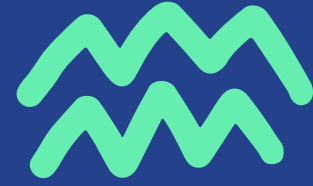




การดูแลใจ ผู้ที่ถูกรังแก



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์
สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต
โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี





Bully?



เพื่อนเรียกว่า “ดำ”
“อ้วน” ล้อชื่อ พ่อแม่

“มองหน้าทำไม โรคจิตก็ไปหาหมอไป”



5 รูปแบบของการกลั่นแกล้ง



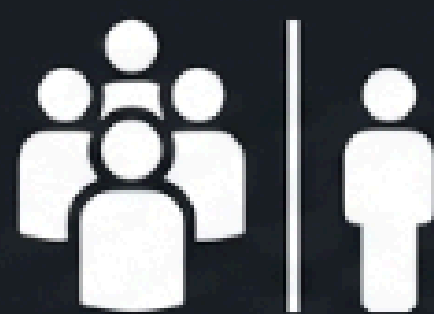
ทางร่างกาย

ตี ผลัก เตะ ต่อย
หยิก



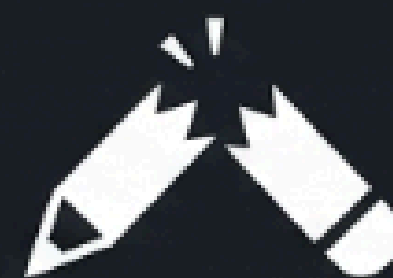
ทางคำพูด

ล้อชื่อ ยั่วแหย่ ข่มขู่
ปล่อยข่าวลือ



ทางความสัมพันธ์

ทำเป็นเพิกเฉย
ไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม



ทำลายทรัพย์สิน

รีดไถเงิน
เอาของไปซ่อน



ทางสื่อออนไลน์

โพสต์ดำทาง
โซเชียลมีเดีย
ปล่อยคลิปที่น่าอาย
ลงในอินเทอร์เน็ต



‘การแกล้งกัน’





พฤติกรรม

สัญญาณของ การเป็นผู้ถูกรังแกในเด็ก

ร่างกาย



เคยเล่น ไม่เล่น



เก็บตัว



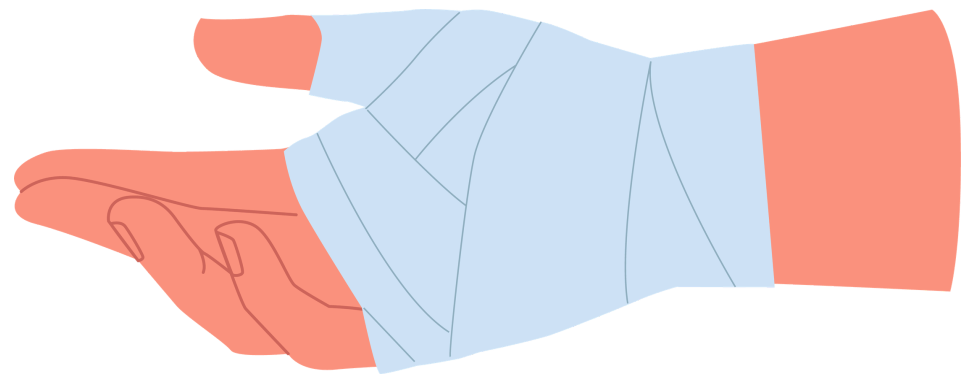
ไม่เล่าถึงเพื่อน/ไม่พูดเรื่องที่
โรงเรียน



ไม่ทำการบ้าน / ไม่ทำกิจกรรม
เกี่ยวข้องกับโรงเรียน/ไม่ยอมไป
โรงเรียน



สัญญาณของ การเป็นผู้ถูกรังแก



- ▶ เปลี่ยน Profile online
- ▶ เก็บตัว ขาดสมาธิในการเรียน/ทำงาน
- ▶ วิตกกังวล ซึมเศร้า มีปัญหาการนอน มีปัญหาทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง
- ▶ คิดทำร้ายตนเอง/ คิดเรื่องการฆ่าตัวตาย



เมื่อโดนรังแกในที่ทำงาน

1

ไม่ชัดเจน/คลุมเครือ/ไม่มั่นใจว่าโดนรังแก



2

ชัดเจนว่าโดนรังแก

หาข้อมูล
มีคนโดนเหมือนกันไหม



อย่า!
ยอม โดน Bully

NO





เมื่อเราโดน **Bully**: กรณีผู้ใหญ่ หรือเด็กโต



01

ถอยห่าง
จาก
สิ่งแวดล้อม
ที่เป็นพิษ

02

- ยืนยันความรู้สึก
ว่าเราไม่ชอบ
- ยืนยันในสิทธิ
และการได้รับ
เกียรติ
- Assertive

03

ไม่ตอบสนอง
ด้วยอารมณ์

04

- เก็บหลักฐาน
- ขอความช่วยเหลือ
- แก้ปัญหา
ด้วยระบบ/
กฎหมาย



ทักษะจำเป็นในการเผชิญ Bullying



01

จัดการอารมณ์
อดทน
อดกลั้น
เตรียมพร้อม
รับมือ

02

- ฝึกการเห็นคุณค่าในตัวเอง
- กล้าปฏิเสธ
- ไม่เปรียบเทียบ

03

- หาวิธีผ่อนคลาย
ดูแลสภาพจิตใจ
ตนเอง
- หาแหล่ง
สนับสนุน เพื่อ
เสริมพลัง

04

- เกินกำลัง
ปรึกษาผู้
เชี่ยวชาญ/
จิตแพทย์

เมื่อโดนรังแกในที่ทำงาน



1. รวบรวมหลักฐาน

การ Bullying ผิดกฎหมาย
เก็บหลักฐาน บันทึกเหตุการณ์

2. ไม่ใช่อารมณ์โต้ตอบ

รับมืออย่างมั่นคง
บอกในสิ่งที่ไม่ชอบให้ทำ
ปรึกษาคนที่ไว้ใจ
เพื่อดูแลจิตใจตนเอง

3. ร้องเรียน/รายงาน

ให้ระบบในองค์กร
เป็นกลไกในการจัดการ
รายงานพฤติกรรมไปที่ HR

4. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย

เพื่อให้พฤติกรรมการรังแกยุติ



10 พฤติกรรม

การกลั่นแกล้งกันในที่ทำงาน

เสี่ยงผิดอาญามาตรา 397



1. ได้รับมอบหมายงาน ที่ไม่สามารถทำได้
2. ได้รับความกดดันมากเกินไป
3. ถูกดูด่าว่ากล่าวอย่างรุนแรง ต่อหน้าคนในออฟฟิศ
4. ถูกสอบถามเรื่องส่วนตัวมากจนเกินงาม
5. ได้รับมอบหมายงานที่ไม่มีคุณค่า เพราะต้องการกลั่นแกล้ง
6. ถูกข่มขู่ว่าจะลดเงินเดือนหรือลดประโยชน์
7. โดนบังคับให้ไปเที่ยวหรือดื่มเหล้าหลังเลิกงาน โดยที่ไม่เต็มใจ
8. เมื่อทำความผิด แล้วถูกเอาไปนินทาต่อ ลับหลัง
9. ถูกประเมินผลงานแบบไม่ยุติธรรม
10. ถูกนำความลับส่วนตัว ไปเปิดเผยต่อคนในออฟฟิศ

ที่มา : Jobs DB

Call Center : 0-2880-9700, 0-2409-5409, 0-2880-8800 Mobile 092-345-3681

Mobile Call Center : 080-915-5660, 065-629-0509, 094-997-3559



@Businessplushrm





มาตรา ๓๙๗



ผู้ใดกระทำด้วยประการใด ๆ ต่อผู้อื่น อันเป็นการรังแก ข่มเหง คุกคาม หรือกระทำให้ได้รับ ความอับอายหรือเดือดร้อนรำคาญ ต้องระวางโทษปรับไม่เกินห้าพันบาท

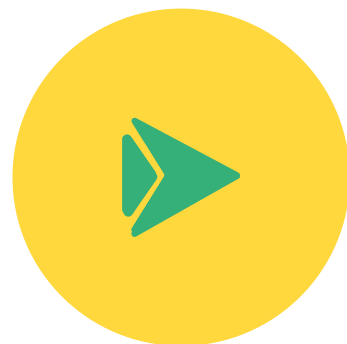
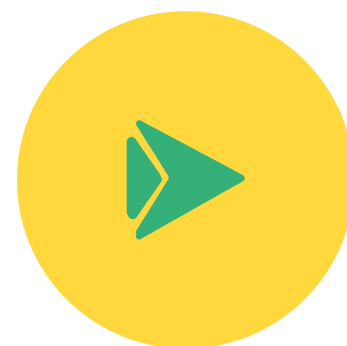
ถ้าการทำความผิดตามวรรคหนึ่งเป็นการกระทำในที่สาธารณะหรือต่อหน้าธารกำนัลหรือเป็นการกระทำอันมีลักษณะสื่อไปในทางที่จะล่วงเกินทางเพศ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน หนึ่งเดือนหรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ถ้าการทำความผิดตามวรรคสองเป็นการกระทำโดยอาศัยเหตุที่ผู้กระทำมีอำนาจเหนือผู้ถูกกระทำอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ในฐานะที่เป็นผู้บังคับบัญชา นายจ้าง หรือผู้มีอำนาจเหนือ ประการอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือน และปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท





ระบบการรับเรื่องร้องเรียน



ระบบรับฟังความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ/ข้อร้องเรียน

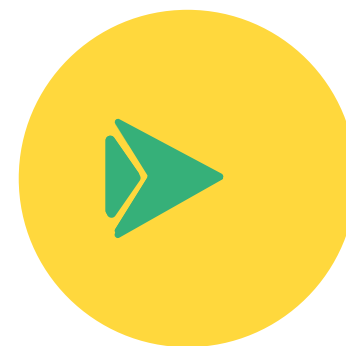
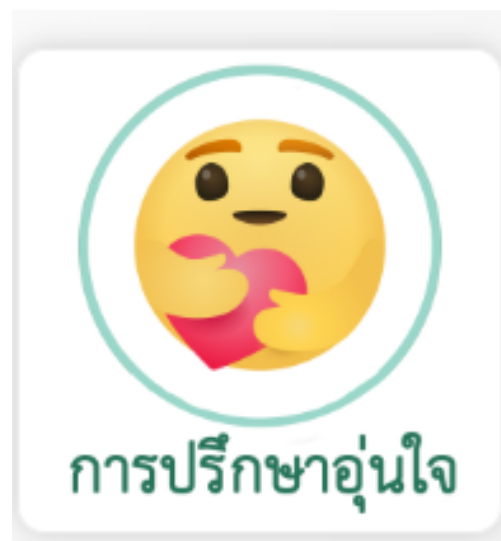
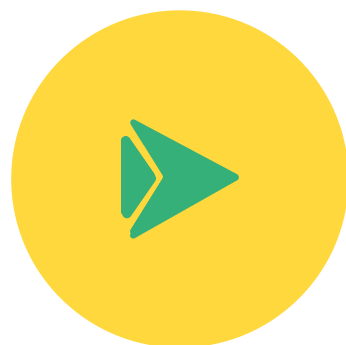
โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

คำชี้แจงการแสดงความเห็น/ข้อเสนอแนะ/ข้อร้องเรียน ทางอินเทอร์เน็ต (สายตรงผู้อำนวยการโรงพยาบาลรามาธิบดี)

วัตถุประสงค์
 เพื่อเป็นช่องทางให้บุคลากรโรงพยาบาลรามาธิบดี นักศึกษา ผู้รับบริการ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียสามารถแสดงความเห็น/ข้อเสนอแนะ/ข้อร้องเรียนเกี่ยวกับโรงพยาบาลรามาธิบดี ภายใต้อำนาจการโรงพยาบาลรามาธิบดีโดยตรง เพื่อความรวดเร็วในการรับทราบปัญหา สามารถนำไปดำเนินการได้อย่างรวดเร็ว โดยบุคคลที่จะได้รับการติดตามมีได้คือความสำคัญในการแก้ปัญหา และเพื่อเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการบริการ อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โรงพยาบาลรามาธิบดี จึงต้องกำหนด**วัตถุประสงค์การใช้บริการ** ดังต่อไปนี้

1. ระบบแสดงความเห็น/ข้อเสนอแนะ/ข้อร้องเรียน ด้านการศึกษาพยาบาล เป็นของโรงพยาบาลรามาธิบดี
2. ข้อร้องเรียน คือ เป็นความจำเป็นที่บุคคลที่มีสิทธิ์ร้องเรียนหรือสร้างข่าวที่เสียหายต่อบุคคลอื่น หากข้อร้องเรียนของท่านเป็นเหตุและทำให้ผู้อื่นเสียหาย

ระบบการดูแลช่วยเหลือทางจิตใจ



- ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
 - หน่วยจิตเวชศาสตร์ สถาบันการแพทย์จักรีนฤพดินทร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอเชิญชวนให้บุคลากรภายในรามาธิบดี สแกน QR code หรือแอดไลน์ ไลน์ เพื่อเป็นเพื่อนกับเราใน

LINE OFFICIAL RAMAFUNGJAI (รามามาฟังใจ)
 สำหรับบุคลากรรามาธิบดี ดูแลจิตใจ



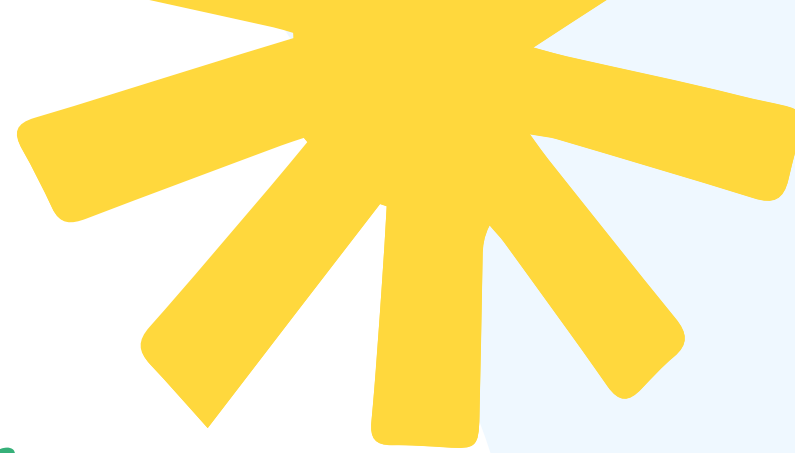
บทบาท: เพื่อนร่วมงาน

Active Listening: เหตุการณ์เกิด ตั้งสติ
รับฟัง ให้เวลา

Support: ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว
เป็นที่พึ่งทางใจ

บทบาท: ผู้บริหาร

Anti-Bullying policy: ผู้บริหารต้องเห็นด้วยใน
การผลักดันนโยบาย และต้องเข้าไปบริหารจัดการ
สื่อสารให้ทุกคนทราบแนวทางปฏิบัติ การช่วยเหลือ
และดำเนินการตามระบบที่วางไว้



the
fearless
organization

Creating **Psychological Safety** in the
Workplace for Learning,
Innovation, and Growth

Amy C. Edmondson
HARVARD BUSINESS SCHOOL

ความปลอดภัยทางใจ (Psychological Safety)

ความเชื่อมั่นว่า

ตนเองจะไม่ถูกลงโทษหรือถูกทำให้อับอายเมื่อแสดงความคิดเห็น
ของตนเองหรือแสดงความกังวลสงสัยออกมา หรือทำงานผิดพลาด

ความปลอดภัยทางใจในที่ทำงานไม่ได้แปลว่าทุกคนจะไม่ขัดแย้งกัน
แต่หมายถึงทุกคนในทีมสามารถที่จะยอมรับข้อขัดแย้งได้ จึงกล้าที่จะแสดง
ความคิดเห็นในมุมมองของตัวเองออกมา โดยรู้ว่าคนในทีมจะไม่กลั่นแกล้ง
แทงข้างหลังหรือหัวเราะเยาะความคิดเห็นนั้น ๆ
รวมไปถึงตัวเองก็จะไม่ทำเช่นนั้นกับเพื่อนร่วมทีมด้วยเช่นกัน



HAPPY

Psychological Safety

BEST VALUE

01

เคารพซึ่ง
กันและกัน

02

ฟังอย่างไม่
ตัดสิน

03

สร้างวัฒนธรรม
No harm
No blame
No shame

04

ผู้นำสนับสนุน
การกล้าคิด
การสร้างสรรค์
เปิดโอกาส



Thank You For Your Attention



Need Help? Contact Us!



Official Line ID:
@ramaarevok