



รายวิชาการศึกษาค้นคว้าอิสระด้วยตัวเอง (Independent Study : IS)

ชื่อ โครงการวิจัย

Stop bullying

คณะผู้วิจัย

นายบรรพต แก้วมะ เลขที่ 1

นางสาวธนพร รัศมีรัชชัย เลขที่ 11

นางสาวปัฐมาภรณ์ งามละม้าย เลขที่ 15

นางสาวอณัชชา เจริญธรรมวาณิช เลขที่ 23

นางสาวรวลัญช์ ขำศรี เลขที่ 37

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่6/1

คุณครูที่ปรึกษาโครงการ

คุณครูกัลยรัตน์ สุขอารมณ์

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิชาค้นคว้าอิสระด้วยตัวเอง

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา2566

บทคัดย่อ

หัวข้อโครงการ : Stop bullying

คณะผู้จัดทำ : นายบรรพต แก้วมะ

: นางสาวชนพร รัศมีรัชชัย

: นางสาวปัฐมาภรณ์ งามละม้าย

: นางสาวอณิชา เจริญธรรมวาณิช

: นางสาวรวลัญช์ จำศรี

ระดับชั้น : ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ครูที่ปรึกษา : นางสาวกัลยรัตน์ สุขอารมย์

โรงเรียน : โรงเรียนสตรีอ่างทอง

บทคัดย่อ

โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระด้วยตนเอง เรื่อง Stop bullying จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาปัญหา และรวบรวมสาเหตุที่แท้จริง ที่ก่อให้เกิดปัญหา แล้วจะนำปัญหาและสาเหตุที่ได้พบ นำมาคิดวิเคราะห์ และหาวิธีการแก้ไข ต้องการสำรวจปัญหาในการถูกลั่นแกล้งของนักเรียน โรงเรียนสตรีอ่างทอง วิธีการดำเนินงานคือแบบสอบถามปัญหาการในแต่ละช่วงวัย

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิชาการศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ เรื่อง “ Stop bullying ” นับตั้งแต่การศึกษาหาข้อมูลสำรวจ วิเคราะห์ผลการสำรวจตลอดจนการจัดทำรูปเล่มสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องด้วยความกรุณาจาก คุณครูกัลยรัตน์ สุขอารมย์ คุณครูที่ปรึกษารายงานและผู้สนับสนุนหรือมีส่วนร่วมในการคิดลงมือทำในครั้งนี้อย่างใจกว้างให้คำแนะนำแนวคิดตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอดจนคณะผู้จัดทำได้จัดทำรายงานเรื่องนี้เสร็จสมบูรณ์ ทางคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณคุณครูกัลยรัตน์ สุขอารมย์ ผู้สนับสนุนทุกท่าน และเพื่อนๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการจัดทำรายงานในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณและซาบซึ้งในความกรุณาจากทุกๆ ท่านอย่างยิ่งมา ณ ที่นี้

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
คำนำ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	
1.2 จุดมุ่งหมายของการศึกษาโครงการ	
1.3 สมมติฐานของการศึกษาโครงการ	
1.4 ขอบเขตของการศึกษาโครงการ	
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3-16
2.1 ความหมายของสังคม	
2.2 ประเภทของสังคม	
2.2.1 บทบาททางสังคม	
2.2.2 สถาบันทางสังคม	
2.2.3 คุณสมบัติในการเข้าสังคม	
2.2.4 ความหลากหลายทางสังคม	
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง/โรคกลัวสังคม	
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	17
3.1 ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย	
3.2 เครื่องมือในการทำโครงการ	
3.3 การรวบรวมข้อมูล	
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	
3.5 การนำเสนอผลสำรวจ	
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์	
บทที่ 5 สรุปอภิปรายและข้อเสนอแนะ	
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	

บทที่

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

การบูลลี่คือ พฤติกรรมรุนแรง กลั่นแกล้ง รังแกผู้อื่นทางวาจาและร่างกาย หากเกิดในชีวิตจริงมักเป็นการล้อเลียนรูปร่าง หน้าตา สถานะทางสังคม รวมถึงการทำร้ายร่างกาย ส่วนใหญ่เกิดจากการประจานกันทาง social media ซึ่งหลายครั้งการบูลลี่สร้างผลกระทบทางด้านความรู้สึกมากมาย เกิดเป็นแผลทางใจฝังลึกจนกินเยียวยา หรือลุกลามไปจนเกิดการปะทะและสร้างบาดแผลทางกายได้ ปัญหาที่พบเช่น เคยถูกแกล้งมาก่อน แท้จริงแล้วโดดเดี่ยว ความพึงพอใจตนเองต่ำ อีโก้สูงเพราะแตกต่างจากคนอื่น เช่น เชื้อชาติ สีผิว ครอบครัวย หรือความพิการ

เมื่อพิจารณาข้อมูลการบูลลี่ด้วยตัวอักษรผ่านอินเทอร์เน็ต หรือที่เรียกว่า Cyberbully พบว่าในปี พ.ศ. 2561 ประเทศอินเดียเป็นอันดับ 1 และในปี พ.ศ. 2563 คือ ประเทศญี่ปุ่น ส่วนประเทศเกาหลีกำลังจัดการ Cyberbully ที่ส่งผลให้เกิดความกดดันและเป็นเหตุสูญเสีย เครือข่ายนักกฎหมายเพื่อเด็กและเยาวชน ให้ข้อมูลว่า จากการสำรวจกลุ่มเด็กอายุ 10 - 15 ปี ใน 15 โรงเรียน พบว่าร้อยละ 91.79 เคยถูกบูลลี่ และวิธีการที่ใช้มากที่สุดคือ การดบหัว ถูกล้อชื่อพ่อแม่ และถูกเหยียดหยาม และอื่นๆ เช่น ล้อปมด้อย พูดจาเสียดสี เป็นต้น พฤติกรรมข่มขู่กับการบูลลี่อาจแยกกันไม่ได้ ด้วยส่วนใหญ่มักเกิดจากการกระทำของผู้ที่คิดว่าตนมีอำนาจมากกว่ารังแกผู้ที่ด้อยกว่าหรือคนตัวใหญ่ขบรังแกคนตัวเล็ก พฤติกรรมเหล่านี้นี้อาจเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ซึ่งหากต้องเผชิญการทำร้ายครั้งแรก ผู้ถูกกระทำอาจให้อภัยได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ ซ้ำๆ อาจกลายเป็นความเครียดหรือความแค้นในที่สุด ผู้กระทำส่วนใหญ่มีเป้าหมายชัดเจนว่าต้องการให้ผู้อื่นอับอาย เจ็บตัว เสื่อมเสีย หรือด้อยค่าลง หลายครั้งที่การบูลลี่เกิดขึ้นเพียงเพราะความสนุกชั่ววูบ ความโกรธชั่วคราว หรือเป็นเพียงการตัดสินใจชั่วขณะ แต่ผลที่ตามมาอาจมากมายและส่งผลยาวนานสำหรับผู้ถูกกระทำ ดังนั้นการรู้จักรับมือกับการบูลลี่อาจช่วยหลีกเลี่ยงบาดแผลทั้งทางกาย ใจ และสังคม

เราต่างเกิดมาและมีชีวิตในช่วงเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้า การบูลลี่ที่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นด้วยการเผชิญหน้าเท่านั้น วันหนึ่งเราอาจตกเป็นเหยื่อการบูลลี่ทางโซเชียลจากผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันเลย หรืออาจตกเป็นเหยื่อร่วมกระทำการบูลลี่บุคคลอื่น แม้กระทั่งเป็นผู้เริ่มบูลลี่โดยไม่รู้ตัว ดังนั้น ไม่ว่าจะการกระทำใดๆ ที่ก่อให้เกิดบุคคลอื่นรู้สึกด้อยค่า ย่ำแย่ อับอาย เสื่อมเสีย ลองถอยออกมาสักก้าว หายใจเข้าออกอีกหลายๆ ครั้ง ก่อนลงมือแชร์ กดไลค์ หรือเขียน พูดออกไป เพราะสิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว แม้เราจะลบออกสักกี่ครั้ง ก็ยังฝังในจิตใจของผู้ถูกกระทำเสมอ ในทางกลับกัน หากต้องเผชิญปัญหาในฐานะเหยื่อของการ บูลลี่ ควรตั้งรับอย่างมีสติ เงียบเฉยบ้าง ตอบโต้ ชี้แจงให้ถูกจังหวะ ไม่คิดแค้น เครียด หรือวิตกกังวลเกินไป รวมถึงเลือกที่จะใช้ชีวิตในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะสมกับตัวเอง ปิดรับเรื่องราวทางโซเชียลบ้าง และข้อสำคัญ หากหาทางออกไม่ได้ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสม

1.2 จุดมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อผลิตสื่อการเรียนการสอนอิเล็กทรอนิกส์ ผ่านทางเว็บบล็อก อินโฟกราฟฟิก สำหรับนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และผู้สนใจ
2. เพื่อเป็นทางเลือกในการประยุกต์ใช้ในการผลิตสื่อการเรียนการสอนในวิชาอื่นต่อไป
3. เพื่อทราบสาเหตุ และปัญหาของการบูลลี่กันในโรงเรียน
4. เพื่อนำปัญหาที่ได้อุปมา มาดำเนินการแก้ไข
5. เพื่อหาวิธีในการลดปัญหาการเกิดการบูลลี่

1.3 สมมติฐาน

ถ้าทราบปัญหา และต้นเหตุของการบูลลี่กันในสังคม ก็จะสามารรถแก้ปัญหาการบูลลี่ให้ดีขึ้น

1.4 ขอบเขตของการจัดทำโครงการ

เป็นการผลิตสื่อการเรียนการสอนอิเล็กทรอนิกส์ ผ่านทางเว็บบล็อกสำหรับนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และผู้สนใจ และเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในการผลิตสื่อการเรียนการสอนในวิชาอื่นต่อไป

กลุ่มประชากรและตัวอย่าง หรือกลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนโรงเรียนสตรีอ่างทอง ม.6/1 จำนวน 40 คน

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

การบูลลี่ คือ พฤติกรรมรุนแรง กลั่นแกล้ง รังแกผู้อื่นทั้งทางวาจาและร่างกาย หากเกิดในชีวิตจริงมักเป็นการล้อเลียนรูปร่างหน้าตา สถานะทางสังคม รวมถึงการทำร้ายร่างกาย ส่วนโลกออนไลน์ส่วนใหญ่เกิดจากการประจานกันทางโซเชียลมีเดีย ซึ่งหลายครั้งการบูลลี่สร้างผลกระทบทางด้านความรู้สึกมากมายจนอาจเกิดเป็นผลทางใจฝังลึกจนยากเยียวยา หรืออาจลุกลามไปจนเกิดการปะทะและการสร้างบาดแผลทางกาย

สื่อการเรียนการสอน หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้เป็นเครื่องมือ หรือช่องทางสำหรับทำให้การสอนของครูไปถึงผู้เรียน และทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ตามจุดประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายที่วางไว้เป็นอย่างดี สื่อที่ใช้ในการสอนนี้อาจจะเป็นวัตถุสิ่งของที่มีตัวตน หรือไม่มีตัวตนก็ได้

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบสาเหตุการเกิดการบูลลี่
2. ได้ทราบวิธีการป้องกันและการแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดการบูลลี่
3. ได้สื่อทางการศึกษาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับการบูลลี่

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการบูลลี่

การบูลลี่ คือ พฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแก หรือการแสดงท่าทีที่มีความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นด้านการใช้วาจาหรือการลงมือกระทำทางร่างกาย ด้วยความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ซึ่งส่งผลกระทบให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ และรู้สึกด้อยคุณค่า

ความหมายของการบูลลีนั้นกว้างมาก นั่นก็เพราะว่าการรังแก ข่มเข้มนั้นมาได้ในหลายรูปแบบหลายวิธี ตัวอย่างเช่น

- การล้อเลียนรูปร่างหน้าตา สีผิว หรือ ปมด้อย
- การแสดงท่าทีให้ตัวเองดูเหนือกว่าด้วยการแบ่งชนชั้นทางสังคม
- การรุมทำร้ายร่างกายของกลุ่มนักเรียนในโรงเรียน
- การประจานหรือทำให้เกิดความอับอายบนสังคมออนไลน์

ปัญหาการบูลลี่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมาอย่างยาวนานแล้วในอดีต ซึ่งในปัจจุบันในหลายๆ ประเทศทั่วโลกก็ได้มีคนให้ความสนใจและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมดังกล่าว มากขึ้น

จากผลการวิจัยพบว่า ประเทศไทยคิดอันดับ 2 ของการถูกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแกในโรงเรียน เป็นรองแค่ประเทศญี่ปุ่นเท่านั้นและข้อมูลจากกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ รายงานว่าในแต่ละปีมีนักเรียนตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแกมากกว่า 3.2 ล้านคน อีกทั้งมีเด็กและ เยาวชนประมาณ 160,000 คน ถูกกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแก จนถึงขนาดไม่กล้า ไปโรงเรียน

สำหรับในปัจจุบันที่สื่อเข้ามามีบทบาทกับเด็กและเยาวชนได้มากขึ้น ซึ่งการใช้สื่อในโลก ออนไลน์นั้น มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้งกันของเด็กและเยาวชน รวมไปถึง ผู้ใหญ่บางคนอีกด้วย

ในประเทศไทยพบว่า กลุ่มเยาวชนมากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ข่มเหง รังแกและคุกคามกันบนโลกไซเบอร์ผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์กันมากขึ้น เรียกว่า Cyber Bullying ซึ่งเป็นปัญหาที่เรากำลังเผชิญกันอยู่ทั้งในปัจจุบัน

อีกทั้งผู้ที่ถูกข่มเหงรังแก หรือตกเป็นเหยื่อของการถูกลั่นแกล้ง อาจได้รับผลกระทบ มากมายอย่างปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การมีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึก โดดเดี่ยว มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านการนอนหลับ การรับประทานอาหาร และการสูญเสียความ สนใจในกิจกรรมที่ตัวเองเคยสนุก ภาวะซึมเศร้านี้อาจส่งผลต่อเนื่องไปในอนาคตอีกด้วย และใน กรณีที่เลวร้ายที่สุดอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

หากเป็นกรณีของนักเรียน หรือนักศึกษาอาจมีผลทำให้ผลการเรียนลดลงและมีแนวโน้มที่ อาจจะออกจากโรงเรียนกลางคันมากขึ้นอีกด้วย สำหรับผู้ที่มักจะข่มเหงรังแก หรือกลั่นแกล้งผู้อื่นก็น่าเป็นห่วง

ไม่แพ้กัน เพราะด้วยการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจนติดเป็นนิสัย ทำให้มีโอกาสดีบโตะมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีทัศนคติที่ไม่ดี ชอบ ใช้ความรุนแรงกับคนใกล้ตัวและอาจจะพลาดพลังก่ออาชญากรรมได้โดยไม่ทันระวังตัวจนกลายเป็นอาชญากรรมในที่สุด

สาเหตุของการบูลลี่

นักวิจัยได้พยายามหาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแกผู้อื่น โดยสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจุบันความก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้เราเข้าใจพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านชีวภาพมากขึ้น เช่น พันธุกรรม ฮอร์โมนและสมอง เป็นต้น ซึ่งไม่เพียงแต่เกิดจาก สาเหตุด้านจิตใจหรือสังคมเท่านั้น

คนบางคนอาจจะมีปัญหาด้านการผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน (oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้เรามีความสุขเวลาเข้าสังคม ได้รับการยอมรับ หากฮอร์โมนประเภทนี้ขาดหายก็อาจจะทำให้มี ความเห็นอกเห็นใจในคนอื่นน้อยลง

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา เป็นอีกปัจจัยเสี่ยงที่อิทธิพลต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง ข่มเหง รังแกในหมู่เด็กและเยาวชน อันได้แก่ การที่มีความพึงพอใจในตนเองต่ำ เช่น หากรู้สึกว่าคุณเองไม่เก่ง หน้าตาไม่ดีหรือไม่ได้ร่ำรวยมากมาย ก็อาจจะมองหาวิธีการที่ทำให้รู้สึกว่าคุณดีกว่าคนอื่น ๆ โดยการกดคนอื่นให้ต่ำกว่าตนเอง เป็นต้น

และนักจิตวิทยายังได้อธิบายถึง ความไม่สมดุลของอำนาจของทั้งผู้ที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้ง ข่มเหงรังแกผู้อื่น และผู้ที่โดนกลั่นแกล้ง โดนรังแก คือ ทั้งสองฝ่ายโดยทั่วไปมักจะมียุทธศาสตร์ที่ไม่สมดุลหรือตรงกันข้ามกัน เช่น คนที่ตกเป็นเหยื่อ มักจะมีขนาดร่างกายที่เล็ก ในขณะที่ผู้รังแกจะมี ขนาดร่างกายใหญ่หรือคนที่ชอบกลั่นแกล้ง รังแกอาจจะมีความรู้สึกที่เป็นปมด้อยบางเรื่องในชีวิต จึงมักจะอยากข่มขู่ผู้ที่เด่นกว่าตนเอง หรือระบายความรู้สึกที่เป็นปมด้อยนั้นออกมา

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีความหลากหลาย ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนเป็นอย่างมาก เช่น การเป็นคนที่เคยถูกกลั่นแกล้งมาก่อน อย่างการเดิบโตขึ้นมาใน ครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูที่ใช้ความรุนแรงหรือการอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีความก้าวร้าวและชอบใช้ ความรุนแรง และพวกเขาก็จะรู้สึกว่าต้องระบายความโกรธที่ตัวเองได้รับนี้ให้กับผู้อื่น อีกทั้งสื่อ ต่างๆ ที่มีความรุนแรงอย่างภาพยนตร์หรือละครบางเรื่องก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งเหมือนกัน

4. ปัจจัยด้านสังคม การอยู่ในสังคมที่มีความหลากหลายไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ตลอดจนค่านิยมต่างๆ หรือแม้แต่ความพิการ ความแตกต่างเหล่านี้จะถูกนำมาล้อเลียน จนนำไปสู่การปฏิบัติกับเหยื่อแบบที่ไม่เท่าเทียมกับคนอื่น เพียงเพราะความแตกต่าง จากการรายงานสถานการณ์การกลั่นแกล้ง (Bully) กันในโรงเรียนของประเทศไทยนั้น ได้สรุปลักษณะของนักเรียนที่มักจะถูกกลั่นแกล้งอยู่เป็นประจำโดยมักจะเป็นคนที่อ่อนแอและ แตกต่างจากเพื่อน ซึ่งมีลักษณะได้ดังนี้

- กลุ่มนักเรียนพิเศษที่มีความบกพร่องทางสมอง เช่น สมาธิสั้น ดาวน์ซินโดรม เป็นต้น
- กลุ่มนักเรียนที่มีความหลากหลายทางเพศ
- นักเรียนที่ชอบอยู่คนเดียว มีเพื่อนน้อย เข้าสังคมไม่เก่ง
- นักเรียนที่มีปัญหาทางบ้าน และชอบเก็บตัว
- นักเรียนที่ไม่สู้คน เช่น นักเรียนที่มีขนาดเล็กกว่าคนอื่น ๆ หรือคนที่มีความอดทนและมีเมตตาสูง
- นักเรียนที่มีลักษณะภายนอกโดดเด่นหรือแตกต่างจากผู้อื่น เช่น มีรูปร่างอ้วนหรือมีผิวดำ เป็นต้น

ประเภทของการบูลลี่

ปัจจุบันกรมสุขภาพจิตได้แบ่งประเภทของการบูลลี่ออกเป็น 4 ประเภทหลักๆ ดังนี้

1. การบูลลี่ด้านร่างกาย (Physical Bullying) เป็นลักษณะของการทำร้ายร่างกายของอีกฝ่าย เช่น การชกต่อย การตบตี การผลัก เป็นต้น จนทำให้เกิดความเสียหาย การบาดเจ็บต่อร่างกาย ซึ่งสามารถมองเห็นได้จากภายนอก และในบางกรณีก็อาจจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจอีกด้วย

2. การบูลลี่ด้านสังคมหรือด้านอารมณ์ (Social or Emotional Bullying) เป็นลักษณะของ การสร้างกระแสสังคมรอบข้าง โดยใช้วิธีการยืมมือของคนรอบข้างให้ร่วมกันทำร้ายเหยื่อ กดดัน และทำให้คนที่ตกเป็นเหยื่อของการบูลลี่แยกออกจากกลุ่มด้วยความรู้สึกลึบปวดหรือเสียใจจากการ กระทำดังกล่าว เช่น การขจัดวางไม่ให้เห็นที่ตกเป็นเหยื่อมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ หรือการหลบ ไม่ให้เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม รวมไปถึงการ โน้มน้าวชักจูงคนรอบข้างให้ไม่สนใจเหยื่อที่ถูกบูลลี่ ส่งผลทำให้คนที่ถูกบูลลี่รู้สึกว่าตัวเองไร้ตัวตน ไม่มีเพื่อน ไม่มีคนคุยด้วย ไม่มีใครคบ และหาทาง ออกจากปัญหานี้ไม่ได้

3. การบูลลี่ด้านวาจา (Verbal Bullying) เป็นลักษณะของการพูดจาเหยียดหยาม การด่าทอ ถูกนินทา เสียดสี ล้อเลียน ใส่ร้าย การประจานด้วยคำพูดให้คนอื่นได้ยิน โดยมีจุดประสงค์ให้เกิด ความเจ็บปวดถึงแม้ไม่ได้สร้างบาดแผลทางกายให้เห็น แต่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกซึ่งถือเป็น บาดแผลทางใจอยู่ไม่น้อย และนอกจากจะสร้างความอับอาย ความวิตกกังวลแล้ว ยังอาจจะสร้าง ความเครียด รวมถึงอาการเก็บกด ซึ่งอาจส่งผลถึงขั้นเป็น โรคซึมเศร้า หรือหวาดกลัวสังคมไปเลย

4. การบูลลี่บนโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) เป็นอีกประเภทหนึ่งของการบูลลี่ที่เกิดขึ้น ใหม่ในปัจจุบันและกำลังเป็นประเด็นปัญหาสำคัญในสังคม โดยใช้เครื่องมือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ต่างๆ ได้แก่ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ตที่เชื่อมต่อกับเครือข่ายสังคมออนไลน์บน อินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ เช่น

- การโจมตีโดยผู้ทำร้ายหรือใช้ถ้อยคำหยาบคาย โพสต์ด่าทอ พูดจาเสียดสี ให้ร้าย
- การคุกคามทางเพศแบบออนไลน์ โดยการพูดจาคุกคาม บังคับให้แสดงพฤติกรรมทางเพศ ผ่านกล้อง ตลอดจนการแฉหรือตัดต่อภาพ ไปเปลี่ยนไปโพสต์

- การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น โดยสวมรอยเป็นผู้อื่น ไปโพสต์ข้อความหยาบคายให้ร้ายผู้อื่น หรือโพสต์รูปอนาจาร

- สิ่งตีพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง ตำรวจเพิ่มเติม การแบล็กเมลล์ ความลับ รูปภาพของคนอื่น

- การหลอกลวงให้หลงเชื่อออกม่านัดเจอกันเพื่อทำมิดีมิร้าย หรือหลอกให้โอนเงินให้ด้วยวิธีการต่างๆ

- การสร้างกลุ่มในโซเชียลเพื่อโจมตีโดยเฉพาะ โดยอาจจะตั้งเพจแอนด์ โจมตีและจับผิด ทุกๆ การกระทำของเหยื่อ แล้วนำมาถกประเด็นให้เกิดความเสียหาย

แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ใช้ความนิ่งสงบการบูลลี่

- บางครั้งการที่เราใช้ความนิ่งสงบสยบความเคลื่อนไหว ก็อาจจะทำให้เรื่องราวเงียบสงบไปได้ เพราะธรรมชาติของคนที่ชอบกลั่นแกล้งก็จะมีความสุขเมื่อเห็นเหยื่อหวาดกลัวเสียขวัญ ถ้าเราเฉยเมย สงบสติอารมณ์ คิดหาวิธีแก้ไขอย่างเป็นเหตุเป็นผล แล้วใช้ความนิ่งเข้าสู่ คนที่ชอบบูลลี่ ก็จะรู้สึกว่าเขาทำอะไรเราไม่ได้อย่างที่หวัง จนในที่สุดก็จะเบื่อและหยุดบูลลี่ ไปเอง

- ตอบโต้อย่างสุภาพ

- ถ้าใช้ความนิ่งเข้าสู่แล้วสถานการณ์ยังไม่ดีขึ้น ก็ถึงเวลาแล้วที่เราต้องหันหน้าคุยกัน เปิดใจคุย กันตรงๆ ไปเลยว่าสาเหตุคืออะไร ชัดเส้นให้ชัดว่าอย่าก้าวล่วงความเป็นส่วนตัวที่ นอกเหนือจากงาน หรือไม่ชอบพฤติกรรมไหนที่เขาแสดงออกมา พยายามสื่อสารออกไปอย่าง จริงใจด้วยคำพูดที่สุภาพ อาจทำให้อีกฝ่ายรู้ตัวแล้วแก้ไขปรับตัวหรือเห็นใจเรามากขึ้นก็ได้ เพราะบางครั้งคนเราก็ไม่รู้จักข้อเสียของตัวเองจนกว่าคนอื่นจะมาบอกตรงๆ จริงใจด้วยคำพูดที่สุภาพ อาจทำให้อีกฝ่ายรู้ตัวแล้วแก้ไขปรับตัวหรือเห็นใจเรามากขึ้นก็ได้ เพราะบางครั้งคนเราก็ไม่รู้จักข้อเสียของตัวเองจนกว่าคนอื่นจะมาบอกตรงๆ

- พุดคุยกับเพื่อนร่วมชะตากรรมเพื่อช่วยกันแก้ไข

- ไม่ต้องรู้สึกโดดเดี่ยวถ้าเราเป็นคนถูกกลั่นแกล้ง เพราะในที่ทำงานมักจะมีเพื่อนคนอื่นที่โดนเหมือนเราหรือรับรู้ว่ามีอาการกลั่นแกล้งกันอยู่ ลองคุยกับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้าและครอบครัวดู การได้ระบายหรือขอแนวทางแก้ปัญหาจากคนอื่นก็ช่วยลดความเครียดลงได้เช่นกัน

- เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

- หากคุณเป็นคนที่โดนกระทบกระเทือนทางจิตใจจากการถูกบูลลี่อย่างหนัก การฟื้นฟูตัวเองด้วยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเช่น โรงเรียน ที่ทำงาน ที่อยู่ ไม่ใช่การหนีปัญหา แต่เป็นหนึ่งในวิธีการ ดูแลตัวเองจากการถูกบูลลี่ที่เหมาะสม โดยเฉพาะหากคุณโดนบูลลี่จากกลุ่มคน การเปลี่ยน สภาพแวดล้อมจะช่วยทำให้คุณมีบรรยากาศใหม่ และเริ่มต้นใหม่ได้ดียิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมเรื่องการถูกล่วงละเมิดของนักเรียนโรงเรียนสตรีอ่างทอง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

3.2 เครื่องมือในการทำโครงการงาน

3.3 การรวบรวมข้อมูล

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5 การนำเสนอผลสำรวจ

3.1.1 ประชากร ได้แก่

- นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนสตรีอ่างทอง จำนวน 120 คน
- มีจำนวนนักเรียนและคุณครูกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 130 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1. นักเรียนกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสตรีอ่างทอง ได้จำนวน 120 คน

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาดำเนินการวิจัย มีลักษณะ

เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งใช้แบบสอบถามปลายปิดเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลการวิจัย

3.3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการใช้แบบสอบถาม

3.4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล ทางคณะผู้จัดทำได้ทำแบบสอบถามเพื่อมาวิเคราะห์ โดยข้อมูลที่ใช่ประกอบการวิเคราะห์ มีดังนี้

- 1 ปัญหาที่ได้พบเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิด
- 2 ความรู้สึกหลังจากที่เราถูกล่วงละเมิด
- 3 การจัดการปัญหา หากเราถูกล่วงละเมิด
- 4 รูปแบบของการถูกล่วงละเมิด
- 5 ความถี่ที่ถูกกระทำ

3.5.1 การนำเสนอผลการสำรวจ

การนำเสนอข้อมูล โดยการใช้ข้อมูลที่ได้รวบรวมมาแล้ว จากการทำแบบสอบถาม มาคำนวณเป็นร้อยละ และเป็นแผนภูมิ