



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 22 ประจำปี 2566

ภาคีความร่วมมือ

สร้างสังคมพาสzuk หยุดทุกความรุนแรง

19 - 21 กรกฎาคม 2566 ณ โรงแรมปรีณซ์พาเลซ กรุงเทพมหานคร



Bully ความรุนแรงทางสังคมที่ป้องกันได้

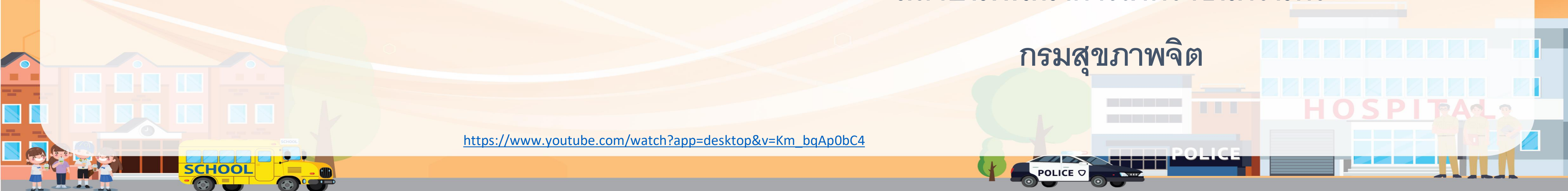
พ.ญ. โซนิตา ภาวสุทธิไพศิฐ

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

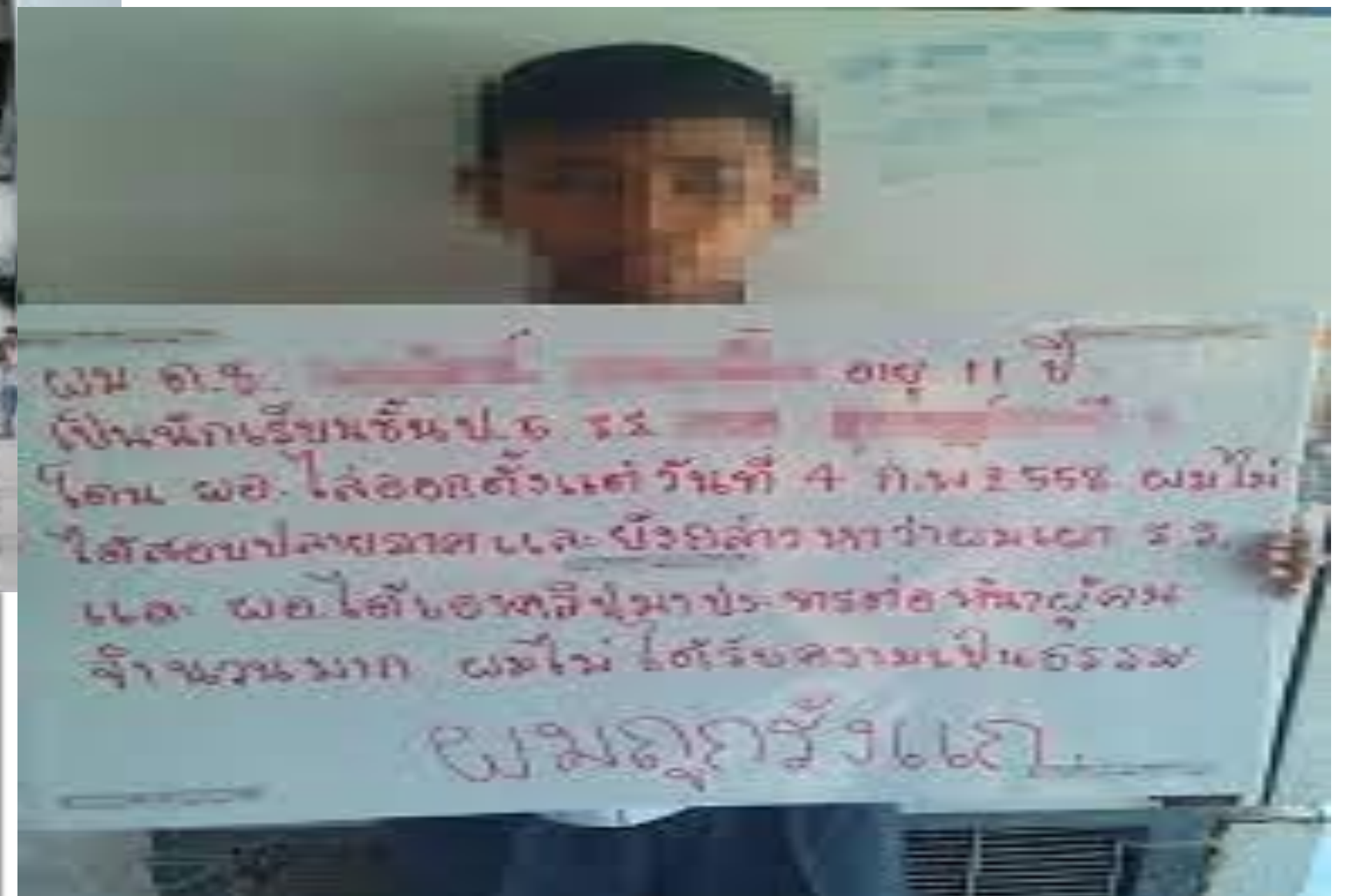
กรมสุขภาพจิต

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Km_bqAp0bC4





การรังแกกัน คือจุดเริ่มต้นของ
การใช้ความรุนแรง
**Bully is start point of
Violence**



Peak ของการรังแกกันคือ
ประณามลาย มัธยมต้น



สำรวจความในใจคนขี้อูลี คิดอะไรและทำบ่อยแค่ไหน?

45.53% ไม่ชอบหน้า
43.79% พวกเขาสมควร
ถูกระราน
34.64% เพราะโดน
รังแกมาก่อน
29.85% เห็นเป็นเรื่องสนุก

57.73% รู้สึกผิด
33.55% รู้สึกสะใจ
32.05% รู้สึกเท่
ในสายตาเพื่อน



50.1% ระรานคนอื่น
ทุกสัปดาห์
25.9% หนึ่งครั้งต่อสัปดาห์
17% หลายครั้งต่อสัปดาห์
7% ทำทุกวัน

71.47% ใช้ถ้อยคำ
36.36% เผยแพร่ข้อมูลเท็จ
22.68% แบนไม่ให้เข้ากลุ่ม
17% เอาความลับ
มาเผยแพร่

หมายเหตุ: สำรวจจากเด็กมัธยมจำนวน 3,240 คน ช่วงเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 63

SCHOOL VIOLENCE AND BULLYING IN ASIA-PACIFIC

ความรุนแรงและการกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนในเอเชีย-แปซิฟิก

Percentage of students who were...
อัตราร้อยละของนักเรียนที่...

bullied
ถูกกลั่นแกล้งรังแก

Asia
30.3%
เอเชีย



Pacific
36.8%
แปซิฟิก

in a physical fight
ชกต่อยตบตี

Asia
24.6%
เอเชีย



Pacific
38.1%
แปซิฟิก

physically attacked
ถูกทำร้ายร่างกาย

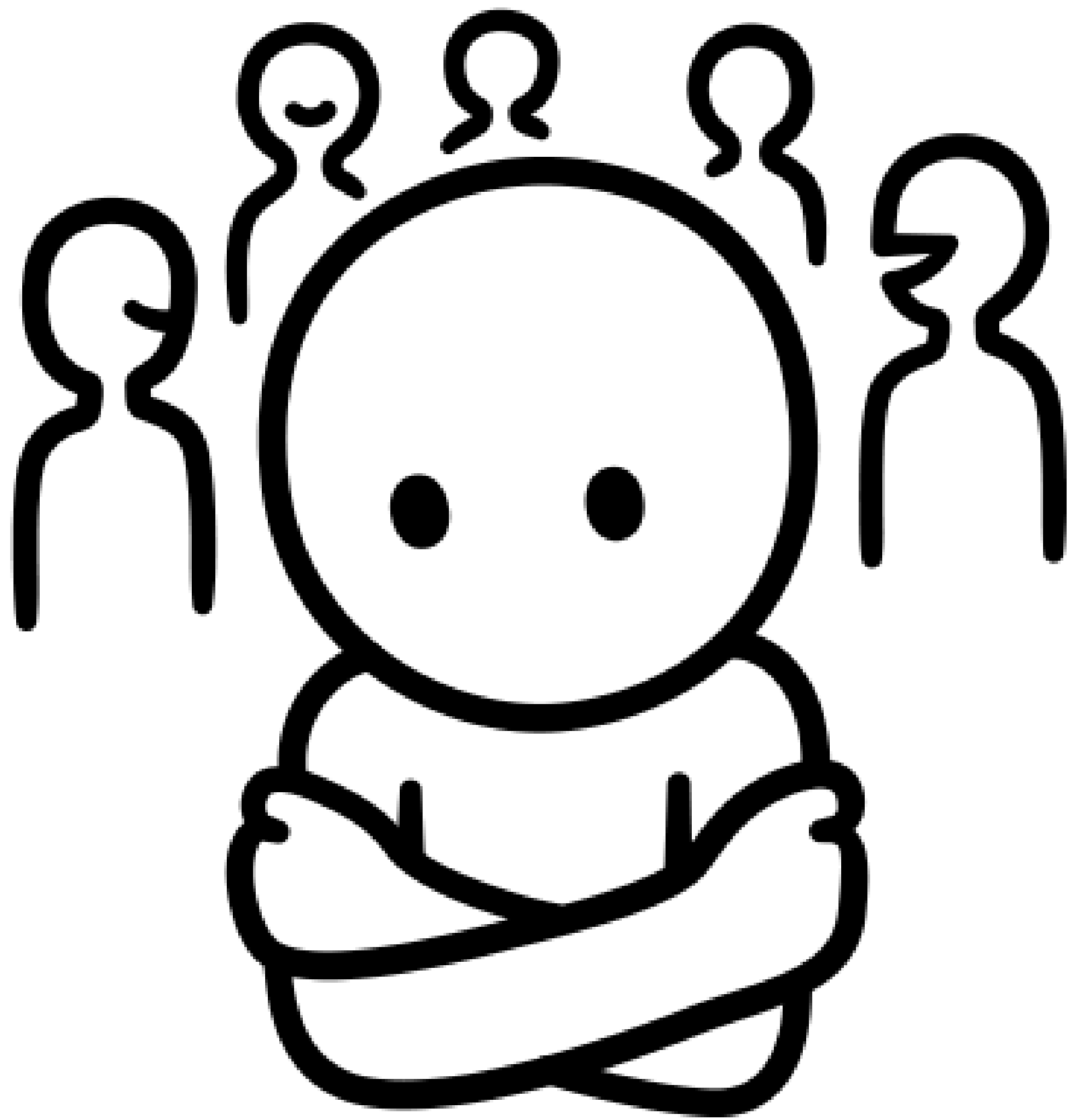
Asia
32.8%
เอเชีย



Pacific
48.4%
แปซิฟิก

Bullying is intentional and aggressive behaviour occurring repeatedly against a victim where there is a real or perceived power imbalance. Bullying behaviours can be **PHYSICAL**, including hitting, kicking and the destruction of property; **VERBAL**, such as teasing, insulting and threatening; or **RELATIONAL**, through the spreading of rumours and exclusion from a group.





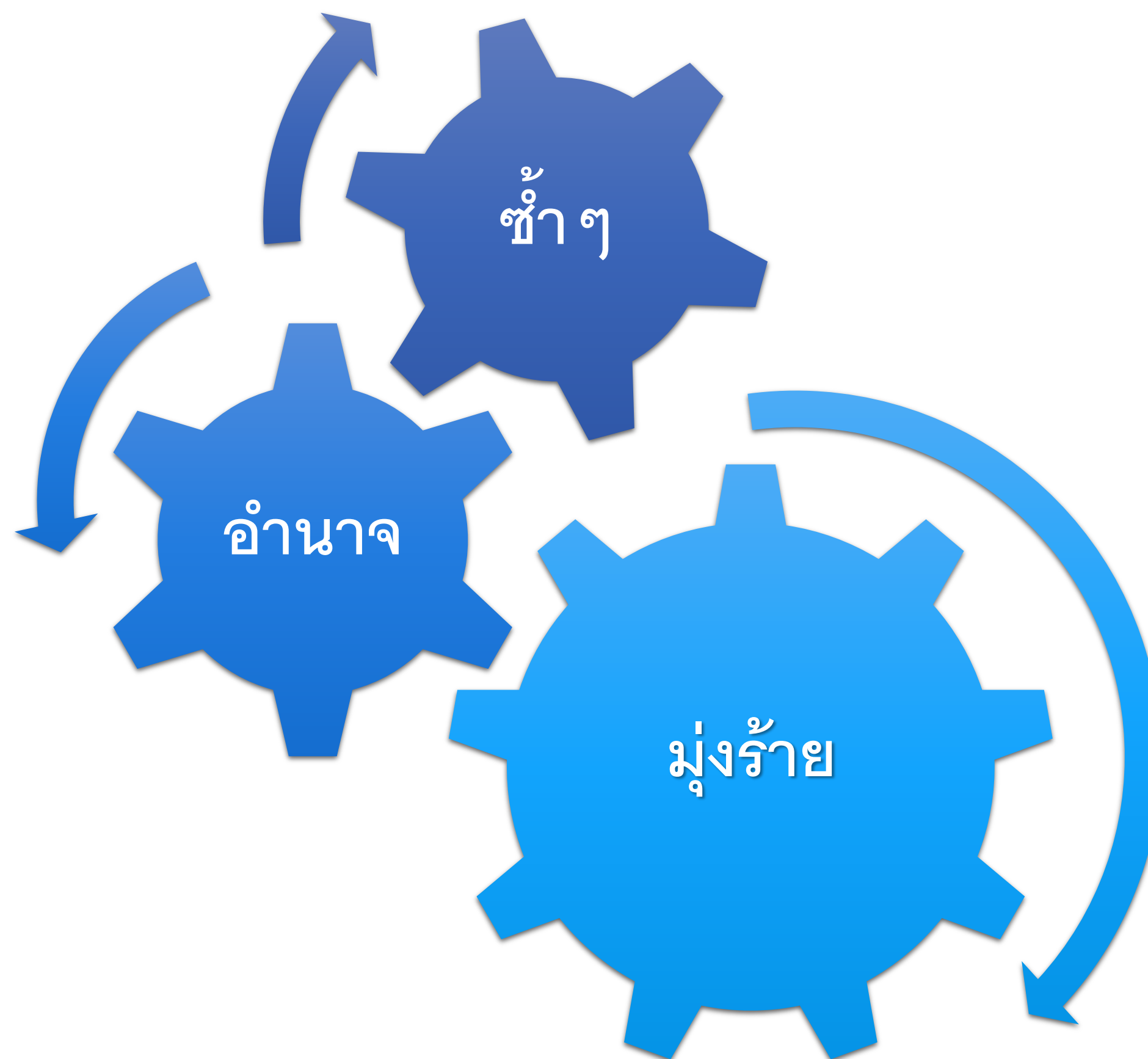
* ถ้าการรังแกกันไม่ถูกจัดการ...
เด็กจะเข้าใจและเรียนรู้ได้ว่า การรังแกกัน
เป็นเรื่องปกติ

* พัฒนาการเด็กมีความสำคัญ..เด็กยังไม่มี
ความสามารถคิดถึงผลกระทบที่ตามมา
(Consequence thinking)

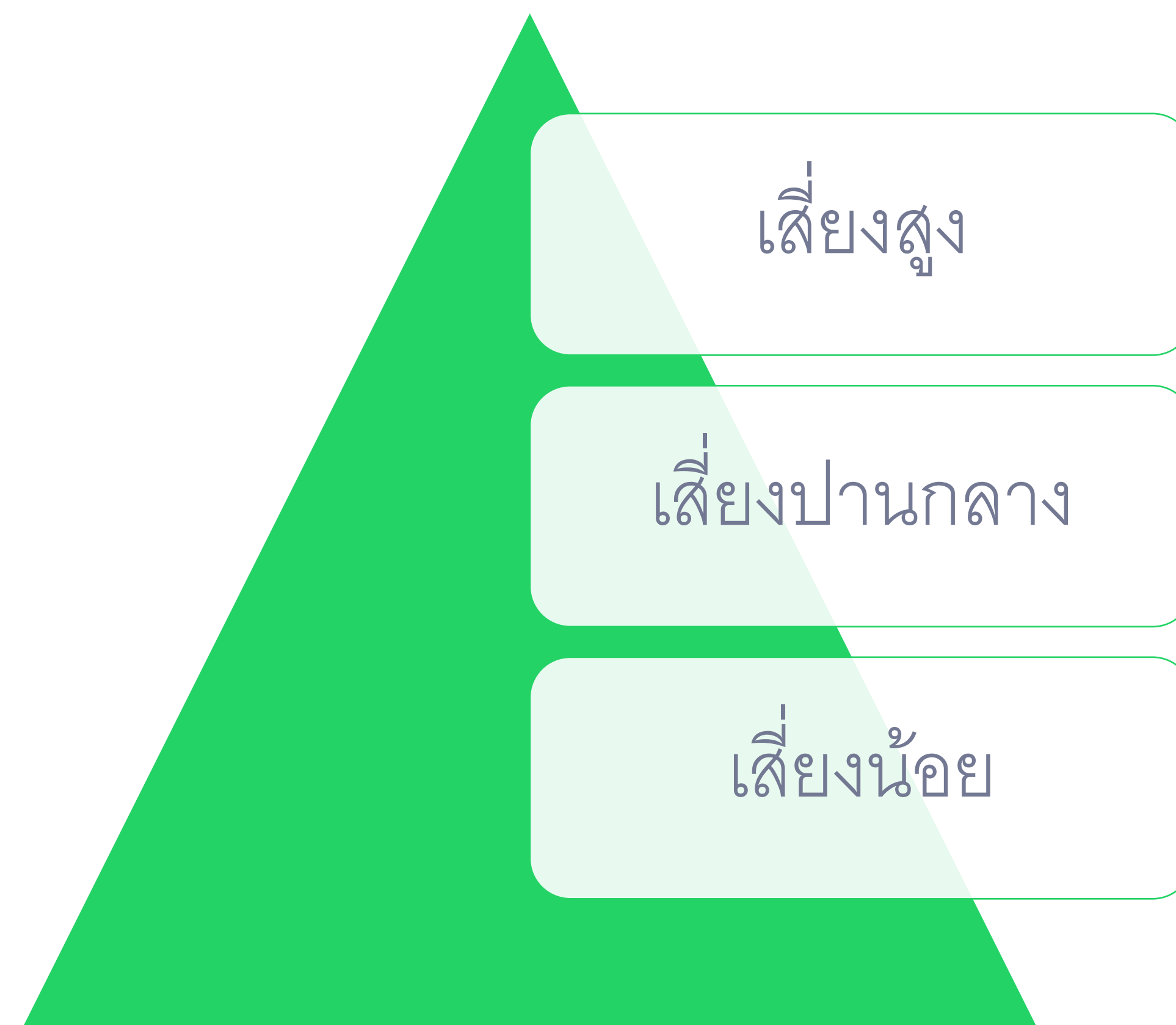
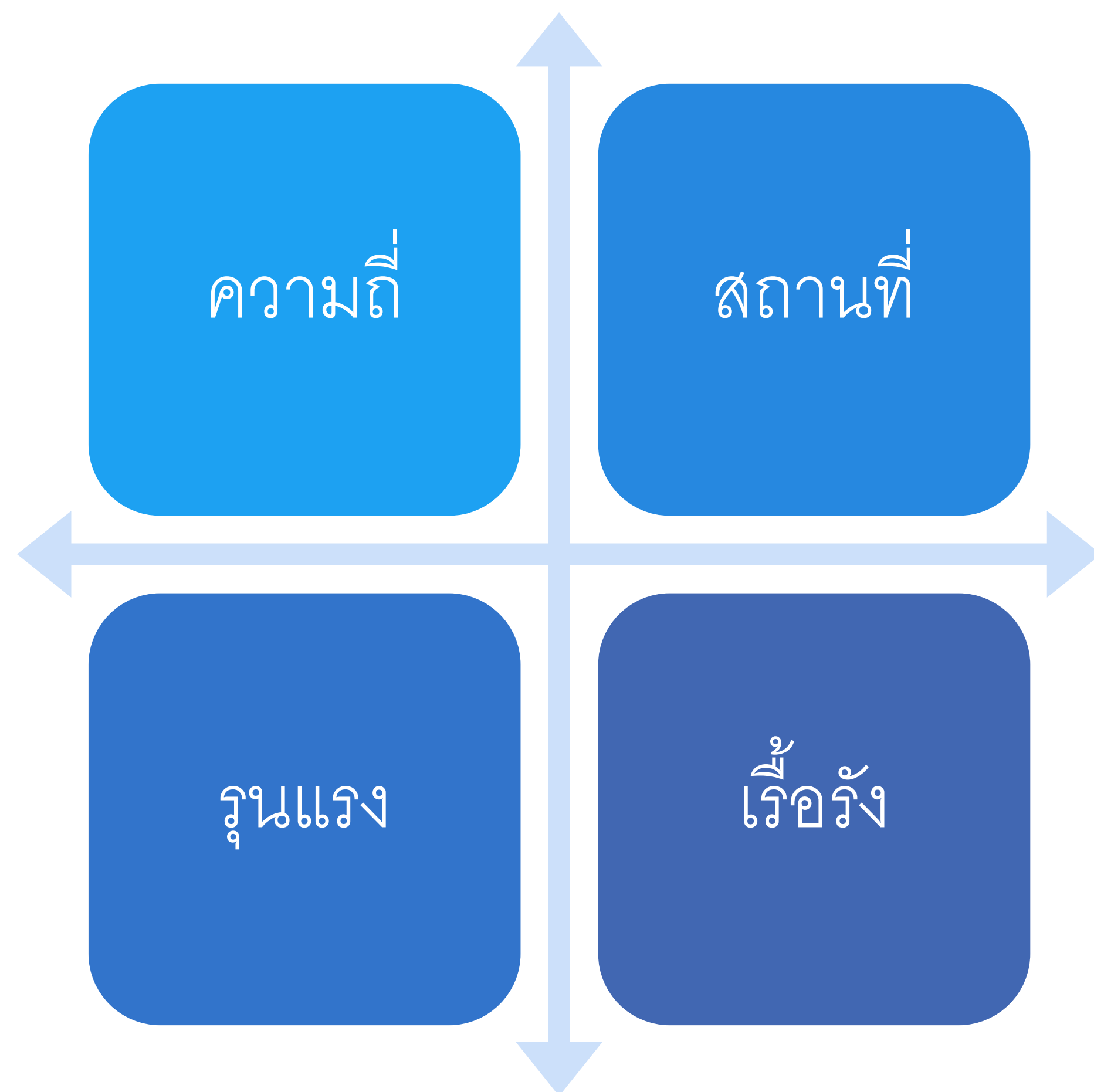
การร้งแเกกกัน คือ พฤติกรรมระหว่าง ผู้กระทำ กับ ผู้ถูกกระทำ
ที่....

ชีวิตจริง

เด็กไม่ได้มุ่งร้าย
ไม่ได้ตั้งใจ แต่
ทำซ้ำๆ



การระบุความเสี่ยงต่อการรังแกกัน



ประเภทของการกลั่นแกล้ง

ทางร่างกาย



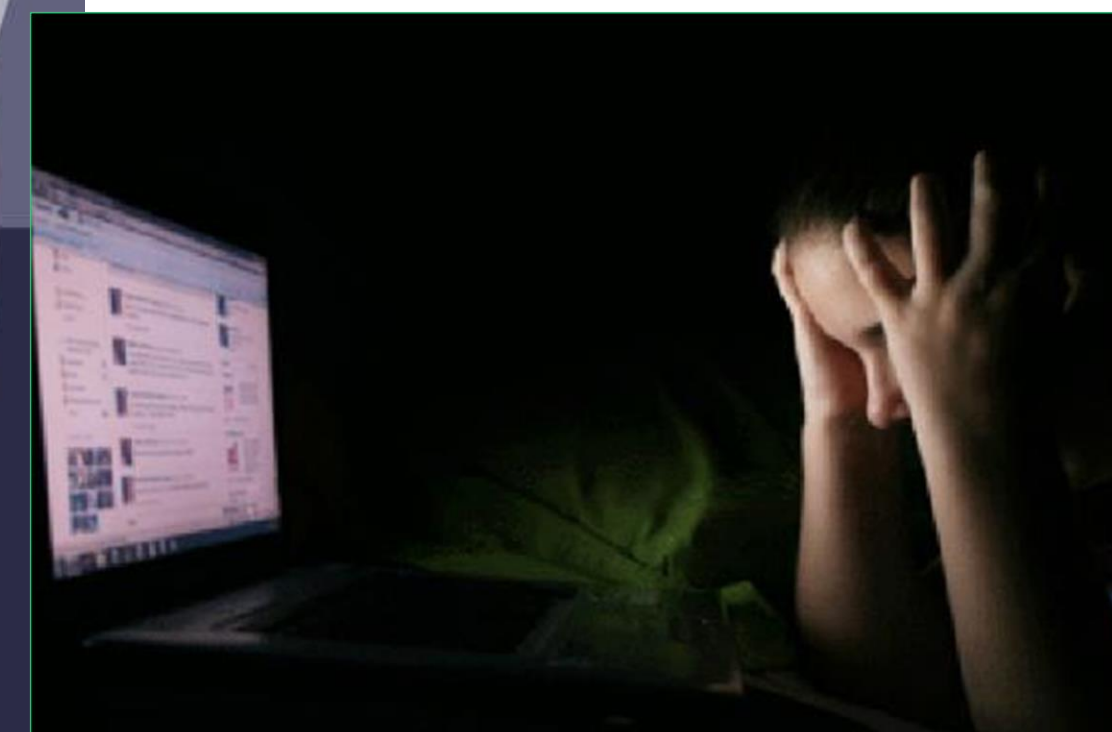
ทางสังคมหรือด้านอารมณ์



ทางวาจา



Cyberbullying



เผยสถิติเด็กไทย “ถูกไซเบอร์บูลลี่” นึก!

แอมะครอกริ้ว ครอบร่งพัฒนากักกะความฉลาดทางดิจิทัล (DQ) ค่วน



33%
48%

เด็กไทยเคยเกี่ยวข้อง
กับการรังแกบนโลกออนไลน์

39%
41%

ของเด็กไทยเคยถูกรังแก
บนโลกออนไลน์

56% : 41% **37% : 43%**

เด็กผู้ชายรู้เห็นหรือเกี่ยวข้อง
กับการรังแกมากกว่าเด็กผู้หญิง

ในเด็กอายุ 13 ปีขึ้นไปเด็กผู้หญิง
ถูกรังแกมากกว่าเด็กผู้ชาย

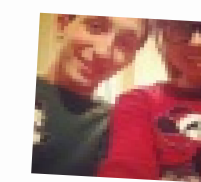
#หยุดCyberbullyด้วยDQ

ที่มา : ผลสำรวจดัชนีชี้วัดความปลอดภัยบนสื่อออนไลน์สำหรับเด็ก (COSI ; Child On-Screen Internet Safety Index)
จากการเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมเด็กไทยในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 44,000 คน จาก 45



Cyber bullying

เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง เกิดทุกวัน
และแพร่ขยายออกไปอย่างรวดเร็วมาก

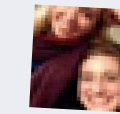


11 minutes ago · 2

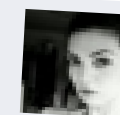
You are ugly and fat. You have no friends and no one will ever love you. Why do you even bother coming to school anymore freak.

Like · Comment · See Friendship

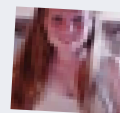
and 3 others like this.



Friends with
hahahah wait but this is so incredibly true.
10 minutes ago · Like



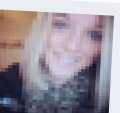
6 mutual friends
Yeah, what an effing loser
9 minutes ago via mobile · Like



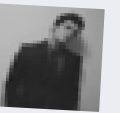
Friends with and 4 others
This is totally true!! She is ugly and fat! We all know u have no friends!
8 minutes ago via mobile · Like



Friends with
Ha loser. hit the nail on the head on that one.
5 minutes ago · Like



Friends with and 3 others
PREACHHH thank goodness I don't have to see that shank errrday anymore
4 minutes ago via mobile · Like · 3



guyth thtop, it itn't nith to make fun of Allythin
about a minute ago · Like · 1

ผลการสำรวจเด็กและเยาวชน

SAFE INTERNET

ในประเทศไทย

\$%&*!@#\$%^(&#%/'&#@%\$!@#

33% cyberbully

โดนกลั่นแกล้ง ข่มเหง ล้อเลียนบนโลกออนไลน์
จากคนที่ไม่รู้จักหรือจากคนที่ใกล้ชิด ในขณะ
ที่บางคนแกล้งกันโดยการตอบโต้ในวิธีเดียวกัน



ความรู้คือกุญแจสำคัญ

4 ใน 5 ของเด็กนักเรียนที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับ
Cyberbully จะรู้สึกมั่นใจว่าตัวเองมีความรู้ที่
ถูกต้องและสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

59%

ไม่ไว้วางใจพ่อแม่

ใช้วิธีเก็บตัวและแก้ปัญหา
ด้วยตัวเอง หรือไม่ก็เลือก
ที่จะเล่าให้เพื่อนสนิทฟัง

35%

เลือกใช้ คำหยาบ

ในการโพสต์หรือพูดคุย
กับกลุ่มเพื่อน



อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
หรือโทรศัพท์มือถือ

แนะนำว่า ควรจะต้องมีการติดตั้งโปรแกรมที่จำกัดอายุ
ของผู้ใช้งาน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน

พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกๆ ถึง
ประโยชน์ของการใช้อินเทอร์เน็ต
และการสร้างโซเชียลมีเดียไว้
รวมทั้งพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต
ที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์

ผลสำรวจ
แบ่งตามเพศ
72% **28%**

1,336
เด็กไทยที่ให้สัมภาษณ์
และตอบแบบสอบถาม
ที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี

เหตุการณ์นี้เป็นการรังแกกันแบบใด ?



ผู้เห็นเหตุการณ์
(Bystrander)

ครู ??

ผู้รังแกทางกาย
วจา

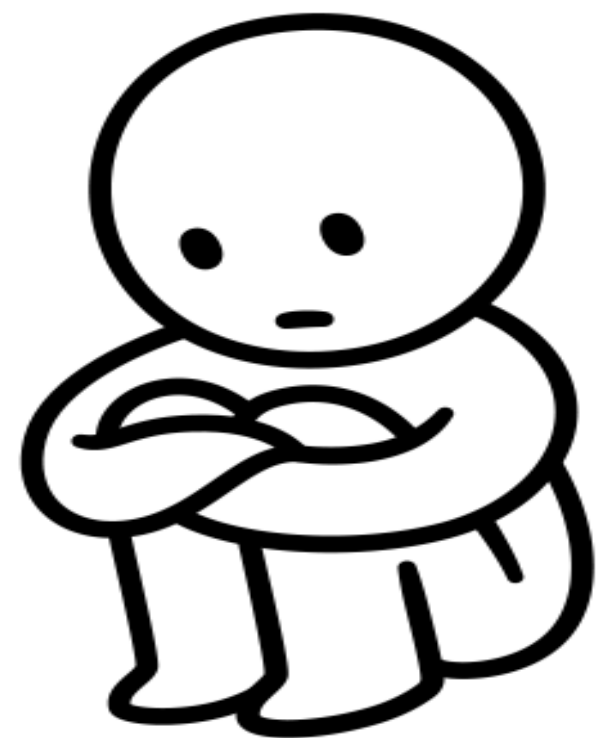
ผู้รังแกทางโลก
ออนไลน์

ผู้ถูกรังแก



ถ้าการรังแกกันไม่ถูกจัดการ...อย่างเหมาะสม

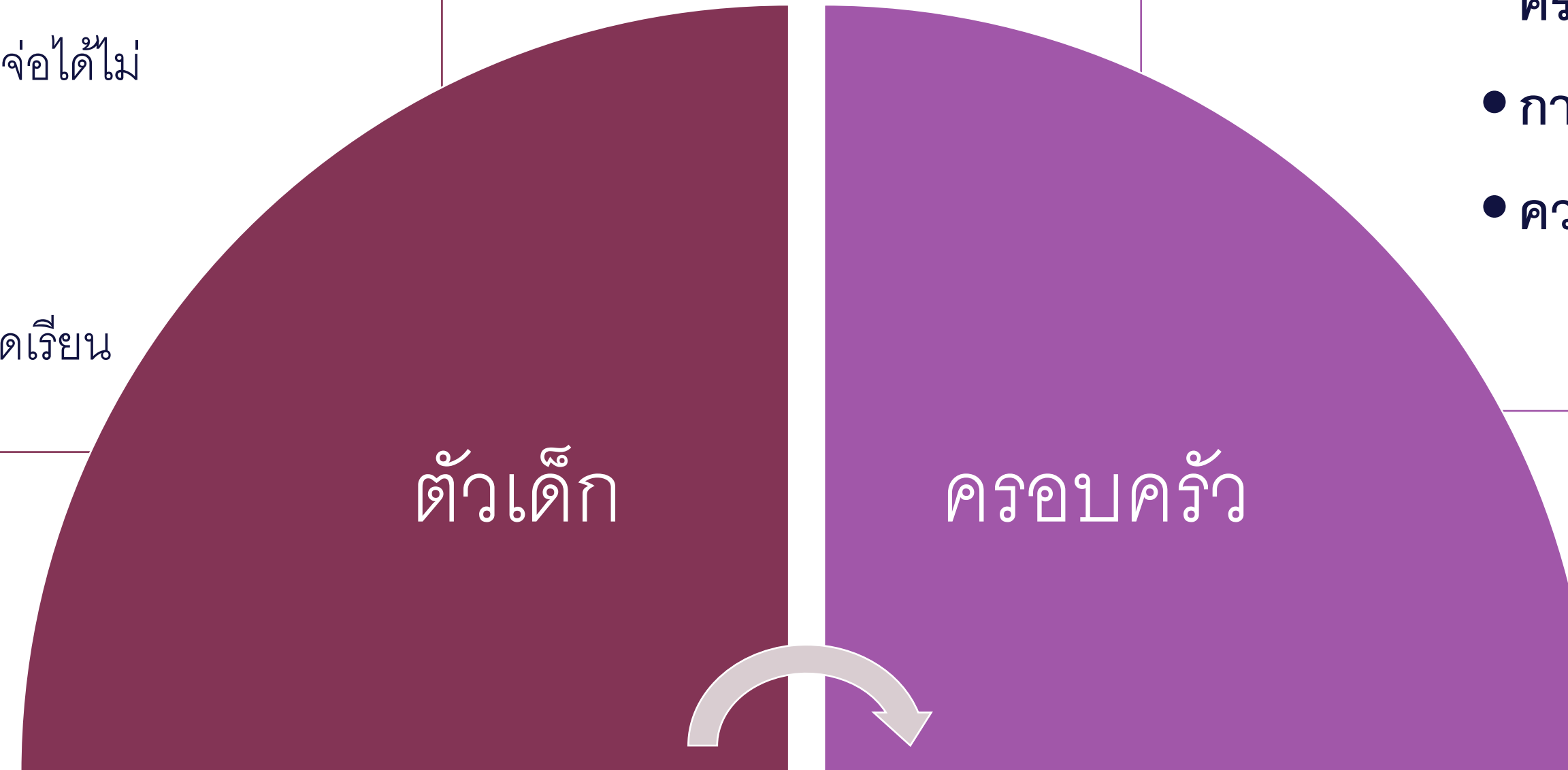
- **ผู้รังแก** เรียนรู้ว่าการใช้อำนาจและความก้าวร้าว นำไปสู่การเป็น "หัวโจก"
- **เพื่อน ๆ** ก็จะเรียนรู้ที่จะยอมตามหัวโจกเพื่อจะได้รู้สึกปลอดภัย กลัวจะถูกรังแกไปด้วย ถ้าครูไม่ช่วย เด็กจะรู้สึกโรงเรียนไม่ปลอดภัย
- **ผู้ถูกรังแก** เรียนรู้ที่ไม่มีใครช่วยเหลือ สิ้นหวัง สมยอม และถูกเพื่อน ๆ มองในทางลบ **เพื่อน ๆ** เองก็เรียนรู้ว่าเด็กเป็นตัวปัญหา



- ผู้ถูกรังแก
- เด็กขี้ก้างวล ขี้กลัว
- มีปัญหาการปรับตัว หรือขาดทักษะทางสังคม
- แยกตัว ไม่เข้าสังคม
- เด็กที่มีลักษณะพิเศษ เด็กพิการ*

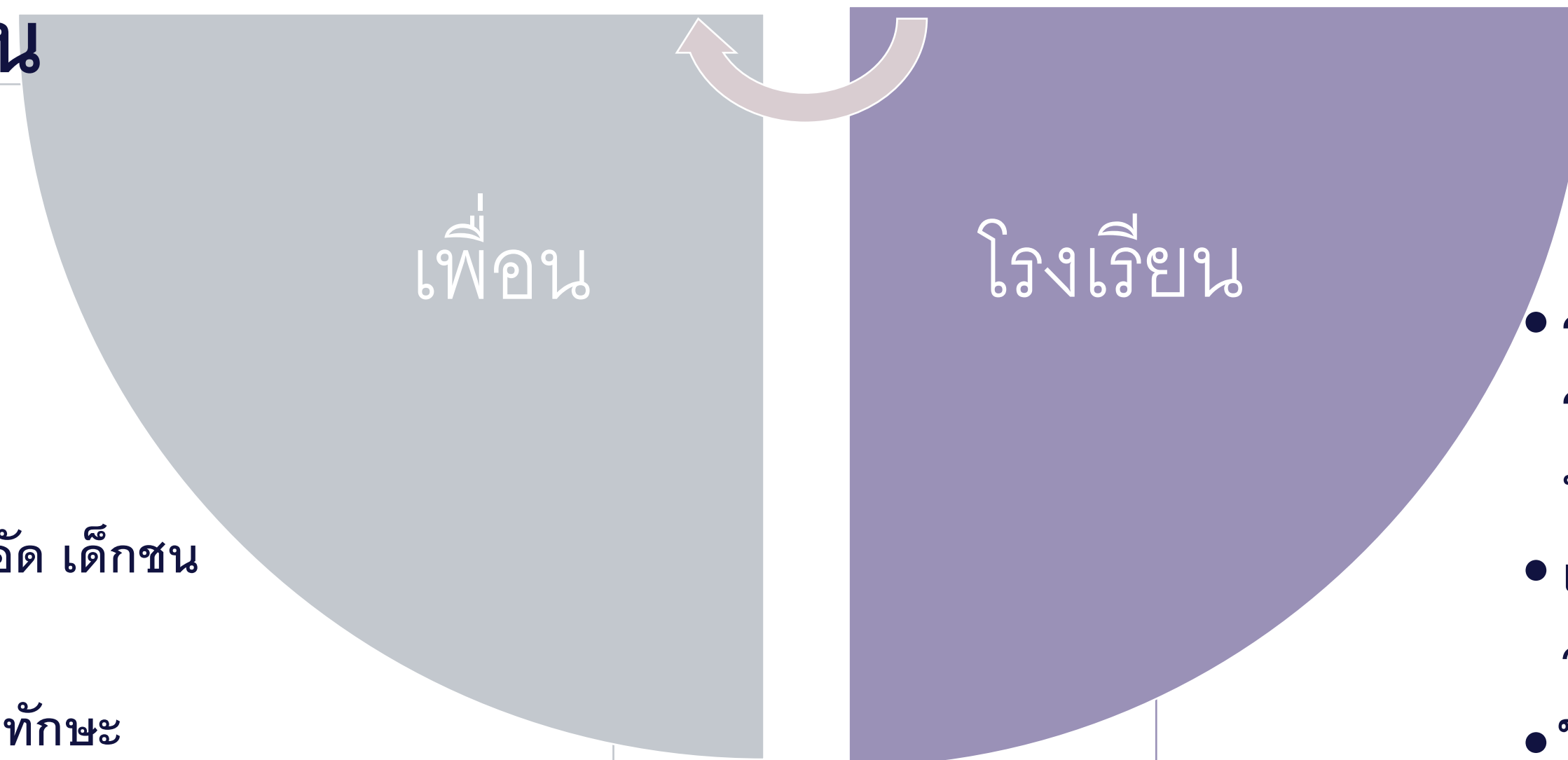
- ผู้รังแก
- เด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวยาก
- มีปัญหาสมาธิสั้น จดจ่อได้นาน
- ชน อยู่ไม่นิ่ง
- มีปัญหาการเรียน ขาดเรียนบ่อย

- มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว
- การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม
- ความเครียดในครอบครัว



ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาการรังแกกัน

- เพื่อนก้าวร้าวรุนแรง
- เพื่อนปฏิเสธ ไม่ให้เข้ากลุ่ม
- เด็กชายขอบ เด็กชุมชนแออัด เด็กชนกลุ่มน้อย
- เด็กมีปัญหาทักษะชีวิต ขาดทักษะสังคม



- รร. เพิกเฉยต่อพฤติกรรมรุนแรงและรังแกกันในหมู่นักเรียน
- เด็กที่รังแกผู้อื่นไม่ถูกจัดการอย่างเหมาะสม
- ใช้วิธีการที่ทำให้เด็กแปลกแยกจากคนอื่น หรือดูเป็นตัวตลก

ผลกระทบของการรังแกกัน

ผลกระทบด้านสุขภาพจิตเกิดขึ้นทั้งผู้รังแกและผู้ถูกรังแก..ไม่ต่างกัน

ผู้รังแก

ปัญหาพฤติกรรม เช่น ต่อด้านสังคม
เกร ก้าวร้าว
กระทำผิดกฎโรงเรียน ผิดกฎหมาย
มีพฤติกรรมเพศก่อนวัยอันควร
พฤติกรรมคุกคามทางเพศ

ปัญหาการเรียน ออกจากโรงเรียน
ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ เช่น วิตกกังวล
มีภาพลักษณ์/ ฉายาที่ไม่ดีในหมู่เพื่อน
มีปัญหาสุขภาพจิตต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่
ใช้ความรุนแรงในครอบครัว

ผู้ถูกรังแก

ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ
วิตกกังวล
มีอาการทางกายที่มาจากปัญหา
อารมณ์จิตใจ (**somatization**)
มีพฤติกรรมแยกตัว

ตกเป็นเหยื่อการคุกคามทางเพศ
ก้าวร้าว
เพื่อนๆ มองว่าเป็นคนที่น่าเกลียด
หรือไม่อยากเข้าใกล้
มีปัญหาที่โรงเรียน เช่น ไม่ไปโรงเรียน
ไม่มีสมาธิในการเรียน ออกจากโรงเรียน
ซึมเศร้า ทำร้ายตัวเอง ฆ่าตัวตาย

Bullying also has a significant impact on children's mental health and quality of life, with children twice as likely to feel lonely, to be unable to sleep at night and to have contemplated suicide as those who are not. Self-reported quality of health and life satisfaction is lower among victims than those who are not involved in bullying. UNESCO Bangkok



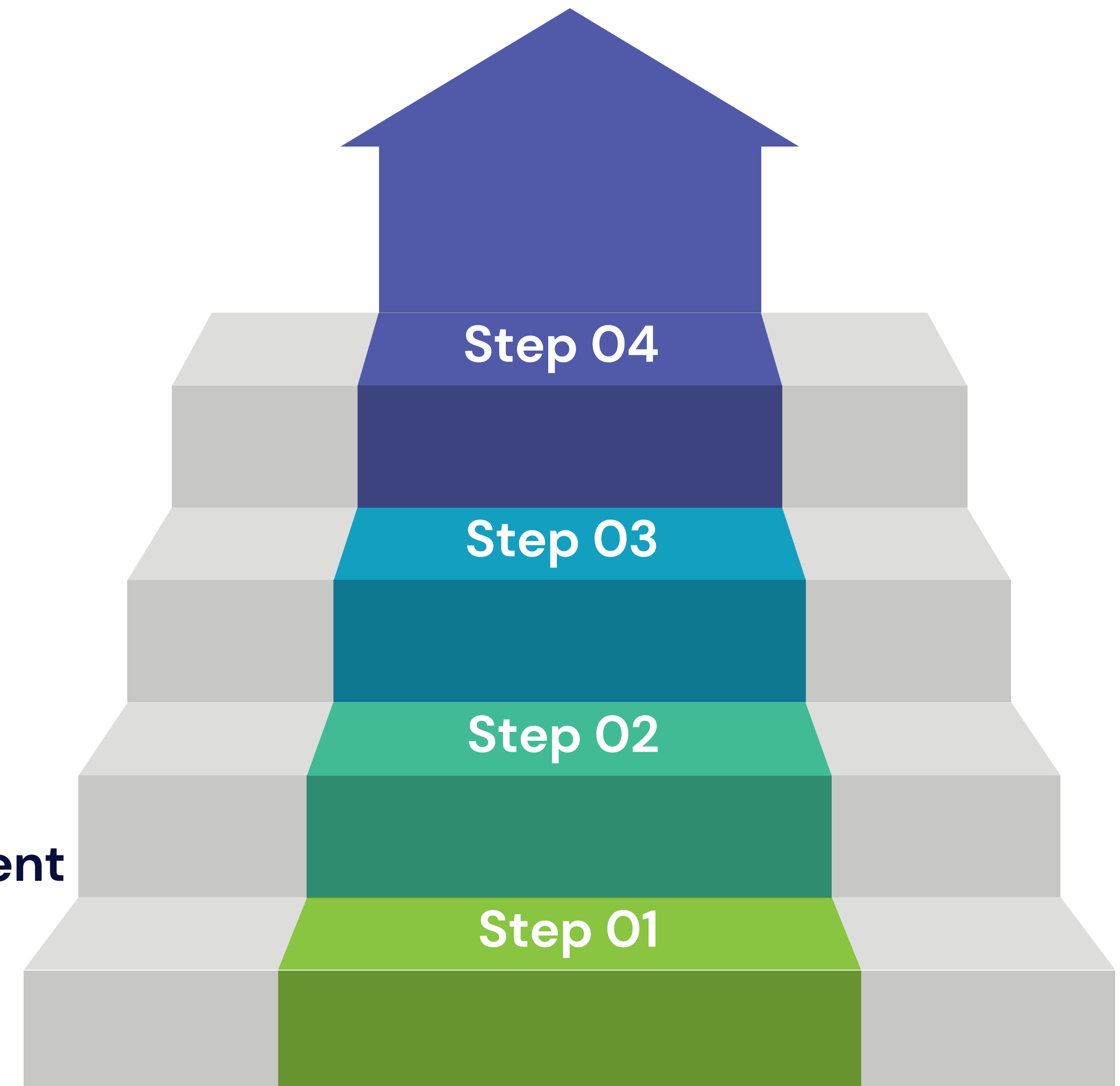
กรมสุขภาพจิต
สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนกอินทรี

การแก้ปัญหาการรังแกกันในโรงเรียน ควรทำอย่างไร

Whole School based management

ถ้าการร้งแก้กันไม่ถูกจัดการ..เด็กจะเรียนรู้ว่า การร้งแก้กันเป็นเรื่องปกติ

- Step 01** —● **School Policy**
ประกาศเป็นนโยบาย ไม่ยอมรับการร้งแก้กันในโรงเรียน
ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- Step 02** —● **Participation**
ทุกคนมีส่วนร่วม ผู้บริหารโรงเรียน ครู
เจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง นักเรียน ชุมชนรอบ
โรงเรียน ช่องทางการร้องเรียน การปกป้องเด็ก
ให้ปลอดภัย
- Step 03** —● **Awareness**
ทัศนคติ ความเข้าใจ การตระหนักปัญหา การ
รณรงค์เป็นระยะ
- Step 04** —● **School & Classroom Management**
ระบบการป้องกันและจัดการเมื่อมีปัญหา
ทำงาน ตลอดเวลา



ความเชื่อผิด ๆ ของ
บุคลากรในโรงเรียน
ที่ยังส่งเสริมการ
รังแกกัน

- การรังแกกันเป็นเรื่องธรรมดาของเด็ก
- เด็กที่รังแกผู้อื่น..เมื่อโตขึ้นก็จะเลิกทำไปเอง
- วิธีที่ดีที่สุดคือการปล่อยให้เด็กได้จัดการความขัดแย้งด้วยตัวของเขาเอง
- ความขัดแย้งในเด็ก สะท้อนถึงการเล่นหยอกล้อและต่อสู้กัน ไม่ได้มีอันตรายที่แท้จริง
- บางครั้งเด็กที่ถูกรังแกก็เป็นคนที่ช่วยทำให้เกิดการรังแกกันเอง
- ผู้ใหญ่ไม่ควรเข้าไปยุ่งเวลาเด็กมาฟ้อง เพราะการฟ้องยิ่งจะสร้างปัญหามากขึ้น เดียวถ้าเกิดปัญหาจริง ๆ เด็กก็จะมาบอกเอง

วัฒนธรรมความปลอดภัยใน โรงเรียน

คือ พฤติกรรม การแสดงออก ทักษะของคนที่แสดงถึงการให้ความสำคัญกับความ
ปลอดภัยของทุกคนในโรงเรียนจนเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วย การมีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญเป็นอันดับ
ต้นๆ และต่อเนื่องเรื่องความปลอดภัยในโรงเรียน

- โรงเรียนที่เป็นตัวอย่างที่ดีในด้านวัฒนธรรมความปลอดภัยจะพบว่า ทั้งโรงเรียนตั้งแต่ผู้บริหาร ครูเจ้าหน้าที่
ภารโรง นักเรียน ผู้ปกครอง มีความตระหนัก ให้ความสำคัญ มีส่วนร่วมในการสร้างบรรยากาศ สอดแทรกอยู่ตาม
กิจกรรมต่างๆจนเป็นกิจวัตรประจำวัน มีการจัดการพื้นที่ และการปฏิบัติต่อกันที่ดีทั้งระหว่างผู้บริหาร-ครู ครู-ครู
ครู-เจ้าหน้าที่/ผู้ปกครอง ครู-นักเรียน นักเรียน-นักเรียน นักเรียน-เจ้าหน้าที่ทุกระดับ



โรงเรียนทอสี
(Official Thawsi
School Page)
@thawsi



“ เขา (พลโลก) ต้องมี**ความตระหนัก**
ถึงเพื่อนร่วมโลก ว่าจะอยู่กับ
ให้รอดปลอดภัยได้อย่างไร ไม่ใช่รอดคนเดียว
เป็น**จิตสำนึกในเชิงคุณค่า**ของชีวิตมนุษย์
ครูต้องเจอโจทย์นี้ ”

วัฒนธรรมความเมตตา การขอโทษสิกรรมของครูและ
ผู้ปกครอง ทำในทุกระดับชั้น และทุกภาคการศึกษา เป็นการขอ
และให้อภัยกันในผลของการกระทำที่เกิดขึ้น ทั้งทาง กาย วาจา
และใจ พร้อมทั้งจะแก้ไข ทำหน้าที่ต่อกันด้วยความเป็น
“กัลยาณมิตร”



รศ.ประภาภัทร นิยม
ผู้ก่อตั้งโรงเรียนรุ่งอรุณ

การอบรมผ่านระบบออนไลน์ วันที่ ๔-๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔
“หลักสูตรสถานศึกษาฐานสมรรถนะ โรงเรียนรุ่งอรุณ”



“วงกลมกัลยาณมิตร” เป็นส่วนหนึ่งของการ
เรียนรู้ ให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาส ขอบคุณ ขอโทษ ชื่นชม
ซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะปรับปรุงตัวเองและร่วมเรียนรู้
ไปพร้อม ๆ กัน เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลต่อกัน
ระหว่าง คน สัตว์ สิ่งแวดล้อม

ตัวอย่าง

✓ “ถ้าเพื่อนรังแก.....

เด็กทุกคนต้องช่วยกันคิดแก้ปัญหา.....”

✓ “ครูต้องทำให้เด็กรู้สึกว่ายู่โรงเรียนเหมือนอยู่บ้าน แม่อยู่กับลูก
ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนจะช่วยลดปัญหาระหว่างเด็ก”



หลักสำคัญในการจัดกิจกรรม/ การจัดการปัญหาการรังแกกัน

- ▶ ไม่ตำหนิซ้ำ “No blame approach” ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- ▶ ส่งเสริมความเข้าใจและกิจกรรมสำหรับเด็กทุกคน (universal program) ได้ผลดีกว่าการจัดการเฉพาะคู่กรณีที่รังแกกัน
- ▶ กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กในห้องเรียน และนอกห้องเรียน จะช่วยลดความรุนแรงของปัญหา

แนวทางการจัดกิจกรรม/การจัดการปัญหาการรังแกกันใน โรงเรียน

ทัศนคติที่ถูกต้อง
ต่อการรังแกกัน



การสร้างวินัยเชิงบวก

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

การแก้ไขปัญหา (Problem solving skill)

การจัดการความโกรธ (Anger management)

การเสริมพลังให้เกิดความมั่นใจในตนเอง (Empowerment)

การเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

พูดคุย ให้การปรึกษา
รายบุคคล

ทำความเข้าใจ /
หาแนวทางแก้ไขป้องกัน
ร่วมกับผู้ปกครอง

ประเมินเพื่อส่งต่อ/การดูแล
จัดการช่องทางอื่นๆ

<https://stopbullying.lovecarestation.com/>



Facebook : STOP Bullying เลิฟแคร์ ไม่รังแกกัน



<http://www.new.smartteen.net/>



http://new.smartteen.net/ebook_cover/37/mobile/index.html

<https://www.thaichildrights.org/articles/bully03/>

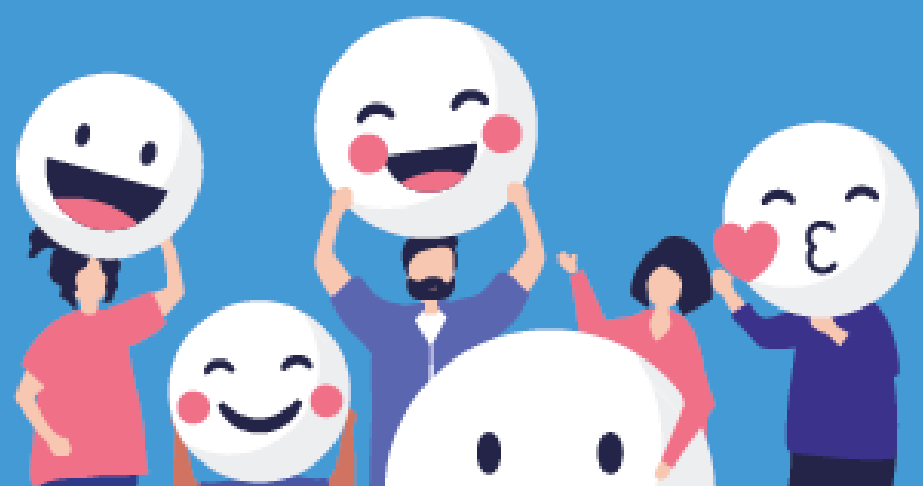


<http://resource.thaihealth.or.th/library/11160>



StopBullying Application

แอปพลิเคชันส่งเสริมทักษะชีวิต ปลุกฝังการไม่บูลี่



TALK

บันทึกอารมณ์

หุ่นยนต์จะชวน User คุย ซึ่งเป็นการบันทึกอารมณ์ โดยให้ User รู้สึกรู้ว่าเป็นการพูดคุยกับน้อง Bot



เพราะเรื่องอะไรล่ะ?



บันทึกเพิ่มเติม...

ตอบ

SOS

สายด่วน

ช่องทางติดต่อกรม
สุขภาพจิต

POINT: 1000

SOS

หวัดดี: ^^

สะสม Point

จากการคุยกับน้อง Bot
เล่น Quiz ทำแบบประเมิน



แลกของรางวัล

ใช้คะแนนจากการเล่นไปแลก
ของรางวัลต่างๆ

น้อง Bot ชวนคุย

- ชวนคุยเพื่อบันทึกอารมณ์
- พาไปเล่น Quiz ตอบคำถาม Bully
- พาไปเล่น Minigame
- แข่งเต๋อทำแบบประเมินสุขภาพ

* จะกำหนดว่าให้คุยเรื่องไหน หน้าที่
ในการคุยแต่ละเรื่องตามความเหมาะสม

การพูดคุยจะเป็นลักษณะเหมือน
คุยกับเพื่อน

ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ทางการ
จนเกินไป

เธอกำลังเครียด:
ลองอ่านคำแนะนำดูสิ

รู้สึกแย่

สาเหตุ: โดนเพื่อนแกล้งบ่อย

เอาไว้ก่อน

ลองดู

คำแนะนำเหล่านี้
น่าจะช่วยเธอได้:

A เทคนิคจัดการอารมณ์เศร้า

B เทคนิคจัดการความคิดลบ

เมนูหลัก



ตั้งค่า/ข้อมูล
User



คุยกับน้อง Bot
(บันทึกอารมณ์)



ดูอารมณ์
ย้อนหลัง



เล่นเกม



เกมตอบคำถาม
(Bully Quiz)

นักเรียนจะเปลี่ยนทัศนคติและ
พฤติกรรมได้ ก็ต่อเมื่อผู้ใหญ่ในโรงเรียน
เปลี่ยนแปลงเป็นตัวอย่างก่อน

โรงเรียนจะปลอดการรังแกกันได้ ผู้ใหญ่
ต้องเป็นต้นแบบที่ดีก่อน

บ้านจะไม่มีความรุนแรง ต่อเมื่อผู้ใหญ่
ไม่ใช่ความรุนแรงในการจัดการปัญหา

