

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2



# แนวทางการลดการกลั่นแกล้ง ความรุนแรงในสังคม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 2

ผู้รับผิดชอบ นางสาวภิญญา รอดคงคำ  
นักจิตวิทยาประจำ สพป.ตาก เขต 2

## การกลั่นแกล้ง (Bullying) ความรุนแรงในสังคม

การกลั่นแกล้ง (Bullying) หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยพฤติกรรมนั้นเป็นความตั้งใจ กระทบทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ความเจ็บปวด เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีอำนาจ หรือมีพลังเหนือกว่าผู้อื่น อีกทั้งการกระทำดังกล่าวจะเกิดขึ้นซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องและมีระยะเวลายาวนาน มีหลายชีวิตที่ต้องจบชีวิตลงเพราะไม่สามารถทนต่อการถูกกลั่นแกล้งของสังคมได้

สถิติเผยเด็กไทยมีพฤติกรรม “บูลลี่” อันดับ 2 ของโลก พบว่าเพศหญิงถูกกลั่นแกล้งมากกว่าเพศชาย โดยช่วงอายุประมาณ 13-15 เป็นช่วงที่เด็กถูกกลั่นแกล้งกันมากที่สุด โดยวิธีที่ถูกแกล้งจะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปโดยส่วนใหญ่จะถูกตบหัว และรองลงมา คือการล้อบุพการี สุดท้าย คือ การพูดจาเหยียดหยาม ล้อปมด้อย ในขณะที่เด็กอีกส่วนหนึ่งถูกกลั่นแกล้งในสื่อออนไลน์ (Cyber Bullying)

**“กลับกลายเป็นว่าคนที่เป็นผู้กลั่นแกล้งสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข แต่คนที่ถูกกลั่นแกล้งกลับต้อง...จบชีวิตตัวเองเพียงเพราะความสนุกของผู้อื่น”**



- ภาวะที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้ง -

### ความไม่สมดุลของพลัง

เด็กที่ชอบแกล้งคนอื่น โดยใช้พลังและความแข็งแกร่งของตัวเองในทางที่ผิด ทั้งกลบปมด้อยของตัวเอง หรือแม้แต่สร้างความนิยมชมชอบ พฤติกรรมนี้เป็นผลมาจากการควบคุมพลังของตัวเองบกพร่อง ซึ่งพลังที่ไม่สมดุลนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงผันแปรได้ตลอดเวลา

### การทำซ้ำ

พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะมีโอกาสเกิดขึ้นอีก มากกว่า 1 ครั้ง เสมือนพฤติกรรมกระจายตัว เช่น การคุกคามแพร่กระจายข่าวสารโจมตีบุคคลด้วยข่าวลือ จะเกิดการบอกต่อปากต่อปากไปในวงกว้าง ถือเป็นการทำซ้ำเช่นกัน



## ประเภทของการกลั่นแกล้ง

### การกลั่นแกล้งทางกายภาพ (Physical Bullying)

การกลั่นแกล้งทางร่างกาย หรือ การทำร้ายร่างกายและทรัพย์สินของบุคคลนั้น เช่น การต่อย/ตบ/ชก, ถ่มน้ำลายใส่, การผลักหรือสกัดขา, การทำลายข้าวของของบางคน รวมถึงการแสดงภาษามือที่หยาบคายใส่คู่กรณี



### การกลั่นแกล้งทางคำพูด (Verbal Bullying)

การพูดหรือเขียนบางสิ่งเพื่อกลั่นแกล้ง เช่น การล้อเลียน, การล้อชื่อ, การล้อเลียนเพศ, การด่าทอ รวมไปถึงการข่มขู่ให้เกิดความหวาดกลัว



### การกลั่นแกล้งทางสังคม (Social Bullying)

บางครั้งเรียกว่า “การกลั่นแกล้งเชิงสัมพันธ์” เป็นการทำให้เสียชื่อเสียงหรือทำลายความสัมพันธ์ของใครบางคน เช่น การแบนหรือเพิกเฉยบางคนออกจากชีวิต, การบอกคนอื่นว่าอย่าไปคบหากับบางคน, การกระจายข่าวลือบางอย่าง รวมไปถึง การทำให้คนอับอายในที่สาธารณะ



### การกลั่นแกล้งผ่านโลกดิจิทัล (Cyberbullying)

การกลั่นแกล้งอีกรูปแบบผ่านการใช้อินเทอร์เน็ต เจตนาที่จะทำลายชื่อเสียงหรือทำให้ผู้อื่นลำบาก โดยเฉพาะเมื่อเป็นโลกออนไลน์แล้ว การกลั่นแกล้งนี้จะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งถือว่าร้ายแรงอย่างมากในยุคสมัยปัจจุบัน



## วิธีแก้ไข และการรับมือกับการโดนบูลลี่

1. อย่าคิดว่าปัญหาเกิดจากตัวเรา
2. ใช้ความนิ่งสงบการบูลลี่และตอบโต้อย่างสุภาพ
3. โดนแกล้งต้องรีบบอกครู ผู้ปกครองหรือพูดคุยกับเพื่อนร่วมชะตากรรม (ระบายกับคนที่ไว้ใจ)
4. เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม
5. ปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์
6. ดำเนินคดีตามกฎหมาย



## ผลกระทบต่อผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง...

- มีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ส่งผลต่อความรู้สึกโดดเดี่ยว มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านการนอนหลับ การรับประทานอาหาร และการสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่พวกเขาเคยสนุก ภาวะซึมเศร้านี้อาจส่งผลไปถึงวัยผู้ใหญ่
- ปัญหาด้านสุขภาพ
- ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลงและมีแนวโน้มที่จะออกจากโรงเรียนกลางคันมากขึ้น



## ทำอย่างไรเมื่อพบการกลั่นแกล้งในสถานศึกษา

### บทบาทของคุณครู

1. การรับฟังและแสดงความเห็นใจ
2. ครูควรต้องมีหลักการที่ถูกต้องในเรื่องของการกลั่นแกล้งรังแกกันในโรงเรียนก่อน นั่นก็คือ "ไม่ยอมรับการกลั่นแกล้งให้เกิดขึ้นไม่ว่าจะในรูปแบบใดๆ และมองว่าเรื่องการกลั่นแกล้งเป็นเรื่องจริงจัง"
3. การจัดการต่อไป อยากให้แบ่งเป็นส่วนของเด็กที่ถูกกลั่นแกล้ง กับเด็กที่ไปกลั่นแกล้งเพื่อน  
-"เด็กที่ถูกกลั่นแกล้ง" ครูควรทำให้เด็กมีความรู้สึก "ปลอดภัย" จากการถูกกลั่นแกล้ง  
-"เด็กที่ไปกลั่นแกล้งเพื่อน" สิ่งที่ต้องตระหนักคือ จะทำอย่างไรเพื่อปรับพฤติกรรมเด็กกลุ่มนี้ให้ดีขึ้นไม่ต่อต้าน มองหาสาเหตุที่มาที่ไปของการที่เด็กไปกลั่นแกล้งเพื่อน
4. ครูควรสร้างบรรยากาศในห้องเรียนและโรงเรียนให้เกิดความปลอดภัย ปลุกฝังให้เด็กรู้จักเห็นใจคนอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
5. มีโปรแกรมในโรงเรียนที่สอนเรื่องของการจัดการกับอารมณ์ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเวลาถูกเพื่อนกลั่นแกล้ง ฯลฯ
6. ครูควรจะเป็นตัวอย่างที่ดี ไม่กลั่นแกล้งเด็ก

### บทบาทของเพื่อน

1. ไม่นิ่งเฉย หรือหัวเราะเยาะเมื่อเห็นเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง
2. คอยให้กำลังใจเมื่อเพื่อนถูกกลั่นแกล้ง และคอยเตือนเพื่อนที่ชอบกลั่นแกล้งเพื่อน
3. แจ้งให้ครู หรือผู้ใหญ่ทราบเมื่อเห็นการกลั่นแกล้งในโรงเรียน
4. ไม่สนับสนุนให้เกิดการกลั่นแกล้งในโรงเรียน

### ขอรับการช่วยเหลือ หรือคำปรึกษา...



นายพงศกรณ์ ทองคำ  
ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา  
โทร.094-758-3612  
(ตลอด 24 ชั่วโมง)



นางสาวศิวพร ปัญญา  
ตำแหน่งนักจิตวิทยาโรงเรียนประจำ สพป.ตาก เขต 2  
โทร.098-823-9324 หรือ 055-536549 - 115

