



การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัธยมศึกษาเพื่อลดปัญหา การกลั่นแกล้งรังแก*

STRENGTHENING SAFE SPACES IN SECONDARY SCHOOLS TO REDUCE BULLYING PROBLEMS

ปริฉัตร หมอนทอง*, ปกรณ์ ประจันบาน, อนุชา กอนพวง, ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ

Parichat Monthong*, Pakorn Parchanban, Anucha Kornpuang, Thaweesak Sawangmek

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก ประเทศไทย

Faculty of Education, Naresuan University Phitsanulok, Thailand

*Corresponding author E-mail: parichatmo65@nu.ac.th

บทคัดย่อ

การกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนมัธยมศึกษา ถือเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม การเรียนรู้ สุขภาพจิต และพัฒนาการทางสังคมของนักเรียน โดยมีรูปแบบที่หลากหลาย ตั้งแต่การกลั่นแกล้งด้วยคำพูด การกีดกันทางสังคม การใช้ความรุนแรงทางกายภาพ จนถึงการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ (Cyberbullying) ซึ่งไม่เพียงส่งผลกระทบต่อนักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อเท่านั้น แต่ยังสร้างบรรยากาศที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียนโดยรวม จากข้อมูลทางสถิติและการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งมักประสบกับภาวะเครียด ซึมเศร้า และสูญเสียความมั่นใจในตนเอง บางรายอาจถึงขั้นหยุดเรียนหรือพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตและร่างกาย การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนจึงเป็นกลยุทธ์สำคัญในการลดปัญหาการกลั่นแกล้ง โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ความไว้วางใจ และการยอมรับซึ่งกันและกันในกลุ่มนักเรียน บทความนี้มุ่งนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัธยมศึกษา เพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้ง โดยอาศัยการบูรณาการแนวทางทางวิชาการ เช่น การสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนเชิงบวก การส่งเสริมความร่วมมือระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครอง รวมถึงการใช้กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต (Life Skills) และทักษะทางอารมณ์และสังคม (SEL) ทั้งนี้ เพื่อให้โรงเรียนเป็นสถานที่ที่นักเรียนรู้สึกปลอดภัยในการแสดงออกและเติบโตทั้งด้านการเรียนรู้และจิตใจอย่างเต็มศักยภาพ การวางแนวทางที่เป็นระบบในการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนไม่เพียงช่วยลดปัญหาดังกล่าว แต่ยังส่งเสริมวัฒนธรรมของการยอมรับความหลากหลาย ความเป็นธรรม และการเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมในระยะยาว

คำสำคัญ: การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัย, พื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัธยมศึกษา, ลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก

Abstract

Bullying in secondary schools is a significant issue that affects the learning environment, students' mental health, and social development. It takes various forms, including verbal bullying, social exclusion, physical violence, and cyberbullying. The impact is not limited to the students who are victims, but also contributes to creating an unsafe atmosphere throughout the entire school. Research and statistical data show that victims of bullying often experience stress, depression, and loss of self-confidence. Some may even drop out of school or develop behaviors harmful to their mental and physical health. Creating a safe school environment is therefore a crucial strategy to reduce bullying. The goal is to foster a setting that supports learning, trust, and mutual acceptance among students. This paper aims to present approaches for building such safe spaces in secondary schools by integrating academic strategies, such as cultivating a positive school culture, promoting collaboration among teachers, students, and parents, and implementing activities that develop life skills and social-emotional learning (SEL). Ultimately, schools should be places where students feel secure to express themselves and grow to their fullest potential academically and emotionally. A systematic approach to addressing bullying not only reduces its occurrence but also promotes a culture of diversity acceptance, fairness, and respect for rights foundations essential for long-term social development.

Keywords: Strengthening Safe Spaces, Safe Spaces in Secondary Schools, Reduce Bullying Problems

บทนำ

ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก (Bullying) ในโรงเรียนมัธยมศึกษาเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม สุขภาวะจิต และพัฒนาการทางสังคมของนักเรียนในระยะยาว โดยเฉพาะเมื่อการกลั่นแกล้งปรากฏในหลายรูปแบบ เช่น การใช้วาจารุนแรง การกีดกันทางสังคม การใช้ความรุนแรงทางกายภาพ และการบูลลี่ผ่านสื่อออนไลน์ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความทุกข์ให้กับผู้ถูกรังแก แต่ยังส่งผลกระทบต่อบรรยากาศการเรียนรู้ของโรงเรียน ในภาพรวม (Olweus, D., 1993); (Rigby, K., 2003) จากรายงานของ UNESCO พบว่า ความรุนแรงและการกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลการออกจากระบบการศึกษา และความล้มเหลวในการเรียนรู้ของนักเรียน ปัญหานี้จึงจำเป็นต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาที่เป็นช่วงวัยเปลี่ยนผ่านสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งนักเรียนมีความเปราะบางทั้งทางร่างกายและจิตใจ การกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนมัธยมศึกษาเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ สุขภาวะทางจิตใจ และพัฒนาการทางสังคมของนักเรียนอย่างรุนแรงในระยะยาว โดยเฉพาะเมื่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งในรูปแบบทางกาย วาจา สังคม และบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) ปัจจุบันสถานศึกษาได้กลายเป็นแหล่งที่พบพฤติกรรมการกลั่นแกล้งมากถึง 82.8% ซึ่งส่งผลให้เด็กและเยาวชนเกิดภาวะเครียด ซึมเศร้า ไม่อยากไปโรงเรียน และบางรายอาจถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย (UNESCO, 2020) ด้วยเหตุนี้ กระทรวงศึกษาธิการจึงกำหนดนโยบายด้านความปลอดภัยในสถานศึกษา



เป็นนโยบายเร่งด่วน โดยเน้นการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” ทั้งทางกายภาพและจิตใจให้เกิดขึ้นในโรงเรียน เพื่อให้ครู นักเรียน และผู้ปกครองมีความมั่นใจในการเรียนรู้ในบริบทที่ปลอดภัยสอดคล้องกับหลักการจากอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กขององค์การสหประชาชาติที่เน้นการปกป้องคุ้มครองและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเด็กอย่างเท่าเทียม (สำนักข่าวอิศรา, 2564)

เพื่อส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิของนักเรียน รัฐบาลไทยจึงได้กำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความปลอดภัยในสถานศึกษา โดยเฉพาะนโยบาย “โรงเรียนปลอดภัย” ซึ่งอยู่ภายใต้แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 - 2579 ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา อีกทั้งยังมี พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 ซึ่งระบุไว้ชัดเจนว่า “สถานศึกษาต้องจัดให้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพอย่างแท้จริง” รวมถึงการคุ้มครองสิทธิเด็กตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กขององค์การสหประชาชาติ ที่ระบุให้เด็กทุกคนมีสิทธิได้รับการคุ้มครองจากความรุนแรง การละเมิด และการเลือกปฏิบัติ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2562) การเสริมสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” (Safe Space) จึงเป็นกลยุทธ์เชิงรุกที่สำคัญในการลดปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียน โดยเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่นักเรียนรู้สึกปลอดภัยในการแสดงออก และได้รับการยอมรับจากเพื่อน ครู และบุคลากรในโรงเรียน ทั้งนี้แนวทางในการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยควรครอบคลุมทั้งด้านกายภาพ ด้านจิตใจ และด้านสังคม ผ่านการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เช่น แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคม (Bandura, A., 1977) และแนวคิดพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ (Psychological Safety) (คำศัพท์จิตวิทยา, 2563) จากการศึกษาของ (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ, 2564) พบว่า การจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในพื้นที่ที่ปลอดภัยช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้มากกว่า 80% โดยเฉพาะเมื่อมีบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผู้เรียนรู้สึกไว้วางใจและได้รับการยอมรับ ทั้งนี้ แนวทางการแก้ไขปัญหากลั่นแกล้งในโรงเรียนอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องดำเนินการในลักษณะ “พัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ” (Whole School Approach) ซึ่งได้รับการยืนยันจากงานวิจัยของ (วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, 2562); (เขมิกา เขมะกนก สุตนาว่า, และคณะ, 2564) ว่าสามารถช่วยลดพฤติกรรมกลั่นแกล้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในส่วนสภาพแวดล้อมที่พึงประสงค์ในโรงเรียนควรเป็นพื้นที่ที่นักเรียนรู้สึกปลอดภัย ได้รับการยอมรับ และสามารถแสดงออกถึงความคิดเห็น ความรู้สึก และตัวตนได้อย่างเสรีโดยปราศจากความกลัวหรือการตัดสินจากผู้อื่น สภาพแวดล้อมเช่นนี้ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมบวก พัฒนาทักษะทางสังคม และทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ งานวิจัยของ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ ชี้ว่า การสร้างพื้นที่ปลอดภัยช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพมากกว่าร้อยละ 80 (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ, 2564) ในทางตรงกันข้าม สภาพปัญหาในโรงเรียนที่ขาดความปลอดภัยทางกายภาพ และจิตใจ จะนำไปสู่ภาวะเครียดของนักเรียน พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาการเรียนรู้ต่ำ และการหลุดออกจากระบบการศึกษา จากข้อมูลของ UNESCO ระบุว่ากว่า 82.8% ของนักเรียนทั่วโลกเคยประสบปัญหาการกลั่นแกล้งในสถานศึกษา (UNESCO, 2020) ซึ่งปัญหาดังกล่าวไม่ได้กระทบเฉพาะผู้ถูกกระทำเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดบรรยากาศที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียนโดยรวม แนวทางหนึ่งที่ได้รับการยอมรับในการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน คือ การพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School Approach) โดยการบูรณาการความร่วมมือระหว่างครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และนักเรียน เพื่อสร้างวัฒนธรรมของความปลอดภัยในสถานศึกษา แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura, A. ที่เน้นบทบาทของแบบอย่างและสิ่งแวดล้อมในการกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ (Bandura, A., 1977)

รวมถึงแนวคิด “Psychological Safety” ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้สึกไว้วางใจที่จะพูด แสดงความคิดเห็น หรือกระทำ โดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกตำหนิ (Edmondson, A., 1999)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าแนวทางการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในสถานศึกษา เป็นการมอบพื้นที่ให้ทุกคนไม่ต้องอยู่ภายใต้อคติ การเลือกปฏิบัติ และการถูกวิพากษ์วิจารณ์ เป็นพื้นที่ที่มีความปลอดภัยทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และแนวคิดต่าง ๆ ได้โดยไม่ต้องกลัวถูกตัดสิน และการแก้ปัญหา การกลั่นแกล้งรังแกในสถานศึกษาอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องสร้างทั้งระบบโดยอาศัยความร่วมมือ ซึ่งการดำเนินการเปลี่ยนแปลงโรงเรียนทั้งระบบจะทำให้การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลดีที่สุด เนื่องจากการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและวัฒนธรรมความปลอดภัยให้เกิดขึ้นในโรงเรียน ส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกปลอดภัย มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างสร้างสรรค์ และอาจจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมในการกลั่นแกล้งรังแกน้อยลง เกิดผลกระทบทั้งต่อผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกและผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งรังแกผู้น้อยลง จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้เขียนมีความสนใจในการศึกษารูปแบบการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบในการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัธยมศึกษาเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบในการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัธยมศึกษาเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก โดยเน้นการบูรณาการองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งแนวทางต่าง ๆ จะสามารถลดสถานการณ์การกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน ซึ่งกำลังเป็นปัญหาสำคัญที่ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนให้ลดน้อยลงได้

ความหมายของพื้นที่ปลอดภัย

พื้นที่ปลอดภัยเป็นแนวคิดสำคัญที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างแพร่หลายในด้านการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชน โดยมีความหมายครอบคลุมทั้งทางกายภาพและจิตใจ อธิบายว่า “พื้นที่ปลอดภัย” คือ พื้นที่ที่บุคคลสามารถเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่ แสดงออกทางความรู้สึก ความคิดเห็น และแนวคิดได้โดยไม่ต้องกลัวการตัดสินว่าผิดหรือถูก ดีหรือไม่ดี ซึ่งเป็นพื้นที่แห่งความสบายใจ ในทัศนะของ สมพงษ์ จิตระดับ และพจนา อาภาณูรักษ์ ได้กล่าวว่า หลายประเทศให้นิยาม “พื้นที่ปลอดภัยสำหรับเยาวชน” ว่าเป็นพื้นที่ที่รวมเยาวชนทุกคนอย่างเท่าเทียม เป็นพื้นที่สำหรับกิจกรรมที่ตอบสนองความสนใจและความต้องการที่หลากหลาย มีลักษณะส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และสามารถแสดงตนได้อย่างเสรี โดยจำแนกเป็นพื้นที่ทางกายภาพ และพื้นที่ปลอดภัยทางความคิด (สมพงษ์ จิตระดับ และพจนา อาภาณูรักษ์, 2561) เช่นเดียวกับ วิจารย์ พานิช และวิมลศรี ศุขิลวรรณ ที่กล่าวว่า พื้นที่ปลอดภัยควรครอบคลุมความปลอดภัยทั้งทางกายภาพ เช่น ห้องเรียนที่สะอาด ปลอดภัยและเป็นระเบียบ และความปลอดภัยทางอารมณ์ ที่เอื้อให้เด็กสามารถแสดงออกได้อย่างมั่นใจและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (วิจารย์ พานิช และวิมลศรี ศุขิลวรรณ, 2563) และ Dark Spirit ได้ให้นิยามว่า พื้นที่ปลอดภัย หรือ safe zone คือ พื้นที่ที่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่โดยไม่ถูกตัดสิน เป็นพื้นที่ที่ท้าทายและสามารถถกเถียงได้ แต่ยังคงความเคารพในพื้นที่ของผู้อื่น ไม่ใช่ความรุนแรงหรือทำลายซึ่งกันและกัน (Dark Spirit, 2563) เช่นเดียวกับ ศิริกมล ตาน้อย และพรภวิษฐ์ เพ็งเอียด กล่าวว่า พื้นที่ปลอดภัย หมายถึง พื้นที่ทางกายภาพและพื้นที่ทางใจที่เกื้อหนุนสุขภาวะของผู้เรียน (ศิริกมล ตาน้อย และพรภวิษฐ์ เพ็งเอียด, 2565) ส่วนมูลนิธิเพื่อรัก ได้ขยายความว่า พื้นที่



ปลอดภัย คือ พื้นที่ที่ปลอดภัยจากสายตาวินิจฉัย เป็นพื้นที่ที่เราได้ฟังและยอมรับตนเองโดยไม่ต้องกลัวการตัดสิน (มูลนิธิเพื่อรัก, 2566) นอกจากนี้ กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษายังระบุว่า พื้นที่ปลอดภัย คือ พื้นที่ที่ทำให้เด็กเข้าถึงความช่วยเหลือได้อย่างแท้จริง เป็นพื้นที่ที่เด็กไว้วางใจได้ เพราะผู้ใหญ่ไม่ตัดสิน และพร้อมจะรับฟัง (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2566) จากแนวคิดต่าง ๆ ข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า “พื้นที่ปลอดภัย” คือ สภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัยทั้งทางกายภาพและจิตใจ เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลสามารถแสดงออกความรู้สึก ความคิด และเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเสรี ปราศจากอคติ การเลือกปฏิบัติ หรือการตัดสิน พร้อมยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างแท้จริง

ความหมายของการกลั่นแกล้งรังแก

การกลั่นแกล้งรังแก หรือที่นิยมใช้คำว่า “บูลลี่” (Bullying) เป็นพฤติกรรมที่สร้างความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจแก่ผู้ถูกรังแก มักเกิดขึ้นในบริบทที่ผู้กระทำมีอำนาจหรือความเหนือกว่าในบางด้าน เช่น กำลังทางกาย ฐานะทางสังคม หรืออิทธิพลในกลุ่ม และใช้ความเหนือกว่านั้นในการข่มเหงหรือทำร้ายผู้ที่อ่อนแอกว่า

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา ได้อธิบายว่า การบูลลี่ คือ การข่มเหงรังแกผู้อื่นให้เสียหาย อับอาย หรือเกิดความทุกข์ผ่านการกระทำ คำพูด การกีดกันทางสังคม หรือแม้แต่ผ่านโลกออนไลน์ โดยเจตนาทำให้เหยื่อรู้สึกอึดอัด โกรธ กลัว หรือเสียใจ และพฤติกรรมเหล่านี้มักเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ไม่ใช่เพียงการหยอกล้อทั่วไป เพราะผู้ถูกรังแกไม่ได้รู้สึกสนุกหรือยินยอมที่จะมีส่วนร่วม (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2565) เช่นเดียวกับ กรมสุขภาพจิต ให้คำนิยามว่า การกลั่นแกล้ง คือ พฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยเกิดจากความตั้งใจในการทำให้ผู้อื่นรู้สึกเจ็บปวด เพื่อให้ผู้กระทำรู้สึกว่ามีอำนาจเหนือกว่า และมักเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง (กรมสุขภาพจิต, 2551) ในมุมมองของ ธนัชชา วงษ์ทองคำ ได้ชี้ว่า การกลั่นแกล้งรังแก คือ พฤติกรรมที่มีลักษณะก้าวร้าวและรุนแรง โดยมีเป้าหมายเพื่อทำร้ายผู้อื่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้ที่ตกเป็นเหยื่ออย่างลึกซึ้ง (ธนัชชา วงษ์ทองคำ, 2564) จากการรวบรวมแนวคิดต่าง ๆ สรุปได้ว่า การกลั่นแกล้งรังแก (Bullying) คือ พฤติกรรมเชิงลบที่แสดงออกทางร่างกาย วาจา สังคม หรือผ่านสื่อออนไลน์ ซึ่งเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ผู้กระทำมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกรังแก โดยมุ่งหวังให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ ความรู้สึกด้อยคุณค่า และมักเกิดขึ้นซ้ำ ๆ เป็นวงจรที่ยากจะหลุดพ้น หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง

ความสำคัญของการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก

การกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนถือเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาการของนักเรียนทั้งในด้านสังคม อารมณ์ และการเรียนรู้ โดยพฤติกรรมดังกล่าวไม่ได้สร้างความทุกข์ให้กับเฉพาะผู้ถูกรังแกเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อผู้กระทำ เพื่อนร่วมชั้น และบรรยากาศการเรียนรู้โดยรวมของโรงเรียนอีกด้วย ดังนั้น “การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียน” หรือ Safe Space จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการลดและป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก ผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ความไว้วางใจ และความสัมพันธ์เชิงบวกในชุมชนโรงเรียน

ประการแรก การสร้างพื้นที่ปลอดภัยช่วยส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่มั่นคงและน่าไว้วางใจ ทำให้นักเรียนรู้สึกได้รับการยอมรับ กล้าแสดงออก และมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนาในทุกมิติ

(Olweus, D., 1993) ประการที่สอง การกลั่นแกล้งมักส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเหยื่อ เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า และการสูญเสียความมั่นใจในตนเอง การมีพื้นที่ปลอดภัยจึงเป็นกลไกช่วยลดความเสี่ยงเหล่านี้ โดยการสร้างระบบสนับสนุนจากครู เพื่อน และผู้ปกครอง (Rigby, K., 2003) นอกจากนี้ พื้นที่ปลอดภัยยังช่วยส่งเสริมวัฒนธรรมโรงเรียนเชิงบวกที่เน้นความเคารพ ยอมรับความแตกต่าง และลดอคติที่เป็นสาเหตุของการกลั่นแกล้ง (Smith, P. K. & Sharp, S., 1994) พร้อมทั้งยังช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการสื่อสารและการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ (American Psychological Association, 2021) นักเรียนที่เติบโตในสภาพแวดล้อมแบบนี้จะมีความมั่นใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นรากฐานของความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านวิชาการและสังคม (CASEL, 2020) อีกประเด็นสำคัญ คือ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อเหยื่อเพียงฝ่ายเดียว แต่ยังช่วยให้ผู้กระทำการกลั่นแกล้งเรียนรู้ถึงผลกระทบของพฤติกรรมของตน และได้รับการพัฒนาแนวทางพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมถึงกระตุ้นให้เพื่อนรอบข้างมีบทบาทในการสนับสนุนและยับยั้งพฤติกรรมเชิงลบเหล่านั้น (UNESCO, 2020)

กล่าวโดยสรุป การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนจึงเป็นกลยุทธ์สำคัญในการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกอย่างยั่งยืน โดยเน้นการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี ความไว้วางใจ สุขภาวะจิต และวัฒนธรรมที่เคารพซึ่งกันและกัน การดำเนินงานเชิงระบบในระดับโรงเรียนจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมการเรียนรู้ที่เข้มแข็ง มีคุณภาพ และสามารถเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนในอนาคตได้อย่างมั่นคง

องค์ประกอบของพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก

1. ด้านกายภาพ ได้แก่

1.1 การป้องกัน ประกอบด้วย

1.1.1 นโยบายต่อต้านการกลั่นแกล้งรังแกที่ชัดเจนของโรงเรียน

1.1.2 โครงสร้างการบริหารจัดการปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน

1.1.3 การกำหนดพื้นที่ปลอดภัย

1.1.4 การจัดสภาพแวดล้อมของสถานศึกษาและบรรยากาศในชั้นเรียนภายใต้หลักการแตกต่างแต่อยู่ร่วมกันได้

1.1.5 การสร้างการมีส่วนร่วมของสถานศึกษา ผู้ปกครองและภาคีเครือข่าย

1.1.6 การจัดระบบช่องทางการสื่อสารเพื่อสร้างความปลอดภัยจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน

1.1.7 การจัดระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1.1.8 การจัดทำข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งรังแกของโรงเรียน

1.1.9 การประเมินนักเรียนรายบุคคล เพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเหยื่อและผู้กระทำผิด

1.2 การปราบปราม ประกอบด้วย

1.2.1 กระบวนการจัดการแก้ไขปัญหากรณีเกิดเหตุการณ์กลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน

1.2.2 การจัดทำแผนความปลอดภัยของสถานศึกษา

1.2.3 การป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ และสร้างความเข้าใจกับผู้กระทำอย่างเหมาะสม

1.2.4 การช่วยเหลือ เยียวยา ฟื้นฟู จิตใจบุคคลผู้ถูกรุ้กระทำ และผู้กระทำ

1.2.5 การดำเนินการตามขั้นตอนของมาตรการความผิด

2. ด้านจิตใจ ได้แก่

2.1 การปลูกฝัง ประกอบด้วย

2.1.1 การสร้างทัศนคติ ความตระหนักการรับรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการกลั่นแกล้งรังแก ให้แก่ นักเรียน ครู บุคลากรของโรงเรียนและผู้ปกครอง

2.1.2 การจัดการชั้นเรียน มีกิจกรรมสร้างความความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับครู ครูกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียน

2.1.3 การเสริมสร้างทักษะชีวิต ประสพการณ์และสมรรถนะในการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกให้แก่นักเรียน

ประเภทของการกลั่นแกล้ง

การกลั่นแกล้ง (Bullying) เป็นพฤติกรรมที่สร้างความเจ็บปวดและผลกระทบต่อจิตใจและร่างกายของผู้ถูกรุ้กระทำอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบ โดย กรมสุขภาพจิต ได้จำแนกประเภทของการกลั่นแกล้งออกเป็น 4 ประเภทหลัก ๆ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2551)

ประการแรก คือ การกลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical Bullying) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน เช่น การชกต่อย การตบตี การผลักหรือใช้กำลังทำร้ายผู้อื่นจนเกิดการบาดเจ็บ ความเสียหาย หรือความเจ็บปวดทางร่างกาย แม้พฤติกรรมเหล่านี้จะมองเห็นได้จากภายนอก แต่ในบางกรณีก็ส่งผลต่อจิตใจของเหยื่อด้วยเช่นกัน ประการที่สอง คือ การกลั่นแกล้งทางสังคมหรืออารมณ์ (Social or Emotional Bullying) ลักษณะของพฤติกรรมนี้ คือ การกีดกันเหยื่อออกจากกลุ่มสังคมหรือกิจกรรมต่าง ๆ โดยอาศัยแรงกดดันจากเพื่อนร่วมกลุ่มหรือบุคคลรอบข้าง เช่น การชักจูงไม่ให้ใครพูดคุยหรือคบหากับเหยื่อ การทำให้เหยื่อรู้สึกโดดเดี่ยวและไร้ตัวตน ความเจ็บปวดจากการถูกทอดทิ้งและการปฏิเสธในลักษณะนี้มักส่งผลถึงสุขภาพจิตของผู้ถูกรุ้กระทำ ประการที่สาม คือ การกลั่นแกล้งทางวาจา (Verbal Bullying) ซึ่งเป็นการใช้ถ้อยคำในการทำร้ายผู้อื่น เช่น การด่าทอเหยียดหยาม ล้อเลียน ประจาน หรือใส่ร้ายผู้อื่นต่อหน้าผู้อื่นหรือผ่านการนิทาลับหลัง แม้จะไม่ก่อให้เกิดบาดแผลทางกาย แต่ถ้อยคำเหล่านี้สามารถสร้างบาดแผลทางใจ ส่งผลให้เหยื่อรู้สึกอับอาย ขาดความมั่นใจ เกิดความเครียด ซึมเศร้า หรือแม้กระทั่งกลัวการเข้าสังคม และประการสุดท้าย คือ การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) ซึ่งเป็นรูปแบบที่แพร่หลายในยุคดิจิทัล โดยเกิดขึ้นผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ หรือแอปพลิเคชันสื่อสารอื่น ๆ การกลั่นแกล้งในลักษณะนี้มีหลายรูปแบบ เช่น การข่มขู่ด้วยคำพูดหยาบคาย การโพสต์ให้ร้าย การตัดต่อภาพลามก การแอบอ้างตัวตนของเหยื่อเพื่อก่อให้เกิดความเสียหาย การแบล็กเมลล์โดยการเปิดเผยความลับหรือรูปภาพส่วนตัว รวมถึงการตั้งกลุ่มออนไลน์เพื่อโจมตีและประจานเหยื่อโดยเฉพาะ ซึ่งการกลั่นแกล้งในรูปแบบนี้มักเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและรุนแรง ด้วยความสามารถในการเผยแพร่ข้อมูลอย่างรวดเร็วและไม่สามารถควบคุมได้ในโลกออนไลน์

กล่าวโดยสรุป การกลั่นแกล้งสามารถเกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม วาจา และโลกออนไลน์ ซึ่งล้วนแต่สร้างผลกระทบต่อผู้ถูกรกระทำในระดับที่แตกต่างกัน การทำความเข้าใจประเภทของการกลั่นแกล้งอย่างชัดเจนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการวางแผนป้องกันและรับมือกับปัญหานี้ในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

หลักการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก

การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนถือเป็นกลยุทธ์สำคัญที่มุ่งสร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพและจิตใจที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การอยู่ร่วมกัน และการพัฒนาศักยภาพของนักเรียนอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในยุคที่ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกในหมู่นักเรียนทวีความซับซ้อนและหลากหลายมากยิ่งขึ้น การดำเนินการเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยจึงจำเป็นต้องอาศัยหลักการที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง หนึ่งในหลักการสำคัญ คือ การสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนเชิงบวก โดยปลูกฝังให้นักเรียนเคารพและยอมรับในความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ เพศ ความเชื่อ หรือบุคลิกภาพส่วนบุคคล พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบและแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างมีส่วนร่วมและเท่าเทียม (Smith, P. K. & Sharp, S., 1994) นอกจากนี้ ครูยังมีบทบาทสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งในด้านพฤติกรรม การสื่อสาร และการดูแลนักเรียนอย่างเข้าใจ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจระหว่างครูกับนักเรียน และส่งผลให้นักเรียนกล้าเปิดเผยปัญหาที่ตนเองเผชิญ (Olweus, D., 1993) การพัฒนาระบบรายงานและการรับฟังอย่างจริงจังก็เป็นอีกแนวทางที่ช่วยให้นักเรียนสามารถรายงานปัญหาได้โดยไม่รู้สีกกลัวหรืออับอาย เช่น การจัดตั้งกล่องรับความคิดเห็นหรือระบบออนไลน์เพื่อแจ้งปัญหา รวมถึงการตอบสนองอย่างเหมาะสมและเป็นธรรมจากครูและผู้บริหาร (Rigby, K., 2003) นอกจากนี้ การใช้หลักการเสริมแรงบวก (Positive Reinforcement) โดยการชื่นชมพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การช่วยเหลือกัน การมีน้ำใจ และการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ จะช่วยสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเลือกแสดงพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้น (CASEL, 2020) อีกหนึ่งหลักการที่สำคัญ คือ การเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) ผ่านกิจกรรมที่ช่วยฝึกให้นักเรียนรู้จักการควบคุมอารมณ์ เข้าใจผู้อื่น และมีทักษะในการแก้ปัญหาอย่างสันติ (UNESCO, 2020) ควบคู่กับการเสริมสร้างทักษะชีวิต ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการอารมณ์ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองก็มีบทบาทไม่น้อย โดยโรงเรียนควรสื่อสารกับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ และส่งเสริมให้ครอบครัวเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สนับสนุนการปลูกฝังวินัยและการเคารพผู้อื่น นอกจากนี้ การบูรณาการเทคโนโลยี เช่น การใช้แอปพลิเคชันสำหรับรายงานเหตุการณ์หรือสร้างเนื้อหาเรียนรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง ก็สามารถช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมของนักเรียนในรูปแบบที่เข้าถึงง่ายและทันสมัย ในส่วนการติดตามและประเมินผลอย่างเป็นระบบถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการวัดประสิทธิภาพของมาตรการต่าง ๆ เช่น การจัดทำสถิติการเกิดเหตุ การประเมินความพึงพอใจของนักเรียน และการปรับปรุงแนวทางให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละโรงเรียน

กล่าวโดยสรุป หลักการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนไม่เพียงแต่ลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก แต่ยังเป็นรากฐานในการพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างแท้จริง



การดำเนินงานตามหลักการเหล่านี้จะช่วยให้โรงเรียนเป็นพื้นที่แห่งความไว้วางใจ การยอมรับ และความสุขของนักเรียนอย่างยั่งยืน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก

การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกเกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีหลากหลายที่เน้นสร้างความตระหนัก ความร่วมมือ และการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางสังคมและอารมณ์ในโรงเรียนให้เอื้อต่อความปลอดภัยและความเป็นมิตร โดยมีแนวคิดและทฤษฎีสำคัญ ดังนี้

1. ทฤษฎีระบบนิเวศของ Bronfenbrenner (Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory) ทฤษฎีนี้ Olivia G. ระบุว่าพัฒนาการของเด็กได้รับอิทธิพลจากปัจจัยที่มีความซับซ้อนในระบบนิเวศ 5 ระดับ (Olivia G., 2025) ได้แก่

- Microsystem หมายถึง ครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน
- Mesosystem หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระบบย่อยต่าง ๆ ในชีวิตของเด็ก เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและโรงเรียน
- Exosystem หมายถึง ปัจจัยภายนอก เช่น นโยบายของโรงเรียนหรือชุมชน
- Macrosystem หมายถึง วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคมที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก
- Chronosystem หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมตลอดเวลาของเด็ก

การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนต้องปรับปรุงทุกระบบที่เกี่ยวข้อง เช่น การสร้างความเข้าใจและสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน นโยบายโรงเรียน และวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่เป็นมิตร

2. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) Mentalmateservice ได้เน้นการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกและการสร้างจุดแข็งในตัวนักเรียน เช่น ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การเคารพซึ่งกันและกัน และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในโรงเรียน โดยเฉพาะการพัฒนา Resilience หรือความยืดหยุ่นทางจิตใจเพื่อช่วยให้นักเรียนรับมือกับความขัดแย้งและแรงกดดันได้ดีขึ้น (Mentalmateservice, 2024)

3. แนวคิดพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ (Psychological Safety) พื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ หมายถึง สภาพแวดล้อมที่นักเรียนรู้สึกว่าคุณสามารถแสดงออกโดยไม่ต้องกลัวการถูกลงโทษหรือวิจารณ์ แนวคิดนี้ส่งเสริมให้เกิดความไว้วางใจ ความเคารพ และการสนับสนุนในกลุ่มเพื่อนและครู โดยมีความสำคัญต่อการสร้างวัฒนธรรมที่ต่อต้านการกลั่นแกล้ง (คำศัพท์จิตวิทยา, 2563)

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ทฤษฎีของ Bandura (เมตตา มงคลธีระเดช, 2567) ชี้ให้เห็นว่าเด็กเรียนรู้พฤติกรรมผ่านการสังเกตและเลียนแบบ การลดการกลั่นแกล้งต้องควบคุมพฤติกรรมเชิงลบในโรงเรียนและส่งเสริมการเป็นตัวอย่างที่ดีของครูและนักเรียน

5. แนวคิดการตอบสนองต่อการกลั่นแกล้งแบบโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School Approach to Bullying Prevention) (นฤมล ทับปาน, 2567) แนวคิดนี้เน้นการทำงานร่วมกันของครู ผู้ปกครอง นักเรียน และชุมชน เพื่อสร้างนโยบาย การสอน และกิจกรรมที่ลดการกลั่นแกล้ง

6. แนวคิดการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning - SEL) SEL เป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ สร้างสัมพันธภาพ และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ ทักษะเหล่านี้ช่วยลดความขัดแย้งและปัญหาการกลั่นแกล้ง

7. แนวคิดความยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ (Restorative Justice) (Thailand Institute of Justice, 2018) แนวคิดนี้เน้นการสร้างการเข้าใจและเยียวยาระหว่างผู้ถูกกระทำและผู้กระทำ โดยใช้กระบวนการสื่อสารและการมีส่วนร่วม เช่น การพูดคุยในกลุ่มเพื่อสร้างความตระหนักและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

กระบวนการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก

กระบวนการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกที่ได้ผลดีที่สุด จำเป็นต้องมีกระบวนการแก้ปัญหาที่เป็นการแก้ปัญหาทั้งระบบ (Whole School Approach) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ดึงการมีส่วนร่วมของทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วยกันทั้งระบบ คำว่าทั้งโรงเรียน หมายถึง ผู้บริหาร ครู นักเรียนและบุคลากรทุกคนในโรงเรียน รวมไปถึงผู้ปกครองและผู้คนที่อาศัยอยู่ในชุมชน โดยกระบวนการที่สำคัญต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนที่มีส่วนเกี่ยวข้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีแนวทาง ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายของโรงเรียนที่คมชัด (School Goal) ประกอบด้วย
 - 1.1 นโยบายต่อต้านการกลั่นแกล้งรังแกที่ชัดเจนของโรงเรียน
 - 1.2 โครงสร้างการบริหารจัดการปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน
2. การพัฒนาครูและสร้างชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (กระบวนการ PLC) ประกอบด้วย
 - 2.1 การป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ และสร้างความเข้าใจกับผู้กระทำอย่างเหมาะสม
 - 2.2 การสร้างทัศนคติ ความตระหนักการรับรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการกลั่นแกล้งรังแก ให้แก่นักเรียน ครู บุคลากรของโรงเรียนและผู้ปกครอง
 - 2.3 การเสริมสร้างทักษะชีวิต ประสพการณ์และสมรรถนะในการป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกกันให้แก่นักเรียน
3. ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารจัดการคุณภาพ (Info) ประกอบด้วย
 - 3.1 การจัดทำข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งรังแกของโรงเรียน
 - 3.2 การประเมินนักเรียนรายบุคคล เพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเหยื่อและผู้กระทำผิด
 - 3.3 การจัดระบบช่องทางการสื่อสารเพื่อสร้างความปลอดภัยจากการถูกกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน
4. การพัฒนาชั้นเรียน (Classroom) ประกอบด้วย
 - 4.1 การกำหนดพื้นที่ความปลอดภัย
 - 4.2 การจัดสภาพแวดล้อมของสถานศึกษาและบรรยากาศในชั้นเรียนภายใต้หลักการแตกต่างแต่อยู่ร่วมกันได้
 - 4.3 การจัดการชั้นเรียนที่มีกิจกรรมสร้างความความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับครู ครูกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน
5. เครือข่ายการทำงานร่วมกัน (Network) ประกอบด้วย

- 5.1 การสร้างการมีส่วนร่วมของสถานศึกษา ผู้ปกครองและภาคีเครือข่าย
6. ระบบดูแลนักเรียนเป็นรายบุคคล (Student Care & Safety) ประกอบด้วย
 - 6.1 การจัดระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
 - 6.2 การช่วยเหลือ เยียวยา ฟ้นฟู จิตใจบุคคลผู้ถูกรกระทำ และผู้กระทำ
 - 6.3 กระบวนการจัดการแก้ไขปัญหาคณณเกิดเหตุการณ์กลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน
 - 6.4 การจัดทำแผนความปลอดภัยของสถานศึกษา
 - 6.5 การดำเนินการตามขั้นตอนของมาตรการความผิด

ดังนั้น การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งผู้บริหาร ครู บุคลากรในโรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่มีบรรยากาศเชิงบวกในการส่งเสริมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้

แนวทางการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก

การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก เป็นกระบวนการที่ครอบคลุม และต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยมีแนวทางที่สำคัญ ดังนี้

1. สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในโรงเรียน โดยการเสริมสร้างบรรยากาศเชิงบวกในการสร้างสังคม ที่มีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ให้เกิดขึ้นในโรงเรียน มีการบูรณาการการจัดการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning : SEL) ในห้องเรียนเพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมถึงส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน เพื่อให้ครูและนักเรียนต่างรู้สึกไว้วางใจกันและสามารถพูดคุยกันได้เสมอ ให้ห้องเรียนกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับนักเรียน ซึ่งจะสามารถช่วยลดความเครียดและป้องกันการกลั่นแกล้งได้
2. โรงเรียนกำหนดมาตรการและนโยบายต่อต้านการกลั่นแกล้งรังแกที่ชัดเจน มีขั้นตอนการดำเนินการ และแผนเผชิญเหตุที่ชัดเจนเมื่อเกิดเหตุการณ์การกลั่นแกล้งขึ้นในโรงเรียน รวมถึงการสร้างช่องทางการรายงานที่ปลอดภัย ซึ่งสามารถรายงานเหตุการณ์การกลั่นแกล้งได้อย่างปลอดภัยและเป็นความลับ
3. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียน ด้วยการสร้างให้นักเรียนมีบทบาทในการส่งเสริมวัฒนธรรมความปลอดภัยและบรรยากาศของความเป็นมิตรในโรงเรียนด้วยกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน
4. สร้างเครือข่ายความร่วมมือในการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนของผู้ปกครองและชุมชน ด้วยการสร้างความรู้ความเข้าใจและสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันภายในโรงเรียน รวมถึงวิธีการป้องกันเพื่อให้ผู้ปกครองสามารถสนับสนุนและร่วมมือกับโรงเรียนในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และเชื่อมโยงกับชุมชนในการสร้างความร่วมมือกับองค์กรในชุมชนในการให้การสนับสนุนโรงเรียนในการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียน
5. ให้ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งรังแกให้กับครูและบุคลากรในโรงเรียน เพื่อให้ครูสามารถสังเกตพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงอันจะนำไปสู่การกลั่นแกล้งรังแก และมีทักษะในการจัดการกับสถานการณ์

การกลั่นแกล้งรังแกได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยที่ครูสามารถพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรม การกลั่นแกล้งรังแกระหว่างเพื่อนครูและบุคลากรในโรงเรียนด้วยกัน และระหว่างครูกับผู้ปกครอง เพื่อร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก

6. การออกแบบพื้นที่ทางกายภาพให้ปลอดภัย ด้วยการเพิ่มการเฝ้าระวังในพื้นที่เสี่ยง เช่น สนามเด็กเล่น ห้องน้ำ และทางเดิน รวมทั้งการออกแบบพื้นที่ที่เอื้อต่อการสังเกตการณ์ เช่น การติดตั้งกล้องวงจรปิดหรือการจัดตำแหน่งเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ปิดกั้นการมองเห็น

7. ประเมินและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ด้วยการสะท้อนคิด (Reflection) ของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง เพื่อประเมินความปลอดภัยและเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงนโยบายและแนวทางการดำเนินงานและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับสถานการณ์และความต้องการของนักเรียน

แนวทางการประเมินผลการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก

การประเมินผลการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัธยมศึกษาเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก เป็นกระบวนการติดตามความก้าวหน้าและประเมินผล ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยให้โรงเรียนสามารถวัดผลลัพธ์ของมาตรการที่นำมาใช้ และปรับปรุงแนวทางให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งกระบวนการประเมินไม่ใช่เพียงกระบวนการขั้นตอนสุดท้าย แต่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลาโดยถูกบูรณาการเข้ากับกระบวนการพัฒนาในทุก ๆ ช่วง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเป้าหมายสูงสุดของการประเมิน คือ เพื่อให้โรงเรียนเกิดพื้นที่ปลอดภัย การกลั่นแกล้งรังแกลดลง และเกิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของนักเรียน นำไปสู่การดำเนินงานที่บรรลุเป้าหมายในการลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ มีแนวทางการประเมินผล ดังนี้

1. ใช้กระบวนการประเมินเพื่อพัฒนา โดยบูรณาการเข้ากับทุกขั้นตอนของกระบวนการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัย
2. ใช้ KPI (Key Performance Indicator) และ KRA (Key Result Areas) เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จที่ประเมินตั้งแต่ต้นจนจบ
3. ใช้เครื่องมือที่หลากหลาย เช่น การวิเคราะห์เชิงระบบ (Systems Thinking) Matrix ความซับซ้อน (Red Zone) การประเมินความสามารถของทีม และการวิเคราะห์ช่องว่าง (Gap Analysis) เป็นต้น
4. การสะท้อนผลการเรียนรู้ (Reflection) อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะผ่านกระบวนการ PLC (Professional Learning Community) และการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง (CoP: Community of Practice/Reflection)
5. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องหลัก ได้แก่ ผู้บริหาร ครู และผู้ปกครอง มีบทบาทที่เข้มข้นในกระบวนการประเมินและการสะท้อนผลในทุกช่วง

ซึ่งผลลัพธ์จากการประเมินในทุกช่วงจะถูกนำไปใช้ในการปรับปรุงแผนงานและกลไกการทำงานให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นและวางแผนการดำเนินงานในปีถัดไป การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งคำว่า “พื้นที่ปลอดภัย” มิได้หมายถึงเพียงแค่ความปลอดภัยทางกายภาพเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงความปลอดภัยทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และพัฒนาการของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

ดังนั้น การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนจำเป็นต้องมีการบูรณาการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการกำหนดนโยบายที่ชัดเจน การสร้างวัฒนธรรมองค์กรแห่งความเข้าใจและเคารพในคุณค่าความเป็นมนุษย์ ตลอดจนการส่งเสริมทักษะชีวิตให้แก่ผู้เรียน ครู และบุคลากรในสถานศึกษา อีกทั้งต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายใน



ระบบนิเวศของโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การลดปัญหาการกลั่นแกล้งอย่างมีประสิทธิภาพ และมีใช้เพียงแนวคิดด้านความปลอดภัยเท่านั้น แต่คือ การวางรากฐานของวัฒนธรรมแห่งความเอื้ออาทร ความเป็นธรรม และความเสมอภาคที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในระยะยาว และเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนคุณภาพการศึกษาไทยให้ก้าวสู่มาตรฐานที่ยั่งยืนและเป็นธรรมสำหรับทุกคน

กรณีศึกษาจากการนำแนวทางการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัธยมศึกษาเพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก ซึ่งได้ใช้แนวทางนี้ทดลองกับโรงเรียนหัวดวงรัฐชนูปถัมภ์ ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผลจากการทดลองใช้ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนามีการพัฒนาในแต่ละด้าน พบว่า 1) ด้านการตั้งเป้าหมายของโรงเรียนที่คมชัด (School Goal) นั้น พบว่า โรงเรียนสามารถสร้างทิศทางการดำเนินงานที่มีเป้าหมายร่วมจากทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้อย่างชัดเจน 2) ด้านการพัฒนาครูและสร้างชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) พบว่า ครูและนักเรียนจะมีทัศนคติที่ถูกต้อง สามารถป้องกันและรับมือกับสถานการณ์การกลั่นแกล้งได้ 3) ด้านระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารจัดการคุณภาพ (Info) พบว่า โรงเรียนมีฐานข้อมูลที่เป็นระบบ ทำให้สามารถบริหารจัดการวางแผนการป้องกันเชิงรุกและแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) ด้านการพัฒนาชั้นเรียน (Classroom) พบว่า ห้องเรียนและโรงเรียนมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และอยู่ร่วมกันอย่างสันติเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางกายภาพ และจิตใจลดความเสี่ยงต่อการเกิดเหตุการณ์กลั่นแกล้ง 5) ด้านเครือข่ายการทำงานร่วมกัน (Network) พบว่า โรงเรียนมีเครือข่ายสนับสนุนการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องและเข้มแข็งทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และ 6) ระบบดูแลนักเรียนเป็นรายบุคคล (Student Care & Safety) พบว่า นักเรียนทุกคนได้รับการดูแล ใส่ใจ และช่วยเหลืออย่างรวดเร็วทันเวลาที่และปัญหาถูกแก้ไขได้อย่างเหมาะสม โรงเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปทั้งระบบซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เกิดขึ้นในโรงเรียนอย่างรอบด้าน โรงเรียนมีจุดยืนที่ชัดเจน ลดความคลุมเครือ และส่งผลให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างจริงจัง ครูและนักเรียนมีทักษะในการสื่อสาร เข้าใจสถานการณ์ และช่วยกันสร้างสังคมแห่งความปลอดภัย ข้อมูลเป็นปัจจัยสนับสนุนการวางแผนและการดำเนินการเชิงป้องกัน โรงเรียนมีบรรยากาศปลอดภัย ลดความเสี่ยงทั้งเชิงกายภาพและความรู้สึก นักเรียนได้รับการดูแลและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบ สร้างความเชื่อมั่น และลดโอกาสเกิดเหตุซ้ำ

สรุป

บทความนี้กล่าวถึงการเสริมสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” ในโรงเรียนมัธยมศึกษาเพื่อแก้ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่กระทบต่อสุขภาพจิต พัฒนาการ และบรรยากาศการเรียนรู้ของนักเรียน โดยพื้นที่ปลอดภัยหมายถึง สภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและจิตใจที่นักเรียนสามารถเป็นตัวของตัวเองได้โดยไม่ถูกตัดสินหรือกลัวถูกทำร้าย บทความเสนอแนวทางแก้ไขแบบองค์รวม เช่น การสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนเชิงบวก การเสริมทักษะชีวิต และทักษะทางอารมณ์ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง การออกแบบพื้นที่เรียนรู้ให้ปลอดภัย และการใช้เทคโนโลยีเพื่อรับมือกับการบูลลี่ ตลอดจนการประเมินผลอย่างต่อเนื่องโดยทุกฝ่ายมีส่วนร่วม เป้าหมาย คือ สร้างโรงเรียนให้เป็นพื้นที่แห่งความไว้วางใจ เคารพความหลากหลาย และส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพและยั่งยืน สำหรับการเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัศึกษานั้น คำว่า “พื้นที่ปลอดภัย” มิได้หมายถึงเพียงแค่ความปลอดภัยทางกายภาพ

เท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงความปลอดภัยทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ และพัฒนาการของผู้เรียนอย่างรอบด้าน การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนจำเป็นต้องมีการบูรณาการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการกำหนดนโยบายที่ชัดเจน การสร้างวัฒนธรรมองค์กรแห่งความเข้าใจและเคารพในคุณค่าความเป็นมนุษย์ ตลอดจนการส่งเสริมทักษะชีวิตให้แก่ผู้เรียน ครู และบุคลากรในสถานศึกษา อีกทั้งต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายในระบบนิเวศของโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การลดปัญหาการกลั่นแกล้งอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การเสริมสร้างพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนมัธยมศึกษาจึงมิใช่เพียงแนวคิดด้านความปลอดภัยเท่านั้น แต่คือ การวางรากฐานของวัฒนธรรมแห่งความเอื้ออาทร ความเป็นธรรม และความเสมอภาคที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในระยะยาว และเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนคุณภาพการศึกษาไทยให้ก้าวสู่มาตรฐานที่ยั่งยืนและเป็นธรรมสำหรับทุกคน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2551). Stop Bullying หยุดการกลั่นแกล้ง ยุติความรุนแรงในสังคม. เรียกใช้เมื่อ 6 กรกฎาคม 2566 จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30024/>
- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2566). สรุปข้อมูลสำคัญ เพื่อประกอบการร่วมออกแบบภาพอนาคต “ความเสมอภาคทางการศึกษาไทย 5 ปีข้างหน้า”. 2566. เรียกใช้เมื่อ 6 กรกฎาคม 2566 จาก <https://www.eef.or.th/wp-content/uploads/2023/06/EEF-AnnualReport-2566.pdf>
- เขมิกา เขมะกนก สุตนาวา, และคณะ. (2564). การรังแกในเด็กและวัยรุ่น: การทบทวนวรรณกรรม. วารสารสาธารณสุขและพฤติกรรมสุขภาพ, 8(2), 87-102.
- คำศัพท์จิตวิทยา. (2563). Psychological safety - ความปลอดภัยทางจิตใจ. เรียกใช้เมื่อ 23 เมษายน 2568 จาก <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/psychological-safety/>
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). การบูลลี่. เรียกใช้เมื่อ 15 กรกฎาคม 2566 จาก <https://www.happyhomeclinic.com/mh11-bullying.html>
- ธัญชา วงษ์ทองคำ. (2564). การศึกษามาตรการการป้องกันและคุ้มครองการกลั่นแกล้งรังแกในสถานศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในสังกัดกรุงเทพมหานคร. ใน สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทางสังคม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล ทับปาน. (2567). ถอดบทเรียน ‘Whole School Approach’ เด็กเปลี่ยน เพราะโรงเรียนปรับ. เรียกใช้เมื่อ 15 ธันวาคม 2567 จาก <https://thepotential.org/social-issues/whole-school-approach/>
- มูลนิธิเพื่อรัก. (2566). สร้าง Safe Zone ให้ชีวิต พื้นที่ปลอดภัย ทางกาย ทางใจ ที่ทุกคนต้องการ. เรียกใช้เมื่อ 6 กรกฎาคม 2566 จาก <https://lovefoundation.or.th/safe-zone/>
- เมตตา มงคลธีระเดช. (2567). ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา. เรียกใช้เมื่อ 23 เมษายน 2568 จาก <https://li.kmutt.ac.th/social-learning-theory/knowledge/>
- วิจารณ์ พานิช และวิมลศรี ศุภิลวรรณ. (2563). การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในห้องเรียน. วารสารครุศาสตร์ศึกษา, 41(3), 23-39.

- วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน. (2562). การป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, 20(2), 112-128.
- ศิริกมล ตาน้อย และพรภวิษฐ์ เพ็งเอียด. (2565). ความหมายของพื้นที่ปลอดภัย: ความเข้าใจเชิงสุขภาวะ. วารสาร สังคมและสุขภาพ, 6(2), 134-143.
- สมพงษ์ จิตระดับ และพจนา อาภาณัฐรักษ์. (2561). เยาวชนแห่งชาติไทยกับพื้นที่ปลอดภัยที่ไม่มีอยู่จริง. เรียกใช้เมื่อ 30 เมษายน 2566 จาก <https://www.cydcenter.com>
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ. (2564). การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์: พื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้. วารสารวิชาการ ทางการศึกษา, 34(1), 45-61.
- สำนักข่าวอิศรา. (2564). สถิติการกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียนไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักข่าวอิศรา.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2562). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- Mentalmateservice. (2024). จิตวิทยาเชิงบวก คืออะไร? (Positive Psychology). เรียกใช้เมื่อ 4 พฤษภาคม 2568 จาก <https://mentalmateservice.com/what-is-positive-psychology>
- Dark Spirit. (2563). พื้นที่ปลอดภัย ความมั่นคงทางใจ: กุญแจสำคัญของ -> TEAM. เรียกใช้เมื่อ 30 เมษายน 2566 จาก <https://shorturl.asia/4tg8h/>
- Thailand Institute of Justice. (2018). กระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์คืออะไร. เรียกใช้เมื่อ 22 ธันวาคม 2567 จาก <https://knowledge.tijthailand.org/th/infographic/detail/what-is-rj-20-yrs-info>
- American Psychological Association. (2021). Bullying: What we know based on 40 years of research. Retrieved July 20, 2023, from <https://www.apa.org>
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Ohio: Prentice-Hall.
- CASEL. (2020). Social and Emotional Learning (SEL) Framework. Retrieved July 20, 2023, from <https://casel.org>
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly, 44(2), 350-383.
- Olivia G. (2025). Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory. Retrieved May 10, 2025, from <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. new jersey: Blackwell Publishing.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. Canadian Journal of Psychiatry, 48(9), 583-590.
- Smith, P. K. & Sharp, S. (1994). School Bullying: Insights and Perspectives. London: Routledge.
- UNESCO. (2020). Global status report on school violence and bullying. Retrieved July 6, 2023, from <https://www.unesco.org>