

แนวทางการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันในห้องเรียนชั้นประถมศึกษา ด้วยการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

Approaches To Solving Bullying And Bullying In Primary School Classrooms By Developing Social And Emotional Learning (SEL) Skills

ไชยชาญ เผือดคล้าย

Chaichan Phueadkhilai

หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Master of Education Student, Elementary Education Program, Faculty of
Education, Chulalongkorn University

Corresponding Author's Email: kru.chaichan.2540@gmail.com

Received: 26/12/2021, Revised: 05/03/2022, Accepted: 05/05/2022

DOI: 10.14456/jpv.2022.17

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของบทความวิชาการนี้เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันในห้องเรียนชั้นประถมศึกษาด้วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ซึ่งประกอบด้วย การกลั่นแกล้งรังแก ประเภทของการกลั่นแกล้ง บทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องในการกลั่นแกล้งรังแก ผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งรังแก การแสดงออกเชิงพฤติกรรมของผู้ถูกกลั่นแกล้งเมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแก วิธีที่ครูจะช่วยแก้ปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งรังแกและทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้แนวทางการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันในห้องเรียนชั้นประถมศึกษาด้วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมบรรลุเป้าหมายได้อย่างสำเร็จ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และรวมถึงนักเรียนด้วย ที่จะต้องให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน

คำสำคัญ: 1. การแก้ปัญหา, 2. การกลั่นแกล้งรังแก, 3. ทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม, 4. การประถมศึกษา



Abstract

The purpose of this academic article is to explore ways to deal with bullying in elementary school classrooms by developing Social and Emotional Learning (SEL) skills which include bullying, types of bullying, roles of those involved in the bullying, the effects of bullying, the behavioral expressions of the bullies when they are bullied. How Teachers Help Resolve Bullying and SEL is an essential component in helping to address bullying in the elementary school classroom by developing emotional and social learning skills. SEL achieves its goals successfully because it depends on parents, guardians, teachers, and students to cooperate.

Keywords: 1. Problem solving, 2. Bullying, 3. Emotional and Social Learning Skills, 4. Elementary education

1. บทนำ

การกลั่นแกล้งรังแกเป็นปัญหาที่ประสบกันทั่วโลก โดยเฉพาะในโรงเรียนปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันของนักเรียนถือเป็นปัญหาด้านความปลอดภัยภายในโรงเรียนที่เกิดขึ้นมายาวนานและยังคงสร้างปัญหาให้กับการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ของนักเรียนทั่วโลก ซึ่งการกลั่นแกล้งรังแก เป็นรูปแบบหนึ่งของความรุนแรงที่เป็นอันตรายต่อความเป็นอยู่ที่ดีของเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่ (Markkanen et al., 2021) เพราะการกลั่นแกล้งรังแกสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนโดยไม่คำนึงถึงเพศ อายุ ตำแหน่ง เชื้อชาติ วัฒนธรรม หรือศาสนา (Dwiningrum et al., 2020) แต่หากการกลั่นแกล้งรังแกนั้นเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความก้าวร้าวประเภทหนึ่งที่มีเจตนา มีการกระทำซ้ำ และมีความไม่สมดุลของอำนาจระหว่างผู้กลั่นแกล้งกับผู้ถูกกลั่นแกล้งหรือเหยื่อในลักษณะที่เหยื่อไม่สามารถป้องกันผู้กลั่นแกล้งได้ (Smith & Brain, 2000) และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกลั่นแกล้งรังแกยังส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและการเรียนรู้ของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเหตุการณ์การกลั่นแกล้งรังแกซึ่งผู้ที่กลั่นแกล้งอาจจะมีการใช้ความรุนแรง การทำร้ายตนเอง การคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด ปัญหาการเรียน การทำผิดกฎหมาย ปัญหาในการทำงาน และเมื่อโตขึ้นอาจมีความสัมพันธ์กับโรคจิตเวชและโรคบุคลิกภาพผิดปกติแบบต่อต้านสังคมได้ ส่วนผู้ถูกกลั่นแกล้งก็จะขาดความนับถือตนเอง มีอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า วิตกกังวล PTSD การคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย พฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว พกอาวุธ ติดสารเสพติด หรือมีอาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากภาวะทางจิตใจ ปัญหาการเรียน และอาจมีปัญหาสุขภาพในระยะยาวที่เป็นผลมาจากการตอบสนองของร่างกายต่อภาวะเครียดเรื้อรัง สุดท้ายคือผู้ที่เป็นพยานหรือผู้รู้เห็น

เหตุการณ์อาจพบกับปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรมการแสดงออกแบบก้าวร้าว ผลการเรียนรู้ไม่ดีและมีความคิดฆ่าตัวตาย (จริยา ทะรักษา และคณะ, 2564) ซึ่งจากการสังเคราะห์งานวิจัย 53 ชิ้น โดย (Zych et al., 2019) พบว่าคำสำคัญของการกลั่นแกล้งรังแก ได้แก่ “การกลั่นแกล้งรังแก” (Bullying), “ความก้าวร้าว” (Aggression), “ก้าวร้าว” (Aggressive), “การตกเป็นเหยื่อ” (Victimization), “ใจแข็ง-ไร้อารมณ์ความรู้สึก” (Callous-unemotional), “การเอาใจใส่” (Empathy), “อารมณ์” (Emotion), “ความฉลาดทางอารมณ์” (Emotional intelligence) และ “การรับรู้ทางอารมณ์” (Emotional awareness)

พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมในมิติทางเพศเป็นเรื่องที่ถูกพูดถึงมากขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นผลจากสถานการณ์ความรุนแรงในสังคมโลกที่เกิดขึ้นด้วยเหตุแห่งเพศปัญหาสุขภาพจิตของเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศ รวมทั้งเพศชายหญิงตามกรอบสังคม จึงมีหลายประเทศในแถบยุโรปที่เริ่มจัดสิ่งแวดล้อมทางการเรียนรู้และการเลี้ยงดูเด็ก ๆ ให้มีความเป็นมิตรต่อความหลากหลายมากยิ่งขึ้น ด้วยแนวคิด Gender Neutral หรือ ความเป็นกลางทางเพศ วัยเด็ก เป็นวัยแห่งการเรียนรู้และเริ่มค้นคว้ารากฐานความเข้าใจในชีวิต การจัดสิ่งแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่เป็นกลางทางเพศจะช่วยให้เขาได้รับโอกาสพัฒนาทักษะชีวิตทุกด้าน เช่น การจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนที่สวีเดน มีนโยบายส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย ไม่อยู่ภายใต้ข้อจำกัดทางเพศ หรือโรงเรียนในประเทศอังกฤษที่สร้างห้องน้ำแบบไม่ระบุเพศในโรงเรียนประถมศึกษา นอกจากนี้ ครูยังร่วมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและไม่อดกลั้นต่อความรุนแรงในเรื่องเพศสภาพ (Zero tolerance approach to violence against LGBTQ+) เช่น มีภาพหรืองานศิลปะสีรุ้งในห้องใดห้องหนึ่งในโรงเรียน วางธงสีรุ้งที่บ่งบอกความหลากหลายทางเพศตามจุดต่าง ๆ ในโรงเรียน ระมัดระวังการใช้คำที่แบ่งแยกเพศ เพื่อให้เด็กสะดวกใจและกล้าที่จะเปิดเผยเพศสภาพของตนเอง (Come out) และโรงเรียนควรมีนโยบายชัดเจนในเรื่องป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกด้วยเหตุแห่งเพศอย่างเข้มแข็ง มีงานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า การเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมแบบเป็นกลางทางเพศไม่ได้ก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางด้านลบ ไม่ว่าด้านพัฒนาการและอารมณ์ ผลการวิจัยระยะเวลากว่า 20 ปี จากการนำแนวคิดความเป็นกลางทางเพศไปใช้ในการออกแบบหลักสูตรแกนกลางของประเทศสวีเดน เมื่อเทียบเด็กจากโรงเรียนอนุบาลแบบดั้งเดิม กับเด็กจากโรงเรียนที่เป็นกลางทางเพศซึ่งมีแนวโน้มจะเล่นกับเด็กที่มีเพศแตกต่างจากตนเองมากกว่า พบว่าผลจากการเล่นกับกลุ่มเพื่อนที่มีความหลากหลายทางเพศตั้งแต่เด็ก ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่มั่นคงและมีทักษะทางสังคม ที่มากกว่าเด็กซึ่งได้รับการปลูกฝังทางเพศอย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ ยังพบข้อมูลที่น่าสนใจด้วยว่า เด็กผู้ชายที่ถูกเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมแบบแยกเพศชัดเจนมีแนวโน้มจะโตไปเป็นคนก้าวร้าวมากกว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูอย่างเป็นกลางทางเพศ

สังคมไทยในอนาคตอาจต้องปลูกฝังค่านิยมใหม่ เพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมแห่งผู้คนที่มียอดลักษณะหลากหลายอยู่ร่วมกันได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าในตัวเอง โดยเริ่มต้นจากห้องเรียนเป็นก้าวแรก และมีคุณครูเป็นผู้ป้อนช่วยคนแรกในการสร้างความเปลี่ยนแปลงนั้นให้เกิดขึ้นจริง (จิราเจต วิเศษดอนหวาย, 2564) เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันในห้องเรียนชั้นประถมศึกษาด้วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and emotional learning : SEL)

2. การกลั่นแกล้งรังแก (Bullying)

การกลั่นแกล้งรังแก คือ การที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลหนึ่งที่มีพลัง อำนาจมากกว่า ตั้งใจทำร้ายบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือทั้งทางกาย วาจา หรือจิตใจ ซึ่งอาจกระทำในชีวิตจริง หรือมีการกระทำผ่านการใช้อุปกรณ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น อินเทอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์ โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ (Cyberbullying) โดยส่วนใหญ่จะมีการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นทั้งในชีวิตจริงและไซเบอร์ควบคู่กัน (คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, 2562)

ประเภทของการกลั่นแกล้ง

การกลั่นแกล้งที่พบได้บ่อยที่สุดในโรงเรียน และผู้ปกครองควรให้ความใส่ใจโดยสังเขปมีประมาณ 6 ประเภท คือ

1) การกลั่นแกล้งทางร่างกาย เป็นการกลั่นแกล้งที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด เกิดขึ้นเมื่อเด็กใช้กำลังทางกายเพื่อให้ได้อำนาจและการควบคุมเหนือเป้าหมายของพวกเขา ผู้รังแกมักจะมีขนาดตัวใหญ่กว่า แข็งแรงกว่า และก้าวร้าวกว่าผู้ตกเป็นเหยื่อ ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งประเภทนี้ได้แก่การเตะ ตี ต่อย ตบ ผลัก และการกระทำทางกายอื่นๆ การรังแกประเภทนี้ได้รับความสนใจในเชิงประวัติจากทางโรงเรียนมากกว่าการกลั่นแกล้งชนิดอื่นๆ

2) การกลั่นแกล้งโดยคำพูด นักวิจัยระบุว่าเป็นการกลั่นแกล้งที่ผลกระทบร้ายแรงทำให้เกิดบาดแผลลึกในใจ การกลั่นแกล้งด้วยคำพูดอาจตรวจพบได้ยากมาก ผู้กระทำมักโจมตีเหยื่อเมื่อผู้ใหญ่มองอยู่แถวนั้น ผลคือ เป็นการพูดต่อกันมาแบบปากต่อปาก และยิ่งไปกว่านั้น ผู้ใหญ่หลายคนก็รู้สึกว่าการที่เด็กพูดมักไม่ค่อยมีความสำคัญ พวกเขาจึงมักลงเอยโดยการบอกให้เหยื่อของการถูกรังแกเข้มงวด

3) การคุกคามในเชิงสัมพันธ์ภาพ (Relational aggression) เป็นการคุกคามในเชิงสัมพันธ์ภาพ เป็นการกลั่นแกล้งที่ซ่อนเร้นและค่อยเป็นค่อยไป ผู้ปกครองและครูมักไม่ได้สังเกต และบางครั้งอาจเรียกว่าการกลั่นแกล้งทางอารมณ์ ผู้รังแกมักจะแบ่งแยกผู้อื่นออกจากกลุ่ม กระจายข่าวลือ ควบคุมสถานการณ์ และทำลายความมั่นใจ เป้าหมายเบื้องหลังการกลั่นแกล้งประเภทนี้คือการเพิ่มสถานะทางสังคมของตนโดยการควบคุมหรือการแกล้งผู้อื่น

4) การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) การกลั่นแกล้งประเภทนี้เป็นประเด็นที่กำลังขยายใหญ่ขึ้นในกลุ่มคนอายุน้อย และยังขยายวงกว้างมากขึ้น ผู้กลั่นแกล้งด้วยวิธีนี้มักพูดว่า พวกเขาไม่กล้าเผชิญหน้าโดยตรง เนื่องจากเทคโนโลยีทำให้พวกเขาารู้สึกไร้ตัวตน มีเกราะกำบัง และห่างเหินจากสถานการณ์จริง ผลคือการกลั่นแกล้งทางออนไลน์มักจะโหดร้าย สำหรับเหยื่อแล้วจะรู้สึกเหมือนถูกคุกคามไม่รู้จบสิ้น การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หากมีผู้ใหญ่มากเกี่ยวข้องด้วยจะเรียกว่า Cyber-harassment หรือ ภาวะแอบเกาะติดชีวิตออนไลน์ ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งทางออนไลน์มีทั้งการโพสต์รูปที่ทำให้เกิดความเสียหาย การข่มขู่ทางออนไลน์ และการส่งอีเมลหรือข้อความที่ทำให้เกิดความเสียหาย

5) การกลั่นแกล้งทางเพศ ผู้ตกเป็นเหยื่อจะเกิดความอับอาย และความรำคาญ ตัวอย่างเช่น การเรียกชื่อโดยมีนัยทางเพศ การแสดงความเห็นอย่างหยาบคาย ท่าทางที่หยาบโหล่น การสัมผัสโดยที่ไม่ได้อนุญาต การยื่นข้อเสนอโดยมีนัยทางเพศ และสื่อลามก เด็กผู้หญิงมักตกเป็นเป้าหมายของการกลั่นแกล้งชนิดนี้มากกว่าเด็กผู้ชาย

6) การกลั่นแกล้งโดยอคติ (Prejudicial bullying) มักเกิดขึ้นกับเด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นมีต่อผู้คนที่ต่างเชื้อชาติ ศาสนา หรือรสนิยมทางเพศ การกลั่นแกล้งประเภทนี้อาจรวมกับการกลั่นแกล้งชนิดอื่นๆ รวมทั้งการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ ทางคำพูด ความสัมพันธ์ ทางกาย และบางครั้งก็เป็นการกลั่นแกล้งทางเพศด้วย เมื่อเกิดการกลั่นแกล้งโดยอคติ เด็กจะพุ่งเป้าไปยังคนอื่นที่แตกต่างจากพวกเขา และแบ่งแยกคนเหล่านั้นออกไป บ่อยครั้งที่การกลั่นแกล้งประเภทรุนแรงและนำไปสู่อาชญากรรมจากความเกลียดชัง (Hate crime) ได้ เมื่อใดก็ตามที่เด็กถูกรังแกเนื่องจากเชื้อชาติ ศาสนา หรือรสนิยมทางเพศ การกลั่นแกล้งดังกล่าวควรจะต้องถูกรายงานให้ทราบ

บทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องในการกลั่นแกล้งรังแก

การกลั่นแกล้งในโรงเรียนมีองค์ประกอบหลัก 4 ประการ ได้แก่ ผู้กลั่นแกล้ง (ผู้กระทำความผิด พฤติกรรมรังแก) เหยื่อหรือผู้ถูกกลั่นแกล้ง (ผู้รับพฤติกรรมรังแก) ผู้ที่เป็นทั้งผู้กลั่นแกล้งและเหยื่อ (เหยื่อและผู้กระทำความผิด) และพยานหรือผู้เห็นเหตุการณ์ (พยานพฤติกรรมรังแก) (Olweus, 1994) โดยในแต่ละองค์ประกอบจะมีบทบาทและความสัมพันธ์ที่ต่างกัันดังนี้

ผู้กลั่นแกล้ง คือ บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีอำนาจทางกายภาพ ทางจิตใจหรือทางสังคมสูงกว่าผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง (Nansel et al., 2001) ซึ่งถูกมองว่าไม่สามารถปกป้องตนเองได้ และดำเนินการกลั่นแกล้งบุคคลนั้นให้เกิดความเจ็บปวดหรือรู้สึกไม่สบายทั้งร่างกายหรือจิตใจได้สำเร็จ และมีพฤติกรรมในการกลั่นแกล้งซ้ำๆ (Olweus, 1991; Sharp & Smith, 1991) เพื่อเป็นวิธีการเพื่อสร้างอำนาจเหนือหรือรักษาสถานะไว้ (Roberts & Morotti, 2000; Pellegrini et al., 1999) นอกจากนั้นแล้วยังมีเหตุผลอื่น

ๆ ที่ทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมกลั่นแกล้งรังแก เช่น ความหึงหวง อิจฉาริษยา ความผิดปกติ เพื่อปกปิดความละอาย ความหดหู่ใจ และการกระทำที่ผิดพลาด (Adachukwu et al., 2020)

ผู้ถูกกลั่นแกล้ง คือ บุคคลหรือกลุ่มบุคคลผู้ที่มีอำนาจทางกายภาพ ทางจิตใจหรือทางสังคมด้อยกว่าผู้ที่กลั่นแกล้ง โดยลักษณะของนักเรียนที่มีแนวโน้มจะถูกกลั่นแกล้ง เช่น ตัวอย่างปัจจัยเสี่ยงในการถูกรังแก ได้แก่ ถูกรังแกแตกต่าง เช่น ตัวสูง เล็กกว่า, ใหญ่กว่า, บางกว่าตัวอื่น, ร่างกายอ่อนแอ, เป็นของชนกลุ่มน้อยที่คนส่วนใหญ่มองในแง่ลบ, การได้รับพรสวรรค์บางอย่าง เช่น ในด้านกีฬา ดนตรี การเต้นรำ, มีปัญหาในการเรียนรู้, มีปัญหาสุขภาพจิต, Autism Spectrum Disorders, นักเรียนใหม่, เป็นผู้ลี้ภัย, พูดภาษาที่แตกต่างจากนักเรียนทั่วไป, ถูกระบุว่า เป็น LGBTQ หรือผู้ที่มีความพิการ (Cowie, 2020)

ผู้ที่เป็ทั้งผู้กลั่นแกล้งและเหยื่อ (เหยื่อและผู้กระทำความผิด) เป็นผู้ที่มิมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ของตนเองซึ่งจะตอบโต้การรังแกด้วยการต่อสู้หรือตอบโต้กลับเป็นไปในทางที่รุนแรง ซึ่งภายหลังอาจกลายเป็นซึ่งเป็กลุ่มที่น่าจะมีผลกระทบตามมาให้มากที่สุด

พยานหรือผู้รู้เห็นเหตุการณ์ (พยานพฤติกรรมรังแก) เป็นผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ซึ่งสามารถเป็นได้ทั้งปัจจัยส่งเสริมและหยุดเหตุการณ์ได้

ผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งรังแก

ด้านร่างกาย เช่น บาดแผล การเจ็บป่วย ปวดหัว ปวดท้องจากความเครียด นอนไม่หลับ เปื่ออาหาร น้ำหนักลด นอกจากนั้น จากงานวิจัยของ Dr. Tracy Vaillancourt (Vaillancourt et al., 2013) มหาวิทยาลัยออตตาวาประเทศแคนาดา พบว่า เด็กหญิงและเด็กชายที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกจะมีระดับของคอร์ติซอล (Cortisol) อยู่ในระดับที่ผิดปกติเมื่อเทียบกับเพื่อนที่ไม่ถูกรังแก และระดับของคอร์ติซอลที่ผิดปกติดังกล่าวจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และจากการทดสอบยังพบว่าระดับของคอร์ติซอลที่ผิดปกติสามารถทำลายเซลล์ประสาทในสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความทรงจำ ทำให้การทำงานของสมองส่วนฮิปโปแคมปัสแย่กว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่ถูกกลั่นแกล้งรังแก จากงานวิจัยนี้จึงสนับสนุนแนวคิดว่าการรังแกเป็นเหตุการณ์ที่อันตรายอย่างร้ายแรงในชีวิตของเด็กจัดปัญหาด้านสาธารณสุข เพราะมันส่งผลกระทบในทางลบต่อเด็กจำนวนมาก และหลักฐานทางชีววิทยาสันนิษฐานว่ามีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของเด็กในอนาคต

ด้านจิตใจ เช่น อาการหดหู่ วิตกกังวล หวาดระแวง ว้าวุ่น ซึมเศร้า ขาดความสนใจ ฆ่าตัวตาย แค้น เจ็บปวด อาฆาต โกรธ (ผู้กระทำและตนเอง) กลียดตนเองที่ไม่สามารถต่อสู้หรือเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ด้านสังคม ถอยห่างหรือการแยกตัวออกจากกลุ่ม ถูกข่มขู่โดยไร้เพื่อนช่วยต่อต้านสังคม โดดเดี่ยว บุคลิกภาพผิดปกติ

ด้านการเรียน การกลั่นแกล้งรังแกส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีแนวโน้มที่จะขาดเรียนมากกว่านักเรียนที่ไม่ถูกกลั่นแกล้ง นอกจากนั้นยังทำให้ สมาธิสั้น ไม่เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน จนอาจนำไปสู่การลาออกจากโรงเรียนในที่สุด

3. การแสดงออกเชิงพฤติกรรมของผู้ถูกกลั่นแกล้งเมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแก

เมื่อมีการกลั่นแกล้งรังแกเกิดขึ้นผู้ถูกกลั่นแกล้งรังแกจะพบกับความไม่สมดุลทางจิตใจจนนำไปสู่การพยายามปกป้องตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อคืนสมดุลให้กับจิตใจ เรียกว่า “กลไกการป้องกันตนเอง” โดย ซิกมันด์ ฟรอยด์ และนักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) เชื่อว่า กลไกในการป้องกันตนเองจะเกิดขึ้นในระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious) แต่บุคคลจะเลือกใช้หรือแสดงออกพฤติกรรมการป้องกันตนเองแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับแบบแผนบุคลิกภาพของแต่ละคน โดยที่กลไกในการป้องกันตนเองมีจุดมุ่งหมาย 2 ประการคือ 1) เพื่อลดสภาวะทางอารมณ์ที่รบกวนจิตใจด้วยการบิดเบือน ปฏิเสธ หลีกเลียง 2) เพิ่มสภาวะทางอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น เช่น ทำให้ตนรู้สึกมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี ขจัดความกลัวต่าง ๆ โดยที่กลไกในการป้องกันตนเองแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแบบสู่สถานการณ์ กลุ่มแบบหนีสถานการณ์ และกลุ่มแบบประนีประนอมสถานการณ์ ดังนี้

ตารางที่ 1 กลไกหรือกลไกในการป้องกันตนเอง

สรุปกลไกหรือกลไกในการป้องกันตนเอง (Defense Mechanisms)		
แบบสู่สถานการณ์ (Aggressive reaction)	แบบหนีสถานการณ์ (Withdrawal reaction)	แบบประนีประนอมสถานการณ์ (Compromise Reaction)
1. ก้าวร้าวทางตรง (Direct aggression)	1. การเก็บกด (Repression)	1. การชดเชย (Substitution) 1.1 การทดแทน (Compensation) 1.2 การทดเทิด (Sublimation)
2. ก้าวร้าวทางอ้อม (Indirect aggression)	2. การฝันกลางวัน (Day dreaming)	2. การแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความเป็นจริง (Reaction formation)
	3. การถดถอย (Regression)	3. การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection)
	4. การหลบหนี (Withdrawal)	4. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) 4.1 แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour grape reaction) 4.2 แบบมะนาวหวาน (Sweet lemon reaction)
	5. การต่อต้านขัดขืน (Negativism)	5. การเลียนแบบ (Identification)
	6. การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (Denial)	6. การติดชะงัก (Fixation)
		7. สำนึกบาป (Undoing)
		8. อวดความฉลาดรู้ (Intellectualization)
		9. การแสดงความเจ็บป่วยหรือพิการทางร่างกาย (Physical ailment or Conversion reaction)

จากกลไกการป้องกันตนเองข้างต้นจะนำมาสู่การแสดงออกเชิงพฤติกรรมในสถานการณ์ ต่าง ๆ เมื่อพิจารณาจากในห้องเรียนจะสามารถสังเกตเห็นการเลือกใช้พฤติกรรมการป้องกันตนเองที่หลากหลายตามบุคลิกภาพของนักเรียนแต่ละคน เช่น เมื่อนักเรียนถูกเพื่อนแกล้งใช้ดินสอขีดลงบนกระดานของตนเองก็จะนำดินสอของตนเองขีดกลับไปที่กระดานเพื่อนบ้างหรือด่าทอเพื่อนที่กลั่นแกล้ง (การก้าวร้าวทางตรง) หรือเมื่อถูกเพื่อนร่วมชั้นด่าทอก็หันไปพูดโຕະหรือขว้างปาสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์ (การก้าวร้าวทางอ้อม) หรือเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียนในปมด้อยบางประการก็จะพยายามสร้างจุดเด่นเพื่อชดเชยปมด้อยนั้น (การชดเชย) และบางครั้งเด็กที่ถูกแกล้งโดยคนที่มีอำนาจทางกายสูงกว่าก็อาจจะฝันกลางวันไปว่าถ้าหากตนเองเป็น Super Hero ก็จะจัดการกับผู้ที่กลั่นแกล้งตน (การฝันกลางวัน) เป็นต้น

การเลือกใช้พฤติกรรมการป้องกันตนเองที่เหมาะสมกับสถานการณ์มีข้อดีอยู่หลายประการ เช่น ปรับสภาวะทางจิตใจให้กลับมาสมดุล ลดความกดดัน ความเครียด และทำให้ตนเองรู้สึกถึงความมีศักดิ์ศรีและคุณค่า แต่ในทางกลับกันการใช้กลไกการป้องกันตนเองบ่อยครั้งจนเป็นกิจวัตรอาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโรคจิตและโรคประสาทได้ อีกทั้งบางกลไกยังส่งผลต่อบุคลิกภาพตนเอง เช่น การไม่ยอมรับความจริง การหลบหนีจากสังคม ความรุนแรง และการเรียกร้องความสนใจ นอกจากนั้นในการใช้ชีวิตและการทำงานร่วมกับผู้อื่นการเลือกใช้กลไกการป้องกันตนเองที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดผลเสียในความสัมพันธ์กับบุคคลไปด้วย เช่น การขบถ โยนความผิด การแสดงความก้าวร้าว ต่อต้าน คัดค้าน หรือเพื่อฝัน ดังนั้นการเลือกใช้กลไกการป้องกันตนเองที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมนั้นจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และไม่ใช้บ่อยจนเกินไปเพราะจะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีแก่ตัวผู้ใช้เอง

วิธีการที่ครูจะสามารถช่วยแก้ปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก

การกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนกลายเป็นเรื่องที่มีอยู่ทั่วทุกหัวระแหง ต่อไปนี้ เป็นประสบการณ์จากการทำงานวิจัยในสหราชอาณาจักร โดย นักวิจัยชื่อ อลิซาเบซ แชนเซม นักวิจัยแห่ง The Centre for the Study of Practice and Culture in Education, Birmingham City University เธอทำวิจัยเรื่องนี้มานานกว่าทศวรรษและเสนอแนวทางเพื่อแก้ปัญหาเรื่องนี้ในระดับโรงเรียนและพบว่า แนวทางที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการทำให้เด็ก ๆ มีบทบาทนำ ในการจัดการแก้ปัญหาดังกล่าว เธอเสนอ 5 วิธีที่ครูสามารถเริ่มต้นได้ ได้แก่

1) การปรับปรุงความเข้าใจเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก ขอบเขตของการกลั่นแกล้งรังแกกว้างขวาง นับตั้งแต่การแกล้งหยอกล้อกันแบบเบา ๆ ไปจนถึงขั้นรุนแรง เช่น การตั้งฉายา หรือ การตบตี ซึ่งครูในโรงเรียนสามารถพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเขาพบเจอ หรือ ถามถึงสาเหตุว่าทำไมถึงได้รังแกเพื่อน และคุยกับพวกเขาว่า ควรแก้ปัญหาในเรื่องนี้อย่างไร บ่อยครั้งที่การกลั่นแกล้งรังแกกัน เกิดขึ้นเพื่อให้ตนเองได้เป็นที่นิยมขึ้นชอบในหมู่เพื่อน หรือบ้างเป็นการลงมือทำเพื่อแก้แค้น

หนทางที่สำคัญคือ การตั้งเด็ก ๆ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ และสนับสนุนให้เพื่อน ๆ ช่วยเหลือในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วย

2) ให้คำปรึกษากับเด็กนักเรียน ครูสามารถที่จะช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้พวกเขาได้เข้าใจพฤติกรรมของตนเองที่เป็นฝ่ายกลั่นแกล้งรังแกเพื่อนและช่วยแก้ปัญหาที่ต้นตอ นั้น ๆ ด้วยการพูดคุยกับเด็ก ๆ ว่า เกิดอะไรขึ้น การกระทำดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออย่างไร เด็ก ๆ จะมีแนวทางที่จะตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในแบบที่เคารพอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างไรหากเกิดเรื่องเช่นนี้อีก ซึ่งการใช้วิธีการแบบสมมุติบทบาท (role-playing) ตามฉากของสถานการณ์ต่าง ๆ จะช่วยในการทำ ความเข้าใจแบบแผนพฤติกรรมในทางลบได้ชัดเจนขึ้น โรงเรียนสามารถจัดให้มีการพูดคุยเพื่อแก้ปัญหาในเรื่องนี้แบบเชิงรุก การจัดกิจกรรมนี้ โรงเรียนควรจัดให้มีเป็นประจำมากกว่าจะคอยแก้ปัญหาเมื่อมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว

3) การสนับสนุนให้นักเรียนช่วยแก้ปัญหา ครูสามารถปรึกษากับเด็ก ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทั้งฝ่ายที่รังแกเพื่อนและถูกเพื่อนรังแก เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์เหล่านั้นด้วยกัน และมองหาทางออกหรือข้อเสนอแนะต่อปัญหานั้น ๆ เช่น การสร้างบรรยากาศให้เด็ก ๆ เล่าเรื่องที่เกิดขึ้น และให้พวกเขาบอกเล่าความรู้สึก และเปิดให้พวกเขาได้เรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์ต่อเรื่องที่อาจสร้างความเกรี้ยวกราดด้วยวิธีการที่ใจเย็นและสงบลง วิธีหนึ่งที่นักวิจัยเลือกใช้คือ การให้เด็ก ๆ เขียนบันทึกประจำวันเป็นประจำ เพื่อให้มีช่องทางระบายอารมณ์ในเชิงบวก

4) การจัดให้เด็กนักเรียนได้มาพบปะพูดคุยกัน ภายหลังจากที่ครูได้แยกคุยกับเด็ก ๆ ที่เป็นผู้ขัดแย้งกันทีละคนแล้ว ครูควรจะให้เปิดให้มีการพบปะพูดคุยระหว่างกัน การเปิดให้ได้พูดคุยหรือซักถามกันโดยตรงไปตรงมาระหว่างเด็ก ๆ ที่เป็นผู้ขัดแย้ง เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างกันได้

5) การสร้างความสัมพันธ์ที่เคารพซึ่งกันและกันระหว่างครูกับนักเรียน นักวิจัยย้ำว่า การแก้ปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก ต้องเป็นความร่วมมือระหว่างครูกับนักเรียน ครูควรที่จะพูดคุยกับเด็ก ๆ ด้วยความเคารพ ตั้งใจฟังและตอบสนองต่อมุมมองของเด็กนักเรียน ให้เวลามากเพียงพอในการทำ ความเข้าใจแง่มุมหรือความเห็นของพวกเขา (พิจิตรา เพชรปารี, 2562)

4. ทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning : SEL)

อารมณ์และสังคมมีความสัมพันธ์กับกระบวนการทำงานของสมองในส่วนที่ทำหน้าที่ให้เกิดกระบวนการรู้คิดหรือ Executive function (EF)

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning; SEL) คือ กระบวนการที่เด็กสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตน การตั้งเป้าหมายและการบรรลุเป้าหมาย เข้าใจและแสดงความเห็นใจผู้อื่น สร้างและการรักษาความสัมพันธ์ ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบต่อความสัมพันธ์นั้น

SEL จึงเป็นความสามารถที่อยู่โดยรอบแกนของการเรียนรู้ เช่น การอ่าน การเขียน และคณิตศาสตร์ เป็นทักษะที่ช่วยในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และเป็นหัวใจของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม SEL จึงมีความหมายที่ครอบคลุมถึงความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient: EQ) ด้วย

คุณสมบัติ 5 ประการ

ทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 ประการคือ

1) การตระหนักรู้ในตัวเอง (Self-awareness): เข้าใจและระบุได้ว่า ความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร รวมทั้งรู้ข้อจำกัดในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นใจและมองโลกในแง่ดี

2) การรู้จักบริหารจัดการอารมณ์ (Self-management): ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ รวมไปถึงสามารถจัดการความเครียด ควบคุมและจุดใจตนเอง ตลอดจนสามารถตั้งเป้าหมายและลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้

3) ความเข้าใจหรือตระหนักรู้ด้านสังคม (Social awareness): ความสามารถในการเข้าใจและเอาใจใส่ผู้อื่นที่มีพื้นฐานแตกต่างไปจากตนเองได้ รวมไปถึงสามารถทำความเข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นผลมาจากสังคม ค่านิยม และจริยธรรมที่แตกต่าง และสามารถรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนต่างๆ ที่ได้รับจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม

4) มีทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship skills): ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและกลุ่มคนได้ รวมไปถึงสามารถสื่อสารได้ชัดเจน ร่วมมือกับผู้อื่น ต่อต้านความไม่ถูกต้องของสังคม เจรจาต่อรองเพื่อจัดการความขัดแย้ง ร้องขอและให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นได้ ทักษะด้านการสื่อสาร รับฟัง เชื่อมประสาน เป็นมิตร ประนีประนอม รู้ว่าเมื่อไหร่และอย่างไรจึงจะเป็นส่วนหนึ่งของทีมหรือกลุ่ม และเป็นผู้ให้ได้

5) รับผิดชอบสิ่งที่ตัดสินใจได้ (Responsible decision making): ความสามารถในการสร้างทางเลือกของการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมบนพื้นฐานของมาตรฐานทางจริยธรรม การคำนึงถึงความปลอดภัย และบรรทัดฐานทางสังคม รวมไปถึงสามารถในการพิจารณาถึงสุขภาวะของตนเองและผู้อื่นได้

เทคนิคการฝึกสอน

1) ที่โรงเรียน ในห้องเรียนสามารถพัฒนาทักษะ SEL ได้โดยการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นทำให้เด็กได้เรียนรู้ว่าคนเราอาจมีความเห็นต่างกันในเรื่องเดียวกัน เพื่อนสอนเพื่อนเพื่อให้เด็กๆ มีโอกาสถ่ายทอดสิ่งที่ตนเรียนมาผ่านรูปแบบการสื่อสารในวัยของเด็ก ทำให้เกิด

ความสัมพันธ์และเข้าใจจิตใจผู้อื่นมากขึ้น การแก้ปัญหาทั้งในการทำงานที่มีเป้าหมายและปัญหาที่เกิดความขัดแย้งในการทำงาน การสะท้อนคิดในกลุ่ม เพื่อทบทวนกระบวนการทำงานและความรู้สึกของผู้ร่วมงาน การเรียนรู้แบบโครงงานและการสืบเสาะหาความรู้ เรียนรู้ที่จะหาความรู้เพื่อตอบโจทย์ที่มีความจำเพาะ ครูมีบทบาทในการช่วยนักเรียนให้คิดวิเคราะห์ ฝึกใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการแก้ปัญหาและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้

2) ที่บ้าน ผู้ปกครองหรือพ่อแม่สามารถส่งเสริมให้เด็กๆ พัฒนาทักษะ SEL โดยการเข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษาของเด็กและจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และที่ใส่ใจต่อเด็กโดย

- ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเล่น
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้เล็กลง โดยให้แต่ละส่วนประสานสอดคล้องกัน
- สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้
- พัฒนาชุดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ให้เด็กเชื่อว่า คนเราพัฒนาศักยภาพและความสามารถได้ มองอุปสรรคเป็นโอกาส
- สร้างความสัมพันธ์ที่มีการดูแลเอาใจใส่กัน
- ให้ความชื่นชมต่อความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ แม้สำเร็จเพียงเล็กน้อย
- ช่วยให้เด็กได้ใช้ข้อได้เปรียบในด้านบุคลิกและจุดแข็งของตนเอง
- จัดกิจกรรมที่มีความท้าทายอย่างเหมาะสม
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการรู้จักให้การดูแลผู้อื่น
- จัดการเรียนรู้ให้มีจุดประสงค์การเรียนรู้และทักษะที่ต้องการให้เกิดที่ชัดเจน
- เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กในการตระหนักรู้อารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองโดยเฉพาะในช่วงที่เกิดความเครียด (นภัทร สิทธาโนมัย , 2559)

ข้อเสนอแนะ

- 1) ควรสนับสนุนการศึกษาค้นคว้าในงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้เพิ่มมากขึ้น
- 2) ควรเผยแพร่วิธีป้องกันและแนวทางการแก้ปัญหากลั่นแกล้งให้บุคคลอื่นได้รับรู้
- 3) สืบหาสาเหตุ รับฟังเหตุผล และให้ความสนใจกับเด็กทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน



ภาพที่ 1 ทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning : SEL)

5. สรุป

จากการศึกษาบทความวิชาการในครั้งนี้พบว่าแนวทางการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันในห้องเรียนชั้นประถมศึกษาด้วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning : SEL) ซึ่งประกอบด้วย การกลั่นแกล้งรังแก (Bullying) ประเภทของการกลั่นแกล้ง บทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องในการกลั่นแกล้งรังแก ผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งรังแก การแสดงออกเชิงพฤติกรรมของผู้ถูกกลั่นแกล้งเมื่อถูกกลั่นแกล้งรังแก วิธีที่ครูจะช่วยแก้ปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก และทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning : SEL) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้แนวทางการแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันในห้องเรียนชั้นประถมศึกษาด้วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning : SEL) บรรลุเป้าหมายได้

อย่างสำเร็จ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และรวมถึงนักเรียนด้วย ที่จะต้องให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน

6. เอกสารอ้างอิง

- คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. (2562). การกลั่นแกล้งรังแก Bullying และ Cyberbullying (Online). <https://www.newtv.co.th/news/38040> เข้าถึงข้อมูล 25/12/2564.
- จิราเจต วิเศษดอนหวาย. (2564). ส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคม ด้วยห้องเรียนที่เป็นมิตรต่อความหลากหลายทางเพศ (Online). <https://www.educathai.com/knowledge/articles/530> เข้าถึงข้อมูล 25/12/2564..
- นภัทร สิทธาโนมัย. (2559). ทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning : SEL) (Online). <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20200518145953.pdf>, เข้าถึงข้อมูล 25 ธันวาคม 2564.
- พิจิตรรา เพชรปารี. (2562). วิธีที่คุณครูจะช่วยแก้ปัญหาเรื่องการกลั่นแกล้งรังแก (Online). <https://www.thaihealth.or.th/Content/47649->, 25 ธันวาคม 2564.
- วิมลวรรณ ปัญญาว่อง. (2562). การป้องกันและจัดการรังแกกันในโรงเรียน (Online). <file:///C:/Users/Windows7/Downloads/204156>, เข้าถึงข้อมูล 25 ธันวาคม 2564.
- Adachukwu, M. N., Akaneme, I., & Ngwoke, D. U. (2020). Teachers' techniques for controlling bullying behaviour among primary school pupils in Orumba-North local government area, Anambra State, Nigeria. *Journal of the Nigerian Council of Educational Psychologists*, 11(1): 192-201.
- Cowie, H. (2020). *Peer support in school*. University of Malta.
- Dwiningrum, S. I. A., Wahab, A. A., & Haryanto, H. (2020). Creative teaching strategy to reduce bullying in schools. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(4), 343-355. <https://doi.org/10.26803/ijlter.19.4.20>.
- Markkanen, I., Välimaa, R. & Kannas, L. (2021). Forms of bullying and associations between school perceptions and being bullied among Finnish secondary school students aged 13 and 15. *International Journal of Bullying Prevention*, 3: 24–33. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00058-y>.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA*, 285(16): 2094–2100. <https://doi.org/10.1001/jama.285.16.2094>.



- Olweus, D. (1991). *Bully & victim problems among schoolchildren: Basic facts and effects of a school based intervention program*. In D. J. Pepler & K. H. Rubin (Eds.), *The development and treatment of childhood aggression* (pp. 411–448). Lawrence Erlbaum Associates.
- Pellegrini, A. D., Bartini, M., & Brooks, F. (1999). School bullies, victims, and aggressive victims: Factors relating to group affiliation and victimization in early adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 91(2): 216–224. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.2.216>.
- Roberts, W. B., & Morotti, A. A. (2000). The bully as victim: Understanding bully behaviors to increase the effectiveness of interventions in the bully-victim dyad. *Professional School Counseling*, 4: 148-155.
- Sharp, S., & Smith, P. K. (1991). Bullying in UK schools: The DES Sheffield Bullying Project. *Early Child Development and Care*, 77(1): 47-55. <https://doi.org/10.1080/0300443910770104>.
- Smith, P. K. & Brain, P. (2000). Bullying in schools: Lessons from two decades of research. *Aggressive Behavior*, 26(1): 1-9. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(2000\)26:1<1::AID-AB1>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(2000)26:1<1::AID-AB1>3.0.CO;2-7).
- Vaillancourt, T., Hymel, S., & McDougall, P. (2013). The biological underpinnings of peer victimization: Understanding why and how the effects of bullying can last a lifetime. *Theory Into Practice*, 52(4): 241-248. <https://doi.org/10.1080/00405841.2013.829726>.
- Zych, I., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Empathy and callous–unemotional traits in different bullying roles: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(1): 3–21. <https://doi.org/10.1177/1524838016683456>.