

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันวันที่ 14 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2569 หน้า 11 มูลค่าข่าว 645,408.-



สร้างความปรองดอง ลดความรุนแรง เริ่มได้จากสนามกีฬา (ตอนที่ 1)

เื่อเมื่อพูดถึงความรุนแรงเกิดขึ้น เมื่อพิจารณาถึงรากเหง้าของความรุนแรงเกิดจากอะไรได้บ้าง โดยเฉพาะความรุนแรงที่เกิดจากเด็กและเยาวชน สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน หรือ American Psychological Association (APA) อธิบายไว้ในเอกสารเรื่อง Roots and Consequences of Violence ว่า ปัจจัยที่อาจเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กมีตั้งแต่ความยากจน การสัมผัสกับความรุนแรงตั้งแต่ยังน้อย การสูญเสีย ความไว้วางใจต่อผู้คน ตลอดจนปัจจัยทางชีวภาพ ขณะเดียวกัน รายงานของ APA ว่าด้วยความรุนแรงและเยาวชนยังชี้ให้เห็นว่า แนวโน้มที่จะใช้ความรุนแรงเกิดจากทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคมร่วมกัน ไม่ได้มี "ปัจจัย" เพียงหนึ่งเดียวที่สามารถใช้ทำนายพฤติกรรมของเด็กได้ทั้งหมด

การสัมผัสกับความรุนแรงตั้งแต่ยังเด็กมีความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะเด็กไม่ได้เรียนรู้จากสิ่งที่ผู้ใหญ่ "สอน" เท่านั้น แต่ยังเรียนรู้จากสิ่งที่เห็นและประสบอยู่เป็นประจำ หากความขัดแย้งรอบตัวมักถูกจัดการด้วยการดุด่า การข่มขู่ การทำร้าย การกดขี่ หรือการใช้อำนาจ เด็กอาจค่อย ๆ เรียนรู้ว่าการรุนแรงเป็นหนึ่งในวิธีปกติของการจัดการกับปัญหา ในทางกลับกัน หากเด็กเติบโตท่ามกลางผู้ใหญ่และเพื่อนที่สามารถขัดแย้งกันได้โดยยังเคารพกัน รับผิดชอบ และหาทางออกโดยไม่ใช้ความรุนแรง เด็กก็จะได้เรียนรู้อีกแบบหนึ่งเช่นกัน

องค์การอนามัยโลกมองปัญหาความรุนแรงในลักษณะเดียวกัน โดยอธิบายว่า ปัจจัยของความรุนแรงไม่ได้มุ่งเฉพาะในตัวบุคคล แต่กระจายอยู่ในหลายระดับ ทั้งระดับบุคคล ความสัมพันธ์ใกล้ชิด ชุมชน และโครงสร้างทางสังคม การป้องกันจึงต้องดำเนินการทั้งสองด้านพร้อมกัน คือ ลด "ปัจจัยเสี่ยง" และเพิ่ม "ปัจจัยในการป้องกัน" ให้แก่เด็ก ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

ตรงนี้เองทำให้คำถามเรื่องการป้องกันความรุนแรงเปลี่ยนไป จากเดิมที่อาจถามว่า "เด็กคนไหนมีความเสี่ยง" มาเป็นคำถามที่มีประโยชน์กว่า คือ "เราควรสร้างสภาพแวดล้อมแบบใดให้เด็กเติบโต"

หากรากเหง้าของความรุนแรงส่วนหนึ่งเกิดจากการเรียนรู้ ความโดดเดี่ยว ความเครียด ความไม่ไว้วางใจ และประสบการณ์ของการอยู่ในความสัมพันธ์ที่ใช้ความรุนแรง การป้องกันก็อาจเริ่มจากการสร้างประสบการณ์ในทิศทางตรงกันข้าม ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมีผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ การเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ การเคารพกติกา และการจัดการความขัดแย้งโดยไม่ทำร้ายกัน

และเมื่อมองจากมุมนี้ "สนามกีฬา" จึงเริ่มมีความหมายมากกว่าสถานที่ออกกำลังกาย เพราะมันสามารถกลายเป็นพื้นที่ที่เด็กได้ฝึกประสบการณ์เหล่านี้ซ้ำ ๆ ในชีวิตจริง

เมื่อพูดถึง "กีฬา" เรามักนึกถึงสุขภาพ การแข่งขัน ชัยชนะ หรือเหรียญรางวัล แต่ในอีกมิติหนึ่ง กีฬามีความหมายมากกว่าการทำร่างกายแข็งแรง เพราะสนามกีฬาคือพื้นที่ที่มนุษย์ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นภายใต้กติกาเดียวกัน เราอาจแตกต่างกัน แข่งขันกัน ต้องการเอาชนะกัน หรือแม้แต่ขัดแย้งกันระหว่างการแข่งขัน แต่เมื่อเกมจบลง ทุกคนต้องยอมรับผล เคารพกติกา และกลับมาอยู่ร่วมกันได้ คุณสมบัติเช่นนี้ทำให้ในหลายพื้นที่ของโลก กีฬาไม่ได้ถูกใช้เพียงเพื่อสร้างสุขภาพหรือออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือสร้างความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ ความยืดหยุ่นทางสังคม และแม้กระทั่งความปรองดองระหว่างคนที่เคยอยู่คนละฝ่ายของความขัดแย้ง

แนวคิดดังกล่าวน่าสนใจเป็นพิเศษในช่วงเวลาที่สังคมกำลังให้ความสำคัญกับปัญหาความรุนแรงในเด็กและเยาวชน เมื่อเกิดเหตุความรุนแรงขึ้นในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาท การกลั่นแกล้งรังแก หรือเหตุการณ์รุนแรงที่นำไปสู่ความสูญเสีย เรามักย้อนกลับไปถามว่า มีสัญญาณอะไรที่ผู้ใหญ่พลาดไป และเราควรรู้ล่วงหน้าได้หรือไม่ว่าเด็กคนใดมีแนวโน้มจะก่อความรุนแรง คำถามเหล่านี้เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ แต่พฤติกรรมรุนแรงของมนุษย์มีความซับซ้อนและเกิดจากปัจจัยหลายด้านที่ทำงานร่วมกัน ทั้งตัวบุคคล ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน สภาพแวดล้อม และสถานการณ์เฉพาะหน้า การพยายามทำนายว่าเด็กคนใดจะกลายเป็นผู้ก่อเหตุจากพฤติกรรมหรือลักษณะบางประการจึงไม่ใช่เรื่องง่าย และหากทำอย่างไม่มีระมัดระวังก็อาจนำไปสู่การตีตราเด็กที่แท้จริงแล้วกำลังต้องการความช่วยเหลือ

ด้วยเหตุนี้ นอกจากการพยายามค้นหาปัจจัยเสี่ยงแล้ว อีกแนวทางหนึ่งที่มีความสำคัญคือการสร้าง "ปัจจัยป้องกัน" หรือ Protective Factors รอบตัวเด็ก ตั้งแต่ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับครอบครัว การมีเพื่อนและกลุ่มสังคมที่เกื้อหนุน การมีผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ไปจนถึงการมีพื้นที่ที่สร้างสรรค์สำหรับจัดการกับความเครียดและแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อมองจากมุมนี้ สนามกีฬาจึงเป็นพื้นที่หนึ่งที่น่าสนใจ เพราะนอกจากจะช่วยให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายแล้ว ยังเป็นพื้นที่ที่ความสัมพันธ์ การควบคุม

ตนเอง การเคารพกติกา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
เกิดขึ้นพร้อมกัน

งานวิจัยของ Khader Mohammed
Saleh Obeid, Francisco José Borrego-
Balsalobre, Arturo Díaz Suárez และ
Vicente Morales Baños เรื่อง Sports
as a Preventing/Encouraging Factor
for Reduction of Violence in Schools
ซึ่งตีพิมพ์ใน Journal of Sport and
Health Research ปี 2024 ได้ศึกษา
บทบาทของกีฬาและวิชาพลศึกษาต่อ

การลดความรุนแรงในโรงเรียนในพื้นที่เยรูซาเล็มตะวันออก จากมุมมองของ
ครูจำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมกีฬาและวิชาพลศึกษาอาจช่วย
ให้นักเรียนผ่อนคลายจากความเครียดและแรงกดดันจากการเรียน ครอบครัว
และโรงเรียน รวมทั้งมีส่วนช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีขึ้นในชั้นเรียน ตลอดจน
ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกันและระหว่างนักเรียนกับครู

ในทางร่างกาย การออกกำลังกายยังสัมพันธ์กับกระบวนการทาง
ชีวภาพและระบบสารสื่อประสาทหลายระบบที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์
ความเครียด แรงจูงใจ และความรู้สึว่าเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งในภาษาทั่วไปเราอาจเรียก
รวมอย่างง่าย ๆ ว่า “ฮอร์โมนความสุข” อย่างไรก็ตาม หากจะอธิบายว่ากีฬา
ช่วยลดความรุนแรงเพียงเพราะเด็กได้ออกกำลังกายและรู้สึกดีขึ้นก็ง่ายเกินไป
ไป เพราะประโยชน์ที่สำคัญอีกด้านหนึ่งของกีฬาเกิดขึ้นจากประสบการณ์ทาง
สังคมที่เด็กได้มีระหว่างการเล่นด้วย

ลองจินตนาการสิ่งที่เกิดขึ้นในสนามกีฬา เด็กต้องรอ ต้องฟัง ต้อง
เคารพกติกา ต้องควบคุมร่างกายและอารมณ์ของตน ต้องตัดสินใจภายใต้
แรงกดดัน ต้องร่วมมือกับผู้อื่น และต้องเรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ชนะและผู้แพ้
เด็กอาจโกรธเมื่อถูกแย่งลูกฟุตบอล แต่ต้องเรียนรู้ว่าจะจัดการ
กับความโกรธนั้นอย่างไร อาจผิดหวังเมื่อทีมแพ้ แต่ต้องเรียนรู้ว่า
ความผิดหวังไม่ได้ให้สิทธิในการทำร้ายคนอื่น หรืออาจจะทะเลาะกับ
เพื่อนร่วมทีม แต่ไม่ถีนท้านต่อมากี่ต้องกลับมาสงบสติอารมณ์ เพราะ
ทั้งสองยังต้องพึ่งพากันเพื่อพาทีมเดินหน้าต่อไป สนามกีฬาจึง
เป็นเสมือนพื้นที่ทดลองทางสังคมขนาดเล็กที่เด็กสามารถเรียนรู้
การอยู่ร่วมกับผู้อื่นผ่านประสบการณ์จริง

นอกจากนี้ ในงานของ Zhuang Zhou, Jamalsafri
Bin Saibon และ Ahmad Zamri Khairani เรื่อง
Sport-based interventions to mitigate bullying
behaviors among children and adolescents: A
systematic review ซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร Heliyon ปี
2025 ศึกษาผลของกิจกรรมกีฬาต่อการกลั่นแกล้งรังแก
หรือ bullying และความก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่น

ผลการศึกษาพบว่า ในงาน 20 ชิ้นที่วัดพฤติกรรมการ
เป็นผู้นำการกลั่นแกล้งหรือความก้าวร้าว มี 13 งานที่

รายงานผลในทางลดพฤติกรรมดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนงาน 6 ชิ้นที่
ศึกษาการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งมี 4 งานที่พบผลในทางลดลง แต่สิ่งสำคัญ
คือผลไม่ได้เป็นไปในทิศทางเดียวกันทุกการศึกษา บางงานไม่พบความแตกต่าง



ต่างอย่างมีนัยสำคัญและบางงานพบผลแบบผสม ข้อค้นพบนี้ทำให้เห็นชัด
ว่า กีฬาไม่ได้เป็น “ยาวิเศษ” ที่ทำให้ความรุนแรงหายไปโดยอัตโนมัติ สิ่ง
สำคัญอยู่ที่ประเภทของกีฬา บริบทวิธีการสอน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณค่า
ที่ถูกออกแบบให้เด็กเรียนรู้ผ่านกิจกรรมนั้น

ตัวอย่างที่น่าสนใจคือยูโดและศิลปะการต่อสู้ ซึ่งหากมองเพียง
ภายนอกอาจดูขัดแย้งกับแนวคิดเรื่องการลดความรุนแรง เพราะเป็นกีฬาที่มีการ
การปะทะทางร่างกาย แต่การศึกษาที่น่าสนใจก็พาไปผสมผสานกับการ
สะท้อนคิด การควบคุมตนเอง ความอดทน และความเคารพผู้อื่นกลับมีแนว
โน้มให้ผลที่ดีกว่าการสอนทักษะเพียงอย่างเดียว ในบางหลักสูตร เด็กได้รับการ
สอนให้มองผู้ที่ไม่ใช่ในฐานศัตรูที่ต้องเอาชนะ แต่เป็นผู้เรียนรู้ที่ช่วยให้
ทั้งสองฝ่ายพัฒนาตนเอง ส่วนโยคะมีผลที่น่าสนใจในเรื่องการกำกับอารมณ์
การควบคุมตนเอง การมีสติ และการจัดการความเครียด ขณะที่กีฬาประเภท
ทีม เช่น ฟุตบอลและวอลเลย์บอล เปิดโอกาสให้เด็กฝึกการสื่อสาร การฟังพา
กัน และการทำงานเพื่อเป้าหมายร่วมกัน

ในขณะเดียวกัน Zhou, Saibon และ Khairani ยังเตือนว่า หาก
กีฬาเน้นการแข่งขันมากเกินไป สร้างวัฒนธรรมที่เชิดชูความก้าวร้าว หรือ
ปลูกฝังความคิดแบบ “ต้องชนะไม่ว่าจะด้วยวิธีใด” ก็อาจกลับสร้างผลใน
ทิศทางตรงกันข้ามได้ ประเด็นนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะทำให้เราเห็นว่า
สิ่งที่เราป้อนป้องกันอาจไม่ใช่ “กีฬา” ในตัวมันเอง หากเป็นประสบการณ์
ที่ถูกสร้างขึ้นผ่านกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมตนเอง ความร่วมมือ ความ
เคารพ ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

บทความเรื่อง “สร้างความปรองดอง ลดความรุนแรง เริ่มได้จาก
สนามกีฬา” โดย “อาจารย์กีฬา” ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาภรณ์ ไรจน์
ศิริรัตน์ รองอธิการบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร อาจารย์ประจำ
ภาควิชานิติศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ติดตามอ่านตอนที่ 2 ในวันศุกร์ที่ 21 สิงหาคม 2569