

WELL



การบูลลี่ คืออะไร?

การใช้คำพูดหรือการแสดงท่าทางที่รุนแรงด้วยความตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ หากสิ่งนั้นส่งผลกระทบต่อสร้างความเจ็บปวดทั้งทางกายและจิตใจจนทำให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยคุณค่า และสูญเสียความมั่นใจ ถือเป็น “การบูลลี่” ทั้งนี้ในสังคมมีการบูลลี่กันหลายเรื่อง เช่น รูปร่างหน้าตา สีผิว รสนิยม เชื้อชาติ ศาสนา ค่านิยม อายุ ทัศนคติหรือสถานะทางสังคม เป็นต้น

ซึ่งทางกรมสุขภาพจิตได้แบ่งประเภทของการบูลลี่ออกเป็น 4 ประเภท หลัก ๆ ดังนี้

1. ทางร่างกาย คือการทำร้ายร่างกายจนทำให้เกิดความเสียหายและเจ็บปวดต่อร่างกาย
2. ทางสังคมหรือด้านอารมณ์ เช่น การกีดกัน การข่มขู่ การแบ่งแยกให้ออกจากกลุ่มจนทำให้รู้สึกเจ็บปวดและเสียใจ เป็นต้น
3. ทางวาจา : การพูดจาเหยียดหยาม การดูหมิ่น การด่าทอ การดูถูก การนินทา การโกหกจนทำให้รู้สึกเจ็บปวดต่อจิตใจ
4. ไซเบอร์บูลลี่ (Cyberbullying) เป็นการกลั่นแกล้งกันผ่านโลกออนไลน์ และเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นเป็นประจำในปัจจุบัน

ดังนั้นการบูลลี่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน พื้นที่สาธารณะ หรือบนสื่อออนไลน์ ยิ่งพวกเรากระทำสิ่งนี้ด้วย “ความเคยชิน” มากเท่าไร ผลกระทบที่ตามมาก็มีแต่จะเพิ่มและรุนแรงขึ้นเท่านั้น

ผลกระทบจากการบูลลี่

ผลกระทบของการกลั่นแกล้งมีผลต่อสภาพจิตใจจนอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ประสิทธิภาพการใช้ชีวิตประจำวันลดลง สูญเสียความมั่นใจ ชีวิตไม่มีความสุข และอาจนำไปถึงการฆ่าตัวตาย นอกจากการบูลลี่ไม่เพียงกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ที่ถูกแกล้งเท่านั้น แต่พฤติกรรมดังกล่าวยังส่งผลกระทบต่อผู้ที่กลั่นแกล้งด้วย เช่น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมหลง ใช้ความรุนแรง และอาจร้ายแรงถึงขั้นอาจก่อเหตุอาชญากรรมขึ้นได้ในอนาคต



1

อย่าคิดว่าปัญหาเกิดจากตัวเรา

สิ่งเกิดขึ้นเป็นเพราะทัศนคติของผู้กระทำต่างหาก สิ่งสำคัญคือ การปรับเปลี่ยนทัศนคติและมุมมองของตนเองก่อน หากมีคนรู้จักของคุณเป็นผู้ถูกกระทำ จงบอกเขาว่า ไม่ได้ทำอะไรผิดอะไร แต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากตัวผู้กระทำเองต่างหาก



**การรับมือกับ
ปัญหาสำหรับ
ผู้ที่ถูกบูลลี่**

2

ใช้ความนิ่งเพื่อยุติ
การบูลลี่ และตอบโต้
กลับอย่างสุภาพ

การนิ่งเฉยต่อการกลั่นแกล้งช่วยให้เรื่อง การกลั่นแกล้งยุติอย่างรวดเร็ว เนื่องจากผู้กระทำต้องให้เหยื่อตอบโต้ เพื่อสร้างความรุนแรง ความสะใจ แต่เมื่อเลือกที่จะนิ่งเฉย ผู้กระทำอาจรู้สึกเบื่อและเลิกทำไปเองในที่สุด แต่ในหลายครั้งที่ปัญหาการกลั่นแกล้งเกิดขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ถูกกระทำไม่กล้าที่จะพูด หรือแสดงความไม่พอใจออกมา เราต้องตอบโต้อย่างสุภาพด้วยคำพูดและการแสดงออกว่ารู้สึกไม่ดี ไม่ชอบการกระทำ รวมถึงวาจาต่าง ๆ และใช้ความนิ่งสยบการกลั่นแกล้ง



3

โดนแกล้งต้องรีบบอก
ครู ผู้ปกครองหรือ
พูดคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจ

ปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน มักเกิดจากผู้ถูกกระทำไม่กล้าบอกผู้ปกครอง หรือ ครูได้รับทราบ จึงทำให้ปัญหาการกลั่นแกล้งยังคงเกิดขึ้นและไม่ได้รับการแก้ไขที่ตรงจุด ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้ปกครอง ครู และเพื่อน ที่จะคอยสอดส่องดูแลพฤติกรรมและอารมณ์ของ นักเรียน รวมถึงการวางนโยบายการจัดการกับเรื่องนี้อย่างจริงจัง เพราะปัญหาการถูกกลั่นแกล้งที่โรงเรียนต้องได้รับความร่วมมือจากทุกส่วนเพื่อหาวิธีการรับมือ การสนับสนุน เพื่อฟื้นฟูจิตใจของเหยื่อ และหาวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน

4

เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

การเลือกที่จะใช้ชีวิตในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะสมกับตัวเอง ปิดรับเรื่องราวทาง โซเชียลบ้าง และข้อสำคัญ หากหาทางออกไม่ได้ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษา อย่างเหมาะสม



5

ปรึกษานักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์

การถูกกลั่นแกล้งสร้างบาดแผลจนกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจจนผู้ถูกกระทำไม่สามารถในชีวิตประจำวันอย่างปกติต่อไปได้ บางกรณีอาจเกิดความเครียด วิตกกังวล นำไปสู่การเกิดโรคซึมเศร้า ดังนั้นเพื่อช่วยในการแก้ปัญหาได้ดีและตรงจุดที่สุดคือการพบผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เพื่อปรึกษา ทำการรักษาอย่างถูกวิธี และมีประสิทธิภาพ

6

ดำเนินคดีตาม กฎหมาย

บางสถานการณ์การกลั่นแกล้งเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย หากว่าผู้ถูกกระทำถูกกลั่นแกล้งทางร่างกายหรือทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นการใช้คำพูด เชื้อชาติ หรือเพศสภาพ ใช้กำลังและความรุนแรงรังแกผู้อื่น หรือแม้แต่การแฮ็กเรื่องส่วนตัวของผู้อื่นในอินเทอร์เน็ต เช่น ปลอมคลิป หรือการสร้างข่าวลือ ล้วนเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายทั้งสิ้น หากว่ามีการพบเจอ ผู้ปกครอง และครู สามารถรายงานเรื่องนี้ต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการตามกฎหมายได้ ตามความผิดตามกฎหมายอาญา มาตรา 293 ผู้ใดช่วยหรือยุยงเด็กอายุยังไม่เกิน 16 ปีที่ไม่สามารถเข้าใจว่าการกระทำของตนมีสภาพหรือสาระสำคัญอย่างไร หรือทำให้ตนเองดูดีโดยคำ จนไปถึงการฆ่าตัวตาย มีโทษต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปีหรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และตามมาตรา 14 (4) ของ พ.ร.บ. คอม นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูล คอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ มีความผิดสูงสุด ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



อ้างอิง

- <https://www.amnesty.or.th/latest/blog/733/>
- https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Social_Bullying