

การป้องกันการกลั่นแกล้งในโรงเรียนของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล: มาตรการการป้องกันเชิงระบบ

ศุภกฤต จิ่งพิภานิชกุล¹โสมิต ฉันทนารุ่งศักดิ์²จักริน ฉันทนารุ่งศักดิ์²ฐานันดร เขียวเกษม³หทัยทิพย์ คำนุ้ย³วิริยะรัตน์ พุทธิศุทธิญาณ²

บทคัดย่อ

การกลั่นแกล้งในโรงเรียนของวัยรุ่น เป็นปัญหาสาธารณสุขที่พบได้อย่างแพร่หลาย และส่งผลกระทบในทางลบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น โดยการกลั่นแกล้ง หมายถึงพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างเพื่อนที่มีเจตนา เกิดขึ้นซ้ำ ๆ และก่อให้เกิดอันตราย ซึ่งส่งผลให้ผู้ตกเป็นเหยื่อเกิดความทุกข์ทรมานทางจิตใจอย่างรุนแรง รวมถึงความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความคิดฆ่าตัวตาย โดยบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการป้องกันการกลั่นแกล้งในโรงเรียนของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลและมาตรการการป้องกันเชิงระบบในโรงเรียน โดยใช้การสืบค้นข้อมูลจากผลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาในประเด็นที่เกี่ยวข้องด้วยวิธีการสืบค้นอย่างเป็นระบบชัดเจน มีการกำหนดกรอบการสืบค้น (PICO Framework) ในฐานข้อมูลทั้งในและต่างประเทศ ระหว่างปีพ.ศ.2561–2566 โดยใช้แนวคิด Sociological model มาอธิบายถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งในโรงเรียน ซึ่งพบว่าการป้องกันการกลั่นแกล้งในโรงเรียนของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล ประกอบด้วย การดำเนินการป้องกันการป้องกันระดับทั่วไป (Universal approaches) และ การช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ (Targeted approach) และการดำเนินการ และการรับมือของตัวผู้เรียน (Student Handling) โดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนามาตรการโปรแกรมในการลดหรือป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น โดยพิจารณาจากมุมมองของปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล ที่เข้ามาพลิกโฉมวิถีชีวิต ทำให้รูปแบบการกลั่นแกล้ง และการป้องกันมีความแตกต่างออกไป

คำสำคัญ: การป้องกัน, การกลั่นแกล้งในโรงเรียน, มาตรการการป้องกันเชิงระบบ

วันที่รับบทความ

10 สิงหาคม 2569

วันที่ได้รับบทความฉบับแก้ไข

30 กันยายน 2569

วันที่ตอบรับบทความ

7 ตุลาคม 2569

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย, ผู้ประสานการส่งบทความต้นฉบับ, จดหมายอิเล็กทรอนิกส์: Supphakrit888 @gmail.com;

โทร. 063-9161 563

²นักวิชาการอิสระ³สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

Prevention of Adolescent School Bullying in the Digital Era : Systemic Prevention Measures

Supphakrit Chuengphanichchakul¹

Kosit Chantanarungpak²

Jakkarin Chantanarungpak²

Thanichat Khiaokasem³

Hathaitip Dumnui³

Wiriyarat Putthisutthiyaan²

Abstract

School bullying among adolescents is a widespread public health problem that negatively affects their mental health. Bullying refers to intentional, repeated aggressive behavior between peers that causes harm to others. Victims of bullying may experience severe psychological distress, including anxiety, depression, and suicidal ideation. This article aimed to examine approaches to preventing school bullying among adolescents in the digital era, as well as systematic prevention measures implemented in schools. The review was conducted by systematically searching previous research studies in related issues using a clearly defined search strategy and the PICO framework. Relevant studies were identified from both domestic and international databases published from 2018 to 2023. The sociological model was used to explain factors associated with school bullying. The findings indicated that the prevention of school bullying among adolescents in the digital era comprises three major components: universal approaches, targeted approaches, and student handling. The major goal is to provide evidence that can inform the development of programs and preventive measures to reduce or prevent mental health problems among adolescents. These efforts should take into account the changing nature of school bullying in the digital era, which has transformed adolescents' ways of life and consequently altered both the forms of bullying and approaches to its prevention.

Keywords: Prevention, School Bullying, Systemic Prevention Measures

Received
10 August 2026

Revised
30 September 2026

Accepted
7 October 2026

¹Bureau of Elderly Health Department of Health, Corresponding author e-mail: Supphakrit888@gmail.com ; Tel 063-9161 563

²Independent Scholar

³Bureau of Elderly Health Department of Health

บทนำ

ปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนในยุคดิจิทัลเป็นประเด็นปัญหาที่มีความซับซ้อนและส่งผลกระทบในหลายมิติ เพราะพฤติกรรมการกลั่นแกล้งไม่เพียงเป็นการสร้างบาดแผลทางร่างกาย แต่ยังสร้างบาดแผลทางจิตใจและส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น¹ ปัจจุบันปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนในยุคดิจิทัลเป็นปัญหาสังคมที่ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น รวมถึงในกลุ่มผู้สอน นักวิชาการ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ซึ่งการถูกกลั่นแกล้งได้ถูกนิยามว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีเจตนา เกิดขึ้นซ้ำ ๆ และก่อให้เกิดอันตรายในหมู่เพื่อนร่วมวัย ซึ่งได้กลายเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่รุนแรงในกลุ่มวัยรุ่น² โดยมักพบพฤติกรรมทางกาย ที่เป็นพฤติกรรมเชิงลบ เช่น ความก้าวร้าว การล้อเลียน และการใช้วาจาทำร้ายจิตใจ ซึ่งล้วนก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงต่อผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ³

รายงานขององค์การสหประชาชาติพบว่า เด็กและเยาวชนประมาณ 2.46 พันล้านคนทั่วโลกประสบกับความรุนแรงและการกลั่นแกล้งในโรงเรียนในทุกๆ ปี⁴ ดังนั้น การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนในยุคดิจิทัลจึงไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดความท้าทายด้านการปรับตัวทางสังคมเท่านั้น แต่ยังกลายเป็นประเด็นสำคัญด้านสาธารณสุข และพัฒนาไปเป็นปัญหาสังคมระดับโลกที่แพร่หลาย⁵⁻⁶ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้ง อาจเผชิญกับความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การใช้สารเสพติด และความคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งส่งผลให้เกิดความยุ่งยากต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ชีวิตส่วนตัว ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ขาดสมาธิในการเรียนรู้ ไม่อยากมาโรงเรียน เครียด ขาดความมั่นใจในตนเอง ทำร้ายตนเอง หรืออาจมีความคิดที่อยากฆ่าตัวตาย และฆ่าตัวตายในที่สุด อีกทั้งอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่รุนแรงหรือสุดโต่งได้⁷ อันสอดคล้องกับสถานการณ์การกลั่นแกล้งในประเทศไทย

ในปี 2568 มีการสำรวจโดยกองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) ร่วมกับเครือข่ายเฝ้าระวังพฤติกรรมระดับพื้นที่ พบว่าเด็กและเยาวชนเคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งสูงถึงร้อยละ 65.54 วิธีการกลั่นแกล้งที่พบมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การถูกล้อชื่อ พ่อ แม่ คนในครอบครัว (ร้อยละ 40.97) การถูกล้อเลียนรูปร่างหน้าตา บุคลิก (ร้อยละ 37.95) การถูกประชดตัวจนรู้สึกอึดอัด (ร้อยละ 30.38) การถูกทำร้ายร่างกาย เช่น ตะบอง ตบ ผลัก (ร้อยละ 28.28) และการถูกกระทำให้รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น เช่น เหยียดหยามหรือไม่รับฟังความคิดเห็น (ร้อยละ 26.27) โดยส่วนใหญ่จะถูกกลั่นแกล้งโดยเพื่อนถึงร้อยละ 73.53 ส่วนสถานที่ที่มักเกิดการกลั่นแกล้งมากที่สุด คือ โรงเรียน (ร้อยละ 83.35) ซึ่งส่งผลให้ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรู้สึกอับอาย บางส่วนรู้สึกโกรธแค้นหรืออยากเอาคืน หรือบางส่วนรู้สึกเหนียวแน่น ไม่ค่อยมีพลัง โดยพบว่ามากกว่า 1 ใน 4 ของผู้ตอบแบบสำรวจมีความคิดทำร้ายตัวเองด้วย⁸

ภายใต้ยุคดิจิทัลที่มีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) ที่เข้ามาพลิกโฉมวิถีชีวิต ทำให้รูปแบบการกลั่นแกล้งและการป้องกันการกลั่นแกล้งมีความแตกต่างไป รูปแบบของการกลั่นแกล้งไม่ได้จำกัดแค่เพียงภายในพื้นที่โรงเรียนแต่ยังปรากฏในสังคมออนไลน์ที่อาจไม่ปรากฏความรุนแรงให้สังเกตได้ชัดเจน ส่งผลให้การกลั่นแกล้งของวัยรุ่น มีมิติที่หลากหลายหลายมากขึ้น

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์และวิเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งในโรงเรียนของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล และมาตรการการป้องกันเชิงระบบโดยใช้การสืบค้นข้อมูลจากผลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องโดยมีวิธีการสืบค้นเป็นระบบชัดเจน มีการกำหนดกรอบการสืบค้น (PICO Framework) ในฐานข้อมูลทั้งในและต่างประเทศ ระหว่างปีพ.ศ. 2561–2566 โดยมีเป้าหมาย

สูงสุดเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนาโปรแกรมในการลดหรือป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

ความหมายของการกลั่นแกล้ง

การกลั่นแกล้ง (Bullying) หมายถึงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยพฤติกรรมนั้นเป็นความตั้งใจกระทำทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวด เพื่อให้ผู้กลั่นแกล้ง รู้สึกมีอำนาจ หรือมีพลังเหนือกว่าอีกฝ่าย อีกทั้งการกระทำดังกล่าวจะเกิดขึ้นซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง และมีระยะเวลายาวนาน⁹

ประเภทของการกลั่นแกล้งในโรงเรียน

ตามแนวคิดของ Lin (2017) การกลั่นแกล้งสามารถแบ่งออกเป็น 6 ประเภท¹⁰ ได้แก่

1. Relational or Social bullying (การกลั่นแกล้งเชิงความสัมพันธ์หรือสังคม) คือการทำลายหรือกีดกันความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การไม่ให้เข้ากลุ่ม การแพร่ข่าวลือ หรือทำให้ผู้อื่นถูกแยกออกจากกลุ่ม

2. Verbal bullying (การกลั่นแกล้งทางวาจา) คือการใช้คำพูดเพื่อทำร้ายหรือทำให้ผู้อื่นอาย เช่น การด่าทอ เหยียดหยัน ล้อเลียน ดุถูก หรือข่มขู่

3. Physical bullying (การกลั่นแกล้งทางร่างกาย) คือการใช้กำลังหรือการกระทำที่ก่อให้เกิดอันตรายทางร่างกาย เช่น การผลัก ตี เตะ ทำร้ายร่างกาย หรือทำลายทรัพย์สิน

4. Gender-based bullying (การกลั่นแกล้งบนพื้นฐานทางเพศ) คือการกลั่นแกล้งที่เกี่ยวข้องกับเพศหรือบทบาททางเพศ เช่น การล้อเลียนเรื่องเพศ การดูถูกเพศ หรือการแสดงความคิดเห็นทางเพศที่ทำให้ผู้อื่นอาย

5. Retaliatory bullying (การกลั่นแกล้งเพื่อการตอบโต้หรือการแก้แค้น) คือการกลั่นแกล้งเพื่อการแก้แค้นตอบโต้ เช่น การกลั่นแกล้งผู้ที่อ่อนแอกว่าจากการที่ตนเองเคยถูกกลั่นแกล้งมาก่อน หรือการ

กลั่นแกล้งใส่ผู้ที่ไม่แสดงออกทางลบต่อผู้กลั่นแกล้ง เป็นต้น

6. Cyberbullying (การกลั่นแกล้งทางสื่อออนไลน์) คือการใช้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์ในการกลั่นแกล้ง เช่น การโพสต์ข้อความหรือภาพที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย การส่งข้อความข่มขู่ หรือการเผยแพร่ข้อมูลเพื่อทำให้ผู้อื่นอาย

องค์ประกอบของการกลั่นแกล้งในโรงเรียน¹¹

ความตั้งใจทำร้าย (Intent to harm) ผู้กลั่นแกล้งมีความตั้งใจที่จะทำให้เหยื่อรู้สึกเจ็บปวด อับอาย กลัว หรือเสียใจ ไม่ใช่การหยอกล้อเล่นกันโดยมีความสุขร่วมกันทั้งสองฝ่าย

การกระทำซ้ำ (Repetitive action) พฤติกรรมการกลั่นแกล้งมักเกิดขึ้นซ้ำ ๆ กับเป้าหมายเดิมอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือเกิดขึ้นครั้งเดียวจบ

ความไม่สมดุลของอำนาจ (Power Imbalance) ฝ่ายผู้กระทำมีอำนาจเหนือกว่า ไม่ว่าจะเป็นด้านพลังกำลัง ขนาดร่างกาย จำนวนกลุ่มเพื่อน หรือสถานะทางสังคม ทำให้เหยื่อไม่สามารถปกป้องตัวเองได้

ทั้งนี้ผู้เขียนได้มีการประยุกต์ใช้ Sociological model (ตัวแบบทางสังคมวิทยา) มาเป็นกรอบแนวคิดในการอธิบายถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งในโรงเรียน จำแนกออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยระดับบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน และปัจจัยด้านสังคม¹²

1. ปัจจัยระดับบุคคล

สภาวะทางอารมณ์หรือสุขภาพจิตในวัยรุ่นถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งในโรงเรียน โดยมีปัจจัยต่าง ๆ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความเศร้า ความสิ้นหวัง และความกดดันด้านการเรียนที่มากเกินไป

ล้วนเพิ่มความเสี่ยงที่วัยรุ่นจะตกเป็นเป้าหมายของการกลั่นแกล้ง¹³ นอกจากนี้ การเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มความหลากหลายทางเพศ เช่น LGBTQ (lesbian, gay, bisexual, transgender, queer) ลักษณะทางกายภาพหรือรูปลักษณะภายนอกที่แตกต่าง ผลการเรียนไม่ดี หรือมีบุคลิกภาพชอบอยู่ตามลำพัง ก็มีแนวโน้มที่จะตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งมากขึ้น¹⁴

2. ปัจจัยด้านครอบครัว

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีหลักฐานเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า รูปแบบการเลี้ยงดู รวมถึงการขาดความอบอุ่นหรือความรุนแรงภายในครอบครัว มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง¹⁵ ครอบครัวที่มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันต่อการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ในขณะที่สภาพแวดล้อมในครอบครัวที่มีความผิดปกติและการละเลยทางอารมณ์ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง¹⁶

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน

สภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่เอื้อต่อการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนมีส่วนช่วยลดการกลั่นแกล้งในโรงเรียนของวัยรุ่น¹⁷ นอกจากนี้ บรรทัดฐานที่กำหนดขึ้นภายในชั้นเรียนและแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนที่ผู้เรียนเผชิญ ยังมีบทบาทสำคัญในการทำนายพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง¹⁸ โรงเรียนที่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และการจัดการความเครียด มีแนวโน้มที่จะพบเหตุการณ์การกลั่นแกล้งน้อยกว่า¹⁸

4. ปัจจัยด้านสังคม

สื่อสังคมออนไลน์ถูกนำมาใช้มากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น¹⁹ การเข้าถึงเนื้อหาที่มีความรุนแรงอย่างแพร่หลายบนสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลกระทบในทางลบต่อจิตใจของวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความอ่อนไหว และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในโรงเรียนได้²⁰

ผลกระทบของการกลั่นแกล้งในโรงเรียน

(Impacts of School Bullying)

ผลกระทบจากการกลั่นแกล้งในโรงเรียนสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ผลกระทบทางร่างกาย ผลกระทบทางจิตวิทยา และผลกระทบด้านการเรียน²¹

1. ผลกระทบทางร่างกายที่สัมพันธ์กับ

ความเครียด (Somatic Symptoms)

การกลั่นแกล้ง ก่อให้เกิดความเสียหายทั้งทางร่างกาย และทางจิตใจ โดยความเสียหายทางร่างกาย เป็นสิ่งที่สังเกตได้ง่ายและชัดเจนกว่า ในขณะที่ความเสียหายทางจิตใจนั้นสังเกตได้ยาก เช่น การใช้ความรุนแรงหรือการกีดกันทางสังคม (Cold Violence) การโต้ตอบด้วยคำพูดรุนแรง และอื่นๆ

สำหรับผลกระทบทางร่างกาย มีการศึกษาแบบตัดขวาง (Cross-sectional study) ในผู้เรียนเกือบ 2,000 คน จากโรงเรียนมากกว่า 30 แห่ง จากข้อมูลพบความเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งกับปัญหาสุขภาพ ซึ่งอาการป่วยเรื้อรังหรือเจ็บป่วยซ้ำๆ ในเด็ก เช่น อาการเจ็บคอ เป็นหวัด คลื่นไส้ และปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ อาจมีสาเหตุมาจากการถูกกลั่นแกล้ง²² นอกจากผลกระทบทางร่างกายที่สัมพันธ์กับความเครียดแล้ว การกลั่นแกล้งในโรงเรียนที่มีการทำร้ายร่างกายยังสร้างบาดแผลที่สังเกตเห็นได้ เช่น รอยฟกช้ำและแผลถลอก ซึ่งความรุนแรงเหล่านี้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อชีวิต สุขภาพ และความปลอดภัยของผู้ถูกกลั่นแกล้ง

2. ผลกระทบทางจิตวิทยาของการกลั่นแกล้ง กันในโรงเรียนต่อวัยรุ่น (Psychological Impact)

การถูกกลั่นแกล้งอย่างต่อเนื่องและยาวนาน การถูกเยาะเย้ยถากถาง การถูกกีดกันออกจากกลุ่มสังคม หรือการถูกคุกคามทางสื่อออนไลน์ (Cyber harassment) สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้ความรู้สึกเห็น

คุณค่าในตนเองลดต่ำลงและรู้สึกว่าคุณค่า
(Low self-esteem)

3. ผลกระทบด้านการเรียน (Academic Performance Impact)

การกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนจะเพิ่มแรงกดดันทางจิตใจอย่างมากให้กับผู้ถูกกระทำ ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลงอย่างรุนแรง อารมณ์ในแง่ลบเหล่านี้เป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางความสามารถในการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้เรียนที่เป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งมักจะมีปัญหาเรื่องการสมาธิในห้องเรียน ซึ่งนำไปสู่การมีส่วนร่วมกับการเรียนที่ลดลง และทำให้ผลการเรียนตกต่ำลงในที่สุด

มาตรการการป้องกันเชิงระบบ

การกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อทั้งผู้ถูกกลั่นแกล้ง ผู้กลั่นแกล้ง และผู้ที่พบเห็นเหตุการณ์ ดังนั้น การป้องกันไม่ควรเน้นเฉพาะการจัดการเมื่อเกิดเหตุแล้ว แต่ควรเป็นการป้องกันเชิงระบบ (Whole-school approach) ที่ครอบคลุมทั้งผู้เรียน ผู้สอน บุคลากร ผู้ปกครอง และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน หัวใจสำคัญคือโรงเรียนควรสร้างวัฒนธรรมที่ไม่ยอมรับการกลั่นแกล้ง มีนโยบายและกติกายกที่ชัดเจน พัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ของผู้เรียน ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนและผู้สอน รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถรายงานเหตุการณ์การกลั่นแกล้งได้อย่างปลอดภัย

1. การดำเนินการการป้องกันระดับทั่วไป (Universal approaches)

การป้องกันการกลั่นแกล้งในระดับทั่วไป (Universal approaches) โดยส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่การจัดการในภาพรวมและเชิงระบบ เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมเชิงบวกของวัยรุ่น และเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ดังต่อไปนี้

1.1 การสนับสนุนและส่งเสริมพฤติกรรมเชิง

บวก (Positive Behavioral Interventions and Supports: PBIS) เป็นกรอบแนวคิดเชิงระบบที่มุ่งเน้นการบริหารจัดการและพัฒนาพฤติกรรมของทั้งบุคลากรทางการศึกษาและผู้เรียน โดยมีเป้าประสงค์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและพฤติกรรมทางสังคมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้ การดำเนินงานจะตั้งอยู่บนแนวทางการดำเนินงานหลายระดับ (multitiered approach) เพื่อให้มีความเหมาะสม ครอบคลุม และสอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก²³ ในระดับการดำเนินงานทั้งโรงเรียน ทั้งนี้มีหลักฐานเชิงประจักษ์จากงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของ PBIS อย่างมีนัยสำคัญ ในการลดปัญหาทางด้านวินัยของผู้เรียน และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างเป็นรูปธรรม⁽²⁴⁾ อีกทั้งยังส่งเสริมการรับรู้เชิงบวกต่อบรรยากาศและสภาพแวดล้อมของสถานศึกษาในหมู่ผู้เรียนและบุคลากรทางการศึกษา²⁵⁻²⁶

1.2 การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

(Social-Emotional Learning: SEL)

การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ หมายถึง กระบวนการพัฒนาทักษะและสมรรถนะทางด้านสังคมและอารมณ์ของผู้เรียน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะด้านสัมพันธภาพ และการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบซึ่งการส่งเสริมทักษะด้านสังคม และอารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อการป้องกันและลดปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน เนื่องจากช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเอง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสม และเลือกวิธีตอบสนองต่อสถานการณ์ความขัดแย้งหรือการกลั่นแกล้งได้อย่างเหมาะสม²⁷

1.3 โปรแกรมป้องกันการกลั่นแกล้ง ในโรงเรียน (Bullying Prevention Programs)

เช่น OBPP (Olweus Bullying Prevention Program)²⁸ เป็นโปรแกรมป้องกันการกลั่นแกล้งที่ครอบคลุมทุกมิติระดับทั้งโรงเรียน (Whole-School) โปรแกรมแรกของโลก โดยถูกพัฒนาและนำไปใช้ทั่วประเทศนอร์เวย์ ซึ่งองค์ประกอบหลักของโปรแกรม OBPP ประกอบด้วย ระดับโรงเรียน ระดับห้องเรียน และระดับบุคคล

ตัวอย่าง การดำเนินการป้องกันการกลั่นแกล้งที่ ทั่วไปในโรงเรียน

1. ทำสื่อประชาสัมพันธ์ที่ส่งเสริมความเท่าเทียมและการยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล รวมถึงการรับมือและป้องกันการถูกกลั่นแกล้งทางสื่อออนไลน์
2. สนับสนุนให้ผู้สอนได้เข้ารับการฝึกอบรมความรู้ ความเข้าใจถึงสาเหตุ องค์ประกอบ และการป้องกันการกลั่นแกล้ง เพื่อนำมาถ่ายทอดในช่วง Home room เพื่อปลูกฝังแก่ผู้เรียน
3. จัดให้มีการประกาศเกียรติคุณแก่ผู้ที่ประพฤติดีเพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีและเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่น
4. จัดมาตรการในการลงโทษที่ชัดเจน แก่ผู้มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
5. มีหน่วยงานเครือข่ายในการประสานติดต่อดูแลด้านพฤติกรรมรุนแรงโดยตรงในการเฝ้าระวัง ป้องกันพฤติกรรมรุนแรง
6. กำหนดให้การประกาศผลคะแนนสอบอยู่ในรูปแบบของความลับ หรือระบุตัวตนได้ยากขึ้น เช่น การกำหนด User Account เพื่อให้ผู้เรียนเข้าดูคะแนนสอบเฉพาะของตนเองผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือการประกาศโดยใช้รหัสผู้เรียนแทนการระบุชื่อโดยตรง
7. การติดตั้งกล้องวงจรปิดอย่างครอบคลุมภายในพื้นที่ของโรงเรียน

8. จัดให้มีช่องทางร้องเรียนสำหรับการถูกกลั่นแกล้งทางสื่อออนไลน์ในระบบออนไลน์ ที่ทำให้ผู้แจ้งมีความมั่นใจว่าจะไม่ถูกเปิดเผยตัวตน

องค์ประกอบของการกลั่นแกล้งที่ป้องกัน ได้จากตัวอย่างการดำเนินการป้องกันการกลั่นแกล้ง ทั่วไปในโรงเรียน

ปัจจัยส่วนบุคคล

มาตรการป้องกันช่วยในการลดความรู้สึกแตกต่างอันเกิดจาก เช่น ศาสนา เพศ ผลการศึกษา เป็นต้น ผู้เรียนสามารถเข้าใจ และจัดการกับความเสี่ยงในการถูกกลั่นแกล้งได้อย่างเหมาะสม

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน

โรงเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ต่อต้านการกระทำรุนแรง และ การสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวก โดยบรรยากาศไม่ตึงเครียด โรงเรียนไม่ปล่อยปละละเลยเมื่อเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้เรียน ผู้สอนมีทักษะการสังเกตการณ์ ใส่ใจ จัดการอย่างจริงจังเมื่อเกิดเหตุ ทำให้ผู้กระทำรู้สึกว่าการกระทำนั้นไม่สามารถกระทำได้ และไม่เป็นที่ยอมรับ

ปัจจัยทางสังคม

โรงเรียนมีกฎระเบียบและมาตรการในการป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งที่ชัดเจนและมีบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมที่ไม่ยอมรับความรุนแรง ทั้งในสถานศึกษาและ สื่อสังคมออนไลน์

2. การช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ (Targeted approaches)

2.1 สำหรับผู้กลั่นแกล้ง (Perpetrators)

แนวทางการรับมือหรือแก้ไขที่มีประสิทธิภาพจะมุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว โดยเฉพาะ เช่น การลงโทษทางวินัยอย่างเด็ดขาด แต่ไม่มุ่งร้ายต่อผู้เรียนที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งผู้อื่น เช่น การพูดคุยตักเตือนอย่างจริงจังโดยผู้บริหารโรงเรียนหรือผู้มีอำนาจหน้าที่ รวมถึงการตัดสิทธิ์หรือสิทธิพิเศษบาง

ประการเป็นต้น วิธีนี้ได้รับการระบุว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดปัญหาการกลั่นแกล้ง²⁹⁻³⁰

นอกจากการกำหนดบทลงโทษที่เป็นรูปธรรม และเหมาะสมกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งแล้ว สิ่งสำคัญคือต้องควบคุมการลงโทษทางวินัยไปกับโอกาสในการพัฒนาทักษะและพฤติกรรมทางสังคมเชิงบวกเพื่อเป็นทางเลือกใหม่ด้วย ทั้งนี้การระบุปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการเลือกแนวทางแก้ไขปัญหามาให้ตรงกับสาเหตุปัจจัย

2.2 สำหรับผู้ถูกกลั่นแกล้ง (Victims)

การกลั่นแกล้งผู้อื่น มักเกี่ยวข้องกับความรู้สึกไม่เท่าเทียมกันของอำนาจเหยื่อผู้ถูกกระทำมักอยู่ในภาวะเปราะบาง มักถูกเพื่อนปฏิเสธ หรือมีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคม ด้วยเหตุนี้แนวทางการแก้ไขปัญหามารวมถึงในปัจจุบันจึงมักมุ่งเน้นไปที่การเพิ่มทักษะทางสังคมให้กับเหยื่อ แต่ผลลัพธ์ที่ได้ยังคงมีความกำกวม (มีทั้งสำเร็จและไม่สำเร็จ) ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การฝึกทักษะทางสังคมสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้ดีขึ้นได้³¹⁻³² รวมถึงช่วยให้เหยื่อผู้ถูกกระทำได้รับการยอมรับและความชื่นชอบจากเพื่อนมากขึ้น และช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคมเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม³¹ แต่อย่างไรก็ตาม ไม่พบว่าแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อการลดอัตราความแพร่หลายของการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้ง³² ยังมีการศึกษาที่ระบุว่า การเพิ่มการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนให้แก่เหยื่อผู้ถูกกระทำ จะส่งผลให้การตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งลดน้อยลง³⁰

ตัวอย่างการช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายเฉพาะในโรงเรียน

1. กลุ่มผู้เรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ) ผู้เรียนกลุ่มนี้มักเผชิญกับการกลั่นแกล้งทาง

วาจา การกีดกันทางสังคม และการคุกคามทางเพศ การช่วยเหลือที่ควรกระทำในผู้เรียนกลุ่มนี้ได้แก่

- สร้างพื้นที่ปลอดภัย (Safe Zones) มีการจัดตั้งชมรมหรือพื้นที่ในโรงเรียนที่ผู้เรียนสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระโดยไม่ต้องกลัวการตัดสิน
- มีนโยบายไม่เลือกปฏิบัติที่ชัดเจน และบรรจุเรื่องความหลากหลายทางเพศไว้ในกฎระเบียบของโรงเรียน และกำหนดบทลงโทษที่ชัดเจนหากมีการแสดงออกถึงการเหยียดเพศ
- การใช้สรรพนามและคำเรียกที่เคารพ โดยสนับสนุนให้ผู้สอนและบุคลากรเรียกชื่อและสรรพนามตามอัตลักษณ์ที่ผู้เรียนพึงพอใจ

2. กลุ่มผู้เรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ (เช่น เด็กเรียนรู้ช้า ออทิสติก สมาธิสั้น และผู้พิการ)

ผู้เรียนกลุ่มนี้มักถูกกลั่นแกล้งเนื่องจากความแตกต่างทางพฤติกรรม การสื่อสาร หรือลักษณะทางกายภาพ การช่วยเหลือที่ควรกระทำในผู้เรียนกลุ่มนี้ได้แก่

- ระบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Buddy System) มีการจับคู่ผู้เรียนกลุ่มนี้กับเพื่อนอาสาสมัครที่มีความเข้าใจเพื่อช่วยดูแลในการทำกิจกรรมและป้องกันการถูกแยกตัว
- การปรับพฤติกรรมและการสื่อสารเชิงบวก โดยจัดโปรแกรมให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนเรียนรู้และเข้าใจข้อจำกัดของเพื่อน เพื่อเพิ่มทัศนคติเชิงบวกที่มีต่อผู้เรียนกลุ่มนี้
- การเฝ้าระวังในจุดอับ โดยเพิ่มการดูแลของผู้สอนในช่วงนอกเวลาเรียน เช่น เวลาพักเที่ยง หรือระหว่างเปลี่ยนวิชาเรียน ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้เรียนกลุ่มนี้มีความเสี่ยงที่จะถูกกลั่นแกล้ง

3. กลุ่มผู้เรียนต่างชาติโดยเฉพาะผู้มาจากประเทศที่ด้อยพัฒนา

ผู้เรียนกลุ่มนี้มักตกเป็นเป้าหมายของการล้อเลียนในเรื่องของสำเนียง ภาษา วัฒนธรรม หรือสีผิวที่แตกต่างไปจากผู้เรียนส่วนใหญ่ จึงควรให้การช่วยเหลือดังนี้

- หลักสูตรพหุวัฒนธรรมศึกษา ควรสอดแทรกเนื้อหาที่สร้างความตระหนักรู้และเคารพในความแตกต่างของเชื้อชาติและวัฒนธรรมในบทเรียน
- สนับสนุนด้านภาษา จัดหาผู้สอนหรือผู้ดูแลที่เข้าใจภาษาท้องถิ่นของผู้เรียนต่างชาติ เพื่อช่วยเหลือกิจกรรมในโรงเรียนและลดช่องว่างในการสื่อสาร
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม โดยจัดกิจกรรมให้กลุ่มผู้เรียนเหล่านี้ได้นำเสนอสิ่งดีงามในวัฒนธรรมของตน เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและลดอคติจากเพื่อนร่วมชั้น

4. กลุ่มผู้เรียนที่มีลักษณะทางกายภาพไม่ตรงตามพหุนิยม (เช่น รูปร่าง น้ำหนัก สีผิว ส่วนสูง)

ผู้เรียนกลุ่มนี้มักเผชิญกับการกลั่นแกล้งทางวาจาและการล้อเลียนรูปลักษณ์ (Body Shaming) ควรให้การช่วยเหลือดังต่อไปนี้

- การรณรงค์ Body Positivity ผ่านการจัดกิจกรรมส่งเสริมความภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองและเคารพความแตกต่างของผู้อื่น
- การสั่งห้าม การล้อเล่นที่เป็นพิษ ผู้สอนต้องหยุดยั้งและตักเตือนทันทีเมื่อมีการล้อเลียนเรื่องรูปร่างหน้าตา แม้ผู้กระทำจะอ้างว่าเป็นเพียงการหยอกล้อก็ตาม

องค์ประกอบของการกลั่นแกล้งที่ป้องกันได้จากตัวอย่างการช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายเฉพาะในโรงเรียน

ปัจจัยส่วนบุคคล

ตัวอย่างการช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายเฉพาะในโรงเรียนเน้นการปกป้อง เยียวยา และสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่ผู้เรียนกลุ่มเสี่ยงโดยตรง

• มีระบบรายงานที่ปลอดภัยและปกปิดตัวตนผ่านช่องทางแจ้งเหตุที่เข้าถึงง่ายและเป็นความลับ เพื่อให้ผู้เรียนกลุ่มเฉพาะกล้ารายงานโดยไม่ต้องกลัวการถูกทำร้ายที่จะตามมา

• ให้การดูแลจิตใจแบบเฉพาะบุคคลและจัดให้มินิกจิตวิทยาหรือผู้แนะแนวที่เข้าใจความละเอียดอ่อนของกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เช่น เข้าใจความหลากหลายทางเพศ หรือเข้าใจเด็กพิเศษ เพื่อฟื้นฟูความมั่นใจ

• มีการฝึกทักษะการเผชิญหน้า สอนทักษะการสื่อสารและการปฏิเสธอย่างมั่นใจ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเองได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน

เน้นการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมภายในโรงเรียน และการสร้างสภาพแวดล้อมที่โอบรับความแตกต่างดังนี้

• นโยบายต่อต้านการกลั่นแกล้งที่ระบุกลุ่มเสี่ยงชัดเจนโดยการกำหนดข้อบังคับของโรงเรียนให้ครอบคลุมการห้ามกลั่นแกล้งบนฐานของเพศสภาพ เชื้อชาติ หรือความบกพร่อง พร้อมบทลงโทษที่ชัดเจนและเน้นการปรับพฤติกรรม

• โรงเรียนควรจัดให้มีการอบรมผู้สอนและบุคลากร เพื่อเพิ่มพูนทักษะให้ผู้สอนสามารถตรวจจับสัญญาณเตือนของการกลั่นแกล้งในวัยรุ่นหรือกลุ่มเป้าหมายเฉพาะได้อย่างรวดเร็ว

• มีพื้นที่ปลอดภัย ให้ผู้เรียนทุกคนสามารถแสดงออกเป็นตัวของตัวเองได้ โดยที่ไม่เป็นการกระทบต่อสิทธิของผู้อื่น

ปัจจัยเกี่ยวกับสังคม

เน้นการสร้างวัฒนธรรมตระหนักรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อความยั่งยืน ดังนี้

• การทำงานร่วมกับเครือข่ายผู้ปกครองและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้แก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับความหลากหลาย และวิธีการดูแลบุตรหลานไม่ให้ไปกลั่นแกล้งผู้อื่นหรือรู้วิธีรับมือเมื่อบุตรหลานถูกกลั่นแกล้ง

- การผสมผสานความร่วมมือกับชุมชนและผู้เชี่ยวชาญภายนอก โดยตั้งองค์กรพัฒนาเอกชน (NGOs) หรือนักวิชาการด้านเด็กและเยาวชนเข้ามาสนับสนุนองค์ความรู้

- การขับเคลื่อนเชิงนโยบายระดับชาติโดยใช้การถอดบทเรียนจากโรงเรียนเพื่อเสนอ เป็นแนวทางการปฏิบัติระดับกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยในโรงเรียนทั่วประเทศ

3. การดำเนินการและการรับมือของตัวผู้เรียน (Student Handling)

เมื่อผู้เรียนพบปัญหาในชีวิตการเรียน ควรพยายามแก้ไขปัญหาพร้อมกันด้วยการเจรจา และหากมีปัญหาคือที่ไม่สามารถแก้ร่วมกันได้ ก็ควรนำเรื่องนั้นไปแจ้งให้ผู้สอนหรือผู้ปกครองรับทราบ

สำหรับผู้เรียนที่เป็นผู้ถูกกลั่นแกล้ง (เหยื่อ)
ควรมีความกล้าหาญมากขึ้น และกล้าที่จะปกป้องสิทธิและผลประโยชน์ของตนเอง โดยการขอความช่วยเหลือจากผู้สอนหรือสมาชิกในครอบครัว

สำหรับผู้เรียนทั่วไป (ผู้อยู่ในเหตุการณ์)
ผู้เรียนที่ไม่ได้ตกอยู่ในสถานการณ์ถูกกลั่นแกล้ง ไม่ควรทำตัวเป็นเพียงผู้เฝ้าดู แต่ควรร่วมมือกันช่วยเหลือผู้ถูกกระทำ เพื่อช่วยลดและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียน

ตัวอย่างการดำเนินการและการรับมือของตัวผู้เรียนในโรงเรียน

1. เฉพาะหน้า

เพิกเฉย เดินหนี ไม่ได้ตอบด้วยความรุนแรง

2. การจัดการข้อมูลบันทึกหลักฐาน

ทำการบันทึกวัน เวลา สถานที่ พฤติกรรม หรือบันทึกหน้าจอหากเป็นการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์

3. การแจ้งเหตุ

เมื่อพบเหตุการณ์การกลั่นแกล้งให้ทำการรายงานผู้สอน หรือแจ้งผู้ปกครองทันที

4. เยียวยาจิตใจ

พูดคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจ นักจิตวิทยาประจำโรงเรียน หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323

องค์ประกอบของการกลั่นแกล้งที่ป้องกันได้จากตัวอย่างการดำเนินการและการรับมือของตัวผู้เรียนในโรงเรียน

ปัจจัยส่วนบุคคล

- สุขภาพจิตแข็งแรง ผู้เรียนมีความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า น้อยลง

- การเรียนดีขึ้น มีสมาธิในการเรียน ไม่ขาดเรียนบ่อย และมีผลการเรียนที่ดีขึ้น

- ความมั่นใจในตนเอง รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ปัจจัยเกี่ยวกับโรงเรียน

- ในโรงเรียนมีบรรยากาศปลอดภัย มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ปราศจากความหวาดกลัว

- ลดปัญหาพฤติกรรมทางลบ ความรุนแรงและการกลั่นแกล้งซ้ำ ๆ ระหว่างผู้เรียนในระยะยาว

- สร้างชื่อเสียง ลดอัตราการย้ายหรือลาออกจากโรงเรียนจากปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง

ปัจจัยทางสังคม

- ลดวงจรความรุนแรงป้องกันไม่ให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งกลายเป็นผู้กลั่นแกล้งผู้อื่นในอนาคต

- สร้างสภาพสังคมที่เคารพกัน มีความเข้าใจความแตกต่างและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

- ลดปัญหาสุขภาพจิตระดับชาติและลดภาระค่าใช้จ่ายและปัญหาด้านสาธารณสุขจากผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้ง

บทสรุป

การกลั่นแกล้งในโรงเรียนของวัยรุ่น ถือว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต พฤติกรรม ความสัมพันธ์ทางสังคม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ของผู้เรียน โดยการกลั่นแกล้งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในรูปแบบการกระทำโดยตรงและผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ภายใต้กำหนดทางเทคโนโลยีในยุคดิจิทัลที่เข้ามาพลิกโฉมวิถีชีวิต ที่ทำให้รูปแบบการกลั่นแกล้งในโรงเรียนเริ่มมีรูปแบบที่แตกต่าง และรุนแรงมากขึ้น ยังพบว่ามี การเกิดเหตุผ่านสื่อสังคมออนไลน์อีกด้วย ซึ่งการแพร่กระจายของข้อมูลมีความรวดเร็ว และเผยแพร่ซ้ำได้ง่าย ดังนั้น มาตรการการป้องกันเชิงระบบ จึงไม่ได้มุ่งเฉพาะการจัดการเมื่อเกิดเหตุ แต่ควรเป็นการดำเนินการเชิงรุก และครอบคลุมทั้งระบบโรงเรียน และการรู้เท่าทันสื่อ การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ตลอดจนความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีเป้าหมายในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจที่ดีให้กับผู้เรียนทุกคน โดยขับเคลื่อนผ่านกลไกความร่วมมือของบุคลากรทุกฝ่ายในสถานศึกษา

ข้อเสนอแนะ

ผู้นิพนธ์หวังว่าบทความวิชาการเรื่องนี้จะเป็นแนวทางในการต่อยอดงานวิจัยหรือการศึกษาค้นคว้าทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับประเด็นดังต่อไปนี้

เอกสารอ้างอิง

1. อัจฉราพร ฉากครบุรี, พระเจริญพงษ์ ทุมมทิโป, พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ. กระบวนการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งแนวพุทธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนวัดไร่ขิง (สุนทรอุทิศ). วารสารสันติสุขปริทรรศน์. 2026;7(2): 89–104.
2. Lai W, Li W, Guo L, Wang W, Xu K, Dou Q, et al. Association between bullying victimization, coping style, and mental health problems among Chinese adolescents. J Affect Disord. 2023;324:379–86.
3. Olweus D. A profile of bullying at school. Educ Leadersh. 2003;60(6):12–7.
4. Xiao L. The impact of school bullying experiences on depressive status among sexual minority youth: the role of perceived social support [thesis]. Jiangxi: Jiangxi University of Chinese Medicine; 2023.

1. การพัฒนามาตรการป้องกันเชิงระบบทั้งโรงเรียน โดยกำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติที่ชัดเจน ครอบคลุมทั้งการกลั่นแกล้งในโรงเรียนและสังคมออนไลน์ พร้อมจัดให้มีระบบเฝ้าระวังและช่องทางสำหรับการแจ้งเหตุที่ปลอดภัยต่อผู้แจ้งเหตุ

2. การเสริมสร้างทักษะของวัยรุ่นและบุคลากรในโรงเรียน โดยส่งเสริมทักษะทางสังคมและอารมณ์ การสื่อสาร การจัดการความขัดแย้ง การรู้เท่าทันสื่อ ดิจิทัล และการใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ รวมถึงพัฒนาศักยภาพผู้สอนในการคัดกรองและช่วยเหลือผู้เรียนที่มีความเปราะบาง

3. แนวทางในการดำเนินงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงเรียนและบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องในการคัดกรอง เฝ้าระวัง และให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคม การส่งต่อและประสานการดูแล ตลอดจนการทำงานร่วมกับครอบครัว โรงเรียน และสหวิชาชีพในการลดการกลั่นแกล้ง และพฤติกรรมที่รุนแรงต่อไปอย่างยั่งยืน

5. Tsomokos DI, Slavich GM. Bullying fosters interpersonal distrust and degrades adolescent mental health as predicted by Social Safety Theory. *Nat Ment Health*. 2024;2(3):328–36.
6. Reijntjes A, Kamphuis JH, Prinzie P, Telch MJ. Peer victimization and internalizing problems in children: a meta-analysis of longitudinal studies. *Child Abuse Negl*. 2010;34(4):244–52.
7. Moore SE, Norman RE, Suetani S, Thomas HJ, Sly PD, Scott JG. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: a systematic review and meta-analysis. *World J Psychiatry*. 2017;7(1):60–76.
8. จิราภรณ์ ศรีแจ่ม. เมื่อโรงเรียนกลายเป็นพื้นที่ที่เด็กไทยถูกกลั่นแกล้งรังแกติดอันดับโลก แล้วใครบ้างจะปกป้องพวกเขา? [อินเทอร์เน็ต]. *BBC News ไทย*; 2569 [เข้าถึงเมื่อ 27 ต.ค. 2569]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.bbc.com/thai/articles/c7vg0p5n7j2o>
9. Glew GM, Rivara FP, Feudtner C. Bullying: children hurting children. *Pediatr Rev*. 2000;21(6):183–9; quiz 190.
10. Lin J. An analysis of the types, formation of the bullying on campus and the coping strategies. *J Educ Sci Hunan Norm Univ*. 2017;1:1–6.
11. Gaffney H, Ttofi MM, Farrington DP. Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: an updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Syst Rev*. 2021;17(2).
12. Zydney J, Hai-Jew S, Renninger K, List A, Hardy I, Koerber S, et al. Sociological model. 2012.
13. Pascual-Sanchez A, Hickey N, Mateu A, Martinez-Herves M, Kramer T, Nicholls D. Personality traits and self-esteem in traditional bullying and cyberbullying. *Pers Individ Dif*. 2021;177:110809.
14. Saithanwanitkul M, Pensuksan WC, Aekwarangkoon S. Prevalence and factors predicting depression among LGBTQ adolescents in Southern Thailand: a cross-sectional study. *Pac Rim Int J Nurs Res*. 2025;29(3):493.
15. Wang H, ZY, Yin H. Prediction of bullying/bullying problems of 5–8 grade students by parenting styles: gender-role as a moderator. *Psychol Mon*. 2020;11:46–69.
16. Chui WH, Weng X, Khatani PV. Associations among bullying victimization, family dysfunction, negative affect, and bullying perpetration in Macanese adolescents. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. 2022;66(1):28–49.
17. Hultin H, Ferrer-Wreder L, Engström K, Andersson F, Galanti MR. The importance of pedagogical and social school climate to bullying: a cross-sectional multilevel study of 94 Swedish schools. *J Sch Health*. 2021;91(2):111–24.
18. Zeng X, Wang Y, Ding J, Zhou H. Classroom bullying norms and bullying behavior: the mediating role of fear induced by group identity and peer pressure. *Acta Psychol Sin*. 2019;51(8):935–44.

19. Nichani S, Corno AF. The social dilemma: unravelling the disturbing impact on youth mental health. *Transl Pediatr.* 2023;12(11):2090.
20. Teng Z, Nie Q, Zhu Z, Guo C. Violent video game exposure and (cyber)bullying perpetration among Chinese youth: the moderating role of trait aggression and moral identity. *Comput Human Behav.* 2020;104:106193.
21. Armitage R. Bullying in children: impact on child health. *BMJ Paediatr Open.* 2021;5(1).
22. Wolke D, Woods S, Bloomfield L, Karstadt L. Bullying involvement in primary school and common health problems. *Arch Dis Child.* 2001;85(3):197–201.
23. Sugai G, Horner RR. A promising approach for expanding and sustaining school-wide positive behavior support. *Sch Psychol Rev.* 2006;35(2):245–59.
24. Bradshaw CP, Mitchell MM, Leaf PJ. Examining the effects of schoolwide positive behavioral interventions and supports on student outcomes: results from a randomized controlled effectiveness trial in elementary schools. *J Posit Behav Interv.* 2010;12(3):133–48.
25. Bradshaw CP, Koth CW, Thornton LA, Leaf PJ. Altering school climate through school-wide positive behavioral interventions and supports: findings from a group-randomized effectiveness trial. *Prev Sci.* 2009;10(2):100–15.
26. Horner RH, Sugai G, Smolkowski K, Eber L, Nakasato J, Todd AW, et al. A randomized, wait-list controlled effectiveness trial assessing school-wide positive behavior support in elementary schools. *J Posit Behav Interv.* 2009;11(3):133–44.
27. Gredler GR, Olweus D. (1993). *Bullying at school: what we know and what we can do.* Malden (MA): Blackwell Publishing; 140 p. \$25.00. *Psychology in the Schools.* 2003;40(6):699.
28. Awiria O. *Bullying at school: what we know and what we can do.* JSTOR; 1994.
29. Thompson F, Smith PK. The use and effectiveness of anti-bullying strategies in schools. *Research Brief DFE-RR098.* 2011:1–220.
30. Ttofi MM, Farrington DP. Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *J Exp Criminol.* 2011;7(1):27–56.
31. DeRosier ME. Building relationships and combating bullying: effectiveness of a school-based social skills group intervention. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 2004;33(1):196–201.
32. Fox C, Boulton M. Evaluating the effectiveness of a social skills training (SST) programme for victims of bullying. *Educ Res.* 2003;45(3):231–47.