

# การบูลลี่

## BULLYING

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

“การบูลลี่” (bullying) คือ การกลั่นแกล้ง ช่มเหล่งรังแกผู้อื่น ให้เสียหาย อับอาย และเป็นทุกข์ โดยการกระทำ คำพูด การกีดกันทางสังคม หรือผ่านทางไซเบอร์

การบูลลี่ เป็นพฤติกรรมที่ทำโดยตั้งใจ เพื่อให้เหยื่อเกิดความรู้สึกอึดอัด โกรธ กลัว หรือเสียใจ เกิดขึ้นซ้ำมากกว่า 1 ครั้ง หรือมีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นอีก แตกต่างจากการหยอกล้อเล่นกันทั่วไปตรงที่ผู้ถูกกระทำไม่มีความรู้สึกร่วม ไม่สนุก หรืออยากเล่นด้วย

การบูลลี่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในวัยเรียนและมักเกิดในโรงเรียน แต่ก็สามารถเกิดขึ้นในที่อื่น ๆ ได้ เช่น สนามเด็กเล่น ห้องน้ำ รถรับส่งนักเรียน ฯลฯ ถ้าเป็นการบูลลี่ทางไซเบอร์ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา

ผู้กระทำมักมีพลังอำนาจ (position of power) ที่เหนือกว่าทางใดทางหนึ่ง เช่น ตัวใหญ่กว่า แข็งแรงกว่า มีอาวุโสกว่า ได้รับการยอมรับทางสังคมมากกว่า มีฐานะทางสังคมสูงกว่า ในขณะที่เหยื่อการบูลลี่ มักเป็นกลุ่มเปราะบาง ผู้ที่มีความบกพร่องหรือต้องดูแลช่วยเหลือเป็นพิเศษ หรือผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ขาดทักษะทางสังคม

### ประเภทของการบูลลี่

การบูลลี่สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ โดยทั่วไปแบ่งเป็น 4 ประเภท ดังนี้

#### 1) การบูลลี่ทางร่างกาย (Physical Bullying)

เป็นการกลั่นแกล้งที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน ตั้งแต่การทำร้ายร่างกายเบาๆ ไปจนถึงขั้นรุนแรง ทำให้บาดเจ็บ เช่น ถุย น้ำลายใส่ ผลักให้ล้ม ตบ ตี ต่อย ตะแคง ฯลฯ รวมถึงการทำให้ข้าวของเสียหาย เอาของไปซ่อนหรือทิ้ง ฯลฯ

#### 2) การบูลลี่ทางคำพูด (Verbal Bullying)

เป็นการกลั่นแกล้งที่รวมทั้งคำพูดที่พูดออกไป ท่าทางที่แสดงออก หรือผ่านการเขียนด้วยถ้อยคำหยาบคาย จนทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี เช่น การล้อเลียนท่าทาง การล้อปมด้อยทางรูปร่าง การตั้งฉายา การล้อชื่อพ่อแม่ การด่าทอ การว่าร้ายเกี่ยวกับเพศสภาพ การเยาะเย้ย การข่มขู่ด้วยคำพูด การแสดงสีหน้าหรือสัญญาณมือที่หยาบคาย ฯลฯ

#### 3) การบูลลี่ทางสังคม (Social Bullying)

เป็นการกลั่นแกล้งเพื่อทำให้อีกฝ่ายอับอายและไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ส่งผลให้ผู้ถูกกระทำไม่อยากเข้าสังคม เช่น การปล่อยข่าวลือ การกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่มหรือทำกิจกรรมร่วมด้วย การกีดกันคนอื่นไม่ให้เป็นเพื่อนหรือคุยด้วย การหัวเราะเยาะเมื่ออีกฝ่ายทำอะไรผิดพลาด ฯลฯ

#### 4) การบูลลี่ทางไซเบอร์ (Cyberbullying)

เป็นการกลั่นแกล้งผ่านทางอินเทอร์เน็ตรวมถึงผ่านโทรศัพท์มือถือ ในรูปแบบของภาพ เสียง ข้อความ เช่น การโทรศัพท์ไปคุกคามข่มขู่ การพิมพ์ข้อความที่เป็นคำหยาบหรือกล่าวหาในทางไม่ดี การโพสต์ข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นให้เป็นที่อับอาย การเผยแพร่ภาพอนาจาร การสร้างบัญชีบนช่องทางออนไลน์เพื่อโจมตีอีกฝ่ายในทางเสียหาย ฯลฯ

## ผลกระทบจากการบูลลี่

การถูกบูลลี่ ส่งผลกระทบได้ทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และการเรียน ดังนี้

- 1) ทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มวนท้อง เหน็ดเหนื่อยจากการอดนอน อ่อนเพลีย สุขภาพไม่แข็งแรง
- 2) ทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด โมโห อับอาย ละอายใจ สูญเสียความสนใจในสิ่งที่เคยรัก รู้สึกถูกคนอื่นหัวเราะเยาะ รู้สึกไร้ค่า
- 3) ทางสังคมและการเรียน เช่น ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนในครอบครัว แยกตัว ผลการเรียนถดถอย ขาดเรียนบ่อย ออกจากโรงเรียนกลางคัน

ความรู้สึกอับอาย รู้สึกถูกคนอื่นหัวเราะเยาะ เป็นสิ่งที่ปิดกั้นเหยื่อ ทำให้ไม่กล้าพูดออกมา ไม่ร้องขอความช่วยเหลือ และไม่หาทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ทำให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงตามมา เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง และอาจถึงกับพยายามฆ่าตัวตาย

ร้อยละ 38 ของเหยื่อที่ถูกบูลลี่ กล่าวว่า สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้รู้สึกอารมณ์เสียและหวาดกลัวมาก และยิ่งวิตกกังวลมากขึ้น เมื่อผู้กระทำความผิดยังคงอยู่ใกล้ตัวหรือเป็นผู้ใหญ่

## การรับมือการบูลลี่

เมื่อถูกบูลลี่ ไม่ว่าจะรูปแบบไหนก็ตาม ควรรับมือกับการบูลลี่ ดังนี้

- 1) พึงระลึกอยู่เสมอว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียว มีคนรอบข้างที่คอยห่วงใย ซึ่งสามารถขอความช่วยเหลือได้ ได้แก่ พ่อแม่ ครู และเพื่อน
- 2) ไม่ควรตอบโต้ด้วยความรุนแรง เพราะผลลัพธ์จะยิ่งบานปลายและรุนแรงมากขึ้น
- 3) สงบนิ่ง และพยายามแสดงให้เห็นว่าเราไม่ได้รู้สึกกลัวหรืออ่อนแอ คนที่มาบูลลี่ก็จะรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมเราได้และเลิกยุ่งกับเราไปเอง
- 4) ฝึกจัดการอารมณ์ ความรู้สึกโกรธ กลัว เพื่อไม่ให้ผู้กระทำเห็นว่าเราไม่พอใจหรือหวาดกลัว ซึ่งจะยิ่งทำให้คุกคามเรามากขึ้น
- 5) หากไม่สามารถหยุดความวิตกกังวลได้ ให้พยายามมองหาสิ่งที่สนใจทำ และเปลี่ยนความสนใจไปที่สิ่งนั้นแทน
- 6) พยายามเก็บหลักฐานที่ถูกบูลลี่ เช่น รูปภาพ ข้อความ ภาพถ่ายร่องรอยการบาดเจ็บ เพื่อใช้ในการดำเนินคดีตามกฎหมายถ้าจำเป็น
- 7) ถ้าถูกบูลลี่ทางไซเบอร์ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ การบล็อก และรายงานไปยังผู้ดูแลแพลตฟอร์มนั้น

## บทบาทของพ่อแม่

พ่อแม่สามารถให้คำแนะนำ และช่วยแก้ไขปัญหาคือ สิ่งสำคัญคือการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้น ซึ่งทำได้โดย

- 1) คอยสอดส่องดูแล สังเกตพฤติกรรมของลูกเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ผื่นร้าย ปวดหัว ปวดท้อง ไม่อยากไปโรงเรียน การเรียนถดถอย พูดคุยน้อยลง ซึมลง แยกตัว อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีบาดแผลหรือรอยฟกช้ำตามร่างกาย ฯลฯ

- 2) สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี พูดคุยกับลูกอย่างสม่ำเสมอในเรื่องที่ลูกสนใจ ใ้ลูกเกิดความเชื่อใจ เมื่อลูกต้องการความช่วยเหลือ เขาก็อยากมาปรึกษาด้วย
- 3) ส่งเสริมใ้ลูกกล้าแสดงออก และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เพื่อให้เด็กมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถจัดการปัญหาได้เมื่อถูกบูลลี่ และไม่ไปบูลลี่ผู้อื่น

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นพ่อแม่สามารถช่วยเหลือลูกได้ ดังนี้

- 1) ใจดี
- 2) รับฟังปัญหาด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
- 3) ใ้กำลังใจ ไม่ตำหนิ บอกลูกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความผิดของเขา พร้อมบอกใ้เขาเข้มแข็ง อดทน
- 4) ช่วยแก้ไขปัญหาเท่าที่สมารถทำได้
- 5) ขอความช่วยเหลือจากครูหรือผู้เกี่ยวข้องเพื่อป้องกันไม่ใ้เกิดขึ้นอีก
- 6) หากมีอาการเครียดมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ เป็นเรื้อรัง หรือมีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง ควรพาไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
- 7) ควรเก็บหลักฐานการกลั่นแกล้งต่าง ๆ ไว้เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินคดีตามกฎหมายถ้าจำเป็น

### บทบาทของครู

ครูก็สามารถใ้คำแนะนำและช่วยแก้ไขปัญหได้ เพียงไม่เพิกเฉยต่อปัญหา เน้นการมีส่วนร่วมของเด็กและครอบครัว ในการแก้ไขปัญหที่ต้นตอ สิ่งสำคัญคือการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหขึ้น ซึ่งทำได้ ดังนี้

- 1) มีส่วนร่วมในการสอดส่องดูแล ไม่ว่าจะเป็เด็กที่มีแนวโน้มจะถูกกลั่นแกล้งรังแก หรือเด็กที่รังแกคนอื่น
- 2) สอนทักษะชีวิตใ้กับนักเรียน
- 3) สอนใ้เข้าใจถึงบทบาทของเพื่อนในชั้นเรียน ที่ต้องช่วยกันเป็นกำลังใจและปลอบใจเพื่อนที่ถูกลูลี่ มิใช่ซ้ำเติม หรือหากพบเห็นเพื่อนที่ชอบบูลลี่คนอื่น ต้องช่วยกันแจ้งเตือน หรือช่วยเก็บหลักฐาน
- 4) แจ้งผู้ปกครองทราบเมื่อเกิดการบูลลี่ขึ้น และแก้ไขปัญหาร่วมกัน

### เอกสารอ้างอิง

American Psychological Association. (2022). **Bullying**. [Online]. Available URL: <https://www.apa.org/topics/bullying>

Colino S, Broadwell L & Schuman C. (2021). **How to deal with bullies: A guide for parents**. [Online]. Available URL: <https://www.parents.com/kids/problems/bullying/bully-proof-your-child-how-to-deal-with-bullies/>

Stopbullying.gov. (2021). **What Is Bullying**. [Online]. Available URL: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Unicef. (2022). **How to talk to your children about bullying**. [Online]. Available URL: <https://www.unicef.org/end-violence/how-talk-your-children-about-bullying>

บทความทั้งหมดยินดีใ้หน้าไป เผยแพร่เพื่อความรู้ใ้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2565). **การบูลลี่**. [Online]. Available URL: <https://www.happyhomeclinic.com/mh11-bullying.html>

(บทความต้นฉบับ: พฤษภาคม 2565)