

## ปัญหาการรังแกกัน (Bullying) ในสถานศึกษา

นายสุริยา ช้องเสนาะ

วิทยากรชำนาญการพิเศษ

กลุ่มงานบริการวิชาการ 3 สำนักวิชาการ

ปัญหาการรังแกกัน (Bullying) ของเด็กและวัยรุ่นในโรงเรียนมีให้เห็นอยู่ทุกวันจากการนำเสนอของสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ กลายเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ เนื่องจากการรังแกกันที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาถือเป็นความรุนแรงรูปแบบหนึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ถูกรังแก เช่น ซึมเศร้า เครียด ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่อยากมาเรียนหนังสือ ทำร้ายตนเองหรือคนอื่นที่อ่อนแอกว่า รวมถึงการฆ่าตัวตาย เป็นต้น โดยคนที่ถูกรังแกจะเป็นคนที่มีความแตกต่างจากคนอื่นทั้งในเรื่อง รูปร่าง พฤติกรรม และเพศสภาพ เช่น เป็นคนที่เงียบ ๆ ไม่มีเพื่อน คนตัวเล็กหรือตัวใหญ่กว่าคนอื่น ความต่างของสีผิว คนที่เรียนรู้ช้าหรือบกพร่องทางการเรียนรู้ เป็นต้น คนรังแกจะเป็นเพื่อนในโรงเรียนและคนใกล้ชิด ซึ่งมักจะคุ้นชินกับการใช้อำนาจและการใช้ความรุนแรงกับผู้อื่น และสิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญคือผู้ถูกรังแกมักไม่รู้ว่าจะต้องหาทางออกหรือขอความช่วยเหลือได้อย่างไร นอกจากนี้ คนที่เห็นเหตุการณ์ก็มักจะไม่เข้าไปช่วยเพราะเห็นว่าเป็นการเล่นกันและรู้สึกว่าเป็นเรื่องของตนเอง ส่วนสถานศึกษามองเรื่องการรังแกกันเป็นเรื่องเล็กน้อยและเมื่อเกิดการรังแกขึ้นผู้ที่รังแกมักถูกทำโทษ แต่ก็ไม่มีวิธีการทำให้ผู้รังแกได้รู้สึกเห็นอกเห็นใจ หรือเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ถูกรังแก ดังนั้น การรังแกจึงเกิดขึ้นในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่องและส่งผลกระทบต่อคุณภาพการศึกษา การเรียนรู้ และความรู้สึกปลอดภัยในการใช้ชีวิตในสถานศึกษาของผู้เรียน แต่สถานศึกษาหลายแห่งก็ยังมองการรังแกกันเป็นเรื่องปกติและไม่มียุทธศาสตร์ที่จะดำเนินการกับการรังแกที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาอย่างชัดเจน (โครงการป้องกันและลดการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันในสถานศึกษา, 2561)

การรังแกและกลั่นแกล้งที่พบเป็นประจำในโรงเรียน มี 6 ประเภท ดังนี้ (การกลั่นแกล้ง 6 ประเภทที่พ่อแม่ควรรู้จักไว้, 2561)

1. การกลั่นแกล้งทางร่างกาย เป็นการกลั่นแกล้งที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด เกิดขึ้นเมื่อเด็กใช้กำลังทางกายเพื่อให้ได้อำนาจและการควบคุมเหนือเป้าหมาย โดยผู้รังแกมักจะมีขนาดตัวใหญ่กว่า แข็งแรงกว่า และก้าวร้าวกว่าผู้ตกเป็นเหยื่อ ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งประเภทนี้ เช่น การเตะ ตี ต่อย ตบ ผลัก และการกระทำทางกายอื่น ๆ

2. การกลั่นแกล้งโดยคำพูด นักวิจัยระบุว่าเป็นการกลั่นแกล้งที่มีผลกระทบร้ายแรงทำให้เกิดบาดแผลลึกในใจ การกลั่นแกล้งด้วยคำพูดอาจตรวจพบได้ยากมาก ผู้กระทำมักโจมตีเหยื่อเมื่อผู้ใหญ่ไม่อยู่แถวนั้น ผลคือ เป็นการพูดต่อกันมาแบบปากต่อปาก และยิ่งไปกว่านั้น ผู้ใหญ่หลายคนก็รู้สึกว่าสิ่งที่เด็กพูดมักไม่ค่อยมีความสำคัญ พวกเขาจึงมักลงเอยโดยการบอกให้เหยื่อของการถูกรังแกว่าช่างมัน

3. การคุกคามในเชิงสัมพันธ์ภาพ เป็นการคุกคามในเชิงสัมพันธ์ภาพ เป็นการกลั่นแกล้งที่ซ่อนเร้นและค่อยเป็นค่อยไป ผู้ปกครองและครูมักไม่ได้สังเกต และบางครั้งอาจเรียกว่าการกลั่นแกล้งทางอารมณ์

ผู้รังแกมักจะแบ่งแยกผู้อื่นออกจากกลุ่ม กระจายข่าวลือ ควบคุมสถานการณ์ และทำลายความมั่นใจ เป้าหมายเบื้องหลังการกลั่นแกล้งประเภทนี้คือการเพิ่มสถานะทางสังคมของตนโดยการควบคุมหรือการแกล้งผู้อื่น

4. การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การกลั่นแกล้งประเภทนี้เป็นประเด็นที่กำลังขยายใหญ่ขึ้นในกลุ่มคนอายุน้อย และยังคงขยายวงกว้างมากขึ้น เนื่องจากเทคโนโลยีทำให้พวกเขาารู้สึกไร้ตัวตน มีเกราะกำบัง และห่างเหินจากสถานการณ์จริง ผลคือการกลั่นแกล้งทางออนไลน์มักจะโหดร้าย สำหรับเหยื่อแล้วจะรู้สึกเหมือนถูกคุกคามไม่รู้จักสิ้น ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งทางออนไลน์มีทั้งการโพสต์รูปที่ทำให้เกิดความเสียหาย การข่มขู่ทางออนไลน์ และการส่งอีเมลหรือข้อความที่ทำให้เกิดความเสียหาย

5. การกลั่นแกล้งทางเพศ ผู้ตกเป็นเหยื่อจะเกิดความอับอาย และความรำคาญ ตัวอย่างเช่น การเรียกชื่อโดยมีนัยทางเพศ การแสดงความเห็นอย่างหยาบคาย แสดงท่าทางที่หยาบโหล่น การสัมผัสโดยที่ไม่ได้รับอนุญาต การยื่นข้อเสนอโดยมีนัยทางเพศ และสื่อลามก เด็กผู้หญิงมักตกเป็นเป้าหมายของการกลั่นแกล้งชนิดนี้มากกว่าเด็กผู้ชาย

6. การกลั่นแกล้งโดยอคติ มักเกิดขึ้นกับเด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นที่มีต่อเพื่อนนักเรียนต่างเชื้อชาติ ศาสนา หรือรสนิยมทางเพศ การกลั่นแกล้งประเภทนี้อาจรวมกับการกลั่นแกล้งชนิดอื่น ๆ รวมทั้งการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ โดยใช้คำพูด การสัมผัสร่างกาย และบางครั้งก็เป็นการกลั่นแกล้งทางเพศด้วย เมื่อเกิดการกลั่นแกล้งโดยอคติ เด็กจะพุ่งเป้าไปยังคนอื่นที่แตกต่างจากพวกเขาและแบ่งแยกคนเหล่านั้นออกไป บ่อยครั้งที่การกลั่นแกล้งประเภทนี้รุนแรงและนำไปสู่อาชญากรรมจากความเกลียดชัง (hate crime) ได้ เมื่อใดก็ตามที่เด็กถูกรังแกเนื่องจากเชื้อชาติ ศาสนา หรือรสนิยมทางเพศ การกลั่นแกล้งดังกล่าวควรจะต้องรายงานให้ครูทราบ

จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เมื่อเดือนมกราคม 2561 ใน “โครงการติดตามสภาวะการณเด็กและเยาวชนรายจังหวัด” พบว่า มีเด็กถูกรังแกในสถานศึกษาปีละประมาณ 6 แสนคน ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในอันดับ 2 ของโลก ที่มีสัดส่วนนักเรียนถูกรังแกจากเพื่อนนักเรียนด้วยกันสูงถึงร้อยละ 40 รองจากประเทศญี่ปุ่น การรังแกกันหรือล้อเลียนกันในโรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นการปลุกฝังเด็กเรื่องความรุนแรง การทำร้ายกันมีผลกระทบต่อเด็กทั้ง 2 ฝ่ายทั้งอารมณ์ จิตใจ ร่างกายและคุณภาพชีวิตในระยะยาว นักเรียนที่ถูกรังแกมักเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาการเข้าสังคมและหากถูกกดดันรุนแรงหรือเรื้อรังจะนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้นหรือทำร้ายตนเองรุนแรงถึงฆ่าตัวตาย ขณะที่นักเรียนที่รังแกคนอื่นเมื่อทำบ่อยครั้งจะกลายเป็นนิสัย มีปัญหาบุคลิกภาพแบบใช้ความก้าวร้าว ความรุนแรงต่อผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกลึกซึ้ง ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา เป็นอันธพาลและอาชญากรได้ นอกจากนี้ข้อมูลจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่าเด็กกลุ่มที่มีครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง หรือเด็กที่ป่วยโรคทางจิตเวช และเป็นเด็กกลุ่มที่เป็นผู้รังแก ส่วนเด็กที่ตกเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการถูกรังแกคือ เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการช้า เด็กพิการกลุ่มที่เป็นเด็กพิเศษ หรือกลุ่มเพศทางเลือก (ไทยอันดับ 2 “เด็กรังแกกันในโรงเรียน” พบเหยื่อปีละ 6 แสนคน, 2561)

การแก้ปัญหาเด็กรังแกกันในโรงเรียนของต่างประเทศ (ศึกษาจากทั่วโลก “เด็กรังแกกันในโรงเรียน” แก้ไขปัญหากันอย่างไร, 2561)

ปัญหาเด็กรังแกกันในโรงเรียนไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะประเทศไทยเท่านั้นแต่ปัญหาเด็กรังแกกันในโรงเรียนเกิดขึ้นในทุกประเทศทั่วโลกซึ่งจากการศึกษาพบข้อมูลของต่างประเทศในการแก้ปัญหา ดังนี้

#### ฟินแลนด์

ฟินแลนด์ใช้แผนงานที่มีชื่อว่า “Kiva” มาใช้ในโรงเรียนเพื่อต่อต้านการรังแก ด้วยการสอนให้นักเรียนรู้ว่าถ้าเจอคนถูกรังแกจะต้องทำอย่างไร และต้องรายงานเรื่องนี้ให้ผู้ใหญ่ได้รับทราบ นอกจากนี้ตัวนักเรียนที่รังแกคนอื่นจะไม่ได้รับการลงโทษแต่จะถูก “เย้ยหยัน” ซึ่งแนวทางการปฏิบัติยังครอบคลุมไปถึงผู้ปกครองผ่านเว็บไซต์และช่องทางการปรึกษาที่ผู้ปกครองสามารถเข้าถึงได้ตลอดเวลา

นักวิจัยของฟินแลนด์มีความเห็นว่า เด็กรังแกคนอื่นเพราะเชื่อว่าจะทำให้ตัวเองได้รับสถานะทางสังคมในหมู่นักเรียน ดังนั้นหากทำให้คนที่ผ่านไปผ่านมาเห็นอกเห็นใจคนที่ถูกรังแก การรังแกก็จะไม่ใช่เรื่องที่น่าชื่นชมอีกต่อไป แผนงาน Kiva ใช้วิธีการสอนผ่านบทเรียน เป็นรูปแบบเกมส์คอมพิวเตอร์เพื่อส่งเสริมให้เด็กทั่วไปคิดเห็นอกเห็นใจเด็กที่ถูกรังแก โดยมีการบรรจุในหลักสูตรการเรียนการสอนจำนวน 20 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ การป้องกันการรังแก การดูแลเด็กเป็นรายกรณี และการเฝ้าติดตามความเปลี่ยนแปลงและการตอบรับจากโรงเรียน ซึ่งหลังจากการบังคับใช้พบว่าการรังแกในโรงเรียนลดลงทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังสามารถลดความเครียดและอาการซึมเศร้าในหมู่นักเรียนอีกด้วย ทั้งนี้ การที่ฟินแลนด์สามารถลดการรังแกได้สำเร็จ เนื่องจากโรงเรียนและนักเรียนฟินแลนด์มีความใกล้เคียงกันทั้งในด้านคุณภาพการศึกษา เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม

#### นอร์เวย์

นอร์เวย์ใช้แผนป้องกันการรังแกที่เรียกว่า “Olweus” เป็นแนวทางในการลดและป้องกันการรังแกที่ใช้ป้องกันเด็กประถม-มัธยมต้นโดยเริ่มใช้ตั้งแต่ ค.ศ. 2001 แผนป้องกันนี้กำหนดเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรม โดยกำหนดให้โรงเรียนต้องมีคณะกรรมการป้องกันการรังแกซึ่งประกอบด้วยครู ผู้ปกครอง และชุมชน ทำหน้าที่ในการดำเนินนโยบายและฝึกหัดครูให้รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ มีการออกกฎโรงเรียนเพื่อต่อต้านการรังแก โดยผู้ปกครองและชุมชนต้องเข้ามามีส่วนร่วมด้วย ส่วนในระดับห้องเรียนต้องมีการบังคับใช้กฎห้ามรังแกกัน และมีการประชุมนักเรียนและผู้ปกครองในเรื่องนี้อย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ได้กำหนดให้ครูดูแลกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนอย่างทั่วถึง เมื่อมีการรังแกกันเกิดขึ้นต้องมีครูอยู่ ณ จุดนั้นทันที หลังจากนั้นกำหนดให้มีการพูดคุยกันระหว่างนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้และเรียกพบผู้ปกครองเพื่อดูแลและเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่เกี่ยวข้องต่อไป

#### สหราชอาณาจักร

สหราชอาณาจักรแก้ปัญหาด้วยการออกกฎหมายให้โรงเรียนรัฐทุกโรงเรียนต้องมีนโยบายต่อต้านการแก่งัน โดยกฎหมายนี้บังคับใช้ในประเทศอังกฤษ เวลส์และไอร์แลนด์เหนือ และสนับสนุนให้มีการใช้ในสกอตแลนด์ กฎหมายฉบับนี้บังคับให้โรงเรียนต้องกำหนดค่านิยมของการรังแกอย่างชัดเจนและต้องกำหนดขั้นตอนว่าจะต้องทำอย่างไรก่อนหลังหากเกิดการรังแกขึ้น ตลอดจนต้องมีมาตรการจัดการที่เหมาะสม ทั้งนี้ทุกโรงเรียนจะถูกตรวจสอบจากสำนักงานมาตรฐานการศึกษา (Ofsted) ว่าได้ดำเนินนโยบายจริงหรือไม่

นอกจากนี้งานวิจัยของ ฟราน ทอมป์สัน มหาวิทยาลัยลอนดอน ชี้ให้เห็นว่านโยบายที่เปิดกว้างทำให้โรงเรียนอังกฤษมีมาตรการรับมือปัญหารังแกกันในหมู่เด็กจำนวนมาก ตั้งแต่การป้องกัน การขอความร่วมมือจากเพื่อนนักเรียน มาตรการเชิงรุก เช่น การบรรจุกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กันในหลักสูตร หรือวิธีใหม่ ๆ เช่น การฝึกให้เด็กกล้าพูดและปกป้องตัวเอง

### สหรัฐอเมริกา

แม้จะไม่มีกฎหมายบังคับเรื่องการรังแกครอบคลุมทั้งประเทศ แต่รัฐจำนวน 50 รัฐก็ออกกฎหมายต่อต้านการรังแก โดยมีความรุนแรงลดหลั่นกันไปตามกฎหมายของแต่ละรัฐ ซึ่งในบางรัฐถือว่าการรังแกเป็นการทำผิดกฎหมายและต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจด้วย เช่น กฎหมายของรัฐแมสซาชูเซตส์ระบุว่าครูต้องแจ้งตำรวจหากสิ่งที่เด็กกระทำเพื่อรังแกนั้นเป็นอาชญากรรม ซึ่งการนิยามอาชญากรรมในแต่ละรัฐมีความหมายแตกต่างกัน เช่น รัฐมิสซูรีถือว่าการสร้างความเดือดร้อนใจนับเป็นอาชญากรรมหนัก ซึ่งแม้จะมีมาตรการเด็ดขาดเช่นนี้ แต่ตัวเลขการรังแกในเด็กก็ไม่ได้ลดลงเลย ทำให้เกิดข้อถกเถียงว่าการจัดการกับการรังแกควรเป็นเรื่องของตำรวจหรือของครู

นอกจากนี้บางรัฐเลือกใช้วิธีการเยียวยา เช่น รัฐโอไฮโอ เด็กที่ขอรังแกคนอื่นจะเข้ากระบวนการบำบัด รัฐโอคลาโฮมา บัญญัติกฎหมายเพื่อแก้ปัญหาการกลั่นแกล้ง โดยมีการเน้นย้ำความสำคัญว่าโรงเรียนต้องทำอะไรบ้างและการกลั่นแกล้งเป็นความรับผิดชอบของทุกคนในชุมชน

### ข้อเสนอแนะและมุมมองของนักวิชาการกับปัญหาเด็กรังแกกันในโรงเรียน

ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาเด็กรังแกกันในโรงเรียน ดังนี้

นายธวัชชัย พาชื่น ผู้จัดการโครงการไม่รังแกกัน มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (path 2 health foundation) กล่าวว่า ความรุนแรงในโรงเรียนเกิดได้ทั้งจากและร่างกาย ส่งผลกระทบต่อจิตใจ และเมื่อเด็กถูกรังแกซ้ำ ๆ ก็จะซึมซับการใช้ความรุนแรงโดยไม่รู้ตัว รวมถึงไม่กล้าบอกครูและผู้ปกครอง แต่เลือกใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยตัวเองกับเพื่อน (นักวิชาการชี้ เด็ก “ซื่อๆ-แตกต่าง-กลุ่มชาติพันธุ์” เป้าหมายถูกรังแก, 2561)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมบัติ ตาปัญญา นักวิจัยอิสระ กล่าวว่า เด็กที่ขอรังแกเพื่อน หรือใช้ความรุนแรง ส่วนใหญ่เคยเป็นผู้ถูกรังแกมาก่อน ขณะที่เด็กที่ถูกกระทำ เมื่อถูกรังแกจนเกิดความกดดันมาก ๆ ก็จะตอบสนองออกมาด้วยวิธีการรุนแรง ที่ผ่านมาผู้ใหญ่มักมองเป็นเรื่องปกติ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า มุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษามากกว่าการปลูกฝังทักษะการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นให้กับเด็ก นอกจากนี้การรังแกกันมีผลกระทบต่อทั้งผู้กระทำและผู้ถูกรังแก ทั้งทางอารมณ์จิตใจร่างกายและคุณภาพชีวิต ซึ่งในระยะสั้นส่งผลเสียต่อการเรียน สุขภาพจิต ขณะที่ในระยะยาวอาจมีผลต่อการปรับตัวในสังคม นำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวและต่อต้านสังคม ซึ่งจะกระทำต่อผู้อื่นต่อ ๆ ไปอีกในอนาคต (นักวิชาการชี้ เด็ก “ซื่อๆ-แตกต่าง-กลุ่มชาติพันธุ์” เป้าหมายถูกรังแก, 2561)

ครูพีช-อรณิษฐา เพ็ญวรรณ นักจิตวิทยาโรงเรียน กล่าวว่า การกลั่นแกล้งรังแกหรือเรียกกันว่าการบูลลี่ (Bullying) ไม่ว่าจะเป็นการล้อเลียนเรื่องรูปลักษณ์ทางร่างกาย เช่น อ้วน ดำ เตี้ย ผมหยิกหรือการล้อเลียนในเรื่องอื่น ๆ เช่น รสนิยมทางเพศ การแต่งกาย ชื่อพ่อแม่ รวมไปจนถึงการใช้ความรุนแรง

ทำให้เจ็บตัวและเจ็บใจ ล้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดบาดแผลลึก ๆ ในใจ ทำให้สูญเสียทั้งความมั่นใจ ความเป็นตัวเอง และรุนแรงไปจนถึงทำให้เด็กอับอายจนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ต่อไปก็เป็นได้ วงจรของการแกล้งกัน ทั้งผู้กระทำและเหยื่อ มักมีจุดเริ่มต้นมาจากการไม่รู้จักรักคุณค่าของตัวเอง ถ้าผู้ปกครองสังเกตดูเด็กที่โดนแกล้ง จะมีบุคลิกใกล้เคียงกัน หงอๆ เทียวๆ ไม่สู้ ไม่มั่นใจในตัวเอง ซึ่งคนถูกแกล้งยังงี้ก็จะถูกแกล้งอยู่อย่างนั้น

เด็กบางคนไม่สมบูรณ์ที่ใจอย่างเดียว แต่เด็กบางคนไม่สมบูรณ์มาตั้งแต่ร่างกาย เช่น ร่างกายไม่สมบูรณ์ อาจมีความพิการบางส่วน จึงง่ายที่เขาจะโดนล้อ และเป็นการยากสำหรับเขาที่จะภูมิใจในตัวเอง ดังนั้น ต้องใช้พลังคำชมและกำลังใจจากพ่อแม่ให้มาก เด็กจะได้มีกำลังใจสู้ต่อไปได้ ซึ่งวิธีที่จะทำให้เด็กหลุดออกมาจากวงจร ก็คือทำให้เขารู้ว่าเขาเก่งอะไร ทำให้เขารู้ว่าเขามีคุณค่าอะไรให้ชัดเจนมากขึ้น เด็กที่รู้ว่าตัวเองมีคุณค่า บุคลิก เขาจะเปลี่ยนไป จะยึดหลังตรง จะเดินอย่างมั่นใจ บุคลิกเขาจะไม่น่าแกล้ง เพื่อนจะรู้สึกเกรงใจ เน้นให้เสริมตรงนี้ เรื่องความภาคภูมิใจในตัวเอง เช่น ไปเรียนว่ายน้ำให้เก่งเลย ไปเรียนวาดรูปให้เก่งเลย ที่สำคัญเก่งอย่างเดียวไม่พอ เพราะเก่งอย่างเดียวเพื่อนก็จะเกลียดอีก จึงต้องมีวิธีแนะนำให้รู้ว่าจะคุยกับเพื่อนยังไง แบ่งปันเพื่อนอย่างไร เช่น มีกล้วยแทนที่จะให้ลูกไปกินคนเดียว ก็ให้ลูกไปหนึ่งหวี เพื่อเอาไปแบ่งให้เพื่อนด้วย (คุยกับนักจิตวิทยา โรงเรียนเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก, 2561)

รองศาสตราจารย์สุณีย์ กัลยะจิตร์ นักวิชาการด้านอาชญาวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า การรังแกกัน ของเด็กทำให้เด็กที่ถูกกระทำเกิดความทุกข์ ความเจ็บปวด พฤติกรรมการทำร้ายของรุ่นพี่แบบนี้ในทางอาชญาวิทยา เรียกว่าเป็นการรังแกกัน ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว คือการที่เด็กได้รับสื่อโซเชียลมีเดียที่มีความรุนแรงประกอบกับวัยที่ต้องการเรียนรู้ ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์และความคึกคะนอง และจากรายงานวิจัยต่างประเทศ เด็กผู้ถูกรักรังแกทางร่างกายจิตใจนั้นเมื่อเติบโตขึ้นในอนาคตมักจะใช้ความรุนแรง ดังนั้นการแก้ไข ปัญหาเด็กรังแกกันต้องมีการบูรณาการร่วมกันระหว่างผู้ปกครอง ครู โรงเรียน ชุมชน ภาครัฐ เพื่อหาสาเหตุ และวิธีการในการแก้ไขปัญหาคต่อไป (ตอบโจทย์: สู้ตรรับมือ “ลูกถูกแกล้ง”...? เด็ก “ถูกรังแก” โรงเรียน “แฝง” ความรุนแรง, 2561)

ลักษณะสำคัญของพฤติกรรมเด็กเมื่อถูกรังแกจะมีบุคลิก ดังนี้ (เมื่อเด็กถูกเพื่อนรังแกในโรงเรียน... ผู้ใหญ่จะช่วยเหลืออย่างไร?, 2558)

1. เด็กซึมเศร้า-หวาดกลัวอย่างไม่ทราบสาเหตุ
2. เด็กมีความก้าวร้าว
3. เด็กไม่ยอมมาโรงเรียน (ในกรณีที่เกิดขึ้นในโรงเรียน) อาการเหล่านี้จะเป็นสัญญาณบ่งชี้ได้ว่าเด็กกำลังมีปัญหา
4. ไม่ค่อยมีเพื่อน
5. ไม่อยากทานอาหาร
6. ผลการเรียนตกต่ำ

ทั้งนี้การรังแกกัน ต้องเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากผู้ที่มีอำนาจหรือกำลังมากกว่าผู้ถูกรังแก กระทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่อง หากเป็นพฤติกรรมที่ตอบโต้กันทั้งสองฝ่ายเราจะเรียกว่า การทะเลาะกัน

### วิธีป้องกันเด็กไม่ให้ถูกรังแก มี 5 วิธี ดังนี้

1. ขวนลุกพูดคุยถึงการข่มเหงรังแก โดยยกประสบการณ์การถูกรังแกของคนในครอบครัวให้เด็กฟัง เพื่อให้เด็กเข้าใจว่าเหตุการณ์นี้อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ หากเคยเกิดขึ้นกับเด็กก็จะเป็นโอกาสให้เด็กเล่าให้ผู้ปกครองฟัง หากเด็กเล่าเรื่องนี้ให้ผู้ปกครอง ผู้ปกครองต้องชื่นชมในความกล้าหาญของเด็กที่พูดถึงเรื่องนี้ พร้อมกับให้กำลังใจเด็ก ปรึกษากับคุณครูที่โรงเรียนเพื่อหาวิธีการที่โรงเรียนจะรับรู้เรื่องนี้และให้การช่วยเหลือเด็กต่อไป

2. กำจัดปัญหาของการถูกรังแก เช่น หากเด็กถูกข่มขู่เรียกเงินค่าอาหารกลางวันหรือของใช้ส่วนตัวก็ให้เด็กนำข้าวกล่องไปทานหรืองดให้เด็กพกของมีค่าไปโรงเรียน เป็นต้น

3. ให้ทำกิจกรรมโดยมีเพื่อนอยู่ด้วย อย่างน้อย 2 คนขึ้นไป ซึ่งมีโอกาสที่จะถูกรังแกได้น้อยกว่าการอยู่คนเดียว

4. ฝึกการแสดงออกทางอารมณ์และดำเนินชีวิตเป็นปกติ ไม่แสดงอารมณ์หรือปฏิกิริยาโต้ตอบต่อการกระทำนั้น ๆ เพียงแต่บอกผู้รังแกว่าให้หยุดพฤติกรรมนั้น แล้วเดินห่างออกมา หากเด็กสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงอาการ จะลดแรงจูงใจในการถูกรังแกได้

5. อย่าย่ำอยู่กับเรื่องนี้ด้วยตัวเองตามลำพัง พ่อแม่ควรพูดคุยกับผู้ปกครองของเด็กที่เป็นผู้รังแก โดยควรมีครูหรือนักจิตวิทยาโรงเรียนเข้าร่วมพูดคุยด้วย

### วิธีการสอนเด็กเพื่อลดการรังแกกันมี 5 วิธี ดังนี้

1. สอนให้เด็กรู้ว่าการรังแกผู้อื่นเป็นพฤติกรรมรุนแรงที่ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้ปกครองและสังคมภายนอก ตั้งกฎที่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กจะถูกลงโทษหากรังแกเพื่อนและเข้มงวดกับกฎนั้น และอาจลงโทษเด็กโดยการจำกัดสิทธิ์ในกิจกรรมที่เด็กชอบทำ เช่น งดใช้คอมพิวเตอร์ หรือ งดขนมที่เด็กชอบ

2. สอนให้เด็กเคารพสิทธิของผู้อื่นและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม ตลอดจนสนับสนุนให้เด็กได้มีกิจกรรมร่วมกับเด็กที่มีความแตกต่างกับตัวเอง

3. หาข้อมูลเกี่ยวกับเหตุที่ทำให้เด็กถูกรังแกเพื่อนทั้งในด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน เช่น มีเด็กคนอื่นที่ขอรังแกเพื่อนอีกหรือไม่ เพื่อน ๆ ของลูกมีพฤติกรรมนี้ด้วยหรือไม่ ลูกต้องเผชิญกับความกดดันใดหรือไม่ โดยปรึกษาคณครู นักจิตวิทยาโรงเรียน หรือกลุ่มผู้ปกครองในการหาทางแก้ไขปัญหานี้ร่วมกัน

4. ชมเชยหรือให้รางวัล เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดีสามารถแก้ไขความขัดแย้งโดยใช้วิธีทางบวกและสร้างสรรค์

5. เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็ก ไตร่ตรองให้ถี่ถ้วนก่อนที่จะพูดหรือกระทำการใด ๆ กับเด็กในช่วงที่มีปัญหาหรือความขัดแย้งเกิดขึ้นในครอบครัว ถ้าผู้ปกครองแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อหน้าเด็ก เด็กจะมีพฤติกรรมเลียนแบบ ควรแสดงให้เด็กเห็นว่าการแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร โดยผู้ปกครองสามารถบอกความรู้สึกของตัวเองในขณะนั้นและแสดงให้เด็กเห็นว่าควรจัดการต่ออารมณ์นี้อย่างไร เป็นต้น

## บทสรุปและข้อเสนอแนะจากผู้ศึกษา

การรังแกกันการกลั่นแกล้งหรือรังแกกันในโรงเรียน (Bullying) เป็นพฤติกรรมรุนแรงอย่างหนึ่งที่เป็นจุดเริ่มต้นและเป็นการปลุกฝังเด็กเรื่องความรุนแรง การทำร้ายกันมีผลกระทบต่อเด็กทั้ง 2 ฝ่ายทั้งอารมณ์จิตใจ ร่างกายและคุณภาพชีวิตในระยะยาว นักเรียนที่ถูกรังแกมักเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาการเข้าสังคมและหากถูกกดดันรุนแรงหรือเรื้อรัง จนนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้นหรือทำร้ายตนเองรุนแรงถึงฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ในอนาคตเด็กที่ถูกรังแกมักจะใช้ความรุนแรงด้วย ในขณะที่นักเรียนที่รังแกคนอื่น เมื่อทำบ่อยครั้งจะกลายเป็นนิสัยเคยชิน จะมีปัญหาบุคลิกภาพแบบใช้ความก้าวร้าว ความรุนแรงต่อผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกผิด ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญห ส่งผลต่อการเรียนและสุขภาพจิตได้

ดังนั้นปัญหาการรังแกกันเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องดำเนินการแก้ไขอย่างเร่งด่วนเนื่องจากส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติซึ่งหากจะให้ประสบความสำเร็จได้นั้นก็ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โรงเรียน ครู ผู้ปกครอง นักเรียน ภาครัฐและคนในสังคมที่จะร่วมกันบูรณาการในการศึกษาและวิเคราะห์ถึงประเด็นปัญหาของการรังแกกันอย่างละเอียด เพื่อให้ได้เข้าใจถึงรากเหง้าของปัญหานี้อย่างชัดเจน รวมถึงเสนอแนะวิธีการที่เป็นประโยชน์ในการป้องกันไม่ให้เด็กถูกรังแกและไม่ไปรังแกผู้อื่น และเพื่อลดการสูญเสียของคุณภาพประชากรในสังคมที่เกิดจากผลกระทบปัญหานี้ในระยะยาว

### ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ครอบครัว ต้องสร้างความรักและความเข้าใจต่อเด็กให้เหมาะสมกับวัย การใช้เหตุผลและควรสอดส่องดูแลความประพฤติของเด็กเพื่อป้องกันการรังแกกัน
2. ครู-อาจารย์ ควรสอดส่องดูแลความประพฤติของเด็ก มีการเอาใจใส่และเข้าถึงนักเรียนทุกคนอย่างใกล้ชิด เพื่อเป็นการติดตามและประเมินนักเรียนถึงการเปลี่ยนแปลงหรือศึกษาถึงสัญญาณการเกิดการรังแกกันเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาการรังแกกันได้อย่างทันที่
3. โรงเรียนต้องหามาตรการในการป้องกันการรังแกกันอย่างเคร่งครัด รวมถึงวิธีการช่วยเหลือเยียวยาผู้ถูกรังแก และดูแลรักษาผู้รังแกตามหลักวิชาการ นอกจากนี้ควรปลุกฝังหรือสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการลดการรังแกกัน และมีการประชุมนักเรียนและผู้ปกครองในเรื่องนี้อย่างสม่ำเสมอ
4. ชุมชนต้องช่วยกันสอดส่องดูแลความประพฤติของสมาชิกในชุมชน และมีการจัดประชุมหารือเพื่อหาวิธีการป้องกันและแก้ปัญหาความรุนแรงในชุมชน
5. สื่อสารมวลชน ควรควบคุมการนำเสนอรายการที่มีเนื้อหารุนแรงไม่ควรมีภาพข่าวความรุนแรงตลอดเวลา และนำเสนอสื่อที่รณรงค์ไม่ใช้ความรุนแรง
6. ภาครัฐต้องมีการทบทวนและปรับปรุงกฎหมายในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการรังแกกันอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

## บรรณานุกรม

การกลั่นแกล้ง 6 ประเภทที่พ่อแม่ควรรู้จักไว้. (3 พฤษภาคม 2561). สืบค้น 13 ตุลาคม

2561 จาก <https://www.honestdocs.co/6-types-of-bullying-parents-should-know>

คุยกับนักจิตวิทยาโรงเรียนเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก. (13 มิถุนายน 2561). สืบค้น 14 ตุลาคม 2561

จาก <https://today.line.me/th/pc/article/คุยกับนักจิตวิทยาโรงเรียน+เรื่องการกลั่นแกล้งรังแก+Bullying-N9rk78>

โครงการป้องกันและลดการใช้ความรุนแรงและการรังแกกันในสถานศึกษา. (30 เมษายน 2560).

สืบค้น 16 ตุลาคม 2561 จาก <https://www.path2health.or.th/content/2090>

ตอบโจทย์ : สูตรรับมือ “ถูกกลั่นแกล้ง”...? เด็ก “ถูกรังแก” โรงเรียน “แฝง” ความรุนแรง. (16 ตุลาคม 2561).

สืบค้น 17 ตุลาคม 2561 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=IUUDw1jr3PU>

ไทยอันดับ 2 “เด็กรังแกกันในโรงเรียน” พบเหยื่อปีละ 6 แสนคน. (29 มกราคม 2561). สืบค้น 13 ตุลาคม 2561

จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27485>

เมื่อเด็กถูกเพื่อนรังแกในโรงเรียน...ผู้ใหญ่จะช่วยเหลืออย่างไร?. (23 กรกฎาคม 2558). สืบค้น 17 ตุลาคม 2561

จาก <http://www.thaichildrights.org/articles/article-violence/เมื่อเด็กถูกเพื่อนรังแก>

นักวิชาการชี้ เด็ก “ขี้อาย-แตกต่าง-กลุ่มชาติพันธุ์” เป้าหมายถูกรังแก. (1 กุมภาพันธ์ 2561). สืบค้น 14 ตุลาคม 2561

จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/269851>

ศึกษาจากทั่วโลก “เด็กรังแกกันในโรงเรียน” แก้ไขปัญหาได้อย่างไร. (11 ตุลาคม 2561). สืบค้น 12 ตุลาคม 2561

จาก <https://workpointnews.com/2018/07/15/>

5 ป้อง 5 หยุด ลดปัญหาเด็กแกล้งกัน. (1 กุมภาพันธ์ 2561). สืบค้น 14 ตุลาคม 2561 จาก

[http://www.thaihealth.or.th/Content/37204-5 ป้อง 5 หยุด ลดปัญหาเด็กแกล้งกัน.html](http://www.thaihealth.or.th/Content/37204-5%20ป้อง%205%20หยุด%20ลด%20ปัญหา%20เด็ก%20แกล้ง%20กัน.html)