

กระบวนการแก้ปัญหาการบูลลี่ทางเพศในโรงเรียนโดยพุทธสันติวิธี
The process of solving the problem of sexual bullying in Schools
by Buddhist peaceful means

อติชาติ ตันเจริญ

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอผลกระทบและวิธีการรับมือ การรังแก กลั่นแกล้ง กระทบความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นทั้งทางคำพูดหรือการทำร้ายร่างกาย เช่น การพูดจาถากถาง พูดให้เกิดความรู้สึกแยะ เสียตสี ค่าทอ รวมทั้งการทำร้ายร่างกายจนได้รับบาดเจ็บ การลวนลามก็ถือเป็นการบูลลี่เช่นกัน ซึ่งเป็นปัญหาความรุนแรงในเด็ก โดยเฉพาะเด็ก LGBT มองว่าการถูกรังแกบูลลี่เป็นปัญหาชีวิตอันดับ 2 รองลงมาจากเรื่องที่ครอบครัวไม่ยอมรับ ปัญหาเพศทางเลือกรับกับการถูกรังแกบูลลี่ จึงถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากกับเด็กกลุ่มนี้ โดยคาดหวังว่าพุทธบูรณาการ สามารถช่วยให้ผู้ที่คิดจะกลั่นแกล้งบุคคลอื่นจึงควรตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ขณะที่ตัวผู้ถูกรังแกควรมีวิธีการรับมือเพื่อมิให้การกลั่นแกล้งในโรงเรียนส่งผลกระทบต่อวงกว้างจนยากที่จะแก้ไขได้

คำสำคัญ : การบูลลี่ทางเพศในโรงเรียน; พุทธบูรณาโดยพุทธสันติวิธี; กระบวนการแก้ปัญหา

บทนำ

ปัจจุบันพบว่า เด็กจำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะกลุ่ม LGBT ถูกกลั่นแกล้ง หรือบูลลี่มากที่สุด ไม่ว่าจะทางสังคมออนไลน์ หรือออนไลน์ที่สำคัญ เด็กๆ LGBT (กลุ่มหลากหลายทางเพศ ได้แก่ Lesbian-เลสเบียน Gay-เกย์ Bisexual-ไบเซ็กชวล และ Transgender/ Transsexual-คนข้ามเพศ) ตกเป็นเป้าหมายของการกลั่นแกล้งรังแกทั้งในแบบออนไลน์และออฟไลน์ โดยกลุ่มนักเรียนที่เปิดเผยในงานวิจัยว่าเป็น LGBT เผยว่ามีประสบการณ์เคยโดนกลั่นแกล้งทางวาจา (ร้อยละ 47.67) แกล้งทางเพศ (ร้อยละ 8.46) แกล้งทางไซเบอร์ (ร้อยละ 5.16) และถูกกลั่นแกล้งทุกประเภท (ร้อยละ 87.42) จึงเป็นกลุ่มเด็กนักเรียนที่ถูกรังแกมากที่สุด เมื่อเทียบกับนักเรียนชายหญิงปกติ นอกจากนี้ เด็กนักเรียนร้อยละ 33.8 ระบุว่า ครูคือบุคคลที่นักเรียนต้องการแจ้งปัญหาและร้องขอความช่วยเหลือมากที่สุด เมื่อนักเรียนเผชิญกับปัญหาการถูกรังแกบูลลี่ทั้งที่โรงเรียนและบนพื้นที่ออนไลน์ แต่ที่ไม่ทำเช่นนั้น เพราะเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างรู้สึก “ไม่เชื่อถือ” ในความยุติธรรมของครู เพราะครูมักเลือกที่รักมักที่ชัง และครูอาจจะไม่มีความรู้หรือทักษะที่จะช่วยแก้ปัญหา โดยเฉพาะในเรื่องการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ และปัญหาอื่นๆ ที่เกี่ยวกับความเสี่ยงออนไลน์ (ผู้จัดการ

ออนไลน์, 2563) จากการศึกษาพบว่าเด็กที่เป็น LGBT มีโอกาสในการถูกบูลลี่มากกว่าเด็กคนอื่น ๆ ซึ่งมีสาเหตุมาจาก ผู้ที่บูลลี่มองว่า LGBT แตกต่างจากคนอื่น มีความผิดปกติ หรือขัดต่อความเชื่อที่ว่าผู้ชายต้องคู่กับผู้หญิงเท่านั้น ซึ่งการถูกบูลลี่ มีผลกระทบเป็นอย่างมากต่อการประสบความสำเร็จทางการศึกษา การขาดเรียน และคุณภาพชีวิตทางอารมณ์ที่ดี เพราะเด็กมองความแตกต่างหลากหลายของปัจจัยทางเพศเป็นความไม่ปกติ (Sanook, 2562)

1 ใน 3 ของเด็กนักเรียน LGBTI ในไทย ถูกทำร้ายร่างกายเพราะตัวตนทางเพศเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งและรังแกกลุ่มนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTI) ในไทย เมื่อปี 2557 มหาวิทยาลัยมหิดล องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย และยูเนสโก เผยแพร่งานวิจัย การรังแกต่อกลุ่มนักเรียนที่เป็นหรือถูกมองว่าเป็นคนข้ามเพศหรือคนรักเพศเดียวกันในรูปแบบ ความชุก ผลกระทบ แรงจูงใจ และมาตรการป้องกันในโรงเรียนมัธยมศึกษา 5 จังหวัด ใน 4 ภูมิภาคทั่วประเทศ ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 55.7 ของนักเรียนที่ระบุว่าตนเป็น LGBTI ระบุว่าถูกรังแกภายในหนึ่งเดือนก่อนการให้ข้อมูล เพราะความเป็นบุคคลหลากหลายทางเพศ, นักเรียน LGBTI ร้อยละ 31 ระบุว่า เคยมีประสบการณ์ถูกทำร้ายร่างกาย, ร้อยละ 29 ระบุว่าถูกรังแกทางวาจา, ร้อยละ 36 ถูกรังแกทางสังคม ส่วนการล่วงละเมิดทางเพศมีร้อยละ 26 ที่เคยเจอประสบการณ์เช่นนั้น ตัวเลขที่น่าตกใจจากผลวิจัยที่ได้จากการสนทนาเชิงลึก ยังระบุอีกว่า นักเรียน LGBTI ที่เคยถูกรังแก ร้อยละ 7 เคยพยายามฆ่าตัวตายจากการกระทำดังกล่าว (BCC NEWS, 2561)

การทบทวนวรรณกรรม

การบูลลี่คืออะไร (Bullying)

การบูลลี่ คือ พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ช่มแหร่งรังแก หรือการแสดงท่าทีที่มีความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นด้านการใช้วาจาหรือการลงมือกระทำทางร่างกาย ด้วยความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ และรู้สึกด้อยคุณค่า ความหมายของการบูลลี่นั้นกว้างมาก นั่นก็เพราะว่าการรังแก ช่มแหร่งนั้นมาได้ในหลายรูปแบบ หลายวิธี ตัวอย่างเช่น

- การล้อเลียนรูปร่างหน้าตา สีผิว หรือ ปมด้อย
- การแสดงท่าทีให้ตัวเองดูเหนือกว่าด้วยการแบ่งชนชั้นทางสังคม
- การรุมทำร้ายร่างกายของกลุ่มนักเรียนในโรงเรียน
- การประจานหรือทำให้เกิดความอับอายบนสังคมออนไลน์

ทำไมการบูลลี่ถึงเป็นปัญหา

ปัญหาการบูลลี่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมาอย่างยาวนานแล้วในอดีต ซึ่งในปัจจุบันในหลายๆ ประเทศทั่วโลกก็ได้มีคนให้ความสนใจและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมดังกล่าวมากขึ้นจากผลการวิจัยพบว่า ประเทศไทยติดอันดับ 2 ของการถูกกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแกในโรงเรียน เป็นรองแค่ประเทศญี่ปุ่นเท่านั้น และข้อมูลจากกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติรายงานว่าในแต่ละปีมีนักเรียนตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแกมากกว่า 3.2 ล้านคน อีกทั้งมีเด็กและเยาวชนประมาณ 160,000 คน ถูกกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแก จนถึงขนาดไม่กล้าไปโรงเรียนสำหรับในปัจจุบันที่สื่อเข้ามามีบทบาทกับเด็กและเยาวชนได้มากขึ้น ซึ่งการใช้สื่อในโลกออนไลน์นั้น มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรม การกลั่นแกล้งกันของเด็กและเยาวชนรวมถึงผู้ใหญ่บางคนอีกด้วย ในประเทศไทยพบว่า กลุ่มเยาวชนมากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรม การกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแกและคุกคามกันบนโลกไซเบอร์ผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์กันมากขึ้น เรียกว่า Cyber Bullying ซึ่งเป็นปัญหาที่เรากำลังเผชิญกันอยู่ทั้งในปัจจุบันอีกทั้งผู้ที่ถูกข่มเหงรังแก หรือตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้ง อาจได้รับผลกระทบมากมายอย่างปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การมีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านการนอนหลับ การรับประทานอาหาร และการสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่ตัวเองเคยสนุก ภาวะซึมเศร้านี้อาจส่งผลกระทบต่อเรื่องไปในอนาคตอีกด้วย และในกรณีที่เลวร้ายที่สุดอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้หากเป็นกรณีของนักเรียน หรือนักศึกษาอาจมีผลทำให้ผลการเรียนลดลงและมีแนวโน้มที่อาจจะออกจากโรงเรียนกลางคันมากขึ้นอีกด้วย สำหรับผู้ที่มักจะข่มเหงรังแก หรือกลั่นแกล้งผู้อื่นก็น่าเป็นห่วงไม่แพ้กัน เพราะด้วยการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจนติดเป็นนิสัย ทำให้มีโอกาสเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีทัศนคติที่ไม่ดี ชอบใช้ความรุนแรงกับคนใกล้ตัวและอาจจะพลาดพลั้งก่ออาชญากรรมได้โดยไม่ทันระวังตัวจนกลายเป็นอาชญากรในที่สุด (faithandbacon.)

ลักษณะการบูลลี่ในโลกที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ประกอบด้วย 2 เงื่อนไขต่อไปนี้

1. การใช้กำลังกลั่นแกล้ง ด้วยการแสดงออกจากรุ่นเด็กที่มีอำนาจ หรือมีพลังกำลังที่แข็งแรง ด้วยการใช้กำลังทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกอับอายในที่สาธารณะ ด้วยการกลั่นแกล้งที่เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ได้ตลอดเวลา
2. เกิดขึ้นซ้ำ ด้วยพฤติกรรมกลั่นแกล้งที่มีโอกาสเกิดขึ้นมากกว่า 1 ครั้ง การกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นรวมการกระทำทางร่างกาย และการข่มขู่ รวมถึงการปล่อยข่าวลือทางวาจาและใน Social Media

การบูลลี่มี 3 ประเภท ดังนี้

- การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal Bullying) คือ การสื่อสาร เขียน เพื่อสื่อความหมาย กลั่นแกล้ง เช่น ล้อเล่น, เรียกชื่อ, แสดงความคิดเห็นทางเพศที่ไม่เหมาะสม, เหน็บแนม และ ชูว่าจะทำอันตราย
- การกลั่นแกล้งทางสังคม (Social Bullying) คือ วิธีการทำให้เสียหน้า หรือแกล้งให้สูญเสียความสัมพันธ์กับผู้อื่น อย่างตั้งใจ เช่น ขับเพื่อนออกจากกลุ่ม, กระจายข่าวลือให้เสียหาย, กีดกันไม่ให้เป็นเพื่อนกัน, ทำให้เกิดความอับอายในที่สาธารณะ
- การกลั่นแกล้งทางกายภาพ (Physical Bullying) คือ การกลั่นแกล้งที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย และสวัสดิภาพของผู้ถูกกลั่นแกล้ง เช่น การทุบตี ทำร้าย ทำให้สะดุด แยกสิ่งของ แสดงออก ทำท่าทางหยาบคายใส่ (ไทยรัฐออนไลน์, 2564)

สถานที่และเหตุการณ์แบบไหนที่มักเกิดเหตุการณ์บูลลี่

การกลั่นแกล้งมักเกิดขึ้นที่โรงเรียน ในเวลาหลักเลิกเรียน ไม่ว่าจะเป็น สนามเด็กเล่น, สนามบาส, ลานอเนกประสงค์ หรือเส้นทางกลับบ้านของนักเรียน การกลั่นแกล้งบูลลี่ มักนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม เช่น การกรรโชกทรัพย์ ผู้ตกเป็นเหยื่อมักเป็นเด็กอายุ 12 - 18 ปี (ไทยรัฐออนไลน์, 2564)

การบูลลี่ในไทย

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัวเปิดเผยว่า ประเทศไทยติดอันดับ 2 ในโลกในปี พ.ศ. 2563 รองจากประเทศญี่ปุ่น จากข้อมูลการบูลลี่ด้วยการใช้ตัวอักษรผ่าน Social Media ในปีเดียวกัน Punch Up x Wiselight ได้ร่วมกันเล่าเรื่องผ่านข้อมูลพบว่า คำที่คนไทยใช้บูลลี่กันมากที่สุดเป็นเรื่อง รูปลักษณ์ เพศ และความคิดกับทัศนคติ ได้แก่ ไม่สวย, ไม่หล่อ, หน้าเบี้ยว, ชี้เหร่, หน้าหัก, หน้าปกลม, ผอม, เตี้ย, สิว, ดำ, ขาใหญ่, จอแบน, เหยิน, เหม่ง, ตูด, สายเหลือง, ขูดทอง, กะเทย, โสเภณี, กะหรี, แมงดา, ชะนี, แรด, หากกระโปรงมาใส่, โง่, สลิม, ตลาดล่าง, ปัญญาอ่อน, ต่ำตม, ไตโนเสาร์ เป็นต้น ระดับการศึกษาที่ใช้คำบูลลี่มากที่สุด พบว่าเป็นระดับมัธยม ในทุกระดับชั้นพบว่าเพื่อนเป็นผู้ใช้คำบูลลี่กันมากที่สุด

การบูลลี่ในโรงเรียน

เครือข่ายนักกฎหมายเพื่อเด็กและเยาวชน ให้ข้อมูลว่า จากการสำรวจกลุ่มเด็กอายุ 10 - 15 ปี ใน 15 โรงเรียน พบว่าร้อยละ 91.79 เคยถูกบูลลี่ และวิธีการที่ใช้มากที่สุดคือ การตบหัว ถูกล้อชื่อพ่อชื่อแม่ และ

ถูกเหยียดหยาม และอื่นๆ เช่น ล้อปมด้อย พุดจาเสียดสี เป็นต้น และนำไปสู่ปัญหาแก่เด็กๆ ทำให้ไม่อยากไปโรงเรียน ส่งผลต่อการเรียนและความปลอดภัยของเด็ก เพื่อไม่ให้เด็กเจอปัญหาตามลำพัง ผู้ปกครองควรหมั่นซักถาม สังเกตอาการ เมื่อเด็กมีอาการผิดปกติ กังวล กลัว ไม่อยากไปโรงเรียน เพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหาก่อนที่จะบานปลาย (ไทยรัฐออนไลน์, 2564)

สาเหตุหลักที่สำคัญในการกระตุ้นให้คิดแก่งผู้อื่น

ในมุมมองของผู้ก่อกวนมักจะมีความคิดที่ว่าทำไปแค่เพราะความสนุกของตัวเอง โดยไม่ได้นึกถึงความรู้สึกหรือผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับอีกฝ่าย และถึงแม้จะทำไปเพราะความสนุก แต่ในความสนุกนั้นก็กลับซ่อน “สาเหตุ” อันน่าสลดที่ทำให้ผู้กระทำเกิดความรู้สึกอียากแก่งคนอื่นดังนี้ (Bookplus.)

1. เคยเป็นผู้ถูกกระทำ

สาเหตุหลักๆ ที่มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้เขาเหล่านั้นคิดแก่งผู้อื่นก็คือ ความรุนแรงที่ตนเคยได้รับในอดีต ทั้งจากสังคมรอบข้าง เพื่อน หรือคนในครอบครัว ยิ่งถ้าเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่มีแต่ความรุนแรง ครอบครัวมีปัญหา ก็ยิ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เขาซึมซับพฤติกรรมความรุนแรงเหล่านั้น และต้องการที่จะระบายความโกรธแค้นออกมาโดยการแก่งผู้อื่นนั่นเอง

2. ต้องการให้ตัวเองเป็นใหญ่ เป็นศูนย์กลางของจักรวาล

คนเหล่านี้มักคิดว่าตัวเองคือผู้ยิ่งใหญ่คือ ศูนย์กลางของจักรวาลที่มีอำนาจเหนือคนอื่น คิดว่าตัวเองอยู่เหนือกฎทุกอย่าง จะคิดจะทำอะไรก็ถูกต้องไปหมด และถ้ามีใครคิดมาขวางหรือมาแสดงตัวว่าเหนือกว่าก็จะทำให้เขาเหล่านั้นรู้สึกโกรธ และจะทำให้เกิดการก่อกวนแก่งเพื่ออ้าให้อีกฝ่ายรู้ว่าไม่อาจเทียบเขาได้

3. ต้องการเรียกร้องความสนใจ

ใครจะรู้ว่า คนที่ชอบแก่งคนอื่นแท้จริงแล้วเป็นคนโดดเดี่ยว คิดว่าตัวเองไม่สำคัญ ไม่มีใครสนใจ ทำให้ต้องคอยเรียกร้องความสนใจจากคนอื่นอยู่เสมอ และเมื่อไม่ได้รับความสนใจ จากการเรียกร้องความสนใจธรรมดาๆ ก็จะกลายเป็นการแสดงออกที่รุนแรง ก่อกวนแก่งผู้อื่น ซึ่งนอกจากจะทำให้เป็นที่สนใจแล้วยังทำให้รู้สึกมีอำนาจเหนือผู้อื่นอีกด้วย

4. ไม่เห็นค่าในตัวเอง

เป็นธรรมดาที่มนุษย์เราจะรู้สึกไม่พอใจเมื่อเห็นคนอื่นมีข้อดีมากกว่า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหน้าตา ฐานะ หรือความสามารถ ซึ่งการจัดการกับความไม่พอใจของแต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน แต่สำหรับบางคนที่ไม่รู้จักวิธีการจัดการที่ถูกต้อง ก็เลือกที่จะเอาข้อด้อยของตัวเองไปเปรียบเทียบกับข้อดีของคนอื่น ทำให้รู้สึกอิจฉาโกรธแค้น จนถึงกับก่อกวนแก่งเพื่ออ้าให้อีกฝ่ายต่ำกว่าตัวเอง

5. ต้องการเหยียดคนที่แตกต่างจากตัวเอง

นอกเหนือจากสาเหตุทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการก่อกวนแก่งก็เพียงแค่เพราะอีกฝ่าย “แตกต่าง” อาจจะเป็นเชื้อชาติ สีผิว ความพิการ หรือเพศ โดยจะเริ่มจากการล้อเลียนไปเรื่อยๆ จน

เปลี่ยนไปเป็นการกลั่นแกล้ง หรือการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกับคนอื่น ทำเหมือนกับว่าคนที่มีความแตกต่าง ไม่ใช่คน เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการบูลลี่

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้เราเข้าใจพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านชีวภาพมากขึ้น เช่น พันธุกรรม ฮอร์โมนและสมอง เป็นต้น ซึ่งไม่เพียงแต่เกิดจากสาเหตุด้านจิตใจหรือสังคมเท่านั้น คนบางคน อาจจะมีปัญหาด้านการผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน (oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้เรามีความสุขเวลา เข้าสังคม ได้รับการยอมรับ หากฮอร์โมนประเภทนี้ขาดหายก็อาจจะทำให้มีความเห็นอกเห็นใจในคนอื่น น้อยลง ในการศึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา จากโรงพยาบาล Sinai ในมหานครนิวยอร์ก เมื่อปี 2016 พบว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกมีความเชื่อมโยงกับกลไกการให้รางวัลตนเองในสมอง ส่งผลให้ บุคคลนั้นๆ เกิดความพึงพอใจขึ้น

นักวิทยาศาสตร์ทดลองนำหนูตัวผู้ที่โตกว่าใส่เข้าไปในกรงของหนูตัวผู้ที่เล็กกว่า 3 นาทีต่อวัน เป็น เวลา 3 วันติดต่อกัน พวกเขาพบว่า 70% ของหนูทั้งหมดแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ในขณะที่อีก 30% ไม่แสดง นักวิจัยระบุว่าในหนูกลุ่มที่แสดงความก้าวร้าว เมื่อมีโอกาสที่จะคุกคามหนูที่เล็กกว่า ทีมวิจัยพบการทำงานของ สารสื่อประสาทที่เพิ่มมากขึ้นในสมองส่วนหน้า ในขณะที่สมองส่วน Habenula ที่ควบคุมอารมณ์และ แรงกระตุ้นกลับทำงานลดลง สำหรับในหนูกลุ่มที่ไม่แสดงความก้าวร่วมนั้นผลที่ได้ตรงข้ามกัน ผลการวิจัยชี้ว่า การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมคุกคามตัวอื่นเปรียบเสมือนการให้รางวัลกับตัวหนูเอง สิ่งนี้สัมพันธ์กับปริมาณ สารส่งผ่านประสาทโดปามีน (Dopamine) ในสมองที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดภาวะพึงพอใจ แม้ว่านี่จะยังเป็นแค่การทดลองในสัตว์ก็ตาม แต่ก็พอช่วยให้เรามองเห็นโมเดลบางอย่างว่าทำไมใครบางคนจึงชอบใช้ความ รุนแรง

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ช่มเหรงรังแกในหมู่เด็กและเยาวชน อันได้แก่ การที่มีความ พึงพอใจในตนเองต่ำ เช่น หากรู้สึกว่าคุณเองไม่เก่ง หน้าตาไม่ดีหรือไม่ได้รับรางวัลมากมาย ก็อาจจะมองหาวิธีการ ที่ทำให้รู้สึกว่าคุณเองดีกว่าคนอื่น ๆ โดยการกดคนอื่นให้ต่ำกว่าตนเอง เป็นต้น และนักจิตวิทยายังได้อธิบายถึง ความไม่สมดุลของอำนาจของทั้งผู้ที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้ง ช่มเหรงรังแกผู้อื่น และผู้ที่โดนกลั่นแกล้ง โดนรังแก คือ ทั้งสองฝ่ายโดยทั่วไปมักจะมีลักษณะที่ไม่สมดุลหรือตรงกันข้ามกัน เช่น คนที่ตกเป็นเหยื่อ มักจะมีขนาด ร่างกายที่เล็ก ในขณะที่ผู้รังแกจะมีขนาดร่างกายใหญ่ หรือคนที่ชอบกลั่นแกล้ง รังแกอาจจะมีความรู้สึกที่เป็น ปมด้อยบางเรื่องในชีวิต จึงมักจะอยากช่มคนที่เด่นกว่าตนเอง หรือระบายความรู้สึกที่เป็นปมด้อยนั้นออกมา

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

เป็นปัจจัยที่มีความหลากหลาย ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนเป็นอย่างมาก เช่น การ เป็นคนที่เคยถูกกลั่นแกล้งมาก่อน อยากรู้อยากเห็นในครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูที่ใช้ความรุนแรงหรือ

การอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีความก้าวร้าวและชอบใช้ความรุนแรง และพวกเขาจะรู้สึกที่ต้องระบายความโกรธที่ตัวเองได้รับนี้ให้กับผู้อื่น อีกทั้งสื่อต่างๆ ที่มีความรุนแรงอย่างภาพยนตร์หรือละครบางเรื่องก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งเหมือนกัน

4. ปัจจัยด้านสังคม

การอยู่ในสังคมที่มีความหลากหลายไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ตลอดจนค่านิยมต่างๆ หรือแม้แต่ความพิการ ความแตกต่างเหล่านี้จะถูกนำมาล้อเลียน จนนำไปสู่การปฏิบัติกับเหยื่อแบบที่ไม่เท่าเทียมกับคนอื่น เพียงเพราะความแตกต่าง

จากการรายงานสถานการณ์การกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนของประเทศไทยนั้น ได้สรุปลักษณะของนักเรียนที่มักจะถูกกลั่นแกล้งอยู่เป็นประจำ มักมีลักษณะได้ดังนี้

- กลุ่มนักเรียนพิเศษที่มีความบกพร่องทางสมอง เช่น ดาวน์ซินโดรม สมาธิสั้น
- กลุ่มนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ
- นักเรียนที่ชอบอยู่คนเดียว มีเพื่อนน้อย เข้าสังคมไม่เก่ง หรือมีปัญหาทางบ้าน
- นักเรียนที่ไม่สู้คน เช่น นักเรียนที่มีขนาดเล็กกว่าคนอื่นๆ หรือคนที่มีความอดทนและมีเมตตาสูง
- นักเรียนที่มีลักษณะภายนอกโดดเด่นหรือแตกต่างจากผู้อื่น เช่น มีผิวดำ เป็นต้น

ผลกระทบต่อผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง

- มีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ส่งผลต่อความรู้สึโดดเดี่ยว มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านการนอนหลับ การรับประทานอาหาร และการสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่พวกเขาเคยสนุก ภาวะซึมเศร้านี้อาจส่งผลไปถึงวัยผู้ใหญ่
- ปัญหาด้านสุขภาพ
- ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลงและมีแนวโน้มที่จะออกจากโรงเรียนกลางคันมากขึ้น

ผลกระทบต่อผู้ที่มักจะถูกกลั่นแกล้งผู้อื่น

- อาจจะเป็นผู้ใหญ่ที่เสพติดแอลกอฮอล์หรือสารเสพติดอื่นๆ
- มีพฤติกรรมลักขโมยและเรียนไม่จบ
- มีพฤติกรรมทางเพศก่อนวัยอันควร
- อาจจะเป็นอาชญากรในอนาคต
- มีพฤติกรรมใช้ความรุนแรงกับคู่สมรสหรือลูกและคนใกล้ตัว

หลักการและแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาในปัจจุบัน

หลายครั้งที่การบูลลี่เกิดขึ้นเพียงเพราะความสนุกชั่ววูบ ความโกรธชั่วคราว หรือเป็นเพียงการตัดสินใจชั่วขณะ แต่ผลที่ตามมาอาจมากมายและส่งผลยาวนานสำหรับผู้ถูกรุ้กระทำ ดังนั้นการรู้จักรับมือกับการบูลลี่อาจช่วยหลีกเลี่ยงบาดแผลทั้งทางกาย ใจ และสังคม

การแก้ปัญหาโดยใช้การมีส่วนร่วม

สถาบันครอบครัว

เป็นส่วนสำคัญในการดูแลปลุกฝังรากเหง้าความสมบูรณ์ แข็งแรงของสมาชิกในแง่ของร่างกายและจิตใจในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ สิ่งที่ครอบครัวควรปฏิบัติ คือ

- หมั่นสังเกตสัญญาณความผิดปกติ และ เอาใจใส่ บุตรหลานหรือสมาชิกในครอบครัว เช่น พฤติกรรมนิสัยเปลี่ยนไป การขาดเรียน ร้องรอยหรือบาดแผลตามร่างกาย เป็นต้น
- เป็นที่ปรึกษา พร้อมรับฟังปัญหา ด้วยความเข้าใจ สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจเพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดใจ พูดคุยปัญหา
- เป็นแบบอย่างที่ดี ในการให้เกียรติบุคคลอื่น เคารพสิทธิของบุคคลอื่นไม่มีพฤติกรรมรุนแรงในครอบครัว และต่อสังคม
- ปลุกฝังค่านิยมเชิงบวก ด้วยการปลุกฝังจิตสำนึก และทัศนคติที่ดีให้ตั้งแต่ยังเด็ก ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาในระยะยาว แต่การแก้ไขปัญหาระยะสั้นผู้ถูกบูลลี่ควรตอบโต้ความรุนแรงนั้นด้วยความเฉยชา เพิกเฉย และต้องเสริมสร้างความเข้มแข็งทั้งทางกาย และทางใจให้แก่ตนเองเพื่อก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้

สถาบันการศึกษา

ความรุนแรงในสถานศึกษา การกลั่นแกล้งนั้นมีหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็น การทุบตี ซึ่งส่งผลทางกายภาพ หรือการด่าทอ เสียดสี เหยียด ล้อเลียนปมด้อยของคนที่ต้องการกลั่นแกล้ง ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจ มีผลกระทบต่อเด็กทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งอารมณ์จิตใจร่างกายและคุณภาพชีวิตในระยะยาว นักเรียนที่ถูกรังแกมักเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาการเข้าสังคมจนโต หากถูกกดดันรุนแรงหรือเรื้อรัง จะนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้น หรือทำร้ายตนเองรุนแรงถึงฆ่าตัวตาย ขณะที่นักเรียนที่รังแกคนอื่น เมื่อทำบ่อยครั้งจนกลายเป็นนิสัยเคยชิน จะมีปัญหาบุคลิกภาพแบบใช้ความก้าวร้าว ความรุนแรงต่อผู้อื่น ความรู้สึกผิดน้อย ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา เป็นอันตราย อาชญากรได้ สังคมจึงต้องช่วยกันใส่ใจ เร่งสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยทั้งที่บ้านและโรงเรียน เพื่อลดการสูญเสียคุณภาพประชากรในสังคมที่เกิดจากผลกระทบปัญหานี้ในระยะยาว

แนวทางการแก้ปัญหาของสถาบันการศึกษา

- ให้ความสำคัญกับปัญหา ยอมรับ และไม่ปกปิดปัญหา มีนโยบายในการจัดการและแนวทางแก้ปัญหาอย่างชัดเจน อย่างเป็นรูปธรรม เมื่อเกิดความรุนแรงในสถานศึกษา ต้องมีความช่วยเหลือ ไม่แก้ปัญหาด้วยการไกล่เกลี่ย การยอมความหรือจบเรื่องกันไปมากกว่าช่วยเหลือเยียวยาผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง
- มีการส่งต่อให้หน่วยงานที่รับผิดชอบ ในกรณีที่เกินกำลังและความรับผิดชอบ
- มีช่องทางร้องเรียน หรือ มีหน่วยงานรับแจ้งเหตุ
- มีผู้เชี่ยวชาญ บุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเช่นนักจิตวิทยา หรือครูแนะแนว ในการให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษา

วิธีแก้ปัญหาคารบูลี่ในปัจจุบัน

1. **ใช้ความนิ่งสงบการบูลี่** การนิ่งเฉยต่อการบูลี่ช่วยให้เรื่องราวการบูลี่หายไปอย่างรวดเร็วหรือไม่ตอบสนองต่อการกลั่นแกล้ง ไม่ว่าจะการกลั่นแกล้งนั้นจะกระทบกับจิตใจของเรามากแค่ไหนก็ตาม เนื่องจากผู้กระทำมักมีเจตนาให้เหยื่อตอบโต้ เพื่อสร้างกระแสความรุนแรงหรือเพิ่มความสะใจ แต่เมื่อผู้ถูกกระทำเลือกที่จะนิ่งเฉย ผู้ลงมือบูลี่อาจรู้สึกเบื่อและถอยทัพไปเองในที่สุด เพราะการตอบสนองจะยิ่งทำให้สถานการณ์แย่งลง การไม่ตอบสนองต่อการกลั่นแกล้ง เพิกเฉย หรือเฉยชา เพราะการตอบสนองจะยิ่งทำให้สถานการณ์แย่งลงไม่ว่าการกลั่นแกล้งนั้นจะกระทบกับจิตใจของเรามากแค่ไหนก็ตาม คนที่ชอบกลั่นแกล้งผู้อื่นมักจะพูดหรือทำสิ่งต่างๆ เพื่อกลั่นแกล้ง ยั่วยุ เพราะพวกเขาต้องการให้เราปฏิบัติตอบโต้บางอย่าง หากเราไม่ใส่ใจกับสิ่งที่พวกเขาพูดหรือทำ พวกเขาอาจจะหยุดพฤติกรรมนั้น ไม่ต้องใส่ใจกับเสียงหัวเราะ ที่เขาแกล้งตว่าเรา เพราะการมีอารมณ์ตอบโต้เป็นอาวุธที่ดีที่สุดสำหรับคนที่ชอบข่มขู่หรือรังแกผู้อื่นพวกเขามองว่าเป็นเรื่องสนุก ถ้าเราทำเฉยๆ เขาจะรู้สึกผิดหวัง หมดสนุกที่จะกลั่นแกล้งอีก และดำเนินการ ดังต่อไปนี้
 - เก็บหลักฐานที่ถูกกลั่นแกล้ง เพื่อปรึกษาผู้ปกครอง หรือดำเนินคดีตามกฎหมาย
 - หากเกิดกรณีไซเบอร์บูลี่ ควรรายงานกับไซเบอร์ลิมิตเดียนทาง
 - ตัดการติดต่อ หรือบล็อกการเชื่อมต่อ พร้อมระมัดระวังไม่ให้ตัวเองเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับกลุ่มนี้อีก
2. **ตอบโต้อย่างสุภาพ** การตอบโต้ด้วยคำพูดและการแสดงออกว่าไม่ได้รู้สึกสนุก หรือไม่ชอบการกระทำรวมถึงวาจาต่างๆ ที่ถูกกล่าวถึงด้วยคำพูดและท่าทีที่สุภาพ ไม่ตะโกน ขึ้นเสียง หรือใช้คำหยาบคาย รวมถึงชี้แจงอย่างชัดเจนหากเรื่องที่ถูกล่าม้างหาไม่เป็นจริง ไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง เพราะอาจจะกลายเป็นผู้กระทำความผิด และกลายเป็นจำเลยสังคม และยังทำให้เกิดปัญหาและความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ควรบอกกล่าวหรือแจ้งให้ผู้ที่กระทำนั้น หยุดพฤติกรรมกลั่นแกล้งรังแก อาจจะเป็นการยากที่จะบอกให้เขาหยุดพฤติกรรมดังกล่าว แต่บางครั้งเขาอาจจะไม่รู้ว่าสิ่งที่เขาทำนั้นส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำเพียงใด เช่นการล้อเลียนเรื่องรูปร่างหน้าตา คนที่ล้อเลียนอาจจะไม่ทราบว่าการกระทำของเขาอาจจะส่งผลต่อผู้อื่นมากก็เป็นได้
3. **พูดคุยกับเพื่อนร่วมชะตากรรม** เพื่อช่วยกันแก้ไข บางครั้งการถูกล่าม้างไม่ได้เกิดขึ้นกับบุคคลเพียงคนเดียว การหาผู้ร่วมถูกล่าม้างจะเป็นการเพิ่มหลักฐานและพยานว่า ผู้บูลี่สร้างเรื่องขึ้นทำร้ายเหยื่อมากกว่าจะเป็นเรื่องจริง นอกจากนี้เพื่อนร่วมชะตากรรมอาจเป็นที่ปรึกษาคลายทุกข์ได้เป็นอย่างดี การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มที่มีปัญหาเดียวกัน การรวมกลุ่มไปไหนมาไหนกับกลุ่มเพื่อนๆ อย่าแยกเดินคนเดียวเพื่อป้องกันการถูกล่าม้าง นอกจากนี้การรวมกลุ่มที่มีปัญหาเดียวกัน หรือคล้าย เพื่อหาทางแก้ไขและระบาย

ความเครียดซึ่งการรวมกลุ่มกันในผู้ที่มีปัญหาเดียวกันย่อมมีความเข้าอกเข้าใจกัน อาจจะนำมาซึ่งความเข้มแข็งในการรับมือแก้ปัญหากับการบูลลี่ได้

4. **เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม** หากการบูลลี่นั้นทำร้ายร่างกายหรือจิตใจจนยากยอมรับ การเปลี่ยนที่ทำงาน กลุ่มเพื่อน ก็อาจช่วยฟื้นฟูภาวะบอบช้ำจากการถูกบูลลี่ได้เร็วขึ้น รวมถึงตัดการติดต่อ หรือบล็อกการเชื่อมต่อ พร้อมระมัดระวังไม่ให้ตัวเองเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับกลุ่มนี้อีก
5. **เปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นโซเชียล** ต้องเล่นโซเชียลอย่างมีสติ ต้องเท่าทันว่าข่าวหรือโพสต์นั้นเป็นความจริงหรือไม่แค่ไหน อยู่กับความเป็นจริงในชีวิตอยู่กับปัจจุบัน รวมถึงการมองหาความสุขที่แท้จริงของตนเองเพราะความสุขของคนเราแตกต่างกันและต้องมีการจัดสรรเวลาหน้าจอ กล่าวคือ การจัดเวลาการใช้ Social media อย่างชัดเจน ไม่เสพตลอดเวลาหรือมากเกินไป การเล่นโซเชียลที่เป็นประโยชน์ ในสื่อต่างๆ โดยเฉพาะพื้นที่ออนไลน์ ที่สามารถเข้าถึงกันในวงกว้างและมีการตอบโต้กันอย่างสะดวกรวดเร็ว การบูลลี่ในสื่อสังคมออนไลน์ และโซเชียลมีเดีย จึงส่งผลกระทบต่อในวงกว้างและรุนแรง
6. **ปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์** หลายครั้งที่การบูลลี่ล้ำเส้นเหยื่อจนกัดกินจิตใจ สร้างบาดแผล จนผู้ถูกกระทำไม่สามารถอยู่ในสังคมต่อไป บางกรณีอาจกลายเป็นความเครียด ปลีกตัวจากสังคม ไปจนถึงขั้นเก็บกด เป็นโรคซึมเศร้า และจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย ดังนั้นทางออกที่ดีคือ การพบผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เพื่อปรึกษาทำการรักษาอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังมีช่องทางการขอคำปรึกษาทางออนไลน์ จากหน่วยงานต่างๆ ที่รับฟังปัญหาด้านนี้โดยตรง เช่น เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต เป็นต้น
7. **ดำเนินคดีตามกฎหมาย** การกลั่นแกล้งเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย หากว่าผู้ถูกกระทำถูกกลั่นแกล้งทางร่างกายหรือทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นการใช้คำพูด เชื้อชาติหรือเพศสภาพ ใช้กำลังและความรุนแรงรังแกผู้อื่น หรือแม้แต่การแชร์เรื่องส่วนตัวของผู้อื่นในอินเทอร์เน็ต เช่น ปลอ่ยคลิป หรือการสร้างข่าวลือ ล้วนเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายทั้งสิ้น หากว่ามีการพบเจอการกลั่นแกล้งที่รุนแรงเช่นนี้ ผู้ปกครอง และครู ต้องเก็บหลักฐานไว้ แล้วรายงานเรื่องนี้ต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการตามกฎหมายได้ ตามความผิดตามกฎหมายอาญา มาตรา 293 ผู้ใดช่วยหรือยุยงเด็กอายุยังไม่เกิน 16 ปีที่ไม่สามารถเข้าใจว่าการกระทำของตนมีสภาพหรือสาระสำคัญอย่างไร หรือทำให้ตนเองดูดีอยู่ค่า จนไปถึงการฆ่าตัวตาย มีโทษต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปีหรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และตามมาตรา 14 (4) ของ พ.ร.บ. คอม นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใดๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูล คอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ มีความผิดสูงสุด ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ เป็นต้น

หลักการและแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาในทางพุทธศาสนาโดยพุทธสันติวิธี

วิเคราะห์ตามหลักอริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) ได้แก่

สภาพปัญหา บุลลิตัวด้วยคำพูดแซว, พุดกตใจคนอื่น, ว่าร้าย, ใส่ร้าย, ช่มเหง, รังแก, คุกคาม, เยาะเย้ย, เสียดสี, กลั่นแกล้ง โดยแหล่งที่พบปัญหาจากโรงเรียน (เพื่อน,ครู), ที่ทำงาน, สังคมทั่วไป, สื่อออนไลน์ ซึ่งมีผลต่างๆ ได้แก่ เกิดความเครียดอยากเอาคืน, เก็บตัว, ซึมเศร้า, ฆ่าตัวตาย และพบการบูลลี่ในสมัยพุทธกาล เช่น นางจินจมาณวิกาใส่ร้ายป้ายสีว่าท้องกับพระพุทธเจ้า

สาเหตุแห่งปัญหา

- สาเหตุภายใน ด้านชีวภาพ พันธุกรรม, ด้านจิตวิทยา ไม่รักตัวเอง, อยู่ในสิ่งแวดล้อมรุนแรง, ด้านสังคมพหุวัฒนธรรม เชื้อชาติ ศาสนา เพศ ชาติพันธุ์ ค่านิยม ประเพณี
- สาเหตุภายนอก ร่างกาย, สังคม อารมณ์, วาจา, ออนไลน์, กตสันตตนเอง, ความแตกต่างเรื่องเชื้อชาติ ศาสนา ชาติกำเนิด สีผิว เพศ

เป้าหมาย การป้องกัน และการแก้ไขการบูลลี่

หลักสันติภาพ 4 มิติ (ภาวนา 4)

เพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหา ลด ละ เลิก พฤติกรรมการบูลลี่ในสังคม, ในครอบครัว , ในโซเชียล , ในโรงเรียน โดย “สันติภาพ 4 มิติ” (ภาวนา 4) ประกอบด้วย

- กายภาพ ไม่ทำร้าย ไม่คุกคาม ไม่ช่มเหง (อนุปวาโท อนุปาฆาโต ไม่ว่าร้าย ไม่ทำร้าย)
- พฤติภาพ ช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน ไม่ว่าร้าย (สาราณียธรรม)
- จิตภาพ มีจิตเมตตาต่อกัน (พรหมวิหารธรรม)
- ปัญญาภาพ มีความเข้าใจกัน มนุษย์มีความแตกต่างกัน (สัมมาทิฐิ) ดังนั้น

1. กายภาพ คือ การเจริญ กาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลกรรมงอกงามให้ อกุศลกรรม เสื่อมเสียการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. พฤติภาพ คือ การเจริญศีล พัฒนาการประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

3. จิตภาพ คือ การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็น สุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาพ คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรม ปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะสามารถทำ จิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสปลดปล่อยจากความทุกข์แก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้ ด้วยปัญญา (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, 2536)

การแก้ปัญหาเชิงพุทธสันติวิธีการสื่อสารของพระพุทธเจ้า โดยสรุปใช้รูปแบบ “RSEM” ใช้หลัก สัมมาวาจา, หลักปธาน 4, และหลักเมตตาธรรม หรือ กล่าวรวบยอดว่า “พูดจาดี - มีความเพียรชอบ - ประกอบด้วยเมตตา” ดังนี้

Right Speech หลักสัมมาวาจา ได้แก่ (1) หลักสัมมาทิฐิ ทุกคนมีความแตกต่าง (2) หลักสัมมาวาจา เชื่อมสัมพันธ์ วจีสุจริต ไม่พูดเท็จ โกหก, ส่อเสียด, คำหยาบ, เพ้อเจ้อ (3) หลักวาจาสุภาสิต (มงคล ข้อที่ 10) จริง ไพเราะ เหมาะกาล ประสานสามัคคี มีประโยชน์ ประกอบด้วยเมตตา เป็นที่ชอบใจ (4) หลักอคติ 4 ชอบ ชัง หลง กลัว (5) หลักสัมมาสติ ป้องกันความขัดแย้ง

Effort หลักปธาน 4 เพียรชอบ: ป้องกัน, แก้ไข, เยียวยาการบลูลี, สร้างการชื่นชม

Mercy หลักเมตตาธรรม: สาราณียธรรม (คิด พูด ทำ ประกอบด้วยเมตตา), พรหมวิหารธรรม (มีเมตตา-กรุณาต่อกัน)



ภาพพุทธสันติวิธีการสื่อสารของพระพุทธเจ้า

สามารถนำหลัก RSEM มาถอดรหัสโดยใช้หลักปธาน 4 เป็นแกนได้ ดังนี้

หลักปธาน 4	Active/ผู้กระทำ	Passive/ผู้ถูกกระทำ
1.ป้องกัน (เพียรระวัง) Aware	ให้ความรู้ที่ถูกต้อง เข้าใจคนว่ามีความ, ความหลากหลาย - สัมมาทิฐิ	ไม่เสพ ไม่รับรู้ นิ่งเฉย ไม่ได้ตอบ - เมตตา, อุเบกขา
2.แก้ไข (เพียรละบาปที่มี)	หยุดพฤติกรรม เปลี่ยนพฤติกรรม หากิจกรรมอื่นทำ เช่น เล่นกีฬา Group Therapy	- อย่าเก็บมาคิด - อุเบกขา - คำพูดของคนอื่นจะทำร้ายเราได้ ก็ต่อเมื่อเราเก็บมาคิด - พระพุทธเจ้า ตรัสกับ พราหมณ์ เรื่อง คำว่าร้ายเปรียบเหมือนอาหาร ถ้าเขา เอามาให้แล้วเราไม่รับอาหารก็กลับคืน สู่ผู้ให้ เช่นเดียวกับคำว่าร้าย ถ้าเขามา แล้วเราไม่รับ ก็ไม่กระทบใจเรา แล้วคำ ร้ายนั้นก็ยังอยู่กับผู้ว่าร้ายเหมือนเดิม
3.เยยวยา (ทำให้ดีขึ้น)	ใช้คำพูดให้เกิดประโยชน์, ทำจิตอาสา กับโรงเรียน, ที่ทำงาน, ฝึกพูดเป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่น - สัมมาวาจา วาจา สุภาสิต	รักตัวเอง, ให้กำลังใจตัวเอง เมตตา ตัวเอง - เมตตา กรุณา Self-Therapy
4.ชื่นชม (ฟื้นฟูรักษา)	แม้บุลลี เล็กน้อย จะไม่ทำอีก แม้บาปเพียงเล็กน้อย ก็ไม่ทำ หลักพระพุทธเจ้าสอนพระลาหุล “ดูกรราหุล เรากล่าวว่า บุคคลผู้ไม่มี ความละอาย ในการกล่าวมุสา ทั้งที่ รู้อยู่ ที่จะไม่ทำบาปกรรมเมื่อน้อยหนึ่ง ไม่มี ฉะนั้นเหมือนกัน เพราะเหตุนี้ แหละ ราหุลเธอพึงศึกษาว่า เราจักไม่ กล่าวมุสา แม้เพราะหิวเรากันเล่น ดูกร ราหุล เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล”	ทำดีเล็กน้อย ก็ชื่นชมตนเอง ให้กำลังใจตัวเองให้เป็น อย่ากดดันตนเอง อย่าตำหนิตนเอง อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น - มุทิตาต่อตัวเอง เมื่อทำดี ทำสำเร็จ

ตารางหลัก RSEM ที่ถอดรหัสโดยใช้หลักปธาน 4

การบูรณาการเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริง

ในสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าใครก็ตามไม่ควรถูกบูลลี่ (Bully) ถูกกลั่นแกล้งทางกาย วาจา และสังคม ปัญหาการบูลลี่เกิดขึ้นมานานจนเป็นปัญหาสะสม ทั้งในโรงเรียน มหาวิทยาลัย ที่ทำงาน หรือแม้กระทั่งที่วัดหรือที่เราอาศัยอยู่ทุกๆ วันนั่นคือบ้าน บางกรณีก็ล้อเล่นจนสนุกปากตั้งแต่เด็กจนโต โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ในที่ทำงานก็อาจโดนกลั่นแกล้งทั้งกายและใจ ในเรื่องของหน้าตา นิสัย ความชอบที่ต่างจากคนอื่น เป็นต้น รวมถึงภัยที่ร้ายที่สุดในโลกโซเชียล เกรียนคีย์บอร์ดทั้งหลายก็สนุกกับการโพสต์ บูลลี่ทั้งคนรู้จักและไม่รู้จักกันอย่างสนุกสนานทีเดียว แต่นั่นเป็นการสนุกฝ่ายเดียวโดยคนที่ถูกบูลลี่ไม่ได้สนุกด้วย หรือแม้กระทั่งกรณีของศิลปินไอดอลเกาหลีที่ถูก Cyber bully อย่างหนัก จนป่วยบางรายถึงกับฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้นกับใครทั้งนั้น

คนที่มีความสมดุลทางสภาวะของอารมณ์และความคิด จะไม่ไปบูลลี่ใครทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก คนที่มีปัญหา มีความเครียดด้านใดด้านหนึ่งต่างหากที่ต้องการระบายออก โดยมักเลือกคนที่ “แตกต่าง” จากตัวเอง เช่น สีสัน ความเชื่อ ศาสนา ทัศนคติทางเพศ ฯลฯ ซึ่งมีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่คนเหล่านี้เลือกที่จะไปบูลลี่ชีวิตคนอื่นว่า

- อยากเป็นที่สนใจ เพราะในชีวิต “ด้านหนึ่ง” ของเขา เป็นมนุษย์ล่องหนที่ไม่มีตัวตน
- อิจฉาในสิ่งที่คนอื่นมี และคิดว่าตัวเองควรได้รับสิ่งที่ดีกว่าคนคนนั้น
- ต้องการให้คนอื่นเห็นว่าตัวเองเจ๋ง และรู้สึกมีอำนาจ โดยการกดคนอื่นให้ต่ำลง
- กลียดตัวเอง ไม่ชอบในสิ่งที่ตัวเองเป็น และแก้ไขไม่ได้ จึงเลือกที่จะด่าคนอื่นในเรื่องเดียวกัน
- แก้ปัญหาของตัวเองไม่ได้ เลยต้องหนีปัญหาด้วยการมาทำลายคนอื่น

วิธีการปรับ Mindset เพื่อไม่เป็นคนที่บูลลี่คนอื่น

- อย่าต่อว่าคนอื่นด้วยถ้อยคำที่รุนแรง
- อย่าสงสัยในความสามารถของคนอื่น หรือมีความคิดที่ต่างจากเรา เพราะในความคิดหรือการกระทำของเขาย่อมมีเหตุและผลด้วยกันทั้งสิ้น
- ไม่พิมพ์คอมเมนต์แบบไม่ได้คิด หรือไม่มีสติในโซเชียลมีเดีย เพราะนั่นอาจทำให้เราไปบูลลี่คนอื่นโดยไม่รู้ตัว
- ทำความเข้าใจในความแตกต่างของคน เข้าใจข้อจำกัด รวมถึงความต้องการของคนอื่น
- พยายามพัฒนามุมมอง และทำเรื่องดีๆ ที่เป็นประโยชน์กับคนอื่น
- ระวังระวังการกระทำอย่างมีสติ และไม่ทำให้คนรอบข้างรู้สึกแย่
- คิดก่อนพูด หากจะพูดให้พูดในทางบวกแบบมีสติ
- มั่นทำบุญ ให้ทาน เข้าวัดฟังธรรม หรืออ่านหนังสือธรรมะจะช่วยขัดเกลาจิตใจเราได้
- พยายามเติมพลังบวกให้กับคนที่เรารู้จักหรือไม่รู้จักก็ตามจะทำให้เราได้พลังบวกไปด้วย

สรุป

การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องด้วยหลักสัมมาวาจา, ปธาน 4, และเมตตาธรรม นำมาใช้เป็นเครื่องมือในสื่อสารเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อมุ่งหวังที่จะลดการรังแก กลั่นแกล้ง กระทบความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นทั้งทางคำพูดหรือการทำร้ายร่างกาย ในกลุ่มนักเรียนเพศทางเลือก LGBT (Sexual bullying) เพื่อให้เข้าใจพร้อมกับปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมให้เป็นเชิงบวกกับกลุ่มนักเรียนเพศทางเลือกมากขึ้น พร้อมทั้งกลุ่มเพศทางเลือกเองก็ได้ปรับทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองด้วยเช่นกัน เมื่อพบเจอกับการกลั่นแกล้ง (Sexual bullying) รวมถึงการจัดการกับการกลั่นแกล้ง (Sexual bullying) อย่างถูกวิธีและครอบคลุมทุกด้าน เช่น การเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง, การเพิกเฉยไม่ให้ความสนใจกับการกลั่นแกล้งนั้น จนถึงการเก็บหลักฐานเพื่อดำเนินคดี นอกจากนี้นักเรียนเพศทางเลือกซึ่งอาจเป็นผู้ถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนที่จะต้องมามีวิธีการรับมือกับพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างเหมาะสมแล้ว ผู้บริหารและครูก็ควรเข้ามา มีบทบาทสำคัญในการป้องกันมิให้พฤติกรรมการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นในโรงเรียน

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม. หน้า 91 – 99, 2549
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม , พิมพ์ครั้งที่ 12, กรุงเทพมหานคร: การศาสนา, 2546.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิตินุญจากร). พุทธสันติวิธี : การบูรณาการหลักการและเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, 2561.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- Sanook. (2562). เพศทางเลือกกับการถูกรังแก ในโรงเรียน จาก <http://www.sanook.com/women/141353>
- ผู้จัดการออนไลน์. (2563). ลดเด็กบูลลี่ทางเพศ เคารพความต่าง ดีแท้ค เปิดแพลตฟอร์ม “พัฒนาครู สู้ไค้ช” <https://mgronline.com/greeninnovation/detail/9630000102319>
- ฐานเศรษฐกิจออนไลน์. (2563). "เพศวิถี-รูปลักษณ์" คำดาบูลลี่ฝังใจสุดๆ <https://www.thansettakij.com/content/strategy/438992>
- โรงพยาบาลเพชรเวชออนไลน์. (2563). Bully ปัญหาสังคมที่ไม่ใช่เพียงการแกล้ง https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Social_Bullying
- BCC NEWS. (2561). บูลลี่ : ประสบการณ์ที่เลวร้ายในห้องเรียนของคนข้ามเพศ <https://www.bbc.com/thai/features-46107153>
- Bookplus. Why Bullying? ทำไมถึงต้องกลั่นแกล้ง อะไรคือสาเหตุของพฤติกรรมรุนแรงเหล่านี้? <https://bookplus.co.th/why-bullying-ทำไมถึงต้องกลั่นแกล้ง/>
- faithandbacon. การบูลลี่ คืออะไร - สาเหตุและการแก้ปัญหา Bully ในสังคม <https://faithandbacon.com/bullying-solutions/>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2564). บูลลี่ (Bully) คืออะไร มีกี่ประเภท วิธีที่จะรับมือจากการโดนบูลลี่ <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2034455>
- มูลนิธิยุวพัฒน์ออนไลน์. (2562). การกลั่นแกล้ง (Bullying) ความรุนแรงในสังคม <https://www.yuvabadhanafoundation.org/th/ข่าวสาร/บทความทั่วไป/การกลั่นแกล้ง-bullying-วัยรุ่น/>