

欺凌與被欺凌的惡性循環

朋輩欺凌是學校生活中常見的一個現象。2009 年的一個研究中，在 40 個國家的受訪青少年裡，有 26.9% 的受訪者表示在兩個月內有欺凌別人或被欺凌。通過多年來的學術研究，學者找到欺凌與被欺凌的相互關係，並發現一些能夠抑制這種朋輩暴力的因素。

朋輩暴力主要分成兩類：身體攻擊 (physical aggression) 及人際關係攻擊 (relational aggression)。顧名思義，身體攻擊是欺凌者直接傷害或意圖作出傷害被欺凌者身體的行為，而人際關係攻擊則是欺凌者擾亂攻擊被欺凌者的朋輩關係，如杯葛、散播謠言、講花名和威脅絕交。心理學研究表示無論是欺凌者或是被欺凌者，青少年都有較大風險遇上負面的情緒、社交及行為問題，例如抑鬱、濫藥和自我管理能力問題，以致學業成績變差和難以被社會接納。因此，他們都應同樣受到我們重視。

心理評估及臨床研究部成員羅偉柏博士聯同香港大學和香港樹仁大學的學者曾向五百多名初中生進行為期三年的追蹤研究，發現不論是身體攻擊還是人際關係攻擊，男生都比女生更常涉及欺凌行為，但女生也會和男生一樣會使用暴力欺凌同學。值得注意的是，此研究亦發現這種朋輩暴力並不是單純的欺凌者與被欺凌者關係。每個青年的角色可以隨時轉變。欺凌者也會遭受欺凌，而受害者經過較長時間的被欺凌後也會出現朋輩暴力行為，最終導致互相欺凌的情況出現。如果學校未有及時制止，學生互相欺凌的情況將會形成惡性循環，影響同學的人健康成長。

雖然朋輩暴力看似難以解決的惡性循環，但是次研究發現老師對減輕朋輩暴力行為舉足輕重。研究指出良好的師生關係能幫助學生發展良好的社交和情緒控制技巧去面對各種人際關係。欺凌者也因為老師在校的權威性而不選擇欺凌與老師有良好關係的學生。與此同時，研究亦發現若老師對學生的支援充足，欺凌的情況亦可以得以抑制，減少朋輩暴力。因此，老師在校園的角色就顯得更重要。老師是學校裡唯一與學生有接觸的成人。如果老師可以多加觀察學生們的交流和注意到細微的朋輩暴力現象並即時處理和加以壓止，校園欺凌的情況便有機會改善。另外，除了以友善態度去正視學生的求助，老師也需要增加與學生溝通，讓他們學習在尊重別人的情況下表達不滿並與學生共同想出適當的方法解決人際關係上的問題。這樣才能讓學生學懂如何和別人相處並減少欺凌行為。

此外，家長也可以多和子女溝通，了解他們的校園生活。如發現子女有任何負面行為和情緒變化可多與老師溝通，讓老師也能多加留意學生的狀況。在相互溝通和合作下，校園朋輩欺凌的惡性循環才有機會得以制止。

參考文獻：

Lam, S. F., Law, W., Chan, C. K., Zhang, X., & Wong, B. P. (2017). Will victims become aggressors or vice versa? A cross-lagged analysis of school aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1-13.

