

บทความปริทัศน์

การป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

วันรับ : 8 พฤศจิกายน 2561

วันแก้ไข : 29 มกราคม 2562

วันตอบรับ : 10 มิถุนายน 2562

วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, วท.ม.
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

วิธีการ: สืบค้นงานวรรณกรรมและงานวิจัยจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ โดยเน้นงานวิจัยประเภทการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน กิจกรรมและแนวทางในระดับชาติ

ผล: การป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพ ควรทำแบบทั้งโรงเรียน (whole-school approach) และเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย ครูและบุคลากรในโรงเรียนมีบทบาทสำคัญและควรได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะในการสร้างวัฒนธรรมดีและจัดการการรังแกกันที่เหมาะสม การจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียนควรจัดเพื่อนักเรียนทุกคน และผนวกเนื้อหาเข้าไปในหลักสูตรการเรียนปกติ จะได้ผลดีและยั่งยืนกว่าการเจาะจงเฉพาะกลุ่มและกิจกรรมระยะสั้น โดยเนื้อหาควรเน้นทักษะทางอารมณ์สังคม พฤติกรรมดี และการจัดการการรังแกกันที่เหมาะสม มุ่งเน้นที่เด็กนักเรียนผู้เห็นเหตุการณ์เป็นผู้รายงานเหตุการณ์และช่วยเหลือขัดขวางการรังแกกัน

สรุป: การป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียนต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิงวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระดับนโยบายจนถึงทุกคนในโรงเรียน และให้เวลาในการดำเนินการในระยะยาวและต่อเนื่อง จึงจะมีประสิทธิผลที่ชัดเจนและยั่งยืน

คำสำคัญ: การป้องกันการรังแกกัน การรังแกกัน การรังแกกันในโรงเรียน

ติดต่อผู้นิพนธ์: วิมลวรรณ ปัญญาว่อง; e-mail: w.panyawong@gmail.com

Review article

Prevention and response of bullying in school

Received : 14 November 2018

Revised : 20 March 2019

Accepted: 10 June 2019

Wimonwan Panyawong, M.Sc.

Child and Adolescence Mental Health Rajanagarindra Institute

Abstract

Objective: This article presented a literature review of evidence-based preventive and responsive bullying program in school.

Methods: Electronic databases were used for searching empirical evidences relating to school-based anti-bullying programs, focusing on systematic reviews, meta analysis studies and national program/ guidelines.

Results: Evidences indicated that successful anti-bullying program should take whole-school approach and promoting safety culture in school. Training for teachers and school staffs, especially how to promote positive school climate and how to deal with bullying appropriately, was significantly important. Universal intervention for all students and curriculum-based program will be more effective and long lasting than specific group and short-term intervention. Key points of intervention included emotional and social skills and appropriate ways to respond to bullying. Significant program usually promote positive bystanders to be key persons to report and stop bullying events.

Conclusion: Effective and sustainable anti-bullying program in school involves transformation of school culture and environment. It requires not only collaboration from policy level to individual level, but also long duration and continuity.

Keywords: bullying, bullying prevention, school bullying

Corresponding author: Wimonwan Panyawong; e-mail: w.panyawong@gmail.com

บทนำ

การรังแกกัน (bullying) มีผลกระทบต่อพัฒนาการทางจิตใจและสังคมของเด็ก ทั้งผู้ถูกรังแกและผู้รังแก ในประเทศไทยความชุกของเด็กที่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้รังแก ผู้ถูกรังแก หรือทั้งสองบทบาทอยู่ระหว่างร้อยละ 20.0-30.0^{1,2} จากการสำรวจสถานการณารมณ์สุขภาพจิตวัยรุ่นในประเทศไทยแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ขององค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ. 2017 รายงานว่าเด็กนักเรียนไทยร้อยละ 30.0 เคยถูกเพื่อนในโรงเรียนรังแก³ และผลการสำรวจความชุกของการรังแกกันในโรงเรียนพบว่านักเรียนไทยที่เคยมีประสบการณ์การรังแกใด ๆ (ผู้รังแก ผู้ถูกรังแก หรือทั้งสองบทบาท) ร้อยละ 21.0 ซึ่งในกลุ่มนี้พบโรคจิตเวชอย่างน้อยหนึ่งโรคร้อยละ 60.0⁴ ส่วนการศึกษาในนักเรียนจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบนักเรียนที่เป็นเหยื่อการรังแกกันและการรังแกกันในโลกออนไลน์ร้อยละ 15.0⁵ โดยการรังแกกันจะพบได้มากที่สุดและรุนแรงที่สุดในช่วงที่เด็กเปลี่ยนผ่านจากชั้นประถมศึกษาไปสู่มัธยมศึกษาและมีแนวโน้มลดลงในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย¹

เด็กที่ถูกรังแกมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาการปรับตัวทางสังคม หรือขาดทักษะทางสังคม มีอาการทางกายที่มีผลจากจิตใจ (psychosomatic) เด็กที่ถูกรังแกอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าตนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการอะไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ได้เลย และรู้สึกสิ้นหวัง⁶ นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้น เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล กลัวสังคม ติดสารเสพติด แยกตัวจากสังคม หรือฆ่าตัวตาย² ในขณะที่เด็กที่รังแกผู้อื่นมีแนวโน้มก้าวร้าวรุนแรง มีปัญหาการเรียน และเสี่ยงติดสารเสพติด รวมถึงความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต ไม่ว่าจะเป็น ซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย ไม่ต่าง

จากเด็กที่ถูกรังแก⁷ และมีความเสี่ยงต่อที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวและกระทำผิดกฎหมายมากกว่า^{8,9}

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน รวมถึงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกันในโรงเรียนที่มีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นมาตรฐานทางวิชาการ เพื่อนำมาสรุปเป็นแนวทางในการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพ เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการพัฒนาแนวทางการป้องกันและจัดการการรังแกกันในบริบทไทย และเป็นประโยชน์ในการใช้ประกอบการวางนโยบายด้านการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

วิธีการ

การทบทวนองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งไทยและต่างประเทศ มุ่งเน้นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกัน และแนวทาง กิจกรรม หรือข้อเสนอในการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน โดยสืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ (PubMed) และฐานข้อมูลวารสารในประเทศไทย (TCI) สืบค้นข้อมูลย้อนหลัง 10 ปี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2009 ถึง 2018 ใช้คำค้นหา “bullying and school” “bullying and prevention” “bullying prevention program” “การรังแกกันในโรงเรียน” “การป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน” โดยขั้นแรกสืบค้นจากชื่อเรื่องและบทคัดย่อได้วรรณกรรม 104 เรื่อง จากนั้นวิเคราะห์รายละเอียดเนื้อหาและความน่าเชื่อถือของวรรณกรรม โดยเน้นคัดเลือกงานวิจัยประเภททบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (systematic review และ meta-analysis) และแนวทางการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนในระดับชาติ รวม 26 ชิ้น

ผล

ความรู้พื้นฐานเรื่องการรังแกกัน

การนิยามความหมายของการรังแกกัน ถือเป็นจุดเริ่มต้นในการวางแผนการป้องกัน และเป็นพื้นฐานในการสร้างความเข้าใจที่ตรงกันในหมู่ผู้เกี่ยวข้องในการป้องกันและลดการรังแกกันในโรงเรียน¹ การรังแกกัน (bullying) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ^{1,2} ได้แก่ มุ่งร้าย เกิดซ้ำ ๆ และผู้รังแกมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกรังแกบางประการ เช่น รูปร่างใหญ่กว่า แข็งแรงกว่า อายุมากกว่า ฉลาดกว่า มีกลุ่มเพื่อนมากกว่า ฐานะดีกว่า ฐานะทางสังคมสูงกว่า หรือมีความแตกต่างทางศาสนา เชื้อชาติ เพศ เพศสภาพ หรือกลุ่มเด็กพิการและเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

ประเภทของการรังแกกันแบ่งได้หลายแนวทาง² แต่แนวทางที่นิยมและมีประโยชน์ต่อการคัดกรองและวางแผนช่วยเหลือเด็กจะเป็นการแบ่งตามพฤติกรรมที่สังเกตได้¹ ได้แก่ 1) การรังแกแบบเผชิญหน้าหรือทางตรง (face-to-face bullying หรือ direct bullying) คือ พฤติกรรมทำร้ายร่างกาย เช่น ตะบอง และการรังแกทางวาจา เช่น พุดล้อเลียน เสียดสี ช่มชู้ หรือด่าทอข่มขู่ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ผู้ใหญ่สังเกตและจัดการได้ง่าย และ 2) การรังแกกันแบบไม่เปิดเผย (covert bullying หรือ indirect bullying) คือ การรังแกกันทางสังคม หรือความสัมพันธ์ เช่น ไม่ให้เข้ากลุ่ม แยกเพื่อน นินทา แบล็คเมล์ ปลอ่ยข่าวลือ และการรังแกกันทางออนไลน์ (cyberbullying) เช่น การ post หรือ comment การปลอ่ยข่าวลือ การแชร์ข้อมูล ภาพถ่าย หรือวิดีโอส่วนตัวของผู้อื่น ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ทำให้ผู้อื่นหงุดหงิดใจ คุกคาม หรืออับอาย ซึ่งกลุ่มนี้เป็นรูปแบบการรังแกกันที่ผู้ใหญ่จัดการได้ยาก แต่ส่งผลกระทบอย่างมากต่อผู้ที่ถูกรังแก

เนื่องจากมีผู้ชมหรือผู้รับข้อมูลจำนวนมาก¹⁰ ทั้งนี้รูปแบบของการรังแกกันที่พบบ่อยที่สุด คือ การรังแกกันทางวาจา เช่น พุดล้อเลียน ล้อชื่อ²

ปัจจัยเสี่ยงต่อการถูกรังแก มักพบในเด็กที่มีลักษณะซึ่กแล้ว ซึ่กกังวล เด็กที่มีปัญหาการปรับตัวและเข้าสังคม ไม่มีเพื่อน แยกตัว รวมถึงเด็กพิเศษ เด็กชายชอบหรือชนกลุ่มน้อย^{9,11} การเลี้ยงดูของพ่อแม่แบบปกป้องมากเกินไป (overprotective) และแบบเข้มงวดมากเกินไป (authoritarian style) ส่งผลกระทบต่อเด็กขาดความมั่นใจและไม่กล้าตัดสินใจ ซึ่งเป็นความเสี่ยงต่อการถูกรังแกได้ง่าย^{11,12} เด็กที่มีลักษณะ समयอมถูกรังแกแล้วไม่ได้ตอบหรือแฉ่จคร มีแนวโน้มที่จะถูกรังแกมากขึ้นและเรื้อรัง⁹ นักเรียนในกลุ่มที่รักเพศเดียวกันหรือคนข้ามเพศ (LGBT: lesbian, gay, bisexual, transgender) เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงในการถูกรังแกมาก เรียกว่า การรังแกคนรักเพศเดียวกัน (homophobic bullying) นักเรียนกลุ่ม LGBT 9 ใน 10 คนเคยถูกล้อเลียน นักเรียนข้ามเพศมีแนวโน้มถูกรังแกมากส่วนใหญ่เป็นการรังแกทางวาจาและมากกว่าครั้งถูกรังแกทางร่างกาย¹³ ส่วนในประเทศไทยพบว่า เด็กที่บอกว่าตัวเองเป็น LGBT เคยถูกรังแกทั้งทางร่างกายและทางวาจา ทั้งต่อหน้าและทางโลกออนไลน์ประมาณร้อยละ 30.0 และมีเพียง 1 ใน 3 ที่ได้ตอบกลับ เช่น สู้กลับ หรือบอกคร¹⁴ เด็ก LGBT มีแนวโน้มที่จะไม่รายงานเหตุการณ์ถูกรังแกและไม่รู้สึกว่าจะมีใครช่วยเหลือได้ โดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องเก็บกดไม่สามารถแสดงออกทางเพศสภาพอย่างอิสระ และอาจนำไปสู่ปัญหาการเรียนและสุขภาพจิตได้¹³ ผู้ถูกรังแกอย่างต่อเนื่องมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของตัวเอง และตัวเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ สิ้นหวัง ซึ่งหากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คร

ไม่ยื่นมือช่วยเหลืออาจยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง และซึมเศร้านำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตายได้⁶ ส่วนเด็กผู้รังแกอาจเป็นกลุ่มเด็กเลี้ยงยาก มีปัญหาสมาธิสั้น หุนหันพลันแล่น ควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ มาจากครอบครัวที่มีความก้าวร้าวรุนแรงในบ้าน หรือคบเพื่อนที่ก้าวร้าวรุนแรง⁹ ทั้งนี้ความเสี่ยงที่จะเกิดการรังแกกันจะยิ่งเพิ่มขึ้นหากโรงเรียนขาดการรับรู้หรือเพิกเฉยต่อพฤติกรรมรุนแรงและการรังแกกันในหมู่นักเรียน^{11,15}

การรังแกกันไม่ใช่แค่เรื่องระหว่างเด็กที่รังแกและเด็กที่ถูกรังแกเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวโยงไปถึงคนรอบตัวเด็ก ไม่ว่าจะเป็น เพื่อน ครู ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชน^{11,15} โดยเพื่อนมีบทบาทสำคัญมากในสถานการณ์การรังแกกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ร่วมรังแก ผู้ช่วยเหลือ ผู้ชม หรือผู้ยับยั้งการรังแก เด็กทั่วไปผู้เห็นเหตุการณ์ (bystander) ที่เพิกเฉยหรือไม่เข้าไปช่วยยับยั้งมีส่วนสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมที่ว่า การรังแกกันเป็นเรื่องธรรมดา ยอมรับได้ หรือกระทั่งเป็นเรื่องบันเทิง ถ้าผู้รังแกที่ได้รับความสนใจ ความเคารพยำเกรงจากเพื่อน ๆ และไม่มีใครต่อต้าน จะยิ่งได้รับการเสริมพลัง ในขณะที่ถ้าผู้ถูกรังแกรับรู้ว่ามีเพื่อน ๆ ไม่เห็นอกเห็นใจ ไม่มีใครช่วย และรู้สึกว่าเพื่อน ๆ ไม่ชอบ ก็จะทำให้รู้สึกถูกตอกย้ำบทบาทความเป็นเหยื่อ

ครูมีบทบาทสำคัญมากในการสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน ครูที่แสดงออกว่าพยายามช่วยเหลือและจัดการไม่ให้เกิดการรังแกกันในห้องเรียนจะมีส่วนช่วยสำคัญ ในขณะที่ครูที่เพิกเฉยหรือไม่แสดงท่าทีเข้าไปช่วยเหลือเด็กที่ถูกรังแกจะเป็นการส่งเสริมการรังแกกันในทางอ้อม¹ ทั้งนี้ครูส่วนใหญ่จะเข้าไปจัดการกรณีการรังแกกันทางกายที่เห็นชัดเจนและรุนแรง แต่ยังไม่เท่าทันหรือไม่ได้เข้าไปจัดการการรังแกกันอื่น ๆ เช่น ทางวาจา ความสัมพันธ์ สังคมออนไลน์¹¹ อีกทั้งความ

เชื่อหรือทัศนคติของผู้ใหญ่ทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู และบุคลากรในโรงเรียนที่มีต่อการรังแกกันในเด็กนักเรียนก็อาจส่งผลให้เกิดการรังแกกันได้มากขึ้น หรือเป็นอุปสรรคต่อการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน ความเชื่อผิด ๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง เช่น การรังแกกันเป็นเรื่องปกติ เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต หรือเด็กที่ถูกรังแกต้องผ่านมันไปให้ได้เอง ในบริบทโรงเรียนไทยที่พบได้บ่อยโดยเฉพาะการรังแกทางวาจา ล้อชื่อ บุพการี ล้อเลียนสีผิวหรือรูปร่างหน้าตา มักไม่ได้รับการช่วยเหลือและจัดการ กลายเป็นวัฒนธรรมปกติที่ผู้ถูกรังแกต้องยอมรับและผ่านไปให้ได้เอง นอกจากนี้ ความเชื่อผิด ๆ อื่น ๆ เช่น เด็กที่รังแกผู้อื่นเมื่อโตขึ้นก็จะเลิกทำไปเอง เด็กผู้ถูกรังแกก็เป็นคนที่ช่วยทำให้เกิดการรังแกกันเอง หรือเวลาเด็กมาฟ้องแล้วผู้ใหญ่ไม่ควรเข้าไปยุ่งเพราะปัญหาจะแยลง^{11,15}

การป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน

โครงการหรือกิจกรรมป้องกันการรังแกกันสามารถช่วยลดปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนได้^{16,17} ยิ่งมีรูปแบบที่เข้มข้นมาก ก็จะมีประสิทธิผลมากขึ้น⁸ โดยกิจกรรมป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนส่วนมากได้ผลดีในเด็กโตหรือวัยรุ่น (ชั้นมัธยมศึกษาขึ้นไป) มากกว่าเด็กชั้นประถมศึกษา ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากวุฒิภาวะและพัฒนาการของวัยรุ่นที่สามารถเรียนรู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามแนวทาง/กิจกรรมนั้น ๆ ได้ดีกว่าเด็กวัยเรียน อย่างไรก็ตามเด็กชั้นประถมศึกษาย่อมได้รับประโยชน์มากจากกิจกรรมที่เน้นการเสริมสร้างทักษะทางสังคม และทักษะการปฏิเสธ (assertive skill) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการใช้จัดการสถานการณ์การรังแกกันในระยะยาว¹⁶

แนวทางป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีที่สุดคือ การดำเนินการทั้งโรงเรียน หรือ whole-school approach^{1,8,18,19} โดยเป็นการร่วมมือกันของทุกคนในโรงเรียนตั้งแต่ นโยบาย ผู้บริหาร ครูและบุคลากรทุกคน เด็กนักเรียนทุกคน เจ้าหน้าที่ทุกคนในโรงเรียน รวมถึงไปถึงพ่อแม่ผู้ปกครองของนักเรียนทุกคน มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนมากกว่าจะจ้องเพียงรายบุคคล^{1,12} เนื่องจากกิจกรรมที่ทำเฉพาะกับเด็กอย่างเดียวมักไม่ค่อยได้ผลมากนัก แต่ต้องรวมถึงครูและผู้ปกครองไปพร้อมกัน^{1,10,15,20,21} รวมถึงการทำงานร่วมกันกับสหวิชาชีพด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องด้วย^{15,21} องค์ประกอบของแนวทาง รูปแบบ หรือกิจกรรมเพื่อการป้องกันการรังแกกันมีดังนี้

1. นโยบาย วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

จุดเริ่มต้นสำคัญคือ นโยบายของโรงเรียนที่ให้ความสำคัญกับการต่อต้านการรังแกกันแบบทั้งโรงเรียน ครอบคลุมความรับผิดชอบของทุกคนในโรงเรียน ทั้งครู บุคลากรอื่น ๆ และนักเรียน การกำหนดนโยบายที่ชัดเจน เข้มงวด และมีระเบียบวินัย ทุกคนในโรงเรียนรับรู้และปฏิบัติตาม รวมถึงมีบทลงโทษสำหรับผู้ที่รังแกผู้อื่นอย่างชัดเจน และครอบคลุมการรังแกกันทางออนไลน์ด้วย¹⁰ ประเด็นสำคัญคือการเสริมสร้างวัฒนธรรมการรายงานเมื่อเกิดเหตุการณ์รังแกกัน^{1,10,15,21} โรงเรียนต้องมีช่องทางการรายงานการรังแกกันที่ชัดเจน และสร้างความมั่นใจว่าผู้รายงานจะได้รับการคุ้มครองและจะไม่เดือดร้อน การเปิดช่องทางรายงานทางออนไลน์จะช่วยให้นักเรียนรู้สึกว่าเป็นเรื่องง่ายขึ้น^{1,10,15} และควรมีมาตรการจัดการการรังแกกันที่

ชัดเจน ทันที และสม่ำเสมอเพื่อให้ผู้รายงานและผู้ถูกรังแกรู้สึกปลอดภัยและได้รับการดูแลช่วยเหลือ และช่วยลดอัตราการเกิดเหตุรังแกกันได้ ในขณะที่เดียวกันด้วย¹⁵ ในมุมมองแนวคิดทางบวก (positive approach) ควรมุ่งเน้นการเสริมสร้างวัฒนธรรมดีในโรงเรียน¹ ส่งเสริมและชื่นชมพฤติกรรมดี การสื่อสารด้วยภาษาที่สร้างสรรค์ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในโรงเรียน ทั้งระหว่างนักเรียนด้วยกัน ครู-นักเรียน และ ครู-ครู¹¹

นอกจากนี้ การปรับสภาพแวดล้อมในโรงเรียนและห้องเรียน และสนามเด็กเล่น เช่น การค้นหาจุดที่เกิดการรังแกกันบ่อย ๆ ในโรงเรียน และแก้ไขจุดเสี่ยงที่จะเกิดอันตราย เป็นวิธีที่ได้ผลดีและใช้งบประมาณน้อย⁸ การมีผู้ใหญ่ดูแลกำกับนักเรียนช่วงพักและในสนามเด็กเล่น (playground supervision) เป็นวิธีการสำคัญและได้ผลดีมาก เนื่องจากการรังแกกันมักเกิดขึ้นในช่วงพักกลางวันหรือช่วงเปลี่ยนคาบเรียน ส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์และน่าสนใจในช่วงพักกลางวันหรือช่วงเย็น ส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก ลดโอกาสในการรังแกกันในช่วงชั่วโมงว่าง หรือในสนามเด็กเล่น โดยมีครูหรือเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนคอยดูแลกำกับ ซึ่งวิธีนี้ถือว่าเป็นวิธีที่ทำได้ง่ายที่สุด ไม่ลงทุนมาก และได้ผลดี^{8,21}

2. กิจกรรมสำหรับนักเรียน

การจัดกิจกรรมสำหรับเด็กทั้งหมด (universal program) ได้ผลดีกว่าการเจาะจงเฉพาะบางกลุ่ม⁸ เนื้อหาของกิจกรรมมีสองประเด็นหลัก ประเด็นแรกคือการเสริมสร้างทักษะชีวิตพื้นฐานที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางสังคม การจัดการอารมณ์ รวมทั้งการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง (self-esteem) ค้นหาจุดแข็งของตนเองและใช้ให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริม

การสื่อสารและพฤติกรรมเชิงบวก^{1,16} แนวทางที่มีการนำไปใช้มาก คือ social emotional learning (SEL)²² ซึ่งไม่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อลดการรังแกกันโดยตรง แต่มุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน²²⁻²⁴ ในประเทศสเปนยุโรปมีนโยบายให้เวลาในการใช้ SEL ในห้องเรียน ช่วยลดพฤติกรรมการรังแกกันและความรุนแรงในโรงเรียนได้ดี²¹ ช่วยสร้างความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ มีการดิงนักเรียนกลุ่มเสี่ยง เช่น ต่างคำ ยากจน เพศที่สาม เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในสังคม²¹ นอกจากนี้การเสริมสร้างทักษะสัมพันธภาพ มีเพื่อนที่พูดคุยได้ ช่วยลดการตกเป็นเหยื่อรังแกได้ดี⁹ ทั้งนี้การใส่เนื้อหาหลักสูตรทักษะชีวิตดังกล่าวเข้าไปในหลักสูตรการเรียนและต่อเนื่องในห้องเรียน (classroom-based activity) จะช่วยให้มีประสิทธิผลที่ดีกว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นพิเศษเป็นครั้งคราว ตัวอย่างเช่น KiVa Anti-Bullying Program เป็นโครงการที่ประเทศฟินแลนด์ ประกาศใช้ในระดับชาติโดยผนวกเข้ากับหลักสูตรการเรียนปกติ ซึ่งได้ผลดีมากและยั่งยืน^{25,26}

อีกประเด็นคือ การปรับทัศนคติและความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรังแกกัน และแนวทางหรือขั้นตอนการจัดการเมื่อถูกรังแก หรือเมื่อพบเห็นการรังแกกัน¹⁶ เด็กผู้เห็นเหตุการณ์ (bystander) นั้นมีความสำคัญเทียบเท่ากับคู่กรณี เน้นการสร้างความตระหนัก และบทบาทในการช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกรังแก²⁷ โดยโรงเรียนต้องสร้างความมั่นใจและความปลอดภัยให้เด็กที่รายงานและช่วยเหลือเพื่อน ซึ่งพบว่าได้ผลดีมากในการเปลี่ยนแปลงกลไกภายในกลุ่มเพื่อน (group dynamic) และช่วยลดการรังแกกันได้ดี^{8,16,27} สำหรับการป้องกันการรังแกกันทางออนไลน์ (cyberbullying) ควรมีการให้ความรู้ความเข้าใจรูปแบบของการรังแกกันทางออนไลน์ ผลกระทบ และ

แนวทางการจัดการเมื่อถูกรังแกหรือพบการรังแกกันทางออนไลน์ การใช้เทคโนโลยีที่ปลอดภัย เพื่อป้องกันการถูกรังแกทางโลกออนไลน์ รวมถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์¹⁰

3. ครูและบุคลากรในโรงเรียน

ครูมีบทบาทสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนที่ปลอดภัย และเป็นที่พักของนักเรียน ครูและบุคลากรในโรงเรียนควรได้รับการอบรมจากผู้เชี่ยวชาญในการเสริมสร้างและรักษาวัฒนธรรมความปลอดภัยและพฤติกรรมดีในโรงเรียน¹ การใช้ระเบียบวินัยในห้องเรียน ควรมีกฎระเบียบในการจัดการการรังแกกันที่เข้มงวด จัดการเด็กที่รังแกผู้อื่นอย่างเด็ดขาด และทันที เช่น พูดคุยอย่างจริงจัง ตัดอภิสิทธิ์บางอย่าง ต้องทำงานให้ครู หรือส่งพบผู้อำนวยการหรือครูฝ่ายปกครอง มีการให้ความรู้ความเข้าใจและปรับทัศนคติต่อการรังแกกัน และการรังแกกันทางออนไลน์ที่ถูกต้อง รวมถึงทักษะในการจัดการความขัดแย้งและการจัดการชั้นเรียนควรเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ครูควรได้รับการฝึกฝน^{10,21} มีการศึกษาพบว่า การฝึกอบรมครูทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีกว่าการอบรมเด็กนักเรียน และในบางโครงการที่มุ่งอบรมแต่นักเรียนเพียงอย่างเดียวโดยไม่จัดอบรมครูด้วยทำให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง^{20,21}

4. ผู้ปกครอง

การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ช่วยให้การป้องกันและการจัดการการรังแกกันในโรงเรียนได้ผลดีมาก^{1,8,10,20} โดยการมีส่วนร่วมของพ่อแม่ทุกคนแบบ universal prevention ที่ได้ผลดีกว่า²¹ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างตระหนัก ให้ความรู้เรื่องการรังแกกัน และการจัดการการรังแกกันที่เหมาะสม ในการประชุมผู้ปกครอง และการพบผู้ปกครองในระดับรายบุคคล ในกรณีกลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหา^{1,8} บางครั้งการเข้าไปมี

ส่วนร่วมของผู้ปกครองที่มากเกินไปหรือไม่เหมาะสม อาจทำให้สถานการณ์แย่ลง²¹ นอกจากนี้การจัดอบรม การเลี้ยงดูที่เหมาะสม (parent training) การจัดการอารมณ์และผ่อนคลายความเครียดของพ่อแม่ เสริมความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว จะมีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้เด็กได้ดี²⁰

5. การประเมินประสิทธิผลของกิจกรรม/โครงการ

ในการจัดโครงการหรือกิจกรรมป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนจำเป็นต้องมีการประเมินผลอย่างเป็นระบบ เพื่อติดตามประสิทธิผลของกิจกรรมที่ชัดเจนและมีหลักฐานเชิงประจักษ์^{1,8,10,28} ตัวชี้วัดที่ใช้ในงานวิจัยประเมินผล ส่วนใหญ่เน้นการวัดจำนวนครั้งของการรังแกกันในทุกรูปแบบ (ทางตรง เช่น กาย วาจา และทางอ้อม เช่น ความสัมพันธ์ ทางออนไลน์)^{8,28} อีกวิธีหนึ่งคือเน้นที่เด็กที่ถูกรังแกเช่น จำนวนเด็กที่ถูกรังแกลดลง² หรือจำนวนครั้งที่เด็กถูกรังแกลดลง^{8,28} นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ระดับความรุนแรงของการรังแกกันในโรงเรียน อัตราการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย^{2,16}

ประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจและมีการศึกษาพบว่ามีผลอย่างมากในการลดการรังแกกันในโรงเรียน คือทัศนคติที่มีต่อการรังแกกัน โดยพบว่ากิจกรรมที่ช่วยปรับทัศนคติที่มีต่อการรังแกกันนั้นมีประโยชน์อย่างมาก และมักจะเป็นตัวแปรที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนหลังเสร็จสิ้นโครงการ²⁸ อีกมุมมองหนึ่งในการประเมินผลคือแนวคิดในทางบวก (positive approach) โดยการประเมินที่พฤติกรรมดีของผู้เห็นเหตุการณ์ เช่น การรายงานเหตุการณ์การรังแกกัน ทั้งนักเรียน ครู และบุคลากรโรงเรียน การเข้าไปขัดขวางการรังแกกัน

การช่วยเหลือนักเรียนที่ถูกรังแก หรือการประเมินความพึงพอใจต่อโรงเรียน เช่น ความรู้สึกสบายใจและเป็นสุข (well being) กับชีวิตในโรงเรียน ความเชื่อมั่นในครูและผู้ใหญ่ในโรงเรียน เช่น เชื่อว่าเมื่อมีปัญหาแล้วครูจะยินดีช่วยเหลือ ความพึงพอใจต่อโรงเรียน ทั้งนี้ตัวแปรในกลุ่มนี้ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน โดยเฉพาะในช่วงแรกของการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม ยังไม่ค่อยมีการวิจัยที่วัดการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ชัดเจนหลังโครงการหรือสิ้นสุดกิจกรรม เนื่องจากมีความซับซ้อนและทำได้ยาก²⁸

การจัดการเมื่อเกิดการรังแกกัน (Responsive approach)

เมื่อเกิดเหตุการณ์รังแกกันขึ้นในโรงเรียน โรงเรียนส่วนใหญ่จะใช้วิธีการลงโทษผู้รังแกโดยตรง (direct sanction) โดยมาตรการการลงโทษอาจแตกต่างกันไป เช่น ตำหนิ ประณาม เรียกผู้ปกครองแยกจากห้องเรียนปกติชั่วคราว ตัดอภิสิทธิ์บางอย่าง กักบริเวณ พักการเรียน ไปจนถึงไล่ออก ซึ่งวิธีการนี้มีข้อดีคือเป็นการจัดการที่เด็ดขาดที่สุดและช่วยลดพฤติกรรมการรังแกกันได้ จึงเป็นที่นิยมใช้กันมากในโรงเรียน ทั้งนี้ บทลงโทษต่อผู้ที่รังแกผู้อื่นควรมีระดับของการลงโทษตามความรุนแรง⁸ อย่างไรก็ตามงานวิจัยพบว่า วิธีการดังกล่าวมักไม่ได้ผลในการลดการรังแกกันในระยะยาว รวมทั้งอาจทำให้เหยื่อถูกรังแกมากขึ้นจากความโกรธแค้น หรือในกรณีที่ลงโทษรุนแรง เช่น ไล่ออก อาจเป็นการตัดโอกาสในการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนตัวเองของเด็กและนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมทางสังคมที่รุนแรงขึ้นได้ วิธีการจัดการการรังแกกันที่ได้ผลดีและมีหลักฐานวิจัยรองรับมาก คือการจัดการแบบ

สมานฉันท์ (restorative approach) ซึ่งพัฒนามาจากกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ เป็นการให้เด็กที่ถูกรังแกบรรยายความรู้สึกและผลกระทบจากการถูกรังแก ส่วนเด็กที่รังแกพูดถึงความคิดที่ทำให้รังแกและความคิดในตอนนั้น จากนั้นให้ทั้งสองตกลงกันว่าจะทำอย่างไรต่อไป โดยคาดว่าทั้งคู่จะขอโทษกันและแก้ตัวในความผิด วิธีการนี้ถูกใช้อย่างแพร่หลายในสหราชอาณาจักรและออสเตรเลีย พบว่าช่วยหยุดการรังแกกันไม่ให้เกิดขึ้นอีกและเป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุด ส่วนการรังแกกันทางออนไลน์ อาจมีบางกรณีที่มีผิดกฎหมายที่ต้องได้รับการดำเนินการทางกฎหมาย เช่น กฎหมายเด็กและเยาวชน ความรุนแรง ความผิดทางเทคโนโลยี หรืออาชญากรรมในกรณีการ social stalking¹⁰ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาแนวคิดการจัดการการรังแกกันแบบอื่น ๆ เช่น การไกล่เกลี่ยที่มีครูหรือนักเรียนเป็นคนกลางระหว่างคู่กรณี ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดการจัดการความขัดแย้ง แต่วิธีนี้มีข้อเสียคืออาจทำให้เด็กที่ถูกรังแกรู้สึกว่ามีส่วนผิดด้วย หรือรู้สึกขัดแย้งในใจและรู้สึกแย่กว่าเดิม ส่วนการทำกลุ่มบำบัดผู้รังแกเป็นวิธีที่ไม่ได้ผลและมีความเสี่ยงที่จะรวมกลุ่มพวกในการรังแกผู้อื่นมากขึ้น^{1,29,30}

ในประเทศไทย มีการพัฒนากิจกรรม โครงการ และสื่อเพื่อการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน โดยพบหลักฐานการป้องกันการรังแกกันและวินัยเชิงบวกที่มีการวิจัยและต่อเนื่อง และมีการตีพิมพ์ในวารสารทางวิชาการ³¹ ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ เช่น โรงเรียนปลอดความรุนแรงของกระทรวงศึกษาธิการ และกิจกรรมสร้างสรรค์จากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคการศึกษา และเอกชน แต่ยังไม่พบการศึกษาริวิจัยและประเมินประสิทธิผลของกิจกรรมที่มีหลักฐานทางวิชาการ (evidence-based intervention)

วิจารณ์

ปัญหาอุปสรรคในการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียนที่สำคัญคือนโยบายของโรงเรียน เรื่องการป้องกันและจัดการการรังแกกัน โรงเรียนที่ไม่มีนโยบายที่ชัดเจน หรือมีแต่ไม่ใช่นโยบายหลักของโรงเรียน หรือมีแต่ไม่ถูกนำมาใช้อย่างสม่ำเสมอหรือไม่ได้สื่อสารให้รับรู้และเข้าใจตรงกันทั้งโรงเรียน มีโอกาสที่จะไม่ประสบความสำเร็จและไม่ยั่งยืน โดยเฉพาะหากครูในโรงเรียนยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องการรังแกกันและการจัดการที่เหมาะสม รวมถึงยังมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง จะเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้โครงการไม่สำเร็จ เนื่องจากครูมักเป็นตัวหลักในการใช้แนวทางและทำกิจกรรม ดังนั้นการฝึกอบรมครูทั้งความรู้ ทัศนคติ และทักษะจึงจำเป็นมาก^{1,32,33} การประสานงานระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครองในการดูแลนักเรียนเป็นประเด็นอ่อนไหวและสำคัญในการดำเนินงาน การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง เป็นวิธีการที่ได้ผลในการลดการรังแกผู้อื่นและการถูกรังแก แต่ส่วนใหญ่โรงเรียนจะใช้แนวทางให้ความรู้ และแบบ top-down มากกว่าการฝึกทักษะและการดึงพ่อแม่เข้ามามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ กิจกรรมที่เจาะจงใช้เฉพาะกลุ่ม และการเพิ่มจำนวนบุคลากรด้านสุขภาพจิตหรือนักจิตวิทยาโรงเรียน ไม่ได้ช่วยลดอัตราการรังแกกันในโรงเรียน^{1,32,33}

ในบริบทโรงเรียนไทย มีนโยบายเชิงพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน นโยบายด้านการรังแกกันจึงอาจไม่ใช่ นโยบายหลักของโรงเรียน เช่นเดียวกับโรงเรียนในกลุ่มประเทศไซเบอร์ซึ่งพบว่าช่องว่างที่ทำให้การป้องกันการรังแกกันไม่ได้ผล คือการไม่มีนโยบายต่อต้านการรังแกกันในระดับประเทศ ขาดแนวทางหรือกลยุทธ์ในการต่อต้านการรังแกกันและความรุนแรงในโรงเรียน

ที่ตกลงร่วมกันในระดับชาติ²¹ องค์การอนามัยโลกจึงให้ความสำคัญมากกับการใช้แนวคิดการป้องกันการรังแกกันแบบทั้งโรงเรียน (whole-school approach) และการบรรจุเนื้อหาเข้าในหลักสูตรการเรียน เพื่อช่วยส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียน ซึ่งต้องอาศัยการผลักดันนโยบายในระดับประเทศ³³ นอกจากนี้ การขาดแคลนผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในการช่วยเหลือเด็กผู้ถูกรังแกและผู้รังแก ขาดงานวิจัยที่มีมาตรฐานทางวิชาการ และการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรังแกกันในบริบทเฉพาะของพื้นที่นั้น ๆ ยังเป็นข้อจำกัดอยู่เช่นกัน³⁴

สรุป

การป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนที่ได้ผลควรเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งโรงเรียน (whole-school approach) เน้นการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนตั้งแต่ผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง รวมถึงผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง ที่มีความรู้และทัศนคติที่ไปในทางเดียวกัน ทั้งนี้ ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเชิงวัฒนธรรมจึงจำเป็นต้องใช้เวลา ทำอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีการประเมินผลที่ได้มาตรฐานและเป็นระบบ การดำเนินงานในลักษณะส่งเสริมป้องกัน ด้วยการสร้างทัศนคติที่ถูกต้อง มีข้อมูลความรู้ที่ครบถ้วนและทันสมัย และการฝึกทักษะทางอารมณ์สังคมให้นักเรียนทุกคนมีแนวโน้มที่จะได้ผลดีกว่าการทำกิจกรรมเฉพาะกลุ่ม

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยพัฒนาโปรแกรมป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน

(โรงเรียนปลอดภัย..ภัยรังแก) โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ร่วมกับสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ความรู้เดิม: ในประเทศไทย แม้มีโครงการหรือกิจกรรมเพื่อป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียนอยู่ แต่ยังขาดการวิจัยและประเมินผลอย่างเป็นระบบ

ความรู้ใหม่: แนวทางการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียนที่มีหลักฐานว่ามีประสิทธิภาพที่ดีที่สุด คือแบบทั้งโรงเรียน และการเปลี่ยนแปลงเชิงวัฒนธรรม ซึ่งต้องอาศัยนโยบายและความร่วมมือในระดับชาติ

ประโยชน์ในการนำใช้: เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนและนโยบายในการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

เอกสารอ้างอิง

1. Centre for Education Statistics and Evaluation (CESE), Australia. Anti-bullying interventions in schools – what works? [Internet]. NSW: Centre for Education Statistics and Evaluation; 2016 [cited 2017 Dec 26]. Available from: <https://www.cese.nsw.gov.au/publications-filter/anti-bullying-interventions-in-schools-what-works>
2. Evans CBR, Fraser MW, Cotter KL. The effectiveness of school-based bullying prevention programs: a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 2014;19:532–44. Doi:10.1016/j.avb.2014.07.004.

3. World Health Organization (WHO). Mental health status of adolescents in south-east Asia: evidence for action [Internet]. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia; 2017. [cited 2018 Apr 24]. Available from: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/254982>
4. ศุภรัตน์ เอกอัศวิน และจอมสุรางค์ โพธิ์สัตย์. ความชุกของประสบการณ์รังแกและโรคจิตเวชในนักเรียนไทย [Prevalence of bullying experiences and psychiatric disorders in Thai students]. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 2561;25:96-106. Thai.
5. Sittichai R, Smith PK. Bullying and cyberbullying in Thailand: coping strategies and relation to age, gender, religion and victim status. *Journal of New Approaches in Educational Research*. 2018;7:24-30. Doi:10.7821/naer.2018.1.254.
6. Radliff KM, Wang C, Swearer SM. Bullying and peer victimization: an examination of cognitive and psychosocial constructs. *Journal of Interpersonal Violence*. 2016;31:1983-2005. Doi:10.1177/0886260515572476.
7. Kaltiala-Heino R, Rimpelä M, Marttunen M, Rimpelä A, Rantanen P. Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: school survey. *BMJ*. 1999;319:348-51.
8. Ttofi MM, Farrington DP. Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*. 2011;7:27-56. Doi:10.1007/s11292-010-9109-1.
9. Ttofi MM, Farrington DP. Risk and protective factors, longitudinal research, and bullying prevention. *New directions for youth development*. 2012;133:85-98.
10. Childnet International, Department. of Education, UK. Cyberbullying: understand, prevent and response – guidance for school [Internet]. London: Childnet international; 2016. [cited 2017 Dec 26]. Available from: <http://www.childnet.com/ufiles/Cyberbullying-guidance2.pdf>
11. Pepler DJ, Craig W. Making a difference in bullying [Internet]. [cited 2018 Apr 4]. Available from: http://peacefulschoolsinternational.org/wp-content/uploads/making_a_difference_in_bullying.pdf
12. Milsom A, Gallo LL. Bullying in middle schools: prevention and intervention. *Middle School Journal*. 2006: 12-19.
13. UNESCO. Review of Homophobic bullying in educational institutions [Internet]. UNESCO: Paris; 2012. [cited 2017 December 26]. Available from: <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002157/215708e.pdf>
14. มหาวิทยาลัยมหิดล องค์การแพลนประเทศไทย และยูเนสโก ประเทศไทย. การรังแกต่อกลุ่มนักเรียนที่เป็นหรือถูกมองว่าเป็นคนข้ามเพศ หรือคนรักเพศเดียวกัน ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา: รูปแบบ ความชุก ผลกระทบ แรงจูงใจ และมาตรการการป้องกันใน 5 จังหวัดของประเทศไทย [Bullying targeting students who are or are perceived to be same-sex attracted of transgender, attending general secondary school: nature, prevalence, impact, motivation, and existing prevention in 5 provinces of Thailand] [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2557 [สืบค้นเมื่อวันที่ 9 ต.ค. 2561]. จาก: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002275/227518tha.pdf> Thai.
15. Pepler D, Craig W. Bullying prevention and intervention in the school environment: factsheets and tools [Internet]. Ontario: Prevnet; 2014. [cited 2017 Dec 26]. Available from: https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/prevnet_facts_and_tools_for_schools.pdf
16. Barbero JAJ, Hernández JAR, Esteban BL, García MP. Effectiveness of antibullying school programmes: A systematic review by evidence levels. *Children and Youth Services Review* 2012;34:1646–58. Doi:10.1016/j.childyouth.2012.04.025
17. Farrington DP, Ttofi MM. School-based programs to reduce bullying and victimization. *Campbell Systematic Reviews* 2009 [Internet]. [cited 2018 Jan 9]. Available from <https://www.campbellcollaboration.org/library/school-based-programmes-to-reduce-bullying-victimisation.html>

18. Olweus D. Bullying at school: basic facts and effective intervention programme. *Promotion & Education*. 1994;1:27-31.
19. Olweus D, Limber S. Bullying in school: Evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *Am J Orthopsychiatry*. 2010;80:124-34.
20. Fox BH, Farrington DP, Ttofi MM. Successful bullying prevention programs: influence of research design, implementation features, and program components. *Journal of Conflict and Violence*. 2012;6:273–83.
21. Downes P, Cefai C. How to prevent and tackle bullying and school violence: evidence and practices for strategies for inclusive and safe schools [Internet]. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2016. [cited 2017 Dec 26]. Available from: http://nesetweb.eu/NESET-II_Bullying-Report.pdf
22. Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg RP. Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. *Child Dev*. 2017;88:1156-71. Doi:10.1111/cdev.12864.
23. Fonagy P, Twemlow SW, Vernberg EM, Nelson MJ, Dill EJ, Little TD et al. A cluster randomized controlled trial of child-focused psychiatric consultation and a school systems-focused intervention to reduce aggression. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2009;50:607-16.
24. Weissberg RP, Durlak JA, Domitrovich CE, Gullotta TP. Social and emotional learning: Past, present, and future. In Durlak JA, Domitrovich CE, Weissberg RP, Gullotta TP, editor. *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York: Guilford; 2015. p.3–19.
25. Kärnä A, Voeten M, Little T, Poskiparta E, Kaljonen A, Salmivalli C. A large-scale evaluation of the KiVa antibullying program: grades 4-6. *Child Dev*. 2011;82: 311-30.
26. Salmivalli C, Poskiparta E, Ahtola A, Haataja A. The implementation and effectiveness of the KiVa antibullying program in Finland. *European Psychologist*. 2013;18:79-88.
27. Evans CBR, Smokowski PR. Prosocial bystander behavior in bullying dynamics: assessing the impact of social capital. *Journal of youth and adolescence*. 2015;44:2289–307. doi:10.1007/s10964-015-0338-5.
28. Barbero JAJ, Hernández JAR, Zaragoza LL, García MP, Esteban BL. Effectiveness of anti-bullying school programs: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*. 2016;61:165–75. doi:10.1016/j.childyouth.2015.12.015.
29. Brunecz SL. More harm than good? Why schools who take a zero-tolerance stance on cyberbullying cause more problems than solutions? *Journal of Law, Technology & the Internet*. 2015;6:13-42.
30. U.S. Department of Health and Human Services. *Misdirections in Bullying Prevention and Intervention* [Internet]. [cited 2017 Dec 26]. Available from: <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/misdirections-in-prevention.pdf>
31. สมบัติ ตาปัญญา. รายงานผลการศึกษาระดับสมบูรณ์ โครงการวิจัย การศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบแนวทางการป้องกันความรุนแรงต่อเด็กแบบยั่งยืน ปีที่ 2 [The development of sustainable bullying prevention in children, 2nd year] [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 6 เมษายน 2561]. จาก: <http://resource.thaihealth.or.th/library/12064> Thai.
32. Lanigan AR. A systematic review of bullying prevention programs in schools [Master Dissertation]. Minnesota: St. Catherine University; 2015.
33. Nosworthy N, Rinaldi C. A review of school board cyberbullying policies in Alberta. *The Alberta Journal of Educational Research*. 2013;58:509-25.
34. Buijs GJ. Better Schools through Health: networking for health promoting schools in Europe. *European Journal of Education*. 2009;44:507-20.
35. UNESCO. *School violence and bullying: global status 2017* [Internet]. [cited 2018 Oct 12]. Available from: <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002469/246970e.pdf>