (Social ecological model) มาใช้ในการอธิบายอิทธิพลของความสัมพันธ์ในสภาพแวดล้อมที่มีต่อการพัฒนาการของเด็ก โดยวงกลมด้านในสุดของแบบจำลองนี้ คือ พัฒนาการทางร่างกายและอารมณ์ ซึ่งก็คือระบบจุลภาค (Microsystem) ของความสัมพันธ์ภายในตัวบุคคลที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม (Bronfenbrenner, 1994; Swearer & Espelage, 2011) ด้วยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งเป็นรูปแบบหนึ่งของความก้าวร้าวรุนแรง ซึ่งสามารถทำนายการกลั่นแกล้งตามแนวคิดนี้ คือ ในระบบจุลภาค คือ ลักษณะทางประชากรของเด็ก ได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ และลักษณะทางจิตวิทยาที่ระบุงถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยลักษณะของวัยรุ่นและบริบทสภาพแวดล้อมสามารถทำนายพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและการเป็นเหยื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของ Microsystems ที่เชื่อมโยงกับตัวเด็ก กลุ่มเพื่อนและโรงเรียน กลายเป็นปัจจัยในระบบใหญ่ คือ ระบบระหว่างบุคคล (Mesosystem) ระดับชุมชน (Community: Exosystem) และปัจจัยระดับสังคม (Society: Macrosystem) ตามลำดับ ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่สามารถส่งเสริมหรือป้องกันการตกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งได้ ดังที่แสดงในรูปภาพ 1



รูปภาพ 1. แนวคิดเชิงนิเวศวิทยาเพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง

ที่มา: World report on violence and health Geneva (World Health Organization, 2002)

นอกจากแบบจำลองนิเวศวิทยาทางสังคมแล้ว พฤติกรรมการกลั่นแกล้งสามารถอธิบายโดยใช้ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic interactionism) โดย Hewitt & Shulman (2011) เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการที่มนุษย์ได้มีการกระทำตอบโต้กับตนเองตามความคิดของตน และนำไปสู่การกระทำตอบโต้ระหว่างกันทางสังคม โดยทฤษฎีนี้มุ่งเน้นถึงพฤติกรรมที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbols) ของบุคคลที่เกิดขึ้นระหว่างกัน หรือที่เรียกว่ามีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการให้ความหมาย เรียนรู้ความหมาย และการตีความหมายสัญลักษณ์นั้น ก่อนการตอบสนองด้วยสัญลักษณ์เช่นกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการสื่อความหมายระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสัญลักษณ์ดังกล่าว ได้แก่ ภาษา ท่าที สีหน้า หรือน้ำเสียง ตลอดจนวัตถุที่ใช้ พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นหรือรับรู้ของบุคคลจะถือเป็น

สัญลักษณ์ที่มีความหมายร่วมกันระหว่างบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ตอบโต้กันด้วย ดังนั้น ภายใต้สัญลักษณ์ดังกล่าวได้มีการถ่ายทอดความคิดโดยอาศัยพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นสื่อเพื่อให้รู้ความหมายของคู่สัมพันธ์นั้น จากแนวคิดนี้สามารถอธิบายได้ว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งเกิดจากการที่บุคคลมีการแสดงออกต่อวัตถุ บุคคล สถานการณ์ และอื่น ๆ ที่บุคคลใช้ในการจัดการตามมุมมองการให้ความหมายที่สิ่งนั้นมีต่อพวกเขา โดยความหมายนี้เกิดขึ้นนี้มาจากการปฏิสัมพันธ์กันในสังคม และบุคคลใช้ในกระบวนการตีความเพื่อตอบโต้กับสิ่งที่พวกเขาเผชิญ บุคคลตีความสถานการณ์ที่มากระทบและกระทำในสถานการณ์นั้นอย่างไร แม้ว่าจริง ๆ แล้วอาจจะจริงตามความหมายที่ดีความหรือไม่ก็ได้

รูปแบบของพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้ง

พฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งเป็นพฤติกรรมที่ทำโดยตั้งใจ โดยเกิดขึ้นมากกว่า 1 ครั้ง หรือมีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นอีก ซึ่งแตกต่างจากพฤติกรรมการหยอกล้อกันทั่วไปที่ผู้ถูกกระทำไม่มีความรู้สึกโกรธ ไม่สนุกหรืออยากเล่นด้วย พฤติกรรมการกลั่นแกล้งนี้มักเกิดขึ้นหลายรูปแบบในเวลาเดียวกัน จากการศึกษาเอกสารและประสบการณ์การให้การปรึกษาของผู้เขียน พบว่า สามารถแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบหลัก ดังนี้ (Olweus & Limber, 2018)

1. การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical bullying) เป็นพฤติกรรมที่มองเห็นอย่างเป็นรูปธรรมที่ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ตั้งแต่การตี การผลัก การถ่มน้ำลาย การทุบตี การขโมยหรือการทำลายทรัพย์สินของอีกฝ่าย
2. การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal bullying) เป็นการแสดงพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งด้วยคำพูดที่ไปทำร้ายอารมณ์ความรู้สึกและจิตใจของผู้อื่น ได้แก่ การสร้างเรื่องโกหก การปล่อยข่าวลือ การตั้งชื่อเล่น การเยาะเย้ยที่ทำให้อับอาย รวมไปถึงการสบประมาท การข่มขู่ การเหยียดเชื้อชาติ ความคิดเห็นที่เหยียดเพศ การคุกคาม รวมไปถึงการโทรศัพท์เพื่อการรบกวน และการใช้โซเชียลมีเดียในการส่งข้อมูลต่าง ๆ
3. การกลั่นแกล้งทางสังคม (Social bullying) เป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการรุกรานเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะของการทำร้ายอารมณ์ ความรู้สึก เช่นเดียวกับการกลั่นแกล้งทางวาจา ได้แก่ การกีดกันใครบางคนออกจากกลุ่ม การนินทา หรือการแพร่กระจายข่าวลือเกี่ยวกับใครบางคน การนำเสนอเรื่องราวของผู้อื่นในลักษณะที่ทำให้เขาตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าอับอายและการทำให้เขาแยกตัวออกไป
4. การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กลายเป็นเรื่องธรรมดามากขึ้น เนื่องจากมีการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตกันง่ายขึ้น ที่สำคัญเป็นรูปแบบการกลั่นแกล้งที่กระทำเพียงครั้งเดียวก็อาจดูได้อย่างต่อเนื่อง และไม่ได้จำกัดเฉพาะวันที่เรียนหรือสถานที่ในโรงเรียนเท่านั้น นอกจากสามารถดูซ้ำแล้วส่งต่อให้กับผู้อื่นได้ ซึ่งรูปแบบออกมาในลักษณะของ การข่มขู่ การส่งภาพโป๊ การหลอกลวง การไล่ออกจากกลุ่มออนไลน์ การเขียนข้อความ การอัปโหลดคลิป

นอกจากนี้การกลั่นแกล้งมักจะเกิดหลายรูปแบบพร้อม ๆ กัน เช่น การปฏิบัติที่เจ็บปวดต่อผู้คนที่ต่างวัฒนธรรม ต่างศาสนา ต่างเชื้อชาติ ต่างชาติพันธุ์ ตลอดจนการตลกในเรื่องเชื้อชาติ หรือการแสดงความคิดเห็นในที่สาธารณะที่น่าอับอายเกี่ยวกับความพิการหรือรูปร่าง เพศทางสังคม (Socio-sexual) การถูกแยกด้วยความเป็นชายขอบ (Isolation marginalization) หรือการปฏิบัติที่โหดร้ายต่อเพศตรงข้าม เรื่องตลกล้อเลียนทางเพศ บางคนที่เป็นกลุ่มน้อยทางเพศ การวิพากษ์เรื่องเพศ

ปัจจัยการเกิดพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้ง

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้ง เกิดได้ทั้งจากครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน เมื่อปัจจัยทั้ง 3 นี้ไม่เอื้ออำนวยในทิศทางที่เหมาะสม นักเรียนก็จะมีแนวโน้มในการระบายอารมณ์พุ่งมั่วไปในทางลบ หนึ่งในนั้น คือ พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ทั้งนี้เมื่อพิจารณาที่ปัจจัยย่อย ๆ ได้แก่ ความแตกต่างทางเศรษฐกิจ ศาสนา เพศ ประเพณี และค่านิยมที่รุ่นพี่ลงโทษรุ่นน้อง ความรู้สึกอยากแค้นหรือความอิจฉา รวมถึงความปรารถนาที่จะครอบงำเหยื่อโดยใช้กำลังทางร่างกายหรือทางเพศ นอกจากนี้ ผู้กระทำผิดยังกลั่นแกล้งผู้อื่นเพื่อเพิ่มความนิยม

ในกลุ่มเพื่อน ซึ่งปัจจัยของการกลั่นแกล้งต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลกระทบต่อเหยื่อของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง โดยรายละเอียดของปัจจัยของพฤติกรรมดังกล่าว อธิบายได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ ในปัจจุบันความก้าวหน้าทางการแพทย์ ได้มีการศึกษาและมีความเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านชีวภาพมากขึ้น เช่น พันธุกรรม ฮอร์โมน สมอลและพัฒนาการทางสมอล เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อความคิด อารมณ์ และการแสดงพฤติกรรมออกมา

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง คือ ความไม่สมดุลของอำนาจ (Unbalance of power) ระหว่างผู้ที่กลั่นแกล้งกับผู้ที่ถูกเป็นเหยื่อ เป็นกลไกการป้องกันตนเองด้วยการตอบโต้ ทั้งนี้ คนที่ชอบกลั่นแกล้งผู้อื่นหลายคนเคยถูกรังแกมาก่อน ไม่ว่าจะจากเพื่อนหรือจากครอบครัว โดยเฉพาะการเผชิญกับประสบการณ์ร้าย ๆ ในวัยเด็ก ปัจจัยด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกลั่นแกล้ง เช่น บุคลิกภาพ (Personality) บุคลิกภาพเป็นปัจจัยสำคัญต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง (Olweus, 1997) พบว่า ผู้ที่กลั่นแกล้งจะมีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว (Aggressive) ไม่มีสังคม (Nonsocial) อยู่ไม่นิ่ง (Hyperactive) ในทางตรงข้ามอาจจะมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (Anxious) และไม่มั่นคง (Insecure) ที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ (Temperament) ความรู้สึกโดดเดี่ยว (Loneliness) การมีปมด้อย (Inferiority Complex) และความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Low self - esteem)

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีความแตกต่างและกว้างมาก ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อการกลั่นแกล้ง เช่น ครอบครัวที่มีความรุนแรง การเลี้ยงดูที่ใช้ความรุนแรง การอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีความก้าวร้าวหรือชอบความรุนแรง สื่อต่าง ๆ ที่เป็นแบบอย่างของพฤติกรรมความรุนแรง หรือการกลั่นแกล้ง การเล่นเกมที่มีเนื้อหารุนแรง ส่งผลต่อความคิด อารมณ์ และการเลียนแบบพฤติกรรม

4. ปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมซึ่งจะมีความผกผันกับระดับพฤติกรรมรุนแรง ความยากจน ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ การอยู่ในสังคมที่มีความแตกต่าง เช่น เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม และค่านิยมต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการข่มเหงรังแก

ในส่วนของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียน ส่วนใหญ่เกิดจากประสบการณ์ความรุนแรง เช่น การใช้ความรุนแรงของคนในครอบครัวทำให้เด็กซึมซับความรุนแรงและนำมาใช้กับบุคคลอื่น ตามประสบการณ์ของตนเอง การกลั่นแกล้งกันของกลุ่มเพื่อนที่ทําเป็นประจําก็อาจก่อให้เกิดการซึมซับได้ การเลียนแบบการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นหรือจากสื่อต่าง ๆ แล้วจึงกระทำตาม และการคบหาสมาคมที่แตกต่าง เช่น บุคคลที่มีเพื่อนที่มีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งผู้อื่นบุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งผู้อื่นเช่นกัน

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในโรงเรียน

Thornberg & Delby (2019) กล่าวว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งมักเกี่ยวข้องกับตำแหน่งทางสังคม (Social positioning) การสร้างเหยื่อ (Victim constructing) การมองว่าการกลั่นแกล้งเป็นเรื่องปกติ (Bullying normalising) กฎการแทรกซึม (Rule diffusion) กฎการต่อต้าน (Rule resistance) และอุดมคติทางวัฒนธรรม (Cultural ideals) ซึ่งปัจจัยทำนายทำนายพฤติกรรมกลั่นแกล้ง ประกอบด้วย

1. อายุ อายุของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งจะสูงในนักเรียนระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จะเกิดได้สูงสุด คือ อายุ 11 ปี และลดลงเมื่อเข้าสู่มัธยมปลายในวัย 18 ปี (Alex-Hartetal, 2015; Juvonen, Wang, & Espinoza, 2011) เช่น การศึกษาในประเทศไนจีเรีย พบว่า เด็กอายุ 12 - 15 ปี จะโดนกลั่นแกล้งสูงสุด และจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น (Alex-Hartetal, 2015; Hymel & Swearer, 2015) เช่นเดียวกับการศึกษาในประเทศออสเตรเลียและอเมริกาพบว่า เด็กอายุ 12 - 14 ปี โดนกลั่นแกล้งมากที่สุด โดยอายุ 12 ปี จะโดนกลั่นแกล้งมากกว่าเด็กอายุ 13 และ 14 ปี ตามลำดับ (Seals & Young, 2003)

2. เพศ เพศมีผลต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง โดยการกลั่นแกล้งโดยตรงพบว่า วัยรุ่นเพศชายตกเป็นเหยื่อมากกว่าวัยรุ่นหญิง โดยเฉพาะเพศชายที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำและรู้สึกโดดเดี่ยว (Betts, Spenser, &

Gardner, 2017) แต่ในบางการศึกษากลับพบว่า เพศหญิงในช่วงอายุ 13 - 14 ปี มีอัตราการถูกลั่นแก้มากที่สุด (Kallmén & Hallgren, 2021) ซึ่งเป็นลักษณะของการถูกลั่นแก้มทางอ้อม (Cecen & Keith, 2019)

3. บรรยากาศในโรงเรียน (School climate) บรรยากาศในโรงเรียนมีผลต่อพฤติกรรมการถูกลั่นแก้ม เช่น สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างเด็กด้วยกัน ทั้งนี้การศึกษาพบว่า โรงเรียนที่เน้นผลสำเร็จทางการศึกษา แต่มีกฎระเบียบที่ไม่เข้ม มีการให้ทุนพี่ตู่และรุ่นน้องรวมถึงมีครูคอยสนับสนุนดูแล ทำให้นักเรียนมีความสุขกับการเรียน จะมีพฤติกรรมการถูกลั่นแก้มากน้อย (Cornell, Shukla, & Konold, 2015) ส่วนในโรงเรียนที่มีเชื้อชาติ เพศ เด็กนักเรียนมีผลการเรียนที่มีความแตกต่างกันมาก จะมีการถูกลั่นแก้มาก การศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนที่มีผลการเรียนดีจะมีความสัมพันธ์กับการตกเป็นเหยื่อน้อย และครูมีการสนับสนุนดูแลเด็กอย่างทั่วถึง เด็กนักเรียนจะตกเป็นเหยื่อน้อย

ในส่วนความสัมพันธ์ของเพื่อนกับพฤติกรรมการถูกลั่นแก้มเป็นเรื่องที่ค่อนข้างซับซ้อน การศึกษาพบว่าการมีกลุ่มเพื่อนจะช่วยป้องกันการถูกลั่นแก้มได้ เปรียบเสมือนเป็นกันชนต่อการตกเป็นเหยื่อ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนมีแนวโน้มการตกเป็นเหยื่อน้อยลง แต่ในงานวิจัยกลับพบว่า การมีกลุ่มใหญ่ก็อาจจะมีแนวโน้มการถูกลั่นแก้มากได้ (Jia & Mikami, 2014) ทั้งนี้ เกิดจากแนวโน้มของเด็กที่จะคบเพื่อนที่มีลักษณะเดียวกันมากกว่าการคบเพื่อนที่แตกต่างกัน จึงนำไปสู่การมีพฤติกรรมการถูกลั่นแก้มากได้ การถูกปฏิเสธจากเพื่อนมีความสัมพันธ์กับการพฤติกรรมการถูกลั่นแก้ม (Olthof & Goossens, 2008) ส่วนการยอมรับจากเพื่อนเป็นเกราะป้องกันการตกเป็นเหยื่อได้มากกว่าการอยู่คนเดียว ซึ่งส่วนใหญ่เด็กที่ตกเป็นเหยื่อมักจะมีเพื่อนน้อย และไม่ค่อยได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนกลุ่มใหญ่ (Mucherah, Finch, White, & Thomas, 2018)

ผลกระทบจากพฤติกรรมการถูกลั่นแก้ม

การถูกลั่นแก้มส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางจิตใจและสังคมของเด็กนักเรียนทั้งผู้ถูกลั่นแก้มและผู้ถูกลั่นแก้ม ดังการศึกษาของ Kallmén & Hallgren (2021) ที่พบว่า นักเรียนที่ถูกถูกลั่นแก้มมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาสุขภาพจิตมากกว่านักเรียนที่ไม่ถูกลั่นแก้ม 2 เท่า โดยเพศชายมีความเปราะบางจากผลกระทบของการถูกลั่นแก้มากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้ ผู้ที่ถูกถูกลั่นแก้มักจะแสดงออกปัญหาหลายด้าน เช่น มีพฤติกรรมเกร (Conduct behavior) การไม่เคารพกฎหมาย การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำ และมีโอกาสที่ถูกออกจากโรงเรียนสูง ส่วนผู้ที่ตกเป็นเหยื่อมักมีแนวโน้มที่จะมีอาการทางกายที่เนื่องมาจากจิตใจ ที่สำคัญเด็กที่ถูกถูกลั่นแก้มเป็นเวลานานมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าตนเองไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ มีพฤติกรรมนอนหลับที่แปรปรวน ปวดศีรษะ ปวดท้อง และปัสสาวะรดที่นอน (Espelage, & Holt, 2013) ความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรม โรควิตกกังวล (Anxiety disorders) โรคทางกายที่เนื่องมาจากจิตใจ (Somatic disorders) สุขภาพจิตลดลง (Low psychological well-being) ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมต่ำ (Low social adjustment ability) และมีความทุกข์ทางจิตใจ (Psychological distress) (Rose, Espelage, Monda-Amaya, Shogren, & Aragon, 2013) นอกจากนี้ การถูกลั่นแก้มยังเป็นสาเหตุของการขาดแรงจูงใจ (Lack of motivation) ความภาคภูมิใจต่ำ ปัญหาทางสุขภาพจิต ผันรำ (Nightmares) ความรู้สึกหวาดกลัว และอาจจะมีการเสียชีวิตของเหยื่อ (Steinmayr, Crede, McElvany, & Wirthwein, 2015) ปัญหาทางจิตใจนี้ นำมาซึ่งการปรับตัวทางสังคมที่ไม่ดี ทำให้เกิดความชะงักงันของพัฒนาการทางจิตสังคม โดยเฉพาะความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ดิตสารเสพติด แยกตัว มีภาวะซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย และพยายามฆ่าตัวตาย (Lemstra, Nielsen, Rogers, Thompson, & Moraros, 2012) นอกจากนี้ พฤติกรรมการถูกลั่นแก้อาจส่งผลกระทบได้ในระยะยาว เช่น ความยุ่งยากในการเข้าสังคม และ หากเกิดขึ้นจนถึงวัยผู้ใหญ่ จะส่งผลกระทบในวงกว้าง คือผู้ที่ตกเป็นเหยื่อจะประสบกับปัญหาสัมพันธภาพในสังคม สมรรถนะการทำงานลดลง (Wachs, Bilz, Fischer, Schubarth, & Wright, 2018)

บทบาทของครูกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

การกลั่นแกล้ง พบในเด็กอายุ 12 -15 ปี มากที่สุด โดยบรรยากาศของโรงเรียนมีผลต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและการตกเป็นเหยื่อ (Bullying behavior and victimization) ดังนั้น ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและช่วยเหลือ จากการศึกษา พบว่า การที่ครูเข้ามาหยุดพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง เข้าไปแยกคู่กรณีจะทำให้การกลั่นแกล้งและการตกเป็นเหยื่อลดลง แต่มีงานวิจัย พบว่า ครูยังมีวิธีการตอบสนองต่อการกลั่นแกล้งน้อย ประมาณร้อยละ 15 - 18 ของการเกิดสถานการณ์ทั้งหมด (Mucherah, Finch, White, & Thomas, 2018) โดยครูมักจะใช้วิธีการที่ใช้อำนาจในการบำบัด (Authority-based interventions) ตามด้วยการจัดการโดยตรงกับผู้กระทำผิด แม้จะไม่มีผลในระยะยาว แต่ครูยังไม่ได้ดูแลอย่างเต็มที่และทั่วถึง หากครูเห็นความสำคัญของการกลั่นแกล้งน้อย จะมีการส่งต่อข้อมูลกันของนักเรียนแล้วส่งผลถึงให้มีการกลั่นแกล้งต่อ ๆ กันไป จากประสบการณ์ของผู้เขียนในการให้การปรึกษานักเรียน ผู้ถูกกลั่นแกล้งหลายรายให้ข้อมูลว่า หากครูจัดการแล้วล้มเหลว พวกเขาก็จะไม่ปลอดภัยในโรงเรียน ส่วนเจตคติของครูเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งนั้นจะมีผลต่อการสนับสนุนดูแลหรือจัดการ เช่น ครูที่เชื่อว่าการกลั่นแกล้งกันเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น ก็จะแนะนำให้เด็กที่ตกเป็นเหยื่อหลีกเลี่ยงการการกลั่นแกล้ง หรือจัดการได้อย่างอิสระ หรือใช้วิธีการที่ไม่มีประสิทธิผล

แนวทางในการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งสำหรับครู มีดังนี้

1. การหมั่นสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน ครูควรทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยจากการถูกกลั่นแกล้ง ฝึกทักษะให้เด็กกล้าที่จะสื่อสารเพื่อระบายความรู้สึกต่าง ๆ ครูมีการรับฟังและแสดงความเข้าใจเด็ก ควรเชิญพ่อแม่ มารับรู้ปัญหาร่วมกัน สำหรับเด็กที่กลั่นแกล้งเพื่อนนั้น ครูควรหาแนวทางปรับพฤติกรรมของเด็ก โดยการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ต่อต้านหรือทำให้เด็กรู้สึกถูกตำหนิหรือถูกบังคับ แต่ควรจัดการที่สาเหตุหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง
2. การสื่อสารกับผู้ปกครองและนักเรียนให้มีความเข้าใจเรื่องพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง การแสดงออกให้เห็นว่า สังคมต้องไม่ยอมรับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งไม่ว่าในรูปแบบใด
3. การจัดการเรียนการสอนให้มีบรรยากาศที่ปลอดภัย การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ครูควรปลูกฝังให้เด็กรู้จักเห็นใจคนอื่น คิดในมุมมองของคนรอบข้าง ผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ การฝึกให้นักเรียนมีความนับถือตนเอง ส่งเสริมพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ความสามัคคีกับเพื่อน ที่สำคัญครูควรเน้นย้ำถึงการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การหลีกเลียง การดูหมิ่นผู้อื่น การนินทาไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
4. ครูควรสอนทักษะและฝึกปฏิบัติในการเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้งทางโซเชียลให้กับนักเรียนในลักษณะเชิงรับ (Passive strategies) เช่น การปิดบัญชี การตัดการเชื่อมต่อ การบันทึกการสนทนา การจำกัดการเข้าถึง การลบการสนทนา รวมไปถึงการบล็อกผู้กลั่นแกล้ง

แนวทางการให้การปรึกษาสำหรับการป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

การป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ ฝ่ายบริหาร ครู บุคลากรทางสุขภาพ ผู้ปกครอง โดยบุคลากรทางสุขภาพทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา (Counselor) บทบาทของสิ่งแวดล้อมในชุมชน และบทบาทของเด็กเอง การบำบัดดูแลส่วนใหญ่เน้นไปที่การให้ความรู้แก่บุคลากรสาธารณสุขและครู เกี่ยวกับมาตรการการป้องกัน และวิธีการเยียวยาเพื่อการดูแลบาดแผลทางจิตใจ มีหลายการศึกษาวิจัยถึงความพยายามในการลดพฤติกรรมกลั่นแกล้งโดยผ่านการบำบัดแบบการเข้าใจอย่างลึกซึ้งและการใช้สติบำบัด (Empathy and mindfulness therapy) ตัวอย่างของกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ผู้เขียนเสนอแนะเป็นแนวทางในการดำเนินการดังนี้

1. การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคมเป็นพื้นฐาน (Social cognitive theory: SCT) Bandura (1986) เชื่อว่า การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออกเท่านั้น แต่การได้มาซึ่งการเรียนรู้ใหม่เกิดขึ้นในกระบวนการคิดคือการเรียนรู้เกิดขึ้นแล้ว แม้ว่าจะไม่แสดงออกก็ตาม โดยกระบวนการทางความคิดเป็นตัวเชื่อมโยงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และการแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์อย่าง

ต่อเนื่องซึ่งกันและกันระหว่างปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factor) เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (Behavior condition) และเงื่อนไขเชิงสภาวะแวดล้อม (Environmental condition) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เหมาะสมในการนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งได้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้วิธีการอบรมนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ประกอบด้วย

1.1 การให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในทุกรูปแบบผ่านการสื่อที่เสมือนจริง เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจได้ง่าย เช่น คลิปวิดีโอหนังสือสั้น การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

1.2 การพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) ในการควบคุมพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง เช่น การเดินหนี การเพิกเฉย การบอกความต้องการของตนเอง การตอบโต้ด้วยความมั่นใจในตนเอง การบันทึกหลักฐานการถูกกลั่นแกล้ง เป็นต้น

1.3 การสนับสนุนทางสังคม (Social support) แก่นักเรียน โดยครูและเพื่อนคือระบบการสนับสนุนหลัก การจัดระบบครูที่ปรึกษารายบุคคลแก่เด็กเป็นวิธีการที่มีประโยชน์สำหรับเด็ก การเอาใจใส่ดูแลเด็กของครู จะช่วยเด็กที่มีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งผู้อื่น มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมลดลง และเด็กที่ถูกกลั่นแกล้งก็จะได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือเด็กในการค้นหาเพื่อนที่สามารถช่วยเหลือเขาได้ทั้งในสถานการณ์ที่กำลังโดนกลั่นแกล้งและการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

1.4 การเรียนรู้บรรทัดฐานทางสังคม (Norms) ที่มีการช่วยเหลือ ดูแล เอาใจใส่ รวมไปถึงความเอาใจใส่ทางดิจิทัล โดยการคำนึงถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อ่านในโลกออนไลน์ เรียนรู้ถึงธรรมเนียมปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้สื่อดิจิทัลในการติดต่อสื่อกับผู้อื่น การเคารพพื้นที่บนสื่อทั้งของตนเองและผู้อื่น

1.5 การตั้งเป้าหมาย ความคาดหวัง (Expectations) ของตนเอง โดยการให้นักเรียนประเมินเป้าหมายของตนเองที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต ให้เห็นทุกแง่มุมของตนเอง ทั้งข้อดี ข้อจำกัด เพื่อให้ทราบจุดแข็งของตนเองที่นำไปสู่การส่งเสริมให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ และผู้ให้การปรึกษาร่วมกับนักเรียนวางแผนถึงแนวทางการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.6 การสร้างการรับรู้ (Building perceptions) ผู้ให้การปรึกษาประเมินการรับรู้ของนักเรียนถึงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร นักเรียนส่วนใหญ่จะเชื่อว่าเหตุผลทั่วไปของเหยื่อผู้ถูกรกระทำที่ตกเป็นเป้าหมายเนื่องจากความแตกต่างทั้งจากความคิด สรีระ สังคม เป็นต้น ผู้ให้การปรึกษาควรชี้แนะถึงข้อมูลที่ได้จากการประเมินแล้วไม่สมเหตุผลเพื่อการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผล

2. โปรแกรมการป้องกันการกลั่นแกล้ง (Bullying Prevention Program: BPP) โดยกิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้ผ่านการใช้คลิปภาพยนตร์ การอภิปรายกลุ่ม และการทำแบบฝึกหัด การใช้เนื้อหาเกมออนไลน์ ที่สามารถเล่นได้ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน การติดโปสเตอร์บนอาคารเรียน และการใส่เสื้อธงรณรงค์ การป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง แม้จะกิจกรรมเหล่านี้จะไม่มีผลถึงการลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งได้โดยตรง แต่ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนได้

3. การให้การปรึกษาที่ใช้โรงเรียนเป็นฐาน (School-Based Intervention) เป็นการบำบัดที่เน้นการจัดการกับปัจจัยภายในที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ได้แก่ การร่วมมือ/การสื่อสาร (Cooperation/Communication) การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathy) เป้าหมาย/แรงบันดาลใจ (Goals/Aspirations) การแก้ปัญหา (Problem-solving) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และสมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) และการจัดการกับปัจจัยภายนอก ผ่านการสนับสนุนจากโรงเรียน (School support) และสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนแบบเอื้ออาทร (Caring peer relationships) โดยการให้ความรู้และการอบรมนักเรียนและครูในโรงเรียน แม้ว่าจะไม่มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง แต่ช่วยในการพัฒนาสุขภาพจิตของเด็กที่โรงเรียน ได้แก่

3.1 การส่งเสริมให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมกีฬา และกิจกรรมศิลปะ เพื่อให้นักเรียนได้มีการสร้างสัมพันธ์ภาพ การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 โปรแกรมเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer group program) กลุ่มเพื่อนควรเป็นกลุ่มเล็ก ๆ 6 - 8 คน โดยการส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมและการกลั่นแกล้งของกลุ่มเพื่อนด้วยกัน ทั้งในเรื่องความรุนแรงในโรงเรียนและการกลั่นแกล้งผ่านโซเชียล เพื่อการสร้างบรรยากาศเชิงบวกในโรงเรียน และการสร้างวัฒนธรรมของความอดทน (Culture of tolerance) การอภิปรายถึงพฤติกรรมและการกลั่นแกล้ง ทักษะทางสังคมและทางอารมณ์ (Social and emotional skills) รวมไปถึงการบริหารจัดการในโรงเรียน ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการร่วมมือจากหลายองค์ประกอบในโรงเรียน กิจกรรมเหล่านี้สามารถลดพฤติกรรม การกลั่นแกล้ง การตกเป็นเหยื่อของเพื่อน ลดการต่อสู้ และการกลั่นแกล้งทางโซเชียลได้

3.3 โปรแกรมการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน (Peer support) เป็นวิธีการหนึ่งในสถานศึกษาที่นักเรียนจะได้ช่วยสนับสนุนและให้กำลังใจนักเรียนคนอื่น ๆ มีการจัดตั้งกลุ่มในการพูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง ซึ่งการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนในโรงเรียนทำให้นักเรียนรับรู้ถึงการมีบรรยากาศเชิงบวกในโรงเรียน การนำวัฒนธรรมของการยอมรับมาใช้ในโรงเรียน สร้างสรรค์โอกาสสำหรับเด็กในการช่วยเหลือสังคมที่มีการกลั่นแกล้ง โดยเฉพาะความท้าทายในการจัดการเมื่อพวกเขาพบเห็นพฤติกรรมของการกลั่นแกล้งในโรงเรียน การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนเป็นวิธีการที่มีคุณค่ามากเมื่อใช้ในการบำบัดพฤติกรรมและการกลั่นแกล้ง

3.4 โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience program) ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังจากพบสถานการณ์วิกฤติหรือเหตุการณ์ที่ลำบากในชีวิต เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลคล้อยผ่านไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โปรแกรมนี้จึงเหมาะสำหรับนักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อของการการกลั่นแกล้ง โดยกิจกรรมตามโปรแกรมประกอบด้วย ทักษะการเผชิญกับความเครียด (Stress-coping skills) การเสริมสร้างสุขภาวะ (Well-being) การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Promoting self-empowerment) การให้สุขภาพจิตศึกษา (Psycho-education) การสร้างความเป็นอิสระ (Autonomy) การเพิ่มทักษะการดูแลตนเองและความเมตตากรุณา (Self-care and Compassion) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการกำหนดเป้าหมายในชีวิต กิจกรรมเหล่านี้นอกจากจะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางใจแล้วยังช่วยให้นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อของการการกลั่นแกล้งมีสภาพจิตใจกลับคืนสู่สภาพเดิม จะช่วยให้เกิดความหวัง การมองโลกในแง่ดี ช่วยให้ผ่านพ้นจากความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพจิต ส่งผลให้มีการฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ทำหน้าที่ในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การสนับสนุนจากครอบครัว (Family support) ผู้รับผิดชอบควรให้การปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครองในการสนับสนุน ช่วยเหลือเด็ก ซึ่งเด็กบางคนไม่กล้าบอกพ่อแม่ ผู้ปกครอง เรื่องที่ถูกกลั่นแกล้ง เพราะกลัวจะถูกว่าอ่อนแอ หรือหากผู้พ่อแม่ ผู้ปกครองทราบก็จะติดต่อกับทางโรงเรียนและกลายเป็นเรื่องใหญ่ ควรสื่อสารด้วยคำถามที่สะท้อนให้ลูกรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก เปิดโอกาสให้ลูกได้ระบาย พ่อแม่รับฟังอย่างมีสติ ให้ลูกรู้สึกอบอุ่น และสื่อสารให้ลูกรับรู้ว่ามีพ่อแม่พร้อมให้การช่วยเหลือ เพราะพื้นที่บ้านควรเป็นพื้นที่ปลอดภัยและรับฟังเด็กให้มากที่สุด โดยสัญญาณเตือนว่าลูกถูกกลั่นแกล้ง เช่น มีร่องรอยบาดเจ็บฟกช้ำตามตัว มีเพื่อนน้อยลง ไม่ค่อยพูดถึงเพื่อนหรือกิจกรรมที่โรงเรียน มีอาการเครียด ปวดศีรษะ กังวล ซึมเศร้า ผื่นร้าย เหนื่อยล้าตอนเช้า เก็บตัว หลีกเลียงการเข้าสังคม เช่น หนีออกจากบ้าน ไปโรงเรียนสาย ไม่อยากไปโรงเรียน ขาดเรียนบ่อย ผลการเรียนตกต่ำ

สรุป

การกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำร้ายหรือข่มขู่ผู้อื่น มักมีความไม่สมดุลของอำนาจ เช่น การกลั่นแกล้งทางร่างกาย คำพูด สังคม หรือทางออนไลน์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ถูกกระทำอาจรุนแรง เช่น ความเครียด วิตกกังวล และความนับถือตนเองต่ำ การแก้ปัญหาจำเป็นต้องใช้การมีส่วนร่วมจากหลายฝ่าย ทั้งจากครูที่เอาใจใส่ดูแลเด็กทั้งในเวลาเรียน การจัดกิจกรรมนอกเวลาเรียน การฝึกทักษะทางอารมณ์ ทักษะชีวิต การจัดบรรยากาศในโรงเรียนที่ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งในส่วนของการกายภาพ และกลุ่มเพื่อนที่ดูแลช่วยเหลือกัน มีการสื่อสารกับผู้ปกครองสนับสนุนให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดูแลนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

การจัดการเพื่อต่อต้านพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในโรงเรียนนั้นไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่ต้องอาศัยความร่วมมือของหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในโรงเรียน ทั้งบุคลากรในโรงเรียน การสนับสนุนจากครอบครัวมีความสำคัญในการลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง เนื่องจากนักเรียนใช้เวลาในการอยู่บ้านนานกว่าการอยู่ที่โรงเรียน และผู้ให้การศึกษา ซึ่งอาจจะเป็นบุคลากรทางสุขภาพหรือนักจิตวิทยาการศึกษา ที่ต้องให้ความสำคัญกับภูมิหลังของนักเรียน เพื่อให้สามารถจัดการกับการกลั่นแกล้งได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ โปรแกรมการป้องกัน โปรแกรมกิจกรรม โปรแกรมกลุ่มเพื่อน และโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งรูปแบบการปรึกษา สามารถใช้แบบพบหน้า แบบออนไลน์ และแบบผสมผสาน ทั้งนี้หากผู้ให้การศึกษาใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสมกับนักเรียน อาจนำมาซึ่งบาดแผลทางจิตใจในนักเรียนเพิ่มขึ้นได้

Reference

- Alex-Hart, B. A., Okagua, J., & Opara, P. I. (2015). Prevalence of bullying in secondary schools in Port Harcourt. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(4), 391–396. [www.http://dx.doi.org/10.1515/ijamh-2014-0038](http://dx.doi.org/10.1515/ijamh-2014-0038).
- Arslan, G., Allen, K. A., & Tanhan, A. (2021). School bullying, mental health, and wellbeing in adolescents: Mediating impact of positive psychological orientations. *Child Indicators Research*, 14, 1007-1026.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Betts, L. R., Spenser, K. A., & Gardner, S. E. (2017). Adolescents' involvement in cyber bullying and perceptions of school: The importance of perceived peer acceptance for female adolescents. *Sex roles*, 77, 471-481.
- Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological models of human development*. In T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International Encyclopedia of Education*. (2nd ed.). Oxford: Elsevier Science.
- Cecen-Celik, H., & Keith, S. (2019). Analyzing predictors of bullying victimization with routine activity and social bond perspectives. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(18), 3807-3832.
- Cornell, D., & Limber, S. P. (2015). Law and policy on the concept of bullying at school. *American Psychologist*, 70(4), 333–343.
- Department of Mental Health (2020). Thailand ranks 2nd for “Children bullying in schools” with 600,000 victims per year. Retrieved September 3, 2024 from [www.https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27485](https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27485) (in Thai)
- Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2013). Suicidal ideation and school bullying experiences after controlling for depression and delinquency. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S27-S31.
- Hewitt, J. P., & Shulman, D. (2011). *Self and society: A symbolic interactionist social psychology*. (11th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four decades of research on school bullying: an introduction. *American Psychologist*, 293–299. [www.http://dx.doi.org/10.1037/a0038928](http://dx.doi.org/10.1037/a0038928).

- Jia, M., & Mikami, A. Y. (2014). Peer preference and friendship quantity in children with externalizing behavior: Distinct in influences on bully status and victim status. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(5), 957–969. [www.http://dx.doi.org/10.1007/s10802-014-9956-8](http://dx.doi.org/10.1007/s10802-014-9956-8).
- Juvonen, J., Wang, Y., & Espinoza, G. (2011). Bullying experiences and compromised academic performance across middle school grades. *The Journal of Early Adolescence*, 31(1), 152–173. [www.http://dx.doi.org/10.1177/0272431610379415](http://dx.doi.org/10.1177/0272431610379415).
- Källmén, H., & Hallgren, M. (2021). Bullying at school and mental health problems among adolescents: a repeated cross-sectional study. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 15, 1-7.
- Lemstra, M. E., Nielsen, G., Rogers, M. R., Thompson, A. T., & Moraros, J. S. (2012). Risk indicators and outcomes associated with bullying in youth aged 9–15 years. *Canadian Journal of Public Health*, 103, 9-13.
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: The state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 22(sup1), 240-253. [www.https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740](https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740).
- Mucherah, W., Finch, H., White, T., & Thomas, K. (2018). The relationship of school climate, teacher defending and friends on students' perceptions of bullying in high school. *Journal of adolescence*, 62, 128-139.
- Olthof, T., & Goossens, F. A. (2008). Bullying and the need to belong: Early adolescents' bullying-related behavior and the acceptance they desire and receive from particular classmates. *Social Development*, 17(1), 24–46. [www.http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00413.x](http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00413.x).
- Olweus, D. (1997). Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European journal of psychology of education*, 12, 495-510.
- Olweus, D. (2013). School bullying: development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 751–780.
- Olweus, D., & Limber, S. P. (2018). Bullying in school: Evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(4), 423–432. <https://doi.org/10.1037/ort0000301>
- Rose, C. A., Espelage, D. L., Monda-Amaya, L. E., Shogren, K. A., & Aragon, S. R. (2015). Bullying and middle school students with and without specific learning disabilities: An examination of social-ecological predictors. *Journal of learning disabilities*, 48(3), 239–254.
- Seals, D., & Young, J. (2003). Bullying and victimization: prevalence and relationship to gender, grade level, ethnicity, self-esteem, and depression. *Adolescence*, 38(152).
- Steinmayr, R., Crede, J., McElvany, N., & Wirthwein, L. (2016). Subjective well-being, test anxiety, academic achievement: Testing for reciprocal effects. *Frontiers in Psychology*, 6, 1994.
- Swearer, S., & Espelage, D. (2011). A social-ecological framework of bullying among youth in North American schools. New York: Routledge.

- Thornberg, R., & Delby, H. (2019). How do secondary school students explain bullying. *Educational Research*, 61(2), 142-160.
- United Nations Children's Fund. (2018). UNICEF Annual Report 2017. Retrieved August 1, 2024 from <https://www.unicef.org/reports/unicef-annual-report-2017>.
- United Nations Educational Scientific and Cultural Organization. (2019). Behind the numbers: Ending school violence and bullying. Retrieved September 3, 2024 from www.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483.
- Wachs, S., Bilz, L., Fischer, S. M., Schubarth, W., & Wright, M. F. (2018). Students' willingness to intervene in bullying: Direct and indirect associations with classroom cohesion and self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2577.
- World Health Organization. (2002). World Report on Violence and Health. Geneva. Retrieved September 3, 2024 from www.who.int/publications/i/item/9241545615.
- Zych, I., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 4-19. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.06.008>.