

## ความกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ

### ความหมาย

ความกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ (school phobia) เป็นความวิตกกังวลอย่างจับใจเมื่อต้องไปโรงเรียน จนรู้สึกกระสับกระส่าย เหงื่อไหล หัวใจเต้นเร็ว และรู้สึกกลัวจนไม่อยากไป หรือไม่กล้าไปโรงเรียน

### ความเป็นมา

ความกลัวแบบผิดปกติ หรือความหวาดกลัวผิดปกติ เป็นการตอบสนองทางอารมณ์อย่างรุนแรงต่ออันตรายที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์จริง หรืออาจเกิดจากความคิดก็ได้ คำว่าโฟเบีย (phobia) ในภาษาอังกฤษมาจากคำภาษากรีกว่า 'phobos' แปลว่า ความกลัว หรือการหนี

ลักษณะการปฏิเสธการไปโรงเรียน (school refusal) หรือ การกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ (school phobia) นี้ เริ่มมีการกล่าวถึงไว้เมื่อประมาณปี ค.ศ. 1932 เมื่อ บรอดวิน (Broadwin) ได้จำแนกประเภทของการไม่ชอบโรงเรียน หรือการปฏิเสธโรงเรียน จากความวิตกกังวลในระดับต่าง ๆ สำหรับคำว่า ความกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ (school phobia) นั้น มีการนำมาใช้เรียกกันในปี ค.ศ. 1941 (Lindow, 2000) และได้อธิบายลักษณะความกลัวโรงเรียน แบบผิดปกติไว้ในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

...เป็นปัญหาที่ยากอย่างรุนแรง ในการไปโรงเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากการขาดเรียนบ่อย และเป็นเวลานาน

...มีอารมณ์เสียอย่างรุนแรง ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากอาการกลัวจนเกินเหตุ อาจมีอาการนั่งเงียบ ไม่ได้ตอบ หรือ มักบ่นถึงความไม่สบาย โดยไม่ปรากฏอาการทางกายที่แน่ชัด และมักนำเอาความรู้สึกที่บ่นว่าไม่สบายมาใช้เป็นข้ออ้างที่จะไม่ไปโรงเรียน

...อยู่บ้านในช่วงเวลาโรงเรียนเปิด โดยผู้ปกครองรับทราบปัญหาอยู่บ้าง

...มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมเด่นชัด เช่น การขโมยของ พุดโกหก ทำลายข้าวของ ลุกออกจากที่บ่อย เดินเล่นไปเรื่อย ๆ หรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

การใช้คำ “การปฏิเสธโรงเรียน” มักใช้ในกรณีที่จะอธิบายถึงลักษณะพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น ในระดับที่มีความรุนแรงน้อยกว่า การกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ ในปี ค.ศ. 1994 สมาคมจิตแพทย์อเมริกา ได้ให้ความหมายของการปฏิเสธโรงเรียนว่าเป็นพฤติกรรมประเภทหนึ่งของความวิตกกังวล จากการถูกแยกหรือจากการพลัดพราก แต่งานวิจัยเกี่ยวกับการกลัวโรงเรียนแบบผิดปกตินั้น ระบุถึงความกลัวสถานการณ์ในโรงเรียน แม้จะมีผู้ปกครองมาโรงเรียนด้วยก็ตาม

เด็กที่เกิดความกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ ไม่ได้มีมากมายนัก เมื่อศึกษาจากวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง มีการคาดคะเนว่าจะมีเด็กซึ่งมีอาการเช่นนี้ราว 3.2-17 คน ต่อ 1,000 คน (Kennedy, 1965, Yule, 1979) ความแตกต่างของตัวเลขที่ปรากฏนี้ ขึ้นอยู่กับวัยของเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตัวเลขที่ปรากฏมากที่สุด คือ ในช่วงอายุ 5-7 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเข้าเรียน หรือเข้าเรียนไปแล้วเล็กน้อย รองลงมา มักจะพบในช่วงอายุ 11 ปี และ 14 ปี ซึ่งเด็กจะเปลี่ยนโรงเรียน และมักมีอาการซึมเศร้า กัดฟัน ปรากฏให้เห็น นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า การกลัวโรงเรียนแบบผิดปกตินี้ มักพบในเด็กผู้หญิงมากกว่าเด็กผู้ชาย ในอัตรา 3 : 2 แต่ตัวเลขมิได้มีการยืนยันในรายงานการศึกษาเรื่องนี้ ในหลายกรณี (Lindow, 2000)

## ธรรมชาติของการกลัวแบบผิดปกติ (phobia)

คนทั่วไปประมาณ 1 ใน 10 มีโอกาสเกิดความกลัวแบบไร้เหตุผล ซึ่งอาจเกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดโดยไม่เลือกเวลาและสถานที่ อาการกลัวที่เข้าข่ายการกลัวแบบนี้ ได้แก่ การกลัวสิ่งหนึ่งหรือสภาวะการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นพิเศษ (specific phobia) เช่น กลัวแมลง เชื้อโรค การขึ้นเครื่องบิน ที่แคบ ความมืด ความสูง การเจ็บป่วย การกลัวแบบนี้มักเริ่มขณะเป็นเด็ก แต่ส่วนใหญ่ก็จะหายไปเมื่อโตขึ้น มีบ้างบางคนที่เป็นไปตลอดชีวิต และอาจเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต หน้าที่การงานได้ การกลัวแบบนี้ส่วนใหญ่พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

การกลัวแบบผิดปกติ อีกประการหนึ่ง คือ ความกลัวสถานที่สาธารณะ (agoraphobia) เป็นการกลัวอย่างรุนแรง ที่จะอยู่คนเดียวตามลำพัง หรือกลัวการถูกห้อมล้อมในที่สาธารณะ การกลัวแบบนี้มีมากในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

ความกลัวแบบไร้เหตุผล ประเภทสุดท้าย คือ การกลัวการเข้าสังคม (social phobia) ผู้มีความกลัวแบบนี้ จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับผู้อื่น ทั้งที่มีความจำเป็น เนื่องจากกลัวว่าจะถูกทำให้อับอายหรือเสียหน้า จึงกลัวแม้แต่จะสนทนากับคนอื่น กลัวที่จะรับประทานอาหาร การใช้ห้องน้ำในที่สาธารณะ ความกลัวแบบนี้มักเกิดกับเด็กวัยรุ่น และบ่อยครั้งที่เป็นไปตลอดชีวิต

ความกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ น่าจะจัดอยู่ในกลุ่มนี้ และโอกาสที่เกิดกับเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายเป็นไปได้เท่ากัน

## สาเหตุของการกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ

นักจิตวิเคราะห์ได้ศึกษาถึงการทำงานของจิต และวิธีการเรียนรู้ทางสังคม แล้วให้ความเห็นว่า การกลัวโรงเรียนจนเกินเหตุ นั้นสืบเนื่องมาจากสัมพันธภาพของเด็กกับพ่อแม่ ที่มีลักษณะของการพึ่งพา อย่างซับซ้อน จนเกิดความสับสนจากจิตได้สำนึก ความสัมพันธ์ที่เด็กต้องการ การปกป้องคุ้มครองจากแม่และ

ไม่อยากให้แม่จากไป ในบางกรณี อาจเกิดจากความสับสนที่เกิดจากความเกลียดชังที่ถูกทอดทิ้ง และถ้ายิ่งความรู้สึกนี้ไปยังสถานการณ์ในโรงเรียนจนกลายเป็นความกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ ซึ่งสรุปว่า ความวิตกกังวลของการแยกจากกันเป็นสาเหตุของเรื่องนี้ (Atkinson, et al, 1985)

อีกทฤษฎีหนึ่งที่คิดแตกต่างจากนักจิตวิเคราะห์ โดยพยายามอธิบายสาเหตุของการเกิดความกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติในวัยที่โตขึ้น โดยตั้งสมมุติฐานว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเองที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Laventhal and Sills, 1964; Kelly, 1973) อ้างใน Lindow, 1987 เขาเห็นว่า เด็กกลุ่มนี้มักประเมินตนเองสูงเกินไปกว่าที่เป็นจริง และพยายามจะทำให้ตนก้าวไปสู่สิ่งที่คิดไว้แต่ไม่ใช่เรื่องจริง เมื่อเขาอยู่ในสถานการณ์ของโรงเรียน จึงมีความทุกข์วิตกกังวล และพยายามทำตนทุกวิถีทางให้เป็นที่ยอมรับตัวตนของเขาตามที่เขาคิดจริงเอง และทางที่ช่วยได้ คือ การติดอยู่กับแม่ เพื่อหลีกเลี่ยงความกลัวที่จะเกิดความล้มเหลว

ด้านทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มองเรื่องของความกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติว่า เป็นเรื่องของความกังวลใจของการตอบสนองต่อการวิตกกังวลจากสถานการณ์ในโรงเรียนหรือเหตุการณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน (Garvey & Heqrenes, 1996) อ้างใน Lindow, 1987 เช่น เด็กผู้ชายคนหนึ่งที่มีแม่เฝ้าบอกเขาซ้ำๆ ว่า แม่อาจตายในช่วงที่เขาไปโรงเรียน การวางเงื่อนไขแบบนี้ จึงเป็นในลักษณะที่ว่า สิ่งแวดล้อมและสาเหตุภายในตัวเด็กทั้งสองอย่างก่อให้เกิดพฤติกรรมกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ

แอทคินสัน และคนอื่นๆ (Atkinson, et al 1985) ได้แย้งว่า สาเหตุที่กล่าวนั้น อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อการพรางจากกัน หรืออาจกลัวความล้มเหลวที่โรงเรียนก็ได้ ตัวอย่างเช่น เด็กที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงนั้นอาจนำไปสู่การกลัวความล้มเหลวที่อาจเกิดใน

สถานการณ์ใด ๆ ที่โรงเรียน และอาจได้รับแรงเสริมจากผู้ปกครอง ในเรื่องที่เขาไม่ไปโรงเรียน ทำนองเดียวกัน ความวิตกกังวลจากการพลัดพรากอาจเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของการกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ โดยมีเรื่องน่าสะพรึงกลัวที่โรงเรียนรออยู่

คูลิคจ์, ฮาห์น และ เพ็ก (Coolidge, Hahn, and Peck, 1957) อ้างใน Lindow, 1987 เป็นกลุ่มคนแรกที่อธิบายถึงประเภทต่างๆ ของการกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ โดยกลุ่มตัวอย่างของเด็กที่กลัวโรงเรียนแบบผิดปกติเพียง 27 คน เขาได้อภิปรายถึงลักษณะของเด็กกลุ่มนี้ว่าแตกต่างกันไปตามประเภทและลักษณะทางประสาทวิทยา กลุ่มแรกพูดถึงเด็กที่เกิดอาการกลัวโรงเรียนขึ้นหลังจากที่ไปโรงเรียนมาแล้วหลายปี ส่วนเด็กอีกกลุ่มหนึ่งพูดถึงความรุนแรงของปัญหาที่ปรากฏ โดยที่แสดงถึงการกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรง จนแสดงให้เห็นในบุคลิกภาพของเด็ก การศึกษาที่ตามมาอีก คือ การศึกษาของเคนเนดี (Kennedy, 1965) และ เฮอร์โซฟ (Hersov, 1960) อ้างใน Lindow, 1987 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง การกลัวแบบทันทีทันใด และการกลัวที่ค่อยๆ สะสมตามกาลเวลา เคนเนดี ได้กำหนดและจำแนกประเภทของความกลัว เป็นประเภทกล่าวคือ ประเภทที่ 1 เป็นพวกโรคประสาท ประเภทที่ 2 เป็นลักษณะการกลัวโดยลักษณะนิสัยโดยรวมจากกลุ่มตัวอย่างของเด็กอายุ 4-16 ปี จำนวน 50 คน เขาระบุว่าพวกแรกมักเป็นการกลัวโดยเฉียบพลันที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภายในครอบครัว และมักเกิดในช่วงเยาว์วัย ส่วนประเภทที่ 2 เป็นประเภทเรื้อรัง มักเกิดควบคู่กันกับลักษณะความผิดปกติในอุปนิสัยและประวัติย้อนหลังที่มีปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพกับพ่อแม่ผู้ปกครองที่ไม่มีความคงที่สม่ำเสมอ

เฮอร์โซฟ (Hersov, 1960) ได้ศึกษาถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างการแตกแยกของครอบครัวกับการกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ เขาพบว่า รูปแบบของสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กกับครอบครัวจากกลุ่มตัวอย่างเด็กที่กลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ จำนวน 50 คน ในช่วงอายุ 4-16 ปี มีดังต่อไปนี้

- แม่ที่ตามใจลูกมากเกินไปและพ่อที่เฉื่อยชา และเป็นใหญ่ในบ้าน ทำให้เด็กได้ใจ คือ ดื้อเอาแต่ใจตัวเอง เด็กมักขี้อายและไม่ค่อยอยากเข้าสังคมกับใคร

- แม่ที่บังคับ ดุอย่างมากรวด จัดการกับลูกอย่างเข้มงวด และไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสามีที่เฉื่อยชา เด็กจะมีลักษณะของการเป็นเด็กเรียบร้อยเชื่อฟังเวลาอยู่ที่บ้าน แต่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะดื้อและไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ฉะนั้นเด็กที่ขี้อาย ขี้ขลาดก็จะหนีจากบ้าน

- พ่อผู้ควบคุมอย่างมั่นคง และมีบทบาทส่วนใหญ่นในบ้านเป็นครั้งคราว และมีแม่ที่ตามใจลูก แต่อยู่ใกล้ชิด และใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับลูก ลูกจะเป็นเด็กที่ตื่นตัว เป็นมิตร และพร้อมจะเข้าสังคม

สัมพันธ์ภาพสองแบบแรกมักจะถูกจัดให้เป็นสาเหตุของการเกิดการกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ (Atkin et.al, 1985) จะต้องระลึกไว้ด้วยว่า การจำแนกประเภทนี้ สรุปลงจากกลุ่มตัวอย่างของเด็กเพียง 50 คน ซึ่งควรต้องได้รับการตรวจสอบความถูกต้องเพิ่มเติมก่อนจะสรุปถึงลักษณะของสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่และเด็ก ที่มีความผิดปกติจากลักษณะนิสัย

แอทคินสัน และคนอื่น ๆ (Atkinson et.al, 1985) ยังได้กล่าวไว้ในบทบทวนเรื่องนี้ว่า โครงสร้างของการกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ บางเรื่องก็ซ้ำซ้อนกับแหล่งที่ทำให้เกิดความกลัว อายุที่เริ่มเกิดปัญหานี้ เพศของเด็ก สิ่งที่ถูกถอนจากภายนอก ซึ่งอาจเกิดเป็นช่วงๆ หรือเกิดต่อเนื่องกัน (อาการของโรคประสาท) ก็ได้ โดยทั่วไป การกลัวที่เกิดโดยฉับพลันมักเกิดกับกลุ่มที่มีแต่การเกิดแบบเร็วหรือค่อยเป็นค่อยไป มักเป็นแบบเกิดโดยลักษณะนิสัย นักวิจัยพบว่า การกลัวแบบฉับพลันมักเกิดขึ้นหลังจากที่เด็กเข้าเรียนไปแล้ว 3 ปีขึ้นไป โดยที่เด็กมีอิสระที่จะไปหรือไม่ไปโรงเรียนก็ได้ จนเคยตัว ตัวอย่างเช่น การเกิดการกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ โดยทันทีทันใดมักเกิดกับเด็กที่มีปัญหาในการปรับตัว ฟังพาผู้ใหญ่สูง มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

ทำนองเดียวกันกับเรื่องของความกลัว อายุ และเพศมิได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับประเภทหรือสาเหตุของการกลัวโรงเรียนแบบไร้เหตุผล โดยทั่วไปมักรายงานถึงความกลัว 4 แบบ ที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของเรื่องนี้ คือ การกลัวการพลัดพรากจากแม่ กลัวบางคนหรือบางสิ่งบางอย่างที่โรงเรียน กลัวความล้มเหลวและกลัวการวางตัวไม่ถูกต้องไม่เหมาะสม แอทคินสัน และคนอื่นๆ (Atkinson et.al 1985) สรุปว่า ความกลัวแบบต่างๆ มันไม่ได้แยกจากกันเด็ดขาด ฉะนั้นความกลัวจากการพลัดพรากอาจเกิดร่วมกับความกลัวทั่วไป เขาให้ข้อคิดว่า ความกลัวต่อบทเรียนอย่างเฉพาะเจาะจงนั้น ยังขึ้นอยู่กับ การไม่บรรลุสัมฤทธิ์ผล ในทางตรงกันข้าม การเกิดการกลัวยังสัมพันธ์กับอายุ หากเกิดตอนโตมักรุนแรงกว่า

### การช่วยเหลือ

นักจิตวิทยาและนักประสาทวิทยา ได้ร่วมกันศึกษาเรื่องเด็กที่กลัวโรงเรียนแบบผิดปกติ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

กลุ่มแรก เป็นวิธีดั้งเดิมของนักจิตวิเคราะห์ ซึ่งเน้นการแก้ปัญหาคือความชิงชังของการพึ่งพิง และสัมพันธภาพระหว่างการกลัวโรงเรียนของเด็กกับผู้ปกครอง วิธีที่นิยมใช้ควบคู่กันไปก็คือ การบำบัดโดยเน้นที่ความสัมพันธ์ของแม่และเด็ก โดยใช้การบำบัดด้วยการเล่น วิธีนี้นักบำบัด แม่และเด็กจะทำกิจกรรมพร้อมกัน เพื่อปลดปล่อยความรู้สึกผิดและผ่อนคลายความเครียด จากทั้งแม่และเด็ก จากการศึกษาในกลุ่ม

ตัวอย่าง 8 ราย พบว่า อาการกลัวโรงเรียนแบบผิดปกติจะสงบไปได้ราว 5 เดือน ถึง 1 ปี (Johnson et.al, 1941) อย่างไรก็ตามไม่ปรากฏว่า วิธีใดในสองวิธีนี้จะได้ผลดีกว่ากัน

ส่วนนักทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ ใช้การช่วยเหลืออย่างตรงไปตรงมา เมื่อพ่อแม่ได้รับการช่วยเหลือ เขาจะให้มองหาปมปัญหาที่เกิดจากการหนีโรงเรียน (Laventhal and Sills, 1967) ต่อมาในปี 1985 เคนเนดี ได้ศึกษาและพบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 50 คน เด็กที่กลัวโรงเรียนแบบผิดปกตินั้น ต้องคำนึงถึง เรื่องสัมพันธภาพที่ดีของนักประสาทสัมพันธ์มีอาชีพ หลีกเลียง การบ่น ดู ว่า การบำบัดด้านการเข้าเรียนของโรงเรียน การสัมภาษณ์สั้น ๆ กับเด็ก การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการกับผู้ปกครอง และการติดตามผล

ปีต่อมา การช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ นิยมใช้การปรับพฤติกรรม เยลล์ (Yale, 1979) และทรูแมน (Truman, 1986) ได้รวบรวมกรณีศึกษาของเด็กที่กลัวโรงเรียนแบบผิดปกติในช่วงปี ค.ศ. 1960-1981 ซึ่งได้รับการช่วยเหลือโดยการปรับพฤติกรรม หรือพฤติกรรมบำบัด แทนการใช้ เทคนิคดั้งเดิม ซึ่งพบว่าการใช้การวางเงื่อนไขในรูปแบบต่างๆ เป็นวิธีการที่ใช้ได้ผลมากน้อยต่างกันไปในช่วงอายุต่างๆ

การช่วยเหลือ ในช่วงนี้ยังมีวิธีการใช้ยาในการบำบัดความวิตกกังวลอย่างผิดปกติ (Gittelman and Koplewitz, 1985)

การแก้ปัญหในปัจจุบันที่นิยมใช้กันคือ การจัดโรงเรียนที่บ้าน (home school) และการนำศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด มาผสมผสานเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง

### บรรณานุกรม

- Atkinson L, Quarrington, B. & Cyr. J.J. (1985). "School refusal : The Heterogeneity of a concept," **American Journal of Orthopsychiatry**. 55,83-101.
- Jennie, C.B. (1997). "School Phobia. How home school collaboration can tame this dragon," **School Counselor**. 44(3) 206-217.
- Kearney, C.A. Eisen, A.R. & Silverman, W.K. (1995) "The legend and myth of school phobia," **School Psychology Quarterly**. 10(1), 65-75.
- Kennedy, W.A. (1965). "School phobia : Rapid treatment of fifty cases," **Journal of Abnormal Psychology**. 70, 285-289.
- Lindow, J.A. (2000). **School phobia (School refusal) in Encyclopedia of Special Education**. vol 2. N.Y. John Wiley 1594-1597.
- Yale, W. (1979). "Behavior Approaches to the treatment and prevention of school refusal," **Behavior Analysis & Modification**. (3), 55-68.