

แนวทางการพัฒนาความสามารถ ในการรับมือกับความไม่แน่นอน (RESILIENCE) ของผู้เรียน

กรณีศึกษา
ของประเทศไทยและต่างประเทศ
(ฉบับเข้าใจง่าย)



สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ



แนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือ
กับความไม่แน่นอน (Resilience) ของผู้เรียน
กรณีศึกษาของประเทศไทยและต่างประเทศ
(ฉบับเข้าใจง่าย)



สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

379.593 สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
ส 691 น แนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน
(Resilience) ของผู้เรียน กรณีศึกษาของประเทศไทยและต่างประเทศ
(ฉบับเข้าใจง่าย) กรุงเทพฯ : สกศ., 2567
132 หน้า
ISBN : 978-616-270-493-2
1. มาตรฐานการศึกษาของชาติ 2. Resilience

แนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ของผู้เรียน กรณีศึกษาของประเทศไทยและต่างประเทศ (ฉบับเข้าใจง่าย)

สิ่งพิมพ์ สกศ.	อันดับที่ 48/2567
ISBN	978-616-270-493-2
พิมพ์ครั้งที่ 1	ธันวาคม 2567
จำนวนพิมพ์	1,000 เล่ม
ผู้จัดพิมพ์เผยแพร่	สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 99/20 ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ : 0 2668 7123 ต่อ 2529, 2526 โทรสาร : 0 2243 1129 Website : www.onec.go.th
พิมพ์ที่	บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด 90/6 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 34/1 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ : 0 2424 3249 0 2424 3252 โทรสาร : 0 2424 3249 0 2424 3252

คำนำ

ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) คือความสามารถของบุคคลในการฟื้นกลับจากความทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง ความกดดันหรือเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมและสามารถที่จะฟื้นกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ความสามารถนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญและเอาชนะภาวะวิกฤตหรือความทุกข์ยากของชีวิต เป็นเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง จากยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาคนในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้มีคุณภาพ มุ่งพัฒนาคนไทยให้มีความพร้อมทั้งกายใจ สติปัญญา มีสุขภาวะที่ดี มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น เป็นพลเมืองดีของชาติ และแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการพัฒนาการเรียนรู้ มุ่งเป้าหมายเพื่อพัฒนาคนไทยให้มีความพร้อม มีทักษะที่จำเป็นของโลกในศตวรรษที่ 21 มีความสามารถในการแก้ปัญหาปรับตัว สื่อสาร และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน จะช่วยพัฒนาคนให้มีความพร้อมและมีความพร้อมในการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ได้จัดทำโครงการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง โดยดำเนินงานศึกษาสภาพการจัดการเรียนรู้และเครือข่าย



ความร่วมมือเพื่อพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ของผู้เรียนทั้งในบริบทของประเทศไทยและต่างประเทศ และได้สรุปเนื้อหาเพื่อจัดทำเอกสาร “แนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ของผู้เรียน กรณีศึกษาของประเทศไทยและต่างประเทศ (ฉบับเข้าใจง่าย)” เพื่อใช้เป็นองค์ความรู้ที่มีประโยชน์สำหรับครู ผู้บริหาร และผู้สนใจสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะและสมรรถนะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ขอขอบคุณนักวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการร่วมศึกษาแนวทางการจัดการศึกษาดังกล่าว และสามารถใช้เป็นตัวอย่างที่ดีในการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนจนเกิดผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ตามมาตรฐานการศึกษาของชาติ ด้านพลเมืองที่เข้มแข็ง อย่างเป็นรูปธรรมต่อไป



(นายอรรถพล สังขวาสี)

เลขาธิการสภาการศึกษา



สารบัญ

1. แนวคิดของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience)	1
องค์ประกอบของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน	5
2. การพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือ กับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศสหรัฐอเมริกา	18
เครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงาน	30
3. การพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือ กับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศสหราชอาณาจักร	34
เครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงาน	42
4. การพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือ กับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศออสเตรเลีย	51
เครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงาน	71
5. การพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือ กับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศไทย	77
เครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงาน	84
บทสรุป	87
6. การถอดบทเรียนสถานศึกษาที่มีแนวทางปฏิบัติที่ดี ในการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ของผู้เรียน ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา	91
7. ข้อเสนอเชิงนโยบายการพัฒนาทักษะความสามารถ ในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศไทย	109
บรรณานุกรม	114
คณะผู้จัดทำ	124





แนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ของผู้เรียน กรณีศึกษาของประเทศไทยและต่างประเทศ (ฉบับเข้าใจง่าย)

7

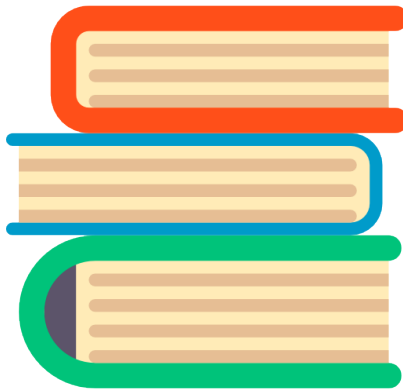
แนวคิดของความสามารถในการรับมือ กับความไม่แน่นอน (Resilience)

การศึกษา Resilience เริ่มมาเป็นเวลากว่า 50 ปีแล้ว ในช่วงปี ค.ศ. 1950 และ ปี ค.ศ. 1960 Werner Garmezy and Smith ได้สำรวจคุณลักษณะทางจิตใจและสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กที่ปรับตัวได้ดี แม้ประสบปัญหาความยากจน มีบิดาหรือมารดาที่ป่วยทางจิต ถูกลวงละเมิด ถูกทอดทิ้ง และประสบกับความรุนแรงในครอบครัวและชุมชน ซึ่งพบว่าเด็กเหล่านี้ ได้รับการปกป้องจากการที่เด็กติดต่อกับผู้ใหญ่ในครอบครัวและในชุมชนที่ให้การดูแล เด็กมีทักษะในการรู้คิด มีทักษะในการควบคุมตนเอง รวมถึงมีการมองตนเองในเชิงบวก ถัดมาในปี ค.ศ. 1995 Werner & Smith ได้ศึกษาเด็กบนเกาะคาอูไอ (Kauai) จำนวน 695 คน ที่สามารถอยู่รอดในสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก โดยเด็กทั้งหมดมีฐานะยากจน ผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำอาชีพเพาะปลูก ผลการศึกษาพบว่าเด็กสองในสามมีชีวิตที่ล้มเหลว ในขณะที่เด็กจำนวนหนึ่งในสามสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งที่อยู่ ในสภาพแวดล้อมที่มีปัญหา Werner and Smith พบว่า ปัจจัยร่วมที่ทำให้เด็กหนึ่งในสามเหล่านี้ประสบความสำเร็จ ได้แก่ การมีสติปัญญาปานกลาง สุขภาพแข็งแรง อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบสำรวจ สิ่งแวดล้อม สนใจงานอดิเรกที่ทำร่วมกับเพื่อน มีผู้ใหญ่ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจและเป็นต้นแบบ รวมถึงได้รับมอบหมายภาระในครอบครัว ให้รับผิดชอบ เช่น ช่วยเหลืองานบ้าน ทำให้เด็กมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตและไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา หลังจากนั้นนักวิชาการอีกหลายท่านที่ศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มคนที่ประสบ



ภาวะวิกฤตในสถานการณ์ต่าง ๆ อีกมากมาย (Ashurst, Hans, & Smith, 2009; Bonanno & Jost, 2006)

จุดเริ่มต้นในการใช้คำว่า Resilience เริ่มตั้งแต่ยุคของ Antonovsky ซึ่งเป็นนักสังคมวิทยาการแพทย์ชาวอิสราเอล ที่ได้ศึกษาทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The Salutogenic model of health) และมีการใช้คำว่าความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) เป็นแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการหาคำตอบของปัจจัยที่ทำให้คนดำรงภาวะสุขภาพจิตดี มีความผาสุกในชีวิต แม้ต้องพบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Antonovsky, 1987) ต่อมาในช่วงก่อนปี ค.ศ.1997 มีการใช้คำว่า ความอดทนต่อความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานหรือการทนต่องานหนัก (Hardiness) หลังจากนั้นตั้งแต่ปี ค.ศ.1998 ตลอดมาจนถึงปัจจุบันจึงมีคำว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หรือความสามารถในการฟื้นพลังหรือความหยุ่นตัว (Resilience) มาใช้แทนคำว่า Hardiness แต่ก็ยังคงมีการใช้คำว่า Hardiness อยู่บ้าง (เพื่อสุขภาพ ปริญาพล, 2546)



ความหมายของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน

Wolin and Wolin (1993) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนเป็นความสามารถของบุคคลในการฟื้นกลับ (Bound back) มีความทนต่อความยากลำบากและสามารถดูแลเยียวยาตนเองได้

Keplan and Turner (1996) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นตัวเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้แม้จะเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยุ่งยากในชีวิต แม้ในขณะที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดพยาธิสภาพต่าง ๆ ความยืดหยุ่นตัวจะเน้นทักษะในด้านการแก้ปัญหา การมีแหล่งช่วยเหลือและปกป้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดำเนินชีวิตอยู่

Howard and Dryden (Howard and Dryden. 1999, 1999 ; citing Rutter. 1990) ได้กล่าวว่า ความยืดหยุ่นตัวเป็นคุณลักษณะทางบวกของบุคคลที่จะแสดงให้เห็นความแตกต่างกันของการตอบสนองต่อความเครียดและความยากลำบาก ซึ่งคุณลักษณะนี้เป็นกลไกในการป้องกันตนเพื่อช่วยในการปรับตัวของบุคคล

Majia (2006) ได้สรุปเกี่ยวกับความยืดหยุ่นตัวไว้ว่า ความยืดหยุ่นตัวเป็นกระบวนการฟื้นตัวจากประสบการณ์ที่ยากลำบาก สามารถปรับตัวเมื่อเผชิญกับความโชคร้าย การบาดเจ็บทางจิตใจ โศกนาฏกรรม การคุกคามหรือความเครียดอื่น ๆ



Gunnestad (2006) ได้กล่าวถึงความหยุ่นตัวว่าเป็นความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิมหลังจากผ่านภาวะวิกฤตหรือความโชคร้ายซึ่งเป็นการจัดการกับปัญหาได้ประสบความสำเร็จ แม้จะเผชิญกับความยากลำบากมากมาย

Siebert (2007) กล่าวว่า ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนเป็นความสามารถของบุคคลในการฟื้นกลับจากความทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง ความกดดันหรือเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ความสามารถที่จะฟื้นกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว โดยสามารถฟื้นกลับจากการเปลี่ยนแปลงที่ย่างยาก ความทุกข์ยากหรือเจ็บป่วยโดยไม่ถูกรอบงำหรือบกพร่องในการทำหน้าที่ ปรับตัวได้ดี แม้จะมีสภาพการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

American Psychology Association (2013) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงไว้ว่า เป็นกระบวนการปรับตัวที่ดีในการเผชิญความยากลำบาก โศกนาฏกรรม ภัยคุกคามหรือแหล่งที่มาที่สำคัญของความเครียด รวมไปถึงปัญหาในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาสุขภาพที่รุนแรง สถานที่ทำงานและความเครียดทางการเงิน

ดังนั้น ความสามารถในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญและเอาชนะภาวะวิกฤตหรือการเปลี่ยนแปลงจากความทุกข์ยากของชีวิต เป็นเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง นอกจากนี้ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนนี้ จะช่วยให้บุคคลไม่จมอยู่กับความทุกข์ใจ สามารถที่จะลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาได้ ปรับตัวได้ในสถานการณ์วิกฤตโดยไม่มีปัญหาสุขภาพจิต



องค์ประกอบของความสามารถในการรับมือ กับความไม่แน่นอน

Corner and Davidson (2003) ได้กล่าวไว้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความเข้มแข็ง (Hardness) คือการคิดว่า สามารถจัดการกับความรู้สึกที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ หรือสามารถจัดการกับสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ไม่ถอดใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย มีการจัดการกับความเครียดอย่างเข้มแข็ง และคิดว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงมองว่าตนเองเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง

2. การมองโลกแง่ดี (Optimism) ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันและไร้ซึ่งความหวัง ก็ยังคิดว่าจะจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ มีความสามารถปรับตัวและฟื้นตัวจากสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้

3. การมองเห็นทรัพยากรที่มีจากรอบข้างและที่มีในตนเอง (Resource fullness) คือ การมองความสำเร็จที่เคยผ่านมา ทำให้มีความมั่นใจในการเผชิญสิ่งใหม่ ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต สามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถหาแหล่งในการขอความช่วยเหลือได้เมื่อต้องตกอยู่ในสภาวะเครียด เชื่อว่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีเหตุและมีผล สามารถเปิดใจ รู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย

4. การไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิต (Purpose) คือ มีการวางเป้าหมายในการทำงาน มีการควบคุมชีวิตของตน ชอบความท้าทาย และมีความภาคภูมิใจกับความสำเร็จของตนเอง



Davis (1999) มีการแบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความสามารถด้านกายภาพ (Physical competence) คือการ แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีและมีนิสัยที่ยืดหยุ่น

2. ความสามารถด้านสังคมและสัมพันธภาพ (Social and relation competence) คือ การแสดงถึงการที่บุคคลมีความสามารถพัฒนาและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี ด้วยความรู้สึกรักผูกพัน และความเข้าใจเป็นพื้นฐาน รวมถึง การเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. ความสามารถด้านอารมณ์ (Emotional competence) คือ การแสดงถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และมีความสามารถ ในการรอคอยสิ่งที่พึงพอใจ

4. ความสามารถด้านคุณธรรม (Moral competence) คือ การแสดงถึงการอุทิศตน สนับสนุนช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ช่วยแก้ไขปัญหา ช่วยตัดสินใจ ช่วยวางแผน

5. ความสามารถด้านการรู้คิด (Cognitive competence) คือ การแสดงถึงการที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการจัดการ ความท้าทายทางสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ดี มีความเชื่อว่าประสพผลสำเร็จตามที่ปรารถนา

6. ความสามารถด้านจิตวิญญาณ (Spiritual competence) คือ การแสดงถึงความศรัทธาที่เป็นเหตุผลส่วนบุคคล การมองเห็นความหมาย ของชีวิต มีศีลธรรมและมีการให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ



Wagnild and Young (1993) ได้ให้ 5 องค์ประกอบคือ

1. ความสงบทางใจ มีความสมดุลในจิตใจ (Equanimity)
2. ความอดุสาหะ การมีความพยายามต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น (Perseverance)
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง มั่นใจกับความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเอง (Self-reliance)
4. การตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต (Meaningfulness)
5. การดำรงชีวิตโดยรู้ถึงเส้นทางของแต่ละบุคคล (Existential aloneness)

Wolin and Wolin (1993) ได้ให้องค์ประกอบไว้ 6 องค์ประกอบ คือ

1. การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) คือ การตระหนักในตนเอง การรับรู้ความรู้สึก การตั้งคำถามและการตอบคำถามที่ซื่อสัตย์แก่ตนเอง
2. การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการกำหนดขอบเขตของตัวเองที่ปลอดภัย สามารถจัดการกับจิตสำนึก ความรู้ดี รู้ชั่วของตนเอง
3. การมีสัมพันธภาพ (Relationship) เป็นความใกล้ชิดสนิท และผูกพันกับบุคคลอื่น สามารถให้ความรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้
4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือการพิจารณา หรือตัดสินใจต่อการแสดงตัวตน และสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ได้
5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน (Creativity and humor) เป็นที่กำบังความปลอดภัยโดยอาศัยจินตนาการ เพื่อหลบหลีกสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ดีและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่เพื่อความพึงพอใจในตนเอง
6. การมีศีลธรรมจรรยา (Morality) เป็นการรับรู้เรื่องจิตสำนึก รู้ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร มีความเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์และความยุติธรรม



ในขณะที่องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่เป็นที่นิยมและยังถูกนำมาใช้กับแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของกรมสุขภาพจิต (2552) คือการศึกษาของ **Grotberg (1995) และ Grotberg (1999)** กล่าวไว้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. I have (ฉันมี...) คือแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ (External supports) ได้แก่

1.1 มีคนในครอบครัวและนอกครอบครัวที่สามารถไว้วางใจหรือเชื่อใจได้

1.2 มีคนที่สอน ตักเตือนหรือกำหนดถึงขอบเขต และข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ชัดเจน เพื่อที่จะไม่ทำในสิ่งที่อาจนำปัญหา หรือความยุ่งยากมาให้กับตนเอง

1.3 มีแบบอย่างที่ดี มีคนรอบข้างที่แสดงให้เห็นถึงการกระทำที่ถูกต้อง

1.4 มีคนที่คอยให้กำลังใจ และสนับสนุนในความเป็นตัวของตัวเอง มีบุคคลหรือแหล่งที่ดูแลเรื่องสุขภาพและการศึกษา

1.5 มีแหล่งที่ตนเองสามารถเข้ารับบริการ หรือได้รับสวัสดิการ และความปลอดภัยทางสังคม

1.6 มีครอบครัวและชุมชนที่มีความมั่นคง

2. I am (ฉันเป็นคน...) คือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (Inner strengths) ได้แก่

2.1 เป็นบุคคลที่สามารถจะให้ความรักแก่ผู้อื่น และเป็นที่รักของผู้อื่นได้

2.2 เป็นบุคคลที่ภูมิใจในตนเอง

2.3 เป็นบุคคลที่มีพื้นฐานอารมณ์ดี



2.4 เป็นบุคคลที่รู้จักเห็นอกเห็นใจ แสดงออกถึงความห่วงใย
ใส่ใจผู้คนรอบข้าง

2.5 เป็นบุคคลที่พร้อมจะยอมรับและยกย่องผู้อื่น

2.6 เป็นบุคคลที่พร้อมจะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำรวมถึง
ยอมรับผลของการกระทำนั้นด้วย

2.7 เป็นบุคคลที่มีความคิด พิจารณา วางแผนอนาคตที่สามารถ
เป็นไปได้จริง

2.8 เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไป
ในทางที่ดีมากขึ้น เชื่อว่าชีวิตมีความหวังเสมอ

2.9 เป็นบุคคลที่มีความศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์อันเป็นที่ยึดเหนี่ยว
จิตใจ

3. I can (ฉันสามารถที่จะ...) คือปัจจัยด้านทักษะการจัดการปัญหา
และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal and problem-solving
skills) ได้แก่

3.1 สามารถจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่าง
เหมาะสม

3.2 สามารถหาทางออกหรือวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหา
ที่กำลังเผชิญ

3.3 สามารถมีความมุ่งมั่นในงานที่ทำอยู่จนกว่าจะสำเร็จ

3.4 สามารถบอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง

3.5 สามารถขอความช่วยเหลือจากใครสักคนในเวลาที่ต้องการ

3.6 สามารถเลือกและรู้จักกาลเทศะของจังหวะเวลาต่าง ๆ



Davis (1999) ได้กล่าวว่า ความหยุ่นตัวประกอบด้วยความสามารถ ดังนี้

1. ความสามารถด้านร่างกาย (Physical Competence) เป็น การมีสุขภาพที่ดีและมีนิสัยที่ยืดหยุ่น มีอารมณ์ที่สงบ สามารถลดปฏิกิริยา ทางอารมณ์ที่รุนแรงได้ และมีวิธีการเข้าถึงสถานการณ์ใหม่ ๆ

2. ความสามารถด้านสังคมและความสามารถด้านสัมพันธภาพ (Social and relation Competence) เป็นความสามารถในการพัฒนาและ คงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่มีความรู้สึกผูกพันที่ปลอดภัยและมีความไว้วางใจ สามารถมีปฏิริยาโต้ตอบต่อสภาพจิตใจของตนและผู้อื่น สามารถตระหนักถึง สภาพจิตใจในองค์กร สามารถมองเห็นมุมมองที่แตกต่าง มีความตระหนักรู้ ระหว่างบุคคลหรือสามารถแสดงบทบาทความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถ ช่วยเหลือผู้อื่นได้

3. ความสามารถด้านการรู้คิด (Cognitive Competence) เป็น ความสามารถในการวางแผนคาดการณ์ล่วงหน้าและดำเนินการตามขั้นตอน สามารถแก้ปัญหาได้ดี มีความคาดหวังในอนาคตเชิงบวก มองโลกในแง่ดี เชื่อในการควบคุมส่วนบุคคล และเชื่อว่าสามารถจะประสบความสำเร็จได้ สามารถประเมินการรู้คิดและประเมินความสามารถตามความเป็นจริงเพื่อ ผลลัพธ์ทางการปฏิบัติ

4. ความสามารถด้านอารมณ์ (Emotional Competence) เป็น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถรอคอยความพึงพอใจ เห็นคุณค่า ในตนเองตามความเป็นจริงและมีอารมณ์ขัน



5. ความสามารถด้านคุณธรรม (Moral Competence) เป็นความสามารถในการให้โอกาสและสนับสนุนผู้อื่นโดยการช่วยวางเป้าหมาย วางแผน ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้ มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคม มีความเข้าใจใจในสภาพของผู้อื่น มีความผูกพันและมีส่วนร่วมในสถาบันสังคม

6. ความสามารถทางจิตวิญญาณ (Spiritual Competence) มีความศรัทธา มองเห็นความหมายในชีวิต มีศีลธรรมที่สอดคล้องตามทำนองคลองธรรม มีความซื่อสัตย์ และมีพฤติกรรมที่มีความยุติธรรมซึ่งจะส่งผลต่อการนับถือตนเอง และมองเห็นคุณค่าในตนเอง

Reivich and Shatt (2002) ได้กล่าวถึงลักษณะของความหย่อนตัว ประกอบด้วยความสามารถ 7 ประการ ได้แก่

1. การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) เป็นความสามารถที่จะคงความสงบภายใต้ความกดดัน ได้แก่ สามารถควบคุมอารมณ์ที่ดีในการจดจ่อกับการทำงาน ไม่กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยอารมณ์ สามารถควบคุมความรู้สึกได้เมื่อได้รับผลกระทบจากความโชคร้าย สามารถระงับสิ่งที่ตนเองคิดได้ว่าส่งผลต่ออารมณ์ของตน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความสุขตามความรู้สึกที่แท้จริงของตน

2. การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse Control) เป็นความสามารถในการชะลอความพึงพอใจของตนเอง ได้แก่ ชอบการวางแผนล่วงหน้าในการทำงานเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี ถ้าทำให้คนอื่นไม่สบายใจจะรับฟังในสิ่งที่บุคคลนั้นพูดก่อนที่จะโต้ตอบกลับไป สามารถจัดสิ่งรบกวนการทำงานได้เป็นอย่างดี ไม่ยอมแพ้ต่อแรงกระตุ้นที่ทำให้พ่ายแพ้เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น



3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความเชื่อของบุคคลที่เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมปัญหาต่าง ๆ ได้ งานหนักเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทุ่มเท และเชื่อว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในอนาคต

4. การวิเคราะห์เชิงสาเหตุ (Causal Analysis) เป็นความสามารถของบุคคลที่มีต่อการระบุสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างถูกต้อง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะไม่รีบด่วนตัดสินใจแก้ปัญหา แต่จะคิดอย่างรอบคอบเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหา ทางแก้ไขปัญหาที่เป็นไปได้หลาย ๆ ทาง ก่อนที่จะพยายามแก้ปัญหาหนึ่ง

5. ความเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจสิ่งที่สื่อถึงนัยเกี่ยวกับสภาพทางจิตใจและความรู้สึกของบุคคล สามารถรู้ถึงสิ่งที่บุคคลอื่นรู้สึกจากการแสดงออกทางสีหน้า เข้าใจถึงสาเหตุของความรู้สึก เข้าใจถึงเหตุผลของการกระทำของผู้อื่นและสามารถให้ข้อเสนอแนะกับบุคคลที่อยู่ในความเสียใจได้

6. ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นความเชื่อว่าสามารถทำสิ่งท้าทายและยุ่งยากได้ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จ ชอบใช้ความสามารถของตนเองมากกว่าพึ่งพิงคนอื่น ชอบทำงานที่มีการเปลี่ยนแปลงมากกว่างานประจำ

7. การค้นหาประสบการณ์ใหม่ (Reaching Out) เป็นความสามารถในการเป็นตัวของตัวเองและมีความกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบลองทำสิ่งใหม่ ๆ มองว่าความท้าทายเป็นวิธีการเรียนรู้และปรับปรุงตนเอง ไม่ปล่อยให้สิ่งที่ผู้อื่นคิดมีผลต่อการกระทำของตนเอง ไม่รู้สึกอึดอัดเมื่อพบคนแปลกหน้า



กล่าวโดยสรุปองค์ประกอบของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนถูกพัฒนาและขยายความโดยนักวิจัยหลายคน เพื่อตอบสนองต่อความต้องการในการเข้าใจปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถเหล่านี้ครอบคลุมมิติที่หลากหลาย ได้แก่

1. **มิติทางด้านจิตใจ** ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) และการจัดการแรงกระตุ้น (Impulse Control) เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสงบและจัดการความกดดันในสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่ต้องการการตัดสินใจอย่างรอบคอบ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ช่วยสร้างพลังใจและความเชื่อมั่นว่าแม้จะเจอความยากลำบาก แต่สถานการณ์จะดีขึ้นในอนาคต

2. **มิติทางด้านสังคม** ประกอบด้วยการพัฒนาความสัมพันธ์ที่มั่นคงและสนับสนุน (Social and Relational Competence) ช่วยเสริมสร้างเครือข่ายที่ปลอดภัยและเป็นที่พักทางจิตใจ ความเข้าใจในผู้อื่น (Empathy) และการสร้างเครือข่ายการช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ช่วยให้บุคคลสามารถได้รับกำลังใจและแนวทางแก้ไขปัญหากลุ่มเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชน

3. **มิติทางด้านร่างกาย** ประกอบด้วยการมีสุขภาพที่ดีและการมีนิสัยที่ยืดหยุ่น (Physical Competence) ช่วยเสริมความพร้อมในการเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทาย และการรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ (Equanimity) ช่วยให้สามารถฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้าได้เร็วขึ้น



4. **มิติทางด้านการรู้คิด** ประกอบด้วยการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ไข ปัญหา (Problem-Solving Skills) และการมองหาทรัพยากรจากรอบข้าง (Resourcefulness) ทำให้บุคคลมีแนวทางที่สร้างสรรค์ในการรับมือกับอุปสรรค การตั้งเป้าหมายและควบคุมชีวิต (Purpose) สร้างแรงบันดาลใจและความชัดเจนในทิศทางที่ต้องการไป

5. **มิติทางด้านจิตวิญญาณ** ประกอบด้วยความศรัทธาในคุณค่าของตนเองและความหมายของชีวิต (Spiritual Competence) ช่วยให้สามารถมองเห็นเป้าหมายที่ลึกซึ้งกว่าเพียงแค่การแก้ปัญหาในปัจจุบัน การมีจริยธรรมและศีลธรรม (Morality) ช่วยสร้างความมั่นคงในจิตใจและแนวทางที่เหมาะสมในการตัดสินใจ

6. **มิติที่เชื่อมโยงระหว่างบุคคลและระบบ** เป็นการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และระบบรอบตัว เช่น โรงเรียน หรือสถานที่ทำงาน (Microsystem และ Mesosystem) ช่วยสร้างความรู้สึกลดภัยและการช่วยเหลือในยามวิกฤต และระบบที่ใหญ่กว่า เช่น วัฒนธรรม นโยบายของรัฐ (Macrosystem) มีบทบาทในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาความยืดหยุ่น



ความสำคัญของความสามารถในการรับมือ กับความไม่แน่นอนในบริบทต่าง ๆ

ความสำคัญของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน จึงไม่ได้จำกัดเพียงแค่การฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก แต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคล องค์กร และสังคมสามารถเติบโตและประสบความสำเร็จได้ในระยะยาว การฝึกฝนความยืดหยุ่นจึงเป็นสิ่งจำเป็นทั้งในระดับบุคคลและในเชิงระบบ โดยสรุปดังนี้

1. ความสำคัญของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี

ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาสุขภาพจิตที่ดีและลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและความเครียดเรื้อรัง (Masten, 2018) การศึกษาพบว่าผู้ที่มี Resilience สูงมักสามารถรับมือกับปัญหาทางอารมณ์ และจัดการกับแรงกดดันในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนยังช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือความล้มเหลวทางการงานได้เร็วขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมั่นคง

2. ความสำคัญของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนต่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการ

ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน เป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับแรงกดดันทางการศึกษา และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Durlak



et al., 2011) นักเรียนที่มีความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนสูงจะสามารถรับมือกับความเครียดจากการสอบ การบ้าน และแรงกดดันจากสังคมได้ดีขึ้น และยังมีแนวโน้มที่จะมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และสามารถตั้งเป้าหมายทางการศึกษาของตนเองได้ (Zolkoski & Bullock, 2012)

นอกจากนี้ งานวิจัยพบว่าโรงเรียนที่มีโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน และการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) สามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการเผชิญกับอุปสรรคทางวิชาการ (Durlak et al., 2011)

3. ความสำคัญของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนต่อการทำงานและอาชีพ

ในสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีความท้าทายสูง ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนเป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความกดดัน และความไม่แน่นอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ungar, 2012) การมีความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนสูงช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาแนวทางการแก้ไขปัญหา เรียนรู้จากความล้มเหลว และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในอาชีพได้ดีขึ้น (Masten, 2018)

องค์กรที่สนับสนุนและส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนในพนักงาน มักมีอัตราการลาออกต่ำลง และมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น เนื่องจากพนักงานมีความสามารถในการจัดการกับแรงกดดัน และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้จะเผชิญกับความท้าทาย



4. ความสำคัญของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ต่อความสัมพันธ์ทางสังคม

ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนมีบทบาทสำคัญในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม โดยช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความขัดแย้ง และพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดีขึ้น (Werner & Smith, 1992) บุคคลที่มีความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน มักสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่มั่นคงและสร้างเครือข่ายทางสังคมที่แข็งแกร่ง ซึ่งช่วยให้พวกเขามีแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์และสามารถฟื้นตัวจากความยากลำบากในชีวิตได้เร็วขึ้น (Ungar, 2012)



2

การพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศสหรัฐอเมริกา

นโยบายการศึกษาที่เน้นความสามารถในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในสหรัฐอเมริกาได้มีการพัฒนาอย่างมากตั้งแต่ศตวรรษที่ 20 โดยเริ่มแรกนโยบายการศึกษามุ่งเน้นไปที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นหลัก แต่เมื่อความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กมีมากขึ้น การให้ความสำคัญกับปัจจัยทางจิตใจและอารมณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จของนักเรียนก็เพิ่มขึ้นด้วย ในช่วงทศวรรษที่ 1960 และ 1970 ได้มีความพยายามมากขึ้นในการตอบสนองต่อความต้องการของนักเรียนที่ด้อยโอกาส โดยเฉพาะในบริบทของขบวนการสิทธิมนุษยชน และโครงการ Head Start เป็นหนึ่งในโปรแกรมที่ได้รับทุนจากรัฐบาลกลาง ซึ่งตอบสนองต่อความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในทางอ้อม โดยมุ่งเน้นการเตรียมความพร้อมทางสังคมและอารมณ์ของเด็กที่กำลังเข้าสู่โรงเรียน มุ่งเน้นการให้การศึกษาในวัยเด็กแบบองค์รวม (Zigler & Styfco, 2010)

ในช่วงทศวรรษที่ 1990 เป้าหมายการศึกษาแห่งชาติ (National Education Goals) ได้เน้นถึงความพร้อมของโรงเรียนและยอมรับว่าทักษะทางจิตใจและสังคม รวมถึงความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงมีความจำเป็นในการเตรียมตัวนักเรียนสำหรับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในนโยบาย “ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง” (No Child Left Behind) และในปี 2010 ได้ส่งเสริมผ่านนโยบายการปฏิรูปการศึกษาหลายอย่าง รวมถึงการพัฒนา



โครงการที่ช่วยเพิ่มโอกาสการเข้าถึงการศึกษาระดับสูง เช่น พระราชบัญญัติการลดค่าใช้จ่ายของนักเรียน (The College Affordability Act) ซึ่งมีเป้าหมายในการลดหนี้สินของนักเรียนที่เกิดจากการกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา อีกทั้งยังมีนโยบายเพิ่มทุนการศึกษาและสนับสนุนทางการเงินสำหรับนักเรียนจากครอบครัวที่มีรายได้น้อย แม้ว่าจะเน้นเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นหลัก แต่ก็สนับสนุนโรงเรียนในการพิจารณาถึงความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของนักเรียน โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่มีรายได้น้อยและกลุ่มเด็กและเยาวชนที่อยู่ในบริเวณชายขอบของประเทศสหรัฐอเมริกา นอกจากนี้ในระบบการศึกษาของสหรัฐอเมริกาได้รับอิทธิพลจากวิกฤตการณ์ครั้งสำคัญต่าง ๆ ซึ่งช่วยกำหนดพัฒนาการของกรอบการเรียนรู้ที่เน้นความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

ในเหตุการณ์เฮอริเคนแคทรินาในปี 2005 เป็นหนึ่งในเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในวิธีที่โรงเรียนเตรียมพร้อมและรับมือกับเหตุฉุกเฉินในเมืองนิวออร์ลีนส์ ระบบการศึกษาต้องได้รับการสร้างใหม่ทั้งหมด และความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงกลายเป็นแกนสำคัญในการทำให้โรงเรียนกลับมาดำเนินการต่อไปได้แม้จะมีอุปสรรคอย่างมาก (Buras, 2015) และในวิกฤตเศรษฐกิจ (Great Recession) ในปี 2008 ได้ก่อให้เกิดความท้าทายทางการเงินแก่โรงเรียน ส่งผลให้โรงเรียนต้องใช้นโยบายรัดเข็มขัด สิ่งนี้กระตุ้นให้เกิดการพัฒนากรอบความยืดหยุ่นในระดับสถาบัน เพื่อรักษาคุณภาพการศึกษาและการดูแลนักเรียน โรงเรียนได้เริ่มใช้โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับความเครียด ความไม่มั่นคงทางการเงิน และปัญหาครอบครัวที่เกิดจากภาวะเศรษฐกิจถดถอย (Beland & O'Neill, 2013) รวมทั้งในช่วงที่เกิดการระบาดของโควิด-19 ในปี 2020-2022 ระบบการศึกษา



ของสหรัฐต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว โดยเปลี่ยนไปใช้การเรียนรู้ออนไลน์ ความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้กลายเป็นประเด็นสำคัญในการปฏิรูปการศึกษา ในหลายโรงเรียนยังได้เพิ่มความสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน หลายรัฐได้เพิ่มงบประมาณสำหรับบริการสุขภาพจิตในโรงเรียน เนื่องจากการระบาดของโรคโควิด-19 ได้ทำให้ปัญหาสุขภาพจิตที่มีอยู่แล้วรุนแรงขึ้น รวมถึงสร้างความท้าทายใหม่ ๆ สำหรับนักเรียน แนวทางการจัดการกับผลกระทบจากความบอบช้ำทางจิตใจ (Trauma) ที่ตระหนักถึงผลกระทบทางจิตใจที่ยาวนานจากการระบาดของโรค ได้เริ่มมีบทบาทสำคัญในนโยบายการศึกษาของโรงเรียนเพื่อสนับสนุนทั้งนักเรียนและครู (Stein et al., 2021) โดยโรงเรียนได้พัฒนากลยุทธ์เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถฟื้นฟูจากภาวะความบอบช้ำหรือบาดแผลทางจิตใจ (Trauma) ความท้าทายด้านสุขภาพจิต และทักษะทางสังคม (Anderson et al., 2017) วิกฤตครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการมีระบบการเรียนรู้ที่สามารถสนับสนุนนักเรียนให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบาก ที่เป็นจุดเริ่มต้นในการบูรณาการกลยุทธ์ความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ระบบการศึกษาในระยะยาว โดยเน้นทั้งด้านการศึกษาและสังคม-อารมณ์ (Stein et al., 2021)

แนวคิดเรื่องความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง มีบทบาทสำคัญในการกำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติทางการศึกษาที่มุ่งเน้นการส่งเสริมความสำเร็จและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน ความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษา หมายถึงความสามารถของทั้งนักเรียนและสถาบันในการปรับตัวและฟื้นตัวจากอุปสรรค นโยบายการศึกษาในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมนักเรียนให้ไม่เพียงแต่มีความรู้ด้านวิชาการเท่านั้น แต่ยังมีทักษะทางจิตใจและอารมณ์ในการจัดการ



กับความเครียด ความบอบซ้ำ และความไม่แน่นอน (Ungar, 2011) แนวคิดนี้ ได้ถูกบูรณาการเข้ากับหลักสูตร K-12 เพื่อตอบสนองต่อความท้าทายต่าง ๆ ที่นักเรียนเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

โดยโปรแกรมที่ใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน K-12 ของสหรัฐ อาทิ

1. การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL): หลักสูตร SEL ช่วยให้นักเรียนสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยการสอนทักษะ เช่น การควบคุมอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจ และการแก้ไขความขัดแย้ง โปรแกรมอย่าง **Second Step** และ **RULER** เป็นโปรแกรม SEL ที่นิยมใช้ในการส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน (Jones & Kahn, 2017)

2. การปฏิบัติที่รับรู้ถึงผลกระทบจากความบอบซ้ำทางจิตใจ: โรงเรียนที่มีแนวทางนี้จะฝึกอบรมครูให้สามารถรับรู้ถึงสัญญาณของความบอบซ้ำและใช้กลยุทธ์ที่ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ ซึ่งรวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย สร้างความสัมพันธ์ที่ดี และส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในชุมชนโรงเรียน (Perry & Daniels, 2016)

3. โปรแกรมการฝึกสติและลดความเครียด: หลายโรงเรียนบูรณาการการฝึกสติ เช่น การทำสมาธิและการหายใจ ซึ่งช่วยให้นักเรียนมีความตระหนักรู้ทางอารมณ์และลดความเครียด การปฏิบัติเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นให้นักเรียนโดยช่วยให้พวกเขามีความมั่นคงในช่วงเวลาที่ท้าทาย (Meiklejohn et al., 2012)

4. การสนับสนุนจากเพื่อนและการให้คำปรึกษา: โปรแกรมความยืดหยุ่นมักรวมถึงการให้คำปรึกษาโดยเพื่อนและบริการให้คำปรึกษามีอาชีพ เพื่อให้นักเรียนได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติม ระบบสนับสนุนจากเพื่อนช่วยให้นักเรียนรู้สึกเชื่อมโยงกัน ขณะที่การให้คำปรึกษาช่วยแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์หรือจิตใจที่รุนแรง (Stein et al., 2021)



การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social emotional learning : SEL)

องค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียนคือ การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social emotional learning : SEL) ซึ่งได้กลายเป็นส่วนสำคัญของการศึกษาด้านความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง โปรแกรมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์จะสอนนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ การตระหนักรู้ในตนเอง และทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้โปรแกรมมุ่งเน้นไปที่การช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะในการจัดการกับปฏิกริยาทางอารมณ์ รักษาทัศนคติที่ดี และสร้างกลไกการเผชิญปัญหาที่สามารถป้องกันความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ (Ungar, 2011) รวมทั้งการพัฒนาความเข้มแข็งและความสามารถในการปรับตัว ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความสำเร็จในระยะยาวทั้งด้านวิชาการและสังคม (Masten & Reed, 2002)

ในช่วงศตวรรษที่ 20 การปฏิรูปการศึกษาในสหรัฐอเมริกาได้เน้นไปที่การพัฒนาเด็กทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงยุคปฏิรูปการศึกษายุคต้น (Progressive Education Movement) ที่มีการเรียกร้องให้มีการจัดการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Child Centered Learning) ซึ่งมุ่งหวังให้เด็กได้รับการพัฒนาทางสังคมและอารมณ์ควบคู่ไปกับการเรียนรู้วิชาการ John Dewey เป็นนักปรัชญาการศึกษาและจิตวิทยาที่มีบทบาทสำคัญในยุคนี้ โดยเขาเห็นว่าโรงเรียนไม่ควรเป็นเพียงสถานที่สำหรับการสอนเนื้อหาวิชาการเท่านั้น แต่ควรเป็นพื้นที่ที่เด็ก ๆ เรียนรู้



การใช้ชีวิตในสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และพัฒนาทักษะทางสังคม การเน้นไปที่การพัฒนาเด็กในเชิงสังคมและอารมณ์กลายเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของ SEL ในการศึกษาศสมัยใหม่ ในปี 1994 คณะกรรมการการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: CASEL) ได้ถูกก่อตั้งขึ้น โดย CASEL มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาและส่งเสริมกรอบแนวคิดที่เป็นระบบในการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ภายใต้กรอบนี้ SEL ได้ถูกนิยามอย่างชัดเจนว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็ก ๆ และเยาวชนสามารถพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์ สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก และตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ

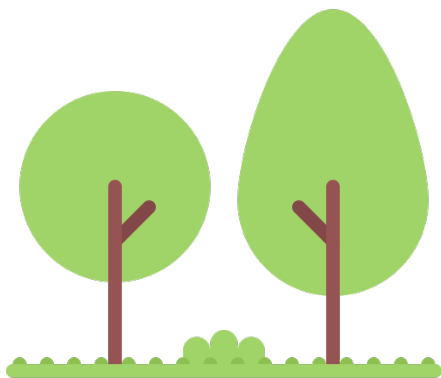
การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social Emotional Learning: SEL) ในสหรัฐอเมริกามีพื้นฐานจากหลักการสำคัญและโมเดลทางทฤษฎีที่มุ่งเน้นการพัฒนาเด็กและเยาวชนทั้งในด้านจิตวิทยา อารมณ์ และการรับรู้ (Cognitive) โดย SEL เป็นแนวทางที่ครอบคลุมถึงการพัฒนาทักษะที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการอารมณ์ สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก และมีทักษะการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ หลักการเหล่านี้มีความสำคัญต่อความสำเร็จทางวิชาการและความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจของนักเรียน รวมถึงสอดคล้องกับเป้าหมายกว้าง ๆ ของความเท่าเทียมทางการศึกษาและการพัฒนานักเรียนในเชิงองค์รวม นโยบายของรัฐบาลกลางและรัฐได้มุ่งเน้นการส่งเสริม SEL ในระบบการศึกษา ตัวอย่างเช่น พระราชบัญญัติ Every Student Succeeds Act (ESSA) ปี 2015 ซึ่งได้รวม SEL เป็นหนึ่งในมาตรการวัดผลสำเร็จที่ไม่ใช่วิชาการ (non-academic success measures) โดย ESSA เปิดโอกาสให้รัฐและเขตการศึกษาใช้การวัดผลทางสังคมและอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งในการประเมินผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน นอกจากนี้หลายรัฐยังได้เริ่มรวม SEL



ไว้ในมาตรฐานการศึกษา เช่น รัฐอิลลินอยส์ ซึ่งได้กำหนดมาตรฐาน SEL อย่างเป็นทางการตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงมัธยมปลาย นอกจากนี้คณะกรรมการความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: CASEL) ได้ทำงานร่วมกับรัฐและท้องถิ่นเพื่อพัฒนาและส่งเสริม SEL ในโรงเรียน อีกทั้งรัฐบาลกลางได้เพิ่มการสนับสนุนทางการเงินเพื่อส่งเสริม SEL ในโรงเรียนต่าง ๆ ตัวอย่างที่สำคัญคือ โครงการสนับสนุนเงินทุนจากราชบัญญัติ American Rescue Plan ปี 2021 ที่ได้จัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนการศึกษา รวมถึงการเสริมสร้างสุขภาพจิตและการพัฒนาทักษะ SEL เพื่อตอบสนองต่อผลกระทบจากการระบาดของโควิด-19 นอกจากนี้ ในหลายรัฐได้มีการผ่านกฎหมายที่ส่งเสริมการพัฒนา SEL ในโรงเรียน เช่น รัฐนิวเจอร์ซีย์ ได้ประกาศให้ทุกโรงเรียนในรัฐต้องมีการสอน SEL ในหลักสูตรการเรียนรู้ รวมถึงการพัฒนาหลักสูตรที่เน้นการสอนทักษะทางสังคมและอารมณ์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาพฤติกรรม (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2021)



หลักสูตรการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) ในระดับ K-12 ของสหรัฐอเมริกา เป็นการพัฒนาทักษะสำคัญทางสังคมและอารมณ์ที่ครอบคลุมทุกระดับชั้น ตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมปลาย SEL ได้รับการออกแบบเพื่อช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น การจัดการอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ และการสร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งถือเป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางวิชาการและชีวิตประจำวันของนักเรียน ในหลายรัฐของสหรัฐอเมริกา SEL ถูกบูรณาการเข้ากับหลักสูตรการศึกษาอย่างเป็นระบบ เช่น รัฐอิลลินอยส์ ซึ่งเป็นรัฐแรกที่กำหนดมาตรฐาน SEL ที่ครอบคลุมทุกระดับชั้นการศึกษา รัฐอื่น ๆ เช่น รัฐนิวเจอร์ซีย์ และ รัฐเวอร์มอนต์ได้พัฒนาหลักสูตร SEL โดยให้ครูและผู้บริหารโรงเรียนมีส่วนร่วมในการสอน SEL ควบคู่ไปกับวิชาการต่าง ๆ การเรียนการสอน SEL มักจะรวมเข้ากับกิจกรรมในห้องเรียน เช่น การอภิปรายกลุ่ม การจำลองสถานการณ์ทางสังคม หรือการใช้แหล่งเรียนรู้ดิจิทัลที่สร้างสรรค์เพื่อพัฒนาทักษะ SEL โดยการบูรณาการ SEL เข้ากับวิชาอื่น เช่น วิชาสังคมศึกษา หรือวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยให้นักเรียนมีโอกาสฝึกฝนทักษะ SEL ในชีวิตประจำวันของพวกเขา (Dermody and Dusenbury, 2022).



หลักการสำคัญของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความคิด ค่านิยม จุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเอง นักเรียนที่มีการตระหนักรู้ในตนเองสามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ทักษะนี้ไม่เพียงช่วยในด้านสังคม แต่ยังเสริมความสามารถในการพัฒนาตนเองในด้านการเรียนรู้ด้วย

2. การจัดการตนเอง (Self-management) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและการบริหารจัดการเวลา ทักษะนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับความเครียดและความท้าทายในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้นักเรียนมีความรับผิดชอบและมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายทางวิชาการ

3. การตระหนักรู้ทางสังคม (Social awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจและเคารพความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น นักเรียนที่พัฒนาทักษะนี้จะมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจความหลากหลายทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในโรงเรียนและในชีวิตประจำวัน

4. ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ (Relationship skills) เป็นความสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น นักเรียนจะมีทักษะในการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการแก้ไขความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำงานเป็นทีมในชั้นเรียนและการปฏิสัมพันธ์ในสังคมกว้างขึ้น



5. การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ (Responsible decision-making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจโดยพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น นักเรียนที่มีทักษะนี้สามารถวิเคราะห์ปัญหาและประเมินทางเลือกในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ซึ่งส่งเสริมความสามารถในการแก้ไขปัญหาในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในสังคม



ภาพองค์ประกอบการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์
หลักการสำคัญของการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์

ที่มา <https://www.pinterest.com/pin/what-is-the-casel-framework-casel-210895195031805776/>



การพัฒนาการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ในอนาคค

การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) กำลังถูกปรับเปลี่ยนเพื่อตอบสนองต่อการพัฒนาอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ความเปลี่ยนแปลงในลำดับความสำคัญทางการศึกษา และความต้องการทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น SEL ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการที่เพิ่มขึ้นในด้านสุขภาพจิต ความหลากหลาย และการยอมรับในความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม

1. เทคโนโลยีเกิดใหม่กับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ในอนาคต

เช่น ปัญญาประดิษฐ์ (AI) และการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลกำลังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ในอนาคต โดยการใช้แอปพลิเคชัน AI ในการวิเคราะห์และให้คำปรึกษาทางด้านอารมณ์ของนักเรียน และการเรียนรู้แบบเกมการศึกษา (Gamification) สามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมได้ เช่น การพัฒนาแอปพลิเคชันที่ช่วยนักเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดและความกังวลผ่านการใช้เครื่องมือเสมือนจริง นอกจากนี้ การเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลยังช่วยให้ครูและนักเรียนสามารถปรับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ให้ตรงกับความต้องการของนักเรียนแต่ละคนได้ดียิ่งขึ้น

การพัฒนาเทคโนโลยี VR (Virtual Reality) และ AR (Augmented Reality) ก็มีศักยภาพในการสร้างสถานการณ์จำลองทางสังคม ที่นักเรียนสามารถฝึกการจัดการอารมณ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย นอกจากนี้ แพลตฟอร์มออนไลน์และโซเชียลมีเดีย ยังมีบทบาทในการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์โดยการสร้างชุมชนการเรียนรู้ที่นักเรียนสามารถแชร์ความรู้สึกและประสบการณ์ร่วมกันได้



2. การเปลี่ยนแปลงลำดับความสำคัญทางการศึกษา: การมุ่งเน้นสุขภาพจิต ทั้งนี้เนื่องจากสุขภาพจิตได้กลายเป็นลำดับความสำคัญในระบบการศึกษา โดยเฉพาะหลังจากการระบาดของโควิด-19 นโยบายการศึกษาในอนาคตมีแนวโน้มที่จะรวมสุขภาพจิตเข้ากับการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์มากขึ้น ผ่านการสร้างโปรแกรมที่เน้นการเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น การสอนเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ในห้องเรียน และการใช้เทคโนโลยีในการติดตามสุขภาพจิตของนักเรียน โรงเรียนและครูจะต้องได้รับการฝึกอบรมเพื่อเข้าใจปัญหาสุขภาพจิตในนักเรียนและนำกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์มาปรับใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนที่ต้องการการสนับสนุนทางอารมณ์ โครงการการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ที่เน้นการบำบัด ซึ่งได้รับการออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตอาจได้รับความนิยมมากขึ้นในอนาคต

3. ความหลากหลายและการยอมรับในการเรียนรู้อารมณ์ สังคม ในการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในสหรัฐอเมริกายังผลักดันให้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ต้องคำนึงถึงความหลากหลายทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และอัตลักษณ์ทางเพศ เพื่อเสริมสร้างการยอมรับและการเคารพในความแตกต่างทางสังคม นักการศึกษาและผู้พัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ในอนาคตจะต้องพัฒนาหลักสูตรที่เน้นการสร้างความเท่าเทียมกันและการรวมตัวของทุกคน (Inclusion) โดยใช้กรอบความคิดแบบยุติธรรมทางเชื้อชาติและวัฒนธรรม (Culturally Responsive SEL) การสร้างหลักสูตรการเรียนรู้ อารมณ์ สังคมสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรม จะช่วยให้นักเรียนจากภูมิหลังที่แตกต่างสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ได้ดีขึ้น โปรแกรมการศึกษานี้ยังจะสอนให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับในความแตกต่าง รวมถึงส่งเสริมการทำงานร่วมกันในสังคมที่หลากหลายทางวัฒนธรรม



เครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงาน เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ของผู้เรียน ประเทศสหรัฐอเมริกา

ในสหรัฐอเมริกา การเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน มีการสนับสนุนให้องค์กรและหน่วยงานที่มุ่งเน้นการพัฒนาและสนับสนุน Social Emotional Learning (SEL) หลายแห่งทำงานครอบคลุมหลากหลายมิติ ตั้งแต่การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร ไปจนถึงการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ในโรงเรียน ตัวอย่างองค์กรที่มีบทบาทสำคัญในด้านนี้ ได้แก่:

1. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) เป็นองค์กรที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลว่าเป็นผู้นำในการพัฒนาและส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ หรือ Social Emotional Learning (SEL) โดยองค์กรนี้ก่อตั้งขึ้นในปี 1994 โดยกลุ่มนักการศึกษาและนักวิจัยที่เห็นถึงความสำคัญของ SEL ในการสร้างสรรค์การเรียนรู้และการเติบโตทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในโรงเรียน CASEL มีภารกิจหลักคือการพัฒนากรอบการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (CASEL Framework) ที่เน้นการส่งเสริมทักษะ SEL ที่สำคัญและการสนับสนุนให้องค์กรต่าง ๆ ทั้งในระดับโรงเรียน เขตการศึกษาและรัฐทั่วสหรัฐอเมริกา นำ SEL มาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน องค์กรนี้ทำงานร่วมกับโรงเรียนและรัฐต่าง ๆ เพื่อบูรณาการ SEL เข้าในหลักสูตรการเรียนการสอน และสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและมีส่วนร่วม



โครงการสำคัญของ CASEL ที่สนับสนุน SEL มีหลายโครงการ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริม SEL ทั้งในระดับบุคคลและองค์กร โดยมีตัวอย่างโครงการที่สำคัญ คือ 1) Collaborating Districts Initiative (CDI) เป็นโครงการที่มุ่งเน้นการทำงานร่วมกับเขตการศึกษาทั่วสหรัฐอเมริกา เพื่อสนับสนุนการบูรณาการ SEL ในระดับระบบการศึกษา 2) State Initiative โดย CASEL ทำงานร่วมกับหลายรัฐ เช่น อิลลินอยส์ มินนิโซตา และนิวเจอร์ซีย์ โดยผ่านโครงการ State Initiative เพื่อพัฒนานโยบาย SEL ที่มีประสิทธิภาพ โครงการนี้มุ่งเน้นการสนับสนุนให้รัฐต่าง ๆ นำ SEL เข้าสู่หลักสูตรการเรียนการสอนทั่วทั้งรัฐ โดย CASEL ให้คำแนะนำและการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้นำของรัฐสามารถบูรณาการ SEL ได้อย่างยั่งยืน

2. The Yale Center for Emotional Intelligence

เป็นหน่วยงานวิจัยและการศึกษาที่ตั้งอยู่ในมหาวิทยาลัยเยล (Yale University) ในรัฐคอนเนตทิคัต สหรัฐอเมริกา ศูนย์แห่งนี้ก่อตั้งขึ้นในปี 2013 โดยมีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมความรู้และการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning - SEL) โดยเฉพาะด้านการตระหนักรู้และการจัดการอารมณ์ ศูนย์นี้มีเป้าหมายที่จะทำให้อารมณ์เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยมีโปรแกรมสำคัญคือ RULER ซึ่งเป็นเครื่องมือในการสอน SEL ที่มุ่งเน้นการสร้างทักษะการจัดการอารมณ์ในระดับโรงเรียน ประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่ชัดเจน 5 ขั้นตอน (Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, และ Regulating) ซึ่งช่วยให้นักเรียนและครูมีความเข้าใจและสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น RULER ถูกนำไปใช้ในโรงเรียนหลายพันแห่งทั่วสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เช่น แคนาดา สเปน และออสเตรเลีย



3. The American Institutes for Research (AIR) เป็นสถาบันวิจัยและพัฒนาที่ไม่แสวงหาผลกำไรในสหรัฐอเมริกา ซึ่งก่อตั้งขึ้นในปี 1946 โดย จอห์น ซี. ฟลานาแกน (John C. Flanagan) นักจิตวิทยาและนักวิจัยด้านพฤติกรรมศาสตร์ มีเป้าหมายในการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตของบุคคลและชุมชนทั่วโลก โดยเฉพาะในด้านการศึกษา สุขภาพ สวัสดิการสังคม และการทำงาน โดยมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่มีความสำคัญและความซับซ้อนในระดับสังคม ทั้งนี้พันธกิจของ AIR คือการสร้างและส่งเสริมการใช้ความรู้เชิงวิจัยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดย AIR ทำงานร่วมกับรัฐบาล องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร โรงเรียน และชุมชนต่าง ๆ ในการศึกษาวิจัยและพัฒนาโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ

มีตัวอย่างโปรแกรมที่ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียนและเกี่ยวข้องกับ SEL คือ 1) โปรแกรม SEL Solutions ของ AIR ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้โรงเรียนและเขตการศึกษาสามารถนำ SEL มาบูรณาการในหลักสูตรการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) Beyond the Bell®: โปรแกรมนี้มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะ SEL ผ่านกิจกรรมนอกหลักสูตรหรือกิจกรรมหลังเลิกเรียน 3) โปรแกรม Safe and Supportive Schools (S3) โครงการนี้ของ AIR สนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและสนับสนุน โดยมุ่งเน้นการลดพฤติกรรมเชิงลบ เช่น การกลั่นแกล้งและการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างนักเรียน S3 ใช้ SEL เป็นแนวทางในการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นมิตร ซึ่งทำให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้



4. The Center for Reaching & Teaching the Whole Child (CRTWC) ก่อตั้งขึ้นด้วยวิสัยทัศน์ในการสนับสนุนครูให้สามารถสอนเด็กและเยาวชนแบบองค์รวม โดยมุ่งเน้นทั้งด้านวิชาการและการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning - SEL) มีต้นกำเนิดจากความตระหนักในความสำคัญของ SEL ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และความสัมพันธ์ของนักเรียนในโรงเรียน องค์กรนี้ เริ่มต้นขึ้นจากความพยายามของทีมผู้ก่อตั้งที่เห็นว่าการพัฒนา SEL ควรจะเป็นองค์ประกอบสำคัญในหลักสูตรการเรียนการสอน เพราะเด็กที่มีทักษะการจัดการอารมณ์และความสามารถในการสื่อสารจะสามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น โดยมุ่งเน้นการให้การศึกษาแก่ครูให้มีความรู้และทักษะในการสนับสนุนการพัฒนาทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียน เชื่อว่าครูมีบทบาทสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงทางบวกในชั้นเรียนและโรงเรียน โดยเฉพาะในสังคมที่มีความซับซ้อนและการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว

โครงการและโปรแกรมของ CRTWC ที่สนับสนุนการสอน SEL ในโรงเรียน โดยมีการพัฒนาหลักสูตร การฝึกอบรมครู และการให้คำปรึกษาแก่โรงเรียนและชุมชน มีดังนี้ 1) Anchors of Emotional Intelligence for Teachers โครงการนี้มุ่งเน้นการฝึกอบรมครูในด้านการพัฒนาทักษะ SEL เพื่อให้ครูมีความรู้และทักษะในการสอน SEL อย่างมีประสิทธิภาพ 2) Trauma-Informed SEL Program โครงการนี้พัฒนาขึ้นเพื่อให้ครูมีความรู้ ความเข้าใจในการจัดการกับนักเรียนที่มีภาวะเครียดหรือได้รับผลกระทบจากประสบการณ์ที่รุนแรง 3) Integrating SEL in Teacher Education Programs CRTWC ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยและวิทยาลัยต่าง ๆ เพื่อบูรณาการ SEL เข้าไปในหลักสูตรการฝึกอบรมครู โดยเน้นให้ครูที่กำลังศึกษาได้รับการฝึกฝนทักษะ SEL ที่จะนำไปใช้ในห้องเรียนในอนาคต



3

การพัฒนาทักษะ:ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศสหราชอาณาจักร

การพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนในระบบการศึกษาในสหราชอาณาจักรมีรากฐานมาจากการปฏิรูปการศึกษาหลายครั้งที่เกิดขึ้นในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา หนึ่งในช่วงเวลาที่สำคัญคือหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ซึ่งรัฐบาลสหราชอาณาจักรได้เน้นการสร้างโอกาสทางการศึกษาที่เท่าเทียมกันผ่าน **Education Act 1944** (หรือที่รู้จักกันในชื่อ Butler Act) กฎหมายฉบับนี้ได้วางรากฐานสำหรับระบบการศึกษาภาคบังคับ และพยายามสร้างโอกาสให้เด็กทุกคนสามารถเข้าถึงการศึกษาได้โดยไม่คำนึงถึงภูมิหลังทางสังคม กฎหมายนี้ช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้กับนักเรียนในกลุ่มต่าง ๆ ผ่านการเข้าถึงทรัพยากรการศึกษาอย่างเท่าเทียม (McCulloch, 2011)

ในช่วงทศวรรษที่ 1980 และ 1990 การปฏิรูปการศึกษาได้เน้นไปที่การกระจายอำนาจและการให้โรงเรียนมีอิสระมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่าน **Education Reform Act 1988** ซึ่งมีการนำการทดสอบมาตรฐานและหลักสูตรแห่งชาติมาใช้ การเปลี่ยนแปลงนี้มีส่วนช่วยให้เกิดการปรับตัวในระดับสถาบันและครูผู้สอนเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของนักเรียนในรูปแบบใหม่ กรอบแนวคิดเหล่านี้ได้วางรากฐานให้กับแนวทางความยืดหยุ่นในโรงเรียน โดยให้ความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สามารถปรับตัวตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคน (Ball, 2017)



นโยบายของสหราชอาณาจักรในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความ เป็นอยู่ดี (wellbeing) เน้นไปที่สุขภาพอารมณ์ พฤติกรรม การบำบัด การสนับสนุนจากเพื่อน และการปฏิรูปหลักสูตร เช่นที่เห็นได้จากการปฏิรูป ของกลุ่ม “Children and Young People’s Mental Health and Wellbeing Taskforce” ในปี 2015 และในปัจจุบันสหราชอาณาจักร ได้พัฒนาเพิ่มเติมในเรื่องความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ในระบบการศึกษาเนื่องจากผลกระทบของเหตุการณ์ เช่น การระบาดของ COVID-19 ซึ่งทำให้เกิดความจำเป็นในการสร้างกรอบแนวคิดความสามารถ ในการรับมือกับความไม่แน่นอนที่เน้นการปรับตัวต่อสถานการณ์ไม่คาดฝัน เช่น การเปลี่ยนแปลงสู่การเรียนการสอนทางไกล (Jandrić, 2020) ปัญหา สุขภาพจิตในวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยข้อมูลจาก NHS England ในปี 2020 พบว่าอัตราของวัยรุ่นที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นจาก 1 ใน 9 คน ในปี 2017 เป็น 1 ใน 6 คน ในปี 2020 ความเครียดที่เกิดขึ้นจาก ความต้องการทางการเรียน การถูกกักกันแกล้งทางสื่อออนไลน์ และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับความท้าทายทางจิตใจ ที่มากขึ้น โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการเป็นพื้นที่ที่สามารถสนับสนุน สุขภาพจิตของวัยรุ่นได้

โปรแกรม Resilient Schools มีจุดประสงค์หลักในการสร้าง ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ซึ่งนิยามว่าเป็นกระบวนการ จัดการความเครียดหรือความทุกข์ยากผ่านการใช้ทรัพยากรภายในและ ภายนอกที่มีอยู่ โปรแกรมนี้พัฒนามาจากทฤษฎีด้านจิตวิทยาเพื่อพัฒนา ความเข้าใจและทักษะในการจัดการกับปัญหาทางจิตใจ รวมถึงการเรียนรู้ ที่สามารถนำไปใช้ในการรับมือกับปัญหาในชีวิตจริง ในสหราชอาณาจักร ได้ประยุกต์โปรแกรม Penn Resilience Program (PRP) เป็นโปรแกรม ที่พัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน



ของเด็กและเยาวชน โดยมีการนำไปใช้ในหลายโรงเรียนในสหราชอาณาจักร โปรแกรมนี้มีขั้นตอนหลักที่มุ่งเน้นพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการรับมือกับความท้าทายและความเครียดในชีวิต กระบวนการหลักที่ใช้ในโปรแกรม PRP ประกอบด้วย การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) การแก้ปัญหา (Problem-Solving) และการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม (Building Social Support Network) ซึ่งแต่ละกระบวนการมีรายละเอียดดังนี้:

1. การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring)

การปรับโครงสร้างความคิด เป็นกระบวนการที่มุ่งเปลี่ยนแปลงวิธีคิดของบุคคลให้สามารถมองสถานการณ์ในมุมที่เป็นบวกมากขึ้น การคิดแบบลบเกินไปหรือไม่สมเหตุสมผล อาจทำให้บุคคลมีปัญหาด้านอารมณ์และการตัดสินใจที่ผิดพลาด ตัวอย่างเช่น บุคคลที่เชื่อว่าความล้มเหลวหนึ่งครั้งเป็นตัวกำหนดอนาคตทั้งหมด อาจต้องเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนความคิดให้เห็นว่า “ความล้มเหลวเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้” ดังนั้น การปรับโครงสร้างความคิดจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการจัดการกับความท้าทายได้ดีขึ้น หลักการสำคัญของการปรับโครงสร้างความคิดคือการท้าทายและปรับเปลี่ยนความคิดในเชิงลบที่อาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดหรือวิตกกังวล โดยโปรแกรมนี้จะช่วยให้เด็ก ๆ รู้จักวิธีการคิดที่ถูกต้อง มีเหตุผล และเป็นไปในเชิงบวกเพื่อลดการคิดแบบเกินจริงหรือการมองสถานการณ์ในทางลบเกินไป

ตัวอย่างการปรับโครงสร้างความคิดในโปรแกรม PRP จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะทบทวนความคิดของตนเอง เช่น หากนักเรียนเชื่อว่าการสอบตกหมายถึง “ความล้มเหลวทั้งหมด” โปรแกรมนี้จะช่วยให้พวกเขา



มองว่าความล้มเหลวเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และสามารถแก้ไขได้ในอนาคต

2. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation)

การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญเพราะอารมณ์ที่ไม่มั่นคงอาจส่งผลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวลหรือความโกรธในสถานการณ์ตึงเครียด และเป็นกระบวนการสำคัญในโปรแกรม PRP โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การสอบ หรือการเผชิญกับปัญหาทางครอบครัว โปรแกรมนี้สอนเทคนิคที่ช่วยให้เด็กสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และป้องกันความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้ และทำให้บุคคลมีสติในการรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย

เทคนิคการควบคุมอารมณ์ เช่น เทคนิคการผ่อนคลาย การฝึกสติ และการหายใจลึก ๆ เพื่อช่วยลดความเครียด ฝึกการหายใจลึก ๆ หรือการใช้วิธีการผ่อนคลายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเครียดได้ดีขึ้น

3. การแก้ปัญหา (Problem-Solving)

ทักษะการแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการคิดหาทางออกที่ดีที่สุดเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก บุคคลที่มีทักษะในการแก้ปัญหจะสามารถระบุปัญหา วิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเลือกวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด



วิธีการแก้ปัญหาในโปรแกรม PRP จะฝึกการแก้ปัญหาที่เน้นการสอนขั้นตอนการแก้ปัญหาย่างเป็นระบบ คือการวิเคราะห์ปัญหา ตั้งแต่การระบุปัญหา การคิดหาทางเลือกที่เป็นไปได้ การวิเคราะห์ผลที่ตามมา และการเลือกทางแก้ปัญหาคือที่ดีที่สุด สิ่งนี้จะช่วยให้เด็ก ๆ สามารถรับมือกับความยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพและลดความเครียดที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

4. การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม (Building Social Support Network)

การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม เป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของเด็ก ๆ โดยการสร้างเครือข่ายของเพื่อน ครอบครัว และชุมชนที่สามารถให้การสนับสนุนในเวลาที่ต้องเผชิญกับความท้าทาย การได้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยลดความรู้สึกละคนเดียวและเพิ่มความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหา

โปรแกรม PRP จะสอนให้เด็ก ๆ เข้าใจถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ทางสังคมและวิธีการสร้างและรักษาความสัมพันธ์เหล่านั้น เช่น การเป็นเพื่อนที่ดี การขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่สร้างสรรค์ สิ่งนี้ช่วยให้พวกเขามีแหล่งสนับสนุนที่มั่นคงในการจัดการกับความยากลำบากต่าง ๆ



ประโยชน์ของ Penn Resilience Program (PRP) ในการส่งเสริมทักษะความสามารถในการรับมือกับ ความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศสหราชอาณาจักร

Penn Resilience Program (PRP) เป็นโปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนให้กับเด็กและเยาวชน โปรแกรมนี้มีการนำไปใช้ในโรงเรียนหลายแห่งในสหราชอาณาจักร (UK) และได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายว่าเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล โดยมีผลประโยชน์ที่สำคัญหลายด้าน ดังนี้

1. ลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล

การลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในช่วงวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากปัญหาสุขภาพจิตในช่วงนี้สามารถส่งผลกระทบต่อพัฒนาทางสังคม อารมณ์ และการเรียนรู้ในระยะยาว ซึ่งโปรแกรม PRP คือการลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น งานวิจัยหลายเรื่องแสดงให้เห็นว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรม PRP มีแนวโน้มที่จะมีระดับความซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Gillham et al. (2007) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรม PRP ช่วยลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนที่มีความเสี่ยงสูง โดยเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมมีอัตราการซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม และงานวิจัยของ Stallard (2011) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรม PRP มีประสิทธิผลในการป้องกันภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความมั่นใจในตนเองของนักเรียน



2. พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการรับมือกับความเครียด

ทักษะการแก้ปัญหาและการรับมือกับความเครียดช่วยให้เด็ก ๆ สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่ยากลำบาก เช่น การสอบหรือความกดดันทางสังคม ในโปรแกรม PRP ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและการรับมือกับความเครียด ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต ทักษะเหล่านี้ช่วยให้เด็ก ๆ มีความสามารถในการรับมือกับปัญหาทางสังคม อารมณ์ และการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Challen et al. (2014) พบว่า นักเรียนที่ผ่านการฝึกโปรแกรม PRP สามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันและการเปลี่ยนผ่านในโรงเรียนได้ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wang et al. (2014) ที่พบว่าโปรแกรม PRP ช่วยพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาและการจัดการกับความเครียดได้ดีมากขึ้น

3. ส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี

การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในช่วงวัยรุ่นช่วยป้องกันปัญหาทางจิตในระยะยาวและส่งผลดีต่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ในโปรแกรม PRP มุ่งเน้นการพัฒนาความคิดเชิงบวกและการควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี โปรแกรมนี้ช่วยให้เด็ก ๆ เรียนรู้วิธีการคิดในเชิงบวก มองโลกในแง่ดี และควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น งานวิจัยของ Collishaw et al. (2010) ยืนยันว่าโปรแกรม PRP มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนในกลุ่มเด็กวัยรุ่น และงานวิจัยของ Stallard (2011) แสดงให้เห็นว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรม PRP มีความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียดได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วม และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นในระยะยาว



4. เสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว

การมีความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนเมื่อเผชิญกับความล้มเหลวช่วยให้เด็ก ๆ สามารถพัฒนาไปข้างหน้าได้แม้จะพบกับอุปสรรคทำให้พวกเขามีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น เป้าหมายหนึ่งของโปรแกรม PRP คือการเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนในการเผชิญกับความล้มเหลว โปรแกรมนี้สอนให้ผู้เข้าร่วมมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ไม่ใช่สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลวเป็นทักษะที่สำคัญในการพัฒนาตนเองและประสบความสำเร็จในชีวิต สอดคล้องกับงานของ Reivich et al. (2011) สรุปว่าการฝึกอบรม PRP ในโรงเรียนสามารถปรับปรุงสุขภาพจิตของนักเรียนและเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนได้

5. สร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม

เครือข่ายสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญในการส่งเสริมความยืดหยุ่นในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำให้เด็กสามารถรับการสนับสนุนเมื่อจำเป็นและสร้างความมั่นคงทางจิตใจ PRP ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม โดยช่วยให้เด็ก ๆ พัฒนาการสัมพันธ์ที่ดีและสร้างสรรค์กับเพื่อน ครอบครัว และชุมชน การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้างช่วยให้เด็กมีแหล่งพลังงานในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญ



เครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงานเพื่อพัฒนาทักษะ: ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศสหราชอาณาจักร

เครือข่ายที่เข้าร่วมดำเนินงานพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนในประเทศสหราชอาณาจักร มีทั้งหน่วยงานภาครัฐบาล เอกชนและองค์กรการกุศลที่สำคัญ ได้แก่

1. YoungMinds เป็นองค์กรการกุศลในสหราชอาณาจักรที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและการพัฒนาทักษะการปรับตัว (Resilience) ในกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยองค์กรนี้มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนทั้งด้านการให้คำปรึกษา การฝึกอบรม และการสร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพจิตในโรงเรียน โดยก่อตั้งขึ้นจากความตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มที่เผชิญกับความท้าทายทางอารมณ์และสังคมมากมายในยุคปัจจุบัน องค์กรนี้เป็นที่ยอมรับว่าเป็นหนึ่งในผู้ริเริ่มที่สำคัญในการเสริมสร้าง resilience ในระบบการศึกษาในสหราชอาณาจักร โดยก่อตั้งขึ้นในปี 1993 ด้วยเป้าหมายหลักในการส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน ตลอดจนการสนับสนุนผู้ปกครอง ครู และบุคลากรที่เกี่ยวข้องในเรื่องการจัดการปัญหาสุขภาพจิต มีหลักการสำคัญที่ว่า สุขภาพจิตที่ดีเป็นพื้นฐานในการพัฒนาชีวิตและการเรียนรู้ของเยาวชน โดยมุ่งเน้นให้การสนับสนุนด้านสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่เข้าถึงได้และเข้าใจง่ายสำหรับเด็กและเยาวชนอย่างเท่าเทียมและไม่มีทางเลือกปฏิบัติ เน้นความสำคัญของการพัฒนาทักษะ resilience หรือการปรับตัว ซึ่งจะช่วยให้เยาวชนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและสถานการณ์ที่ท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้น



YoungMinds ดำเนินการผ่านหลายโครงการที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะการทำงานร่วมกับโรงเรียนและชุมชน โดยมีโครงการและการดำเนินการที่สำคัญ คือ 1) โครงการ YoungMinds in Schools เป็นโครงการที่ทำงานร่วมกับโรงเรียนทั่วสหราชอาณาจักรในการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตของนักเรียน โครงการนี้รวมถึงการจัดอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาเพื่อให้มีทักษะในการสนับสนุนและช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต 2) Parents Helpline เป็นบริการที่ให้คำปรึกษาและสนับสนุนแก่ผู้ปกครองที่ต้องการความช่วยเหลือในการจัดการปัญหาสุขภาพจิตของบุตรหลาน โดยมีทั้งการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และทางออนไลน์ 3) การสนับสนุนผ่านแหล่งข้อมูลออนไลน์ มีการสร้างแหล่งข้อมูลออนไลน์ที่ครอบคลุมทั้งเรื่องสุขภาพจิต การพัฒนาทักษะการปรับตัว และการให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน 4) โครงการวิจัยและพัฒนาทักษะทางสุขภาพจิต มุ่งเน้นการพัฒนาแนวทางที่เป็นรูปธรรมในการเสริมสร้าง resilience ผ่านการวิจัยและการประเมินผลกระทบของโครงการต่าง ๆ ที่ดำเนินการในโรงเรียน

2. The Anna Freud National Centre for Children and Families (Anna Freud Centre) เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรที่ก่อตั้งขึ้นในปี 1952 โดยลูกสาวของนักจิตวิเคราะห์ชื่อดัง ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) นามว่า แอนนา ฟรอยด์ (Anna Freud) องค์กรนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิจัยและพัฒนาวิธีการในการช่วยเหลือเด็กและครอบครัวที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยศูนย์แห่งนี้มีความเชี่ยวชาญในการทำงานด้านจิตวิทยาและจิตบำบัดกับกลุ่มเด็กและเยาวชน และถือเป็นหนึ่งในองค์กรชั้นนำที่สนับสนุนสุขภาพจิตและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็กและเยาวชน



ในสหราชอาณาจักร ศูนย์นี้มีวัตถุประสงค์หลักในการส่งเสริมความเข้าใจและการบำบัดปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและครอบครัว รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาทางอารมณ์และสังคม เน้นการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเพื่อให้เด็กได้รับการดูแลในทุกด้าน รวมถึงการพัฒนาทักษะ resilience หรือความสามารถในการปรับตัว

Anna Freud Centre มีโครงการและโปรแกรมในด้านการเสริมสร้าง resilience ซึ่งช่วยให้เด็กและเยาวชนมีทักษะในการเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น ดังนี้ 1) Schools in Mind เป็นโครงการเครือข่ายที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อช่วยให้โรงเรียนและครูสามารถเข้าถึงทรัพยากรและเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการเสริมสร้าง resilience ในกลุ่มนักเรียน โดยสนับสนุนการฝึกอบรมครูและการให้คำแนะนำในการจัดการปัญหาทางจิตใจของนักเรียน 2) Mentally Healthy Schools โครงการนี้เป็นความร่วมมือระหว่าง Anna Freud Centre, YoungMinds และ Place2Be โดยสร้างแหล่งข้อมูลออนไลน์ที่เป็นประโยชน์สำหรับครูและโรงเรียนในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับนักเรียน โดยมีคู่มือและแหล่งข้อมูลในการเสริมสร้าง resilience และการจัดการปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งครูสามารถนำไปใช้ในห้องเรียนได้โดยตรง 3) Early Years in Mind เป็นโครงการที่สนับสนุนผู้ดูแลเด็กและผู้ปกครองให้มีความรู้และทักษะในการส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กในวัยก่อนเข้าโรงเรียน โดยโครงการนี้มีการจัดทำคู่มือที่ครอบคลุมข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตของเด็กตั้งแต่วัยทารกถึงวัยเด็กเล็ก 4) National Centre for Family Hubs ที่ Anna Freud Centre มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุน Family Hubs ทั่วสหราชอาณาจักร โดยให้การฝึกอบรมและคำปรึกษาแก่ศูนย์การช่วยเหลือครอบครัว ให้ความช่วยเหลือแก่ครอบครัวที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต และช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของทั้งเด็กและผู้ปกครอง



5) Youth Wellbeing Directory เป็นแหล่งข้อมูลออนไลน์ที่รวบรวมรายชื่อและข้อมูลขององค์กรที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาทักษะ resilience สำหรับเยาวชน ผู้ปกครองและครูสามารถเข้าถึงข้อมูลนี้ได้เพื่อค้นหาการสนับสนุนที่เหมาะสมในท้องถิ่น

3. Place2Be เป็นองค์กรการกุศลในสหราชอาณาจักรที่มุ่งเน้นการสนับสนุนสุขภาพจิตและการพัฒนาทักษะ Resilience ของเด็กและเยาวชน โดยทำงานร่วมกับโรงเรียนทั่วประเทศเพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียน องค์กรนี้มีจุดมุ่งหมายในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนที่ประสบกับปัญหาทางสังคมและอารมณ์ Place2Be เริ่มต้นด้วยโครงการสนับสนุนสุขภาพจิตในโรงเรียน และต่อมาได้ขยายโครงการไปยังโรงเรียนหลายแห่งทั่วประเทศ จนกลายเป็นองค์กรชั้นนำด้านสุขภาพจิตเด็กในระบบการศึกษาในสหราชอาณาจักร

โครงการสำคัญของ Place2Be ที่มุ่งเน้นการสนับสนุนสุขภาพจิตในโรงเรียนและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน ได้แก่

- 1) Place2Talk เป็นโปรแกรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เข้ามาพูดคุยกับที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิตของ Place2Be เพื่อระบายความรู้สึกหรือขอคำปรึกษา นักเรียนสามารถใช้บริการนี้ในเวลาเรียนหรือนอกเวลาเรียน
- 2) Individual and Group Counseling คือบริการให้คำปรึกษาทั้งในรูปแบบรายบุคคลและกลุ่ม โดยที่ปรึกษาจะทำงานร่วมกับนักเรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก เช่น การหย่าร้างของพ่อแม่ การถูกกลั่นแกล้ง และความเครียดในการเรียนรู้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นและเสริมสร้าง



ความรู้สึกสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน 3) School Project Manager (SPM) ในทุกโรงเรียนที่ร่วมโครงการจะมีผู้จัดการโครงการจาก Place2Be ซึ่งเรียกว่า School Project Manager (SPM) โดยผู้จัดการโครงการจะทำงานร่วมกับครูและบุคลากรในโรงเรียนเพื่อให้การสนับสนุนสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง 4) Parent Counseling ให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองที่ต้องการความช่วยเหลือในการจัดการปัญหาด้านสุขภาพจิตของลูก ๆ 5) การอบรมครู (Teacher Training and Support) โดยอบรมครูและบุคลากรในโรงเรียนเกี่ยวกับการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อสุขภาพจิตและการเสริมสร้างทักษะ resilience ในกลุ่มนักเรียน การอบรมนี้ครอบคลุมวิธีการสื่อสารกับนักเรียนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต วิธีการส่งเสริมการเรียนรู้เชิงบวก และการจัดการชั้นเรียนในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

4. National Children's Bureau (NCB) เป็นองค์กรการกุศลในสหราชอาณาจักรที่ก่อตั้งขึ้นในปี 1963 โดยมีพันธกิจหลักคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างสุขภาพจิตและสวัสดิการของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มที่ประสบปัญหาทางสังคมหรือมาจากครอบครัวที่มีภูมิหลังที่ท้าทาย โดยทำงานอย่างใกล้ชิดกับรัฐบาล โรงเรียน และหน่วยงานในชุมชนเพื่อสร้างนโยบายและโครงการที่ตอบสนองความต้องการของเด็กและครอบครัวในสหราชอาณาจักร

โครงการและการดำเนินงานของ NCB ที่มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพจิตและเสริมสร้าง resilience ในกลุ่มเด็กและเยาวชนในโรงเรียนและชุมชน ตัวอย่างโครงการที่สำคัญได้แก่ 1) Resilience and Wellbeing Program โครงการนี้ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตและการเสริมสร้าง resilience ในโรงเรียน โดยจัดทำทรัพยากรและเครื่องมือที่ครูสามารถใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและทักษะทางสังคมให้กับนักเรียน



2) Anti-Bullying Alliance NCB เป็นผู้ก่อตั้งและดำเนินโครงการ Anti-Bullying Alliance ซึ่งเป็นเครือข่ายระดับชาติที่มุ่งเน้นการลดการกลั่นแกล้งในโรงเรียนและชุมชน 3) Young NCB เป็นโครงการที่ให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายและโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต 4) Wellbeing Award for Schools (WAS) ร่วมมือกับ Optimus Education ในการมอบรางวัล Wellbeing Award for Schools ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้แก่โรงเรียนที่ส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนและบุคลากร 5) Making Ourselves Heard (MOH) โครงการนี้ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนเด็กและเยาวชนที่มีความต้องการพิเศษ โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่มีความพิการทางกายและสติปัญญา MOH ช่วยให้เด็กเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมและได้รับการสนับสนุนในการแสดงความต้องการและความคิดของตนเอง

5. Educational Psychology Services (EPS) เป็นหน่วยงานที่ให้บริการด้านจิตวิทยาการศึกษาในสหราชอาณาจักร มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนสุขภาพจิตและการเรียนรู้ของนักเรียนในโรงเรียน โดยให้บริการด้านจิตวิทยาที่เน้นการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้และความต้องการพิเศษด้านสุขภาพจิต โดยทำงานร่วมกับครู ผู้ปกครอง และนักเรียน เพื่อประเมินปัญหาที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และพฤติกรรม พร้อมให้คำแนะนำและพัฒนาโปรแกรมที่ช่วยเสริมสร้าง resilience หรือความสามารถในการปรับตัวให้กับนักเรียน

การให้บริการของ EPS มีหลายรูปแบบที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และสุขภาพจิตของนักเรียน โดยครอบคลุมด้านต่าง ๆ เช่น 1) การประเมินและวินิจฉัย (Assessment and Diagnosis) มีบริการประเมินการเรียนรู้และพฤติกรรมของนักเรียน โดยทีมจิตวิทยาการศึกษา



จะทำการวินิจฉัยปัญหาที่อาจส่งผลต่อการเรียนรู้ 2) การให้คำปรึกษาและการสนับสนุน (Consultation and Support) EPS ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาให้กับครูและผู้ปกครองในเรื่องการจัดการกับพฤติกรรมและปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน 3) การพัฒนาแผนการเรียนรู้เฉพาะบุคคล (Individualized Education Plan - IEP) นักจิตวิทยาการศึกษาของ EPS ทำงานร่วมกับครูและผู้ปกครองในการพัฒนาแผนการเรียนรู้ที่ปรับให้เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของนักเรียนแต่ละคน 4) การฝึกอบรมครูและบุคลากรในโรงเรียน (Training for Teachers and Staff) EPS จัดอบรมและพัฒนาทักษะให้กับครูและบุคลากรในโรงเรียน เพื่อให้พวกเขามีทักษะในการจัดการชั้นเรียนและการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตของนักเรียน การอบรมนี้รวมถึงวิธีการส่งเสริมทักษะ resilience และการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมสุขภาพจิตในห้องเรียน 5) การสนับสนุนเชิงป้องกัน (Preventive Programs) มุ่งเน้นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในเด็ก โดยการสร้างโครงการและโปรแกรมเชิงป้องกันในโรงเรียน ซึ่งรวมถึงการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) การให้คำปรึกษาทางอารมณ์ และการส่งเสริมทักษะการสื่อสารในกลุ่มนักเรียน 6) การทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (Collaboration with Related Agencies) โดยทำงานร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนสุขภาพจิตของนักเรียน

6. Resilience and Mental Health Network (RMHN)

เป็นเครือข่ายที่จัดตั้งขึ้นในสหราชอาณาจักรเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพจิตและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ในกลุ่มเด็กและเยาวชน ก่อตั้งขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการที่เพิ่มขึ้นในการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาทักษะการปรับตัวในนักเรียน ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางที่เชื่อมโยงหน่วยงาน องค์กร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา



และโรงเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ทรรศนคติ และแนวทางการปฏิบัติที่ดีที่สุด ในการสนับสนุนสุขภาพจิตในระบบการศึกษา

โครงการและการดำเนินงานของ RMHN ที่สนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพจิตและ resilience ในโรงเรียน โดยมีโครงการสำคัญที่ครอบคลุม ทั้งการอบรม การให้คำปรึกษา และการจัดหาแหล่งข้อมูล ได้แก่

- 1) Mental Health Training for Educators จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับครูและบุคลากรในโรงเรียนเกี่ยวกับวิธีการสนับสนุนสุขภาพจิตและการพัฒนา resilience ของนักเรียน
- 2) Resilience Building Workshops for Students โดยกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่มุ่งเน้นการพัฒนา resilience ในกลุ่มนักเรียน โดยกิจกรรมเหล่านี้รวมถึงการสอนทักษะการจัดการความเครียด การฝึกฝน การควบคุมอารมณ์ และการเรียนรู้ทักษะการเผชิญปัญหาที่ท้าทาย
- 3) Resource Development for Schools โดยมีการจัดทำสื่อการเรียนรู้ และทรัพยากรต่าง ๆ เช่น คู่มือสำหรับครูและผู้ปกครองในการสนับสนุนสุขภาพจิตและการพัฒนา resilience ในโรงเรียน
- 4) Research and Advocacy เป็นการทำการวิจัยและสนับสนุนการพัฒนานโยบายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการพัฒนา resilience ในระบบการศึกษา นอกจากนี้ยังมีการเผยแพร่ข้อมูลและงานวิจัยเพื่อให้ความรู้แก่ชุมชนและสนับสนุนการสร้างนโยบายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
- 5) Peer Support Programs เป็นโครงการสนับสนุนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้จากเพื่อนที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน โปรแกรมนี้ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งและความรู้สึกที่ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน รวมถึงการพัฒนาทักษะทางสังคมและการจัดการความเครียดในกลุ่มนักเรียน



7. MindEd เป็นโครงการที่ให้บริการแหล่งข้อมูลออนไลน์สำหรับ ครู ผู้ปกครอง และบุคลากรที่ทำงานกับเด็กและเยาวชนในสหราชอาณาจักร โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างความรู้และทักษะในการสนับสนุนสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน โครงการนี้ก่อตั้งขึ้นด้วยความร่วมมือของหลายหน่วยงาน รวมถึงกระทรวงสาธารณสุขของสหราชอาณาจักร และสถาบันจิตเวชศาสตร์และองค์กรการกุศลต่าง ๆ

บริการและทรัพยากรของ MindEd มีหลากหลายที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะด้านสุขภาพจิตให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ 1) หลักสูตรออนไลน์ (e-Learning Modules) เป็นหลักสูตรออนไลน์ที่ครอบคลุมหลากหลายหัวข้อด้านสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน เช่น การจัดการอารมณ์ การรับมือกับความเครียด และการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ 2) MindEd for Families เป็นแหล่งข้อมูลที่ออกแบบเฉพาะสำหรับผู้ปกครอง โดยมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นในเด็กและเยาวชน เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล หรือปัญหาพฤติกรรม 3) MindEd for Professionals เป็นทรัพยากรสำหรับบุคลากรทางการศึกษาและสุขภาพ เช่น ครู ผู้ให้คำปรึกษา และผู้ทำงานด้านจิตวิทยา 4) การฝึกอบรมครู (Teacher Training and Support) โดยจัดทำโปรแกรมการฝึกอบรมออนไลน์ที่ครอบคลุมประเด็นสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน เพื่อให้ครูมีความรู้และทักษะในการสนับสนุนการพัฒนาทางอารมณ์ของนักเรียน 5) การสร้างเครือข่ายและการสนับสนุน (Networking and Support) MindEd สนับสนุนการสร้างเครือข่ายระหว่างผู้ปกครอง ครู และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา



4

การพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศออสเตรเลีย

ความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเยาวชนในประเทศออสเตรเลีย ได้กลายเป็นประเด็นสำคัญในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวที่กว้างขึ้นทั่วโลกในการจัดการกับวิกฤติสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาได้เริ่มมุ่งเน้นไปที่การสร้างเส้นทางไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีผ่านแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน บทความหลายฉบับได้ระบุว่าความยืดหยุ่น (resilience) และอัตลักษณ์ (identity-building) เป็นสองปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตในระบบการศึกษา แต่การมุ่งเน้นไปที่การส่งเสริมลักษณะบุคคลอาจไม่เพียงพอต่อการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาว การมุ่งเน้นที่ความสัมพันธ์ทางสังคมและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลอาจเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากกว่า

นโยบายการศึกษาที่เกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดี ในนโยบายสุขภาพจิต

ประเทศออสเตรเลียได้นำแนวทางเชิงนโยบายที่สนับสนุนการสร้าง ความยืดหยุ่นในเยาวชนผ่านโปรแกรมการศึกษาในโรงเรียน โปรแกรม “Be You” ของออสเตรเลียมุ่งเน้นที่การพัฒนา “ความยืดหยุ่น” และทักษะ การเผชิญปัญหาที่ดีของเยาวชน (Australian Government, 2019b) นอกจากนี้



ยังมีการจัดทำกรอบนโยบายที่สนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดีของเยาวชนอย่างชัดเจน เช่น แผนปฏิบัติการระดับชาติสำหรับสุขภาพเด็กและเยาวชน 2020–2030 (National Action Plan for the Health of Children and Young People 2020–2030)

แผนปฏิบัติการระดับชาติว่าด้วยสุขภาพของเด็กและเยาวชน ปี 2020-2030 (National Action Plan for the Health of Children and Young People 2020–2030) เป็นเอกสารเชิงนโยบายของรัฐบาลออสเตรเลียที่มีเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กและเยาวชนในออสเตรเลีย โดยมีการกำหนดกรอบและแนวทางในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมและปกป้องสุขภาพของเด็กในช่วงอายุ 0-24 ปี นโยบายนี้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความท้าทายที่เกิดขึ้นในด้านสุขภาพของเยาวชน เช่น ปัญหาสุขภาพจิต การเพิ่มขึ้นของโรคเรื้อรัง และปัจจัยเสี่ยงทางสังคมและพฤติกรรม ประเด็นสำคัญในแผนปฏิบัติการนี้ประกอบด้วย

1. การเพิ่มความเท่าเทียมในด้านสุขภาพ (Improving Health Equity Across Populations)

แผนนี้เน้นการลดความไม่เท่าเทียมกันในผลลัพธ์ด้านสุขภาพระหว่างเด็กและเยาวชนจากกลุ่มประชากรที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มชนพื้นเมือง (Indigenous communities) และกลุ่มที่ด้อยโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคม เป้าหมายคือการปิดช่องว่างในด้านสุขภาพ โดยการจัดการกับปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น การเข้าถึงการศึกษา บริการด้านสุขภาพ และที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ ยังมีการเน้นย้ำถึงการให้ความช่วยเหลือเป็นพิเศษกับเด็กที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลและชนบท ซึ่งมักจะเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่ย่ำแย่กว่ากลุ่มอื่น



2. การส่งเสริมบทบาทของพ่อแม่และผู้ปกครอง (Empowering Parents and Caregivers to Maximize Health Development)

พ่อแม่และผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของเด็ก โดยแผนนี้มุ่งเน้นการสนับสนุนและให้ความรู้แก่พ่อแม่และผู้ปกครองในการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของลูก ๆ ตั้งแต่การพัฒนาทางกายภาพจนถึงสุขภาพจิต แผนนี้ยังเน้นการให้บริการด้านสุขภาพที่จำเป็นเพื่อช่วยเหลือพ่อแม่และผู้ปกครองในทุกขั้นตอนของการพัฒนาของเด็ก

3. การจัดการสุขภาพจิตและพฤติกรรมเสี่ยง (Tackling Mental Health and Risky Behaviors)

แผนปฏิบัติการนี้ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน เนื่องจากอัตราปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย กำลังเพิ่มสูงขึ้นในหมู่เยาวชนในออสเตรเลีย แผนนี้เน้นการป้องกันและการแทรกแซงในระยะแรกโดยการสร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพจิต การจัดโปรแกรมสุขภาพจิตในโรงเรียน และเพิ่มการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต นอกจากนี้ ยังมีความมุ่งมั่นที่จะลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ผ่านการศึกษาและการแทรกแซงที่มุ่งเน้นเฉพาะกลุ่ม

4. การจัดการโรคเรื้อรังและการส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกัน (Addressing Chronic Conditions and Preventative Health)

แผนนี้มีการมุ่งเน้นไปที่การลดภาระของโรคเรื้อรังที่เพิ่มขึ้นในเด็กและเยาวชน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ นโยบายนี้สนับสนุนการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมาตรการป้องกันโรค



นอกจากนี้ ยังเน้นการลดการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ผ่านโปรแกรมการฉีดวัคซีน การตรวจสุขภาพ และการวินิจฉัยโรคตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม

5. การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับบุคลากรด้านสุขภาพ (Strengthening the Health Workforce)

แผนนี้ยังมุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะและความรู้ให้กับบุคลากรที่ทำงานด้านสุขภาพเด็กและเยาวชน ซึ่งรวมถึงการฝึกอบรมเพื่อให้บุคลากรด้านสุขภาพสามารถทำงานกับเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การขยายขอบเขตของการดูแลด้านสุขภาพจิตและสุขภาพเด็กในสถานพยาบาล รวมถึงการบูรณาการบริการด้านสุขภาพจิตเข้ากับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

บทบาทของโรงเรียนในการส่งเสริมสุขภาพ

แผนปฏิบัติการนี้ให้ความสำคัญกับบทบาทของโรงเรียนในฐานะพื้นที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี โรงเรียนถูกมองว่าเป็นสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการจัดการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่นเดียวกับการระบุปัญหาสุขภาพจิตในระยะเริ่มต้น ตัวอย่างเช่น โครงการ “Be You” เป็นหนึ่งในโปรแกรมระดับชาติที่มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพจิตและความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนในโรงเรียน โปรแกรมนี้รวมถึงการให้เครื่องมือและทรัพยากรแก่ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและทักษะการเผชิญปัญหา และการบูรณาการการศึกษาด้านสุขภาพเข้ากับหลักสูตรการเรียนรู้ เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รับความรู้ที่ต่อเนื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก



ซึ่งรวมถึงหัวข้อทางสุขภาพร่างกาย (เช่น โภชนาการและการออกกำลังกาย) สุขภาพจิต สุขภาพทางเพศ และการดูแลสุขภาพอารมณ์

ในแผนมีการมุ่งเน้นด้านสุขภาพจิตเนื่องจากความกังวลที่เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเยาวชนในออสเตรเลีย แผนปฏิบัติการนี้จึงกำหนดกลยุทธ์เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตในหลายระดับ ได้แก่

- การป้องกันและการแทรกแซงในระยะแรก (Prevention and Early Intervention) เน้นถึงความจำเป็นในการตรวจหาปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนตั้งแต่วัยแรก โดยมุ่งเน้นไปที่โปรแกรมสุขภาพจิตในโรงเรียน

- การเข้าถึงบริการ (Access to Services) มีการปรับปรุงการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทและห่างไกล เพื่อให้เยาวชนสามารถได้รับการสนับสนุนทางจิตใจที่ทันเวลา

- การพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาและความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience and Coping Skills) เป็นส่วนสำคัญของแผนในการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน โรงเรียนได้รับการส่งเสริมให้ช่วยเหลือเด็กในการจัดการกับความเครียด การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดี



แนวทางการติดตามและประเมินผลความก้าวหน้า ในการส่งเสริมสุขภาพของเด็กและเยาวชน

1. ความร่วมมือข้ามภาคส่วน (Collaboration across Sectors)

การดำเนินนโยบายต้องการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงภาคสุขภาพ การศึกษา และการบริการทางสังคม ทั้งนี้ เพื่อให้แน่ใจว่านโยบายและโครงการต่าง ๆ สามารถตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงของเด็กและเยาวชนได้อย่างรอบด้าน การร่วมมือระหว่างภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงานและสนับสนุนการบูรณาการของนโยบายด้านสุขภาพและการศึกษา

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิจัย (Data Collection and Research)

แผนนี้ให้ความสำคัญกับการเก็บข้อมูลสุขภาพที่ครบถ้วนและการวิจัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตามความก้าวหน้าของผลลัพธ์ด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชน ข้อมูลเหล่านี้จะถูกนำมาใช้ในการปรับปรุงการดำเนินนโยบายในอนาคต เพื่อให้แน่ใจว่าโครงการและมาตรการต่าง ๆ ที่ดำเนินการอยู่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และตอบสนองต่อความต้องการในระยะยาวของกลุ่มเป้าหมาย

3. การประเมินผลโครงการ (Program Evaluation)

การประเมินผลโครงการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามแผนปฏิบัติการนี้จะถูกดำเนินการอย่างสม่ำเสมอ เพื่อตรวจสอบว่าโครงการต่าง ๆ นั้นสามารถบรรลุผลตามที่กำหนดไว้หรือไม่ มีความจำเป็นต้องปรับปรุงด้านใดบ้าง และควรเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการใด การประเมินนี้จะช่วยให้การดำเนินนโยบายมีความโปร่งใสและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้



4. การกำหนดตัวชี้วัดและผลลัพธ์ที่ชัดเจน (Setting Clear Benchmarks and Measurable Outcomes) แผนนี้เน้นถึงความสำคัญของการกำหนดตัวชี้วัดที่ชัดเจนและสามารถวัดผลได้ เพื่อใช้ในการประเมินความสำเร็จของโครงการต่าง ๆ การมีตัวชี้วัดที่ชัดเจนจะทำให้สามารถติดตามความก้าวหน้าและความสำเร็จของโครงการในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้การตัดสินใจเชิงนโยบายเป็นไปอย่างมีหลักการในการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) และกลไกการเผชิญปัญหาที่ดี (Healthy Coping Mechanisms) เป็นหัวใจสำคัญขององค์ประกอบด้านสุขภาพจิตในแผนปฏิบัติการระดับชาติว่าด้วยสุขภาพของเด็กและเยาวชนปี 2020-2030 โดยให้ความหมายของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน หมายถึงความสามารถของเด็กและเยาวชนในการฟื้นตัวจากความท้าทาย ความเครียด หรือปัญหาในชีวิต โดยการสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนนี้จะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก หรือเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย



การดำเนินงานตามโปรแกรมสุขภาพจิต ในโรงเรียนในประเทศไทย

การดำเนินงานโปรแกรมสุขภาพจิตในโรงเรียน เป็นกลยุทธ์สำคัญที่ระบุไว้ในแผนปฏิบัติการระดับชาติ ว่าด้วยสุขภาพของเด็กและเยาวชน ปี 2020-2030 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับเด็กและเยาวชน โรงเรียนถือเป็นพื้นที่ที่สำคัญในการให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต การแทรกแซงในระยะแรก และส่งเสริมสุขภาพจิตในเชิงบวก โปรแกรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนาเครื่องมือและทักษะที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นในเด็ก

ส่วนประกอบสำคัญของโปรแกรมสุขภาพจิตในโรงเรียน

1. การแทรกแซงในระยะแรกและการป้องกัน (Prevention and Early Intervention) โปรแกรมสุขภาพจิตในโรงเรียนมุ่งเน้นไปที่การระบุปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่ระยะแรกและการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่

การคัดกรองและประเมินผล: การตรวจสอบสัญญาณเตือนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ

- **การส่งต่อบริการสุขภาพจิต:** จัดเตรียมช่องทางการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตเฉพาะทาง เช่น นักจิตวิทยา ที่ปรึกษา และนักสังคมสงเคราะห์
- **โปรแกรมการป้องกัน:** สอนนักเรียนเรื่องการจัดการความเครียด พัฒนากลไกการเผชิญปัญหา และเสริมสร้างสติปัญญาด้านอารมณ์



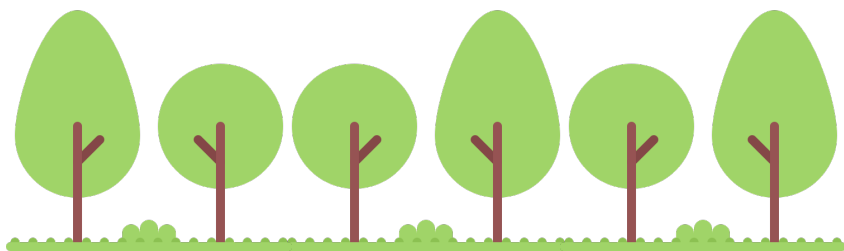
2. การให้ความรู้และการสร้างความตระหนักเรื่องสุขภาพจิต

การผนวกโปรแกรมสุขภาพจิตเข้าในหลักสูตรการศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักเรื่องสุขภาพจิตในหมู่นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ซึ่งรวมถึง:

- **การสอนในห้องเรียน** การเรียนการสอนเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ การจัดการความเครียด และการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี
- **การจัดอบรมและการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ** ให้ครูและบุคลากรโรงเรียนได้รับการอบรมในการตรวจจับสัญญาณปัญหาสุขภาพจิตและวิธีการสนับสนุนนักเรียน
- **โปรแกรมสนับสนุนเพื่อน (Peer Support Programs)** ส่งเสริมให้นักเรียนช่วยเหลือกันผ่านการให้คำปรึกษาจากเพื่อนนักเรียนด้วยกัน หรือผ่านการจัดกลุ่มสนับสนุน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวกในโรงเรียน

3. การพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน และทักษะการเผชิญปัญหา โปรแกรมสุขภาพจิตในโรงเรียนมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความยืดหยุ่นและทักษะการเผชิญปัญหาให้กับนักเรียน เช่น:

- **การฝึกฝนความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน** โปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อสอนทักษะในการเผชิญกับความยากลำบาก เช่น การแก้ปัญหา การรู้จักตัวเอง และการคิดแบบยืดหยุ่น



- การสอนสติและการควบคุมอารมณ์ สอนเทคนิคการฝึกสติ และการจัดการอารมณ์ เพื่อลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตโดยรวม
- การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social-Emotional Learning - SEL) หลักสูตรที่เน้นพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ การเข้าใจผู้อื่น และทักษะระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ สำหรับการพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี

4. การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนในโรงเรียน โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง โดยรวมถึง:

- การส่งเสริมความเป็นหนึ่งเดียวกัน (Inclusion) โรงเรียนควรให้ความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่ทุกคนรู้สึกว่าคุณค่าและได้รับการยอมรับ การจัดทำนโยบายต่อต้านการกลั่นแกล้งเป็นส่วนหนึ่งของความพยายามนี้
- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและนักเรียน ส่งเสริมให้ครูสามารถให้การสนับสนุนทางอารมณ์และสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในโรงเรียน
- การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและครอบครัว โรงเรียนควรทำงานร่วมกับครอบครัวในการสนับสนุนสุขภาพจิตของนักเรียนที่บ้าน โดยการจัดอบรมและให้ข้อมูลเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างโรงเรียนและครอบครัว



5. การเข้าถึงการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญ นอกจากการจัดโปรแกรมในโรงเรียนแล้ว โรงเรียนอาจต้องทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อให้การดูแลนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือเฉพาะทาง:

- **การจัดหานักจิตวิทยาและที่ปรึกษาภายในโรงเรียน** โรงเรียนสามารถจ้างหรือร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้การสนับสนุนด้านสุขภาพจิตโดยตรง
- **การร่วมมือกับองค์กรสุขภาพจิตภายนอก** โรงเรียนสามารถทำงานร่วมกับบริการสุขภาพจิตในท้องถิ่นเพื่อให้คำปรึกษา การแทรกแซงในภาวะวิกฤต และการดูแลระยะยาวให้กับนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตอย่างรุนแรง

แม้ว่าโปรแกรมสุขภาพจิตจะมีความสำคัญ แต่ก็มี ความท้าทายหลายประการในการดำเนินงาน เช่น

- **ขาดทรัพยากร** โรงเรียนโดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทหรือโรงเรียนที่ขาดงบประมาณ อาจไม่สามารถมีทรัพยากรหรือบุคลากรเพียงพอในการดำเนินโปรแกรมสุขภาพจิตอย่างครบถ้วน
- **ทัศนคติต่อสุขภาพจิต** ในบางชุมชน ปัญหาสุขภาพจิตยังคงถูกมองว่าเป็นเรื่องน่าอาย ทำให้เกิดอุปสรรคในการให้คำปรึกษาและขอความช่วยเหลือ
- **การฝึกอบรมบุคลากร** บุคลากรในโรงเรียนต้องการการฝึกอบรมที่เหมาะสมเพื่อให้สามารถดำเนินโปรแกรมสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ตัวอย่างโปรแกรมสุขภาพจิตในโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จ

ประเทศออสเตรเลียมีโปรแกรมหลายโครงการที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินงานในโรงเรียน เช่น โครงการ BE You โครงการ MindMatters โครงการ The Resilience Project โดยสรุปดังนี้

1. โครงการ Be You

เป็นโครงการระดับชาติในออสเตรเลียที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กและเยาวชนในโรงเรียนและสถานศึกษา โดยโครงการนี้ดำเนินการโดย **Beyond Blue** โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ครูและบุคลากรในโรงเรียนสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตได้อย่างครอบคลุม โดยเน้นการป้องกันและแทรกแซงในระยะแรกเพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่อาจเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต



แนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ของผู้เรียน กรณีศึกษาของประเทศไทยและต่างประเทศ (ฉบับเข้าใจง่าย)



หลักสูตรของ Be You ถูกออกแบบให้สามารถบูรณาการเข้าไปในกิจกรรมการเรียนการสอนในโรงเรียนและสถานศึกษาได้อย่างยืดหยุ่น เนื้อหาของหลักสูตรครอบคลุมหลายด้านที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน ซึ่งแบ่งออกเป็นหัวข้อหลัก ดังนี้

1) การสร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental Health Awareness) เน้นการให้ความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพจิต โดยครูและนักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และการดูแลสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน

2) การส่งเสริมความยืดหยุ่นและทักษะการเผชิญปัญหา (Building Resilience and Coping Skills) หลักสูตร Be You สอนทักษะการจัดการกับปัญหาและความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งรวมถึงการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (resilience) และการรับมือกับความท้าทายผ่านการใช้ทักษะการคิดเชิงบวก การแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์

3) การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning – SEL) Be You มีการบูรณาการ SEL ในหลักสูตร ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ เช่น การรับรู้และการจัดการกับอารมณ์ การพัฒนาทักษะทางสังคม เช่น การเห็นอกเห็นใจ การแก้ไขข้อขัดแย้ง และการพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวก



4) การป้องกันและการแทรกแซงในระยะแรก (Prevention and Early Intervention) โปรแกรมนี้สอนครูและบุคลากรโรงเรียนให้สามารถตรวจจับสัญญาณของปัญหาสุขภาพจิตได้ตั้งแต่ระยะแรก และสามารถให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่ต้องการการดูแลอย่างทันท่วงที โดยมีการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหากจำเป็น

โปรแกรม Be You มีการจัดกิจกรรมหลากหลายที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาทักษะสำคัญให้กับเด็กและเยาวชน ดังนี้:

1) กิจกรรมส่งเสริมความสามารถกับการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience-Building Activities) นักเรียนจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นและความสามารถในการเผชิญปัญหา เช่น การแก้ไขปัญหาในสถานการณ์จำลอง หรือการฝึกการคิดเชิงบวก

2) กลุ่มสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support Groups) โปรแกรม Be You สนับสนุนการจัดกลุ่มสนับสนุนทางอารมณ์ในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่พวกเขาเผชิญและให้การสนับสนุนกันและกัน โดยมีครูหรือนักจิตวิทยาเป็นผู้ให้คำแนะนำ

3) การฝึกอบรมครูและบุคลากร (Teacher and Staff Training) โปรแกรม Be You จัดการฝึกอบรมครูและบุคลากรโรงเรียนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน โดยครูจะได้เรียนรู้วิธีการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาพจิตของนักเรียน การจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนและการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ



4) กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์และการเคลื่อนไหว (Creative and Physical Activities) โปรแกรม Be You สนับสนุนให้โรงเรียนจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เช่น ศิลปะ การแสดงดนตรี การเล่นเกม และกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถแสดงออกและปลดปล่อยอารมณ์ความเครียด

การบูรณาการในชุมชนและครอบครัว (Community and Family Engagement) โปรแกรม Be You ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของชุมชนและครอบครัวในการสนับสนุนสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน โดยมีการจัดอบรมและให้ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการสนับสนุนสุขภาพจิตของลูก ๆ ที่บ้าน ซึ่งช่วยให้ผู้ปกครองสามารถสังเกตสัญญาณของปัญหาสุขภาพจิตและส่งต่อความช่วยเหลือได้อย่างทัน่วงที

โปรแกรม Be You มีการวัดผลอย่างต่อเนื่องเพื่อตรวจสอบว่าโปรแกรมสามารถสร้างผลกระทบที่ดีต่อสุขภาพจิตของนักเรียน ครู และบุคลากรโรงเรียนหรือไม่ การวัดผลจะเน้นไปที่การประเมินการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตและความสามารถในการสร้างความยืดหยุ่นในชีวิตประจำวันของนักเรียน

2. โครงการ MindMatters

เป็นโปรแกรมสุขภาพจิตในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาของออสเตรเลีย ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมความยืดหยุ่นและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น โดยใช้วิธีการแบบ **Whole-School Approach** ซึ่งหมายถึงการบูรณาการโปรแกรมสุขภาพจิตให้ครอบคลุมทั้งโรงเรียน ทั้งในส่วนของนักเรียน ครู ผู้ปกครอง และชุมชน โดยมีเป้าหมายหลักคือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตที่ดีและสร้างชุมชนที่ให้การสนับสนุนซึ่งกันและกันในโรงเรียน



MindMatters มีการออกแบบหลักสูตรที่ยืดหยุ่นและสามารถปรับให้เข้ากับบริบทของแต่ละโรงเรียน โปรแกรมนี้ให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตในเชิงบวกและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระดับมัธยมศึกษา โดยมีองค์ประกอบหลักของหลักสูตรดังนี้

1) การเรียนรู้ด้านสุขภาพจิตและความยืดหยุ่น (Mental Health and Resilience Education) นักเรียนจะได้รับการสอนเกี่ยวกับพื้นฐานของสุขภาพจิต ความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิต และวิธีการสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิต หลักสูตรนี้ครอบคลุมเนื้อหาด้านการรับรู้ปัญหาสุขภาพจิต การจัดการความเครียด และการพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น

2) การเรียนรู้ด้านสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning - SEL) เนื้อหาด้าน SEL ของ MindMatters จะช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม เช่น การจัดการอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการแก้ไขปัญหาในความสัมพันธ์ เนื้อหาเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่สำคัญให้กับนักเรียนในการรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

3) การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในโรงเรียน (Creating a Safe School Environment) ส่วนหนึ่งของหลักสูตรจะเน้นไปที่การพัฒนาโยบายและแนวทางในการสร้างสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ปลอดภัย ไม่มีการรังแกหรือกีดกันนักเรียน ครูจะได้รับการฝึกฝนในการสร้างบรรยากาศที่นักเรียนรู้สึกสบายใจและปลอดภัยในการแสดงออกและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น



โปรแกรม MindMatters มีกิจกรรมหลายประเภทที่สนับสนุนการพัฒนาสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นของนักเรียน ได้แก่

1) การอภิปรายในห้องเรียน (Classroom Discussions)

ครูและนักเรียนมีการอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นสุขภาพจิตและความท้าทายต่าง ๆ ที่นักเรียนอาจเผชิญ โดยมีการพูดคุยถึงวิธีการเผชิญปัญหาและสร้างทักษะการจัดการอารมณ์ การอภิปรายเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและการตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิต

2) การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการและการอบรมสำหรับครูและบุคลากรโรงเรียน (Workshops and Training for Teachers and Staff)

บุคลากรของโรงเรียน เช่น ครูและผู้บริหาร ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาสุขภาพจิตในนักเรียน และวิธีการให้การสนับสนุนที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสร้างสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่สนับสนุนสุขภาพจิตของนักเรียน

3) กลุ่มสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน (Peer Support Groups)

โปรแกรมสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียนช่วยสร้างเครือข่ายการสนับสนุนระหว่างนักเรียน โดยนักเรียนมีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์และสนับสนุนกันและกันในการเผชิญกับความท้าทาย โปรแกรมนี้สร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวกและความเป็นเพื่อนที่สนับสนุนสุขภาพจิตที่ดี

4) กิจกรรมทางกายและกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Physical and Resilience-Building Activities)

การทำกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมกลางแจ้ง และการฝึกการรับมือกับความเครียดและความท้าทายทางกาย เป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและพัฒนาความยืดหยุ่นในนักเรียน



MindMatters ไม่เพียงแต่เน้นไปที่การพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียน แต่ยังให้การสนับสนุนครูและผู้ปกครองในการทำงานร่วมกับเด็กและเยาวชน โดยมีการให้ความรู้และเครื่องมือที่จำเป็นสำหรับครูและชุมชนในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีสำหรับนักเรียน

MindMatters มีการวัดผลอย่างสม่ำเสมอเพื่อติดตามความสำเร็จของโปรแกรมและตรวจสอบว่ามีผลกระทบที่ดีต่อสุขภาพจิตของนักเรียนหรือไม่ การวัดผลนี้ครอบคลุมทั้งด้านการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต และการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยในโรงเรียน

3. โครงการ The Resilience Project

เป็นโครงการในออสเตรเลียที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนให้กับเด็กและผู้ใหญ่ ผ่านการสอนทักษะทางจิตใจ โปรแกรมนี้ถูกนำไปใช้ในโรงเรียน ชุมชน และองค์กรต่าง ๆ ทั่วออสเตรเลีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ผ่านกระบวนการที่เน้นการพัฒนาคุณค่าเชิงบวก เช่น ความกตัญญู (Gratitude) การเอาใจใส่ (Empathy) และการมีสติ (Mindfulness)

หลักสูตรของ Resilience Project ถูกออกแบบมาเพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนและจัดการกับความท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยใช้วิธีการที่สร้างสรรค์และมีส่วนร่วมกับผู้เรียน หลักสูตรนี้แบ่งออกเป็นหัวข้อสำคัญดังนี้:

1) **การมีสติ (Mindfulness)** นักเรียนจะได้เรียนรู้ทักษะการฝึกสติซึ่งช่วยให้พวกเขาสามารถจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ลดความวิตกกังวล และพัฒนาความชัดเจนในการคิด การฝึกสติยังช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดและแรงกดดันจากภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ



2) **การแสดงความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude)** หลักสูตรนี้เน้นการสอนนักเรียนให้รู้จักขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต การเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าและรู้สึกขอบคุณสิ่งรอบตัวช่วยเสริมสร้างมุมมองทางบวกและพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี

3) **การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)** การพัฒนาความเข้าใจและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและสนับสนุนซึ่งกันและกัน หลักสูตรนี้สอนให้เด็กสามารถเข้าใจและตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งช่วยสร้างความเชื่อมโยงทางสังคมที่แข็งแกร่ง

4) **การรู้จักตนเองทางอารมณ์ (Emotional Literacy)** นักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีการระบุและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รวมถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทักษะนี้ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและลดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

กิจกรรม Resilience Project มีกิจกรรมหลากหลายที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างทักษะด้านความยืดหยุ่น การรู้จักตนเองทางอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในโรงเรียน กิจกรรมเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ กิจกรรมหลัก ได้แก่

1) **การฝึกสติผ่านการทำสมาธิ (Mindfulness Meditation)** นักเรียนจะได้รับการฝึกฝนการทำสมาธิที่ช่วยในการฝึกสติและการจดจ่อกับปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคการหายใจและการทำสมาธิเพื่อสร้างความสงบในจิตใจ กิจกรรมนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้นและลดความวิตกกังวล

2) **การเขียนบันทึกความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude Journaling)** นักเรียนจะถูกสนับสนุนให้เขียนบันทึกเกี่ยวกับสิ่งๆ ที่พวกเขาารู้สึกขอบคุณในแต่ละวัน การฝึกเขียนบันทึกความรู้สึกขอบคุณนี้เป็นวิธีหนึ่งในการฝึกจิตใจให้มองเห็นสิ่งดี ๆ ในชีวิต และลดการมุ่งเน้นที่ปัญหาหรือสิ่งลบ



3) กิจกรรมการพัฒนาความเข้าใจผู้อื่น (Empathy Building Activities) กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการสร้าง ความเข้าใจและการรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น เช่น การเล่นบทบาทสมมติ (Role Play) หรือการเล่าเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างความสามารถในการตอบสนองต่อผู้อื่นอย่างอ่อนโยนและเห็นอกเห็นใจ

4) การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expression Activities) นักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ผ่านกิจกรรมเชิงศิลปะ เช่น การวาดภาพ การเขียน หรือการแสดงละคร กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

Resilience Project ยังเน้นการให้ความรู้และการสนับสนุนแก่ครู ผู้ปกครอง และชุมชนในการทำงานร่วมกับเด็กและเยาวชน โครงการนี้มีการจัดการอบรมครูเกี่ยวกับการพัฒนาความยืดหยุ่นและการสนับสนุนสุขภาพจิตของนักเรียน นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมที่ให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็ก และมีการวัดผลที่ต่อเนื่องเพื่อประเมินผลกระทบของโปรแกรมที่มีต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียน ครู และชุมชน การวัดผลนี้รวมถึงการติดตามการเปลี่ยนแปลงในความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต ทักษะการจัดการอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียน



เครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงานเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการรับมือกับไม่แน่นอนของวัยรุ่น ประเทศออสเตรเลีย

เครือข่ายที่เข้าร่วมในการดำเนินงานพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนในประเทศออสเตรเลีย มีทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน และองค์กรการกุศลที่ไม่หวังผลกำไร ได้แก่

1. Be You เป็นโครงการระดับชาติในออสเตรเลียที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและการเสริมสร้างทักษะการปรับตัว (**Resilience**) ให้กับเด็กและเยาวชนในสถานศึกษา โครงการนี้ก่อตั้งขึ้นจากความร่วมมือระหว่าง **Beyond Blue, headspace** และหน่วยงานอื่น ๆ โดยได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลออสเตรเลีย **Be You** เป็นโปรแกรมที่ให้การสนับสนุนครู บุคลากรทางการศึกษา และโรงเรียนทั่วประเทศในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน

Be You มีโครงการ/กิจกรรมที่ครอบคลุมหลายด้านในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการพัฒนาทักษะ **resilience** ของนักเรียน โดยมีโปรแกรมและทรัพยากรสำคัญที่โรงเรียนสามารถนำไปใช้ได้ ดังนี้ **1) Professional Learning Modules** โปรแกรม **Be You** จัดทำหลักสูตรออนไลน์สำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษาที่ครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการเสริมสร้าง **resilience** **2) Actions for Wellbeing** โปรแกรมนี้เป็นแนวทางการดำเนินการที่ช่วยให้โรงเรียนสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียน **3) Be You Consultant** โปรแกรม **Be You** มีทีมที่ปรึกษาที่สามารถช่วยให้คำแนะนำและสนับสนุน



โรงเรียนในการวางแผนและดำเนินการตามแนวทางของ Be You ทีมที่ปรึกษาเหล่านี้ทำงานร่วมกับครูและผู้บริหารโรงเรียนในการพัฒนาสุขภาพจิตและการเสริมสร้างทักษะ **resilience 4) Mental Health Continuum** โปรแกรม Be You มีการนำเสนอเครื่องมือที่ช่วยให้โรงเรียนและบุคลากรทางการศึกษาสามารถประเมินและติดตามสุขภาพจิตของนักเรียนได้อย่างเป็นระบบ **5) Be You Learning Community** เป็นชุมชนออนไลน์ที่เปิดโอกาสให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ และได้รับการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญในด้านสุขภาพจิต

2. The Resilience Project เป็นโครงการในออสเตรเลียที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะการปรับตัว (**Resilience**) และการพัฒนาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน โดยผ่านการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning - SEL) โครงการนี้ก่อตั้งขึ้นในปี 2013 โดย ฮิวจ์ แวนคูเยนเบิร์ก (Hugh van Cuylenburg) ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากการใช้ชีวิตร่วมกับชุมชนในประเทศอินเดีย ที่ทำให้เขาเห็นถึงความสำคัญของการรู้จักขอบคุณ ความกรุณา และการฝึกฝนสติ โครงการนี้จึงออกแบบมาเพื่อพัฒนาทักษะเหล่านี้ให้กับนักเรียนในออสเตรเลีย รวมถึงบุคลากรทางการศึกษาและผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและสุขภาพจิตที่ดี

The Resilience Project มีโครงการและกิจกรรมหลายรูปแบบที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการเสริมสร้างทักษะ resilience และสุขภาพจิตในโรงเรียน โดยมีตัวอย่างกิจกรรมสำคัญ ได้แก่ 1) การอบรมเชิงปฏิบัติการในโรงเรียน (School Programs) 2) โปรแกรมการฝึกฝนสติ (Mindfulness Exercises) 3) บทเรียนทางออนไลน์และสื่อการสอน (Digital Learning Resources) 4) โครงการสำหรับผู้ปกครอง (Parent & Carer Program) โครงการนี้เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้รับการฝึกอบรมและการสนับสนุน



ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนให้กับบุตรหลานของพวกเขา โดยให้ข้อมูลและทักษะที่ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้ในการสนับสนุนลูกหลานในชีวิตประจำวัน 5) **การสร้าง ความตระหนักในสังคม (Community Awareness Programs)** โดยจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนักในสังคมเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพจิต และ resilience โดยการจัดงานสัมมนา การบรรยาย และกิจกรรมระดมทุน ที่ช่วยเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิตในชุมชน

3. Australian Childhood Foundation (ACF) เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรในออสเตรเลียที่มุ่งเน้นการสนับสนุนเด็กและเยาวชนที่เคยประสบกับการละเมิด ความรุนแรงในครอบครัว หรือการถูกทอดทิ้ง มีบทบาทสำคัญในการให้ความช่วยเหลือเด็กที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรง และทำงานร่วมกับชุมชน โรงเรียน และหน่วยงานทางการศึกษาเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการพัฒนาของเด็ก

ACF มีโครงการและโปรแกรมหลากหลายที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการปกป้องเด็กและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็กและเยาวชน ตัวอย่างโครงการสำคัญของ ACF ได้แก่ 1) **Safeguarding Children Program** ให้การฝึกอบรมและทรัพยากรแก่ผู้ปกครอง ครู และบุคลากรในชุมชนเกี่ยวกับการปกป้องเด็กจากการละเมิดและความรุนแรง โดยมุ่งเน้นการสร้างความรู้และการจัดทำมาตรการในการป้องกันการละเมิดในสถานศึกษาและในชุมชน 2) **Therapeutic Care Services** ให้บริการด้านการบำบัดสำหรับเด็กที่เคยประสบกับความรุนแรงในครอบครัว หรือเคยถูกละเมิด การบำบัดนี้มุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะการฟื้นตัวทางจิตใจของเด็กผ่านการสนับสนุนเชิงจิตวิทยา 3) **Trauma-Informed Schools Program** โดยทำงานร่วมกับโรงเรียนเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้



ที่คำนึงถึงผลกระทบของความรุนแรงและการละเมิดที่เด็กอาจเคยประสบ

4) Parenting Support Programs ให้การสนับสนุนและคำแนะนำสำหรับผู้ปกครองที่ต้องการความช่วยเหลือในการเลี้ยงดูเด็ก โดยเฉพาะกลุ่มที่เผชิญกับปัญหาครอบครัวหรือเคยมีประสบการณ์การละเมิด

5) Child Trauma Service เป็นบริการที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือเด็กที่เคยประสบกับความรุนแรงหรือการละเมิดในอดีต โดยทีมผู้เชี่ยวชาญของ ACF ให้บริการบำบัดเชิงจิตวิทยาและอารมณ์เพื่อช่วยให้เด็กสามารถฟื้นตัวและกลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้

4. ReachOut Australia เป็นองค์กรการกุศลที่ก่อตั้งขึ้นในปี 1998 โดยเป็นแพลตฟอร์มออนไลน์แรกของออสเตรเลียที่มุ่งเน้นการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตให้กับเยาวชนวัย 14-25 ปี มีเป้าหมายหลักในการให้ข้อมูลการสนับสนุน และการส่งเสริมทักษะการปรับตัว (Resilience) ในกลุ่มเยาวชนที่เผชิญกับปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพจิต องค์กรนี้ทำงานร่วมกับโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน เพื่อสร้างความตระหนักรู้และให้การสนับสนุนเชิงป้องกันในด้านสุขภาพจิต โดยใช้แพลตฟอร์มออนไลน์และแหล่งข้อมูลดิจิทัลที่เข้าถึงได้ง่ายและสะดวก

ReachOut Australia มีโปรแกรมและโครงการหลากหลายที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนเยาวชน ครอบครัว และครูในการสร้างความตระหนักรู้และส่งเสริมสุขภาพจิตในกลุ่มเยาวชน ตัวอย่างโครงการและโปรแกรมสำคัญได้แก่

1) ReachOut Schools เป็นโปรแกรมสำหรับโรงเรียนที่ออกแบบมาเพื่อให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาได้รับทรัพยากรและคำแนะนำในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน

2) ReachOut Parents เป็นโปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือและให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองที่มีบุตรหลานในวัยรุ่น ให้ข้อมูล



เกี่ยวกับวิธีการสนับสนุนเยาวชนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต รวมถึงเคล็ดลับในการสื่อสารและวิธีการส่งเสริมทักษะ resilience ในกลุ่มเยาวชน

3) **ReachOut Peer Support Forums** มีชุมชนออนไลน์ที่เปิดโอกาสให้เยาวชนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยมีการดูแลจากทีมงานผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

4) **Mental Health and Wellbeing Resources** มีทรัพยากรออนไลน์ที่ครอบคลุมหลากหลายประเด็นด้านสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด และการเสริมสร้างทักษะ resilience

5) **ReachOut Worry Time App** เป็นแอปพลิเคชันที่ช่วยให้เยาวชนสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ แอปพลิเคชันนี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถบันทึกความกังวลในช่วงเวลาหนึ่ง แล้วค่อยกลับมาทบทวนและจัดการกับปัญหาที่บันทึกไว้ในเวลาที่เหมาะสม

6) **โปรแกรมฝึกอบรมสำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษา** โดยจัดการฝึกอบรมให้กับครูและบุคลากรในโรงเรียนเกี่ยวกับวิธีการสนับสนุนสุขภาพจิตในชั้นเรียน รวมถึงการเสริมสร้างความมั่นใจในการจัดการกับปัญหาทางจิตใจของนักเรียน

5. Australian Psychological Society (APS) เป็นองค์กรวิชาชีพสำหรับนักจิตวิทยาในออสเตรเลียที่ก่อตั้งขึ้นในปี 1966 โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการสนับสนุนการวิจัย พัฒนา และส่งเสริมมาตรฐานวิชาชีพด้านจิตวิทยาในออสเตรเลีย เป็นองค์กรจิตวิทยาที่ใหญ่ที่สุดในออสเตรเลีย โดยมีสมาชิกกว่า 27,000 คน ประกอบด้วยนักจิตวิทยาที่ทำงานในหลากหลายสาขา เช่น จิตวิทยาคลินิก จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาองค์กร และจิตวิทยาพัฒนาการ มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต การพัฒนาทักษะการปรับตัว (Resilience) และการสนับสนุนด้านจิตวิทยาในกลุ่มเด็กและเยาวชนผ่านการทำงานร่วมกับโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานทางสาธารณสุข



APS มีโครงการและโปรแกรมหลายอย่างที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตในโรงเรียนและชุมชน โดยเฉพาะการเสริมสร้างทักษะ resilience ในกลุ่มเด็กและเยาวชน ได้แก่ 1) **Compass for Life Program** โปรแกรมนี้ ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการเสริมสร้างทักษะ resilience ในกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยมุ่งเน้นการฝึกฝนทักษะทางสังคมและอารมณ์ 2) **School Psychology Services** ให้การสนับสนุนนักจิตวิทยาโรงเรียนในการทำงานร่วมกับครูและผู้ปกครองในการสนับสนุนสุขภาพจิตของนักเรียน โปรแกรมนี้ มุ่งเน้นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียน การพัฒนาทักษะ resilience และการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย 3) **The APS Resilience and Wellbeing Framework** เป็นโครงการที่พัฒนาขึ้นเพื่อสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพจิตในโรงเรียนและชุมชน โดยกรอบแนวคิดนี้ประกอบด้วยแนวทางในการพัฒนาทักษะ resilience ของนักเรียน 4) **การฝึกอบรมและการพัฒนาทักษะสำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษา** จัดโปรแกรมการฝึกอบรมสำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษาในการสนับสนุนสุขภาพจิตในโรงเรียน 5) **APS Online Resources for Families and Educators** มีแหล่งข้อมูลออนไลน์สำหรับครอบครัวและครูที่ช่วยให้พวกเขามีความรู้และทักษะในการสนับสนุนสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน โดยมีข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้าง resilience การจัดการกับความเครียด และการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมที่เหมาะสมกับวัย



5

การพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศไทย

แนวคิดเรื่อง Resilience หรือ ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ได้รับความสนใจมากขึ้นในประเทศไทยในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา โดยเริ่มต้นจากการนำเข้ามาจากแนวคิดทางจิตวิทยาและการศึกษาระดับสากล หลังจากเหตุการณ์สำคัญ เช่น ในวิกฤตเศรษฐกิจ พ.ศ. 2540 (ต้มยำกุ้ง) ทำให้เกิดความตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และองค์กร ในเหตุการณ์สึนามิ พ.ศ. 2547 ส่งผลให้รัฐบาลและองค์กรพัฒนาเอกชนให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนในพื้นที่ประสบภัย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 ทำให้ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ถูกขยายความหมายให้ครอบคลุมถึง การปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การฟื้นตัวจากวิกฤติเท่านั้น กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข ได้เริ่มนำแนวคิด ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน มาบูรณาการเข้ากับนโยบายพัฒนาเด็กและเยาวชนในด้านการศึกษาและสุขภาพจิต โดยเฉพาะในระบบการศึกษาและชุมชน



การเสริมสร้างแนวคิดความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ในระบบการศึกษาของประเทศไทยให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมแนะแนว และโครงการอื่น ๆ ที่สำคัญ เพื่อพัฒนาทักษะการรับมือกับความไม่แน่นอน ในโรงเรียน โดยสรุปดังนี้

1. กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะความสามารถการรับมือกับความไม่แน่นอน เป็นแนวทางที่ช่วยให้นักเรียน เข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะชีวิต และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต โดยมีขอบข่ายกิจกรรมแนะแนว ครอบคลุม 3 ด้านหลัก ได้แก่

1) การแนะแนวด้านการศึกษา ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ค้นพบศักยภาพของตนเอง และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางการศึกษาได้ เช่น การสร้างทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ การเลือกเส้นทางการศึกษา

2) การแนะแนวด้านอาชีพ เตรียมนักเรียนให้พร้อมสำหรับตลาดแรงงาน โดยการฝึกทักษะที่จำเป็นสำหรับการทำงานและการประกอบอาชีพ เช่น การวางแผนอาชีพ การเข้าใจคุณลักษณะของอาชีพที่ต้องการ

3) การแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ส่งเสริมให้นักเรียน รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี มีทักษะการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เช่น การพัฒนาทักษะทางสังคม การจัดการอารมณ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ในส่วนกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนในระดับการศึกษาต่าง ๆ มีการกำหนด ขอบข่ายการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนว ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้



1) กิจกรรมแนะแนวระดับประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-3)

มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้เด็กเข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะอารมณ์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ เช่น กิจกรรมรักตัวรักตน จะฝึกให้เด็กรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง กิจกรรมเช็ควินตัวตน ทำให้เด็กค้นพบตัวเองผ่านกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ กิจกรรมฉันและเธอ เป็นการส่งเสริมมิตรภาพและความสัมพันธ์ที่ดี เป็นต้น

2) กิจกรรมแนะแนวระดับประถมศึกษาตอนปลาย

(ป.4-6) เป้าหมายเพื่อให้เด็กสามารถเข้าใจตนเองและพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น เช่น กิจกรรมรู้เขา รู้เรา เป็นการส่งเสริมให้เด็กเข้าใจความแตกต่างของบุคคล กิจกรรมรับได้ใจเป็นสุข จะสอนให้เด็กจัดการกับความเครียด กิจกรรมค่าของคน เป็นพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ เป็นฝึกการจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น

3) กิจกรรมแนะแนวระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-3)

เป้าหมายเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่น พัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนในการเผชิญกับแรงกดดันทางสังคม เช่น กิจกรรมฉันเป็นฉันเอง เป็นการฝึกให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับตัวเอง กิจกรรมเราคือเรา เป็นการส่งเสริมการสร้างทีมและความร่วมมือ กิจกรรมฟ้าประทาน เป็นฝึกมองโลกในแง่ดีและการตั้งเป้าหมาย เป็นต้น

4) กิจกรรมแนะแนวระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-6)

เป้าหมายเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับอนาคต ฝึกการตัดสินใจและความรับผิดชอบ เช่น กิจกรรมรู้ใจตนเอง เป็นวิเคราะห์บุคลิกภาพและจุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเอง กิจกรรมฉันหรือเธอย่อมมีดีเสมอ เป็นสร้างแนวคิดเชิงบวกเกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น กิจกรรมภัยคุกคามในชีวิต เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนในการรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด เป็นต้น



2. โครงการโรงเรียนแห่งความสุข (Happy School Project)

โครงการโรงเรียนแห่งความสุขเป็นโครงการที่ดำเนินการโดยกระทรวงศึกษาธิการ เป็นโครงการสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้โรงเรียนเป็นพื้นที่ที่สนับสนุนสุขภาพจิตและการเรียนรู้ของนักเรียน โดยเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร ลดความเครียดในโรงเรียนและเสริมสร้างทักษะ Resilience ให้กับนักเรียน ผ่านการออกแบบมาตรฐานของโรงเรียนแห่งความสุขอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กและเยาวชนไทยในระยะยาว (กระทรวงศึกษาธิการ, 2567) มุ่งเน้นให้โรงเรียนเป็นพื้นที่ปลอดภัย ปราศจากแรงกดดัน

โครงการมีหลักการสำคัญ ได้แก่ 1) โรงเรียนเป็นพื้นที่ปลอดภัย ลดความเครียดและความกดดันทางจิตใจของนักเรียน 2) เสริมสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่เป็นมิตร ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้เหมาะสมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนและ 3) ส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนและบุคลากร มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพจิตผ่านกิจกรรมแนะแนวและการสนับสนุนทางสังคม

โรงเรียนแห่งความสุข ประกอบด้วย มาตรฐานคุณภาพการประเมินโรงเรียนแห่งความสุข 4 มาตรฐาน ได้แก่ ด้านกายภาพ ด้านครู ด้านผู้เรียน และด้านผู้บริหาร และการประเมินภายใต้ 12 ตัวชี้วัด มาจัดทำเป็นรายงานผลโรงเรียนแห่งความสุข และเรียบเรียงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการประเมินตามเกณฑ์ตัดสินการเป็นโรงเรียนแห่งความสุข



ตารางสรุปมาตรฐานและตัวชี้วัดโรงเรียนแห่งความสุข

มาตรฐาน 4 ด้าน	ตัวชี้วัด 12 ตัว
1. มาตรฐานคุณภาพด้านกายภาพ	ตัวชี้วัดที่ 1 คุณภาพภายในห้องเรียน
	ตัวชี้วัดที่ 2 คุณภาพภายนอกห้องเรียน
	ตัวชี้วัดที่ 3 ความสำเร็จของวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ
2. มาตรฐานคุณภาพด้านครู	ตัวชี้วัดที่ 1 การจัดการเรียนรู้
	ตัวชี้วัดที่ 2 บุคลิกภาพ
	ตัวชี้วัดที่ 3 การพัฒนาตนเอง
3. มาตรฐานคุณภาพด้านผู้เรียน	ตัวชี้วัดที่ 1 สุขภาพกาย
	ตัวชี้วัดที่ 2 คุณลักษณะ
	ตัวชี้วัดที่ 3 ศักยภาพการเรียนรู้
4. มาตรฐานคุณภาพด้านผู้บริหาร	ตัวชี้วัดที่ 1 ด้านส่งเสริม
	ตัวชี้วัดที่ 2 ด้านการสนับสนุน
	ตัวชี้วัดที่ 3 ด้านกิจกรรมสร้างสุข



3. โครงการ School Health HERO เป็นระบบเว็บแอปพลิเคชัน (Web Application) ที่ได้รับการพัฒนาเพื่อใช้ในโรงเรียนในประเทศไทย

โดยมีวัตถุประสงค์หลัก 4 ข้อ ได้แก่ 1) เพื่อสร้างระบบที่ช่วยให้ครูและผู้บริหารโรงเรียนสามารถประเมินสุขภาพจิตของนักเรียนได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ 2) เพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียน พร้อมทั้งประมวลผลและแสดงรายงานในรูปแบบที่เข้าใจง่าย 3) เพื่อสนับสนุนการให้คำปรึกษาระหว่างครูและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตจากกระทรวงสาธารณสุขผ่านระบบออนไลน์ และ 4) เพื่อสร้างฐานข้อมูลเพื่อการติดตามผลและวิเคราะห์สถิติในระยะยาว เพื่อพัฒนานโยบายด้านสุขภาพจิตในโรงเรียน

คุณลักษณะเด่นของระบบ

1) ระบบสามารถรองรับการประเมินสุขภาพจิตของนักเรียนผ่านแบบทดสอบทางจิตเวชมาตรฐาน เช่น

- 9S (Nine Symptoms Checklist) ใช้คัดกรองปัญหาทางอารมณ์
- SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) ใช้ประเมินพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่น
- SNAP-IV ใช้ประเมินสมาธิสั้น (ADHD)
- EQ (Emotional Intelligence Scale) ใช้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์

2) ระบบให้ผลประเมินโดยอัตโนมัติ ซึ่งช่วยลดความผิดพลาดในการคำนวณและวิเคราะห์ข้อมูล



3) ระบบสามารถเข้าถึงได้จากทุกที่ผ่านอินเทอร์เน็ต ครูและบุคลากรสามารถใช้ระบบได้ตลอดเวลาผ่านเว็บเบราว์เซอร์

4) ระบบสามารถส่งต่อข้อมูลนักเรียนและขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตได้ทันที ผ่านระบบออนไลน์

บทบาทของผู้ใช้งานระบบ

1) ครู (Teacher) ทำการประเมินสุขภาพจิตของนักเรียนในชั้นเรียน และให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือ

2) ผู้บริหารโรงเรียน (School Director) ดูแลภาพรวมของสุขภาพจิตในระดับโรงเรียน และจัดการการเข้าถึงข้อมูลสำคัญ

3) ผู้ดูแลระบบระดับโรงเรียน (School Admin) จัดการบัญชีผู้ใช้งาน ห้องเรียน และบทบาทของครูภายในโรงเรียน

โครงการ School Health HERO เป็นนวัตกรรมสำคัญด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนของประเทศไทย โดยเป็นระบบออนไลน์ที่ช่วยให้ครูสามารถประเมินสุขภาพจิตของนักเรียนได้ง่ายขึ้น และสามารถเชื่อมโยงกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตได้ทันที ระบบนี้ช่วยให้โรงเรียนสามารถพัฒนาสุขภาพของนักเรียนในระยะยาว และเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) อย่างมีประสิทธิภาพ



เครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงาน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ของผู้เรียน ประเทศไทย

การเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของประเทศไทย เริ่มในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน หนึ่งในจุดเริ่มต้นสำคัญคือการนำแนวคิดเรื่องความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนไปปรับใช้ในระบบการศึกษาและชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากเหตุการณ์สึนามิใน พ.ศ. 2547 ซึ่งเน้นให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและระบบสนับสนุนจากชุมชน ทั้งนี้ เครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงานพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนที่สำคัญ ได้แก่

1. กระทรวงศึกษาธิการ ถือเป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้กำหนดให้มีการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา ซึ่งนักเรียนได้เรียนวิชากิจกรรมแนะแนว จำนวน 1 คาบ/สัปดาห์ ซึ่งเป็นวิชาที่สอนทักษะในการดำเนินชีวิต ใน 3 ขอบข่ายคือ การศึกษา อาชีพ และส่วนตัว และสังคม ทั้งนี้ประเด็นการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน จะอยู่ในขอบข่ายส่วนตัวและสังคม ซึ่งในเรื่องเนื้อหาก็คะสอนเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการจัดการอารมณ์ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการความเครียด เป็นต้น ซึ่งการสอนทักษะเหล่านี้เป็นทักษะที่จะช่วยในการเสริมสร้างความสามารถในการรับมือในความไม่แน่นอนให้กับนักเรียนได้เป็นอย่างดี



นอกจากการสอนวิชากิจกรรมแนะแนวให้กับนักเรียนแล้ว สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานยังมีโครงการโรงเรียนแห่งความสุข ซึ่งเป็นโครงการที่มุ่งเน้นการสร้างโรงเรียนให้เป็นที่แห่งความสุขสำหรับนักเรียน ครู และบุคลากรในโรงเรียน โครงการนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร สนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดี ในเชิงจิตวิทยา สังคม และพฤติกรรม

2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถือเป็นหน่วยงานหนึ่ง ที่ช่วยในการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของ ประชาชนทุกช่วงวัย อาทิการพัฒนาแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่ใช้ในการประเมินความสามารถกับการรับมือกับความไม่แน่นอน นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตได้จัดทำโครงการ School Health HERO ซึ่งเป็นโครงการ ความร่วมมือระหว่างสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และ กรมสุขภาพจิต เป็นระบบเสริมสร้างทักษะชีวิตและดูแลช่วยเหลือนักเรียน หรือระบบ School Health HERO เป็นระบบเว็บแอปพลิเคชัน 1 (Web Application) ในระบบนี้จะช่วยให้โรงเรียนมีความสะดวกในการ คัดกรองนักเรียน และการช่วยเหลือนักเรียน เป็นระบบช่วยให้ครูติดตาม สุขภาพจิตของนักเรียน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดภาระงานเอกสาร ของครู และครูสามารถขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญผ่านระบบแชทได้โดยตรง ทำให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปอย่างรวดเร็ว และข้อมูลและสถิติสุขภาพจิต สามารถนำไปใช้ในการวางแผนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ในระยะยาว



3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นหน่วยงานที่มีการจัดทำโครงการฟื้นคืน : Resilience ส่งต่อให้สังคม กลุ่มเป้าหมายของการพัฒนาทักษะการฟื้นคืนทางจิตใจหรือ resilience กับ กลุ่มนักร้อง ได้แก่ บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ให้บริการสุขภาพ การศึกษา การพัฒนาบุคคลในองค์กร ฯลฯ นอกจากนี้ สสส. ร่วมกับธนาคารจิตอาสา และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดฝึกอบรมหลักสูตร Resilience Bulders สร้างทักษะล้มแล้วลุกให้ตัวเอง มีแบบออนไลน์และ ออนไซต์ โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือครูแนะแนวเพื่อนำความรู้ไปสอนให้กับ นักเรียนในโรงเรียนต่อไป



บทสรุป

ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและฟื้นตัวจากความยากลำบาก ความเครียด หรือวิกฤตการณ์ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยช่วยให้พวกเขาสามารถจัดการกับความเครียด ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบาก และสร้างอนาคตที่ดีให้กับตนเองและสังคม

ในการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศสหราชอาณาจักร ประเทศออสเตรเลีย และประเทศไทย สรุปได้ดังนี้

1. ประเทศสหรัฐอเมริกามีการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน โดยการพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social emotional learning : SEL) ให้การศึกษาทุกระดับ K-12 องค์ประกอบของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ เครือข่ายที่เข้าร่วมในการพัฒนามีทั้งหน่วยงานของรัฐบาล องค์กรเอกชน องค์กรการกุศลที่ไม่หวังผลกำไร เป็นต้น

2. ประเทศสหราชอาณาจักรมีการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน โดยใช้โปรแกรมการเรียนรู้อารมณ์และสังคม และโปรแกรม Penn Resilience Program (PRP) ประกอบด้วย การปรับโครงสร้างความคิด การควบคุมอารมณ์ การแก้ปัญหา และการสร้างเครือข่ายสนับสนุน



ทางสังคม เครือข่ายที่เข้ามาร่วมในการพัฒนามีทั้งหน่วยงานของรัฐบาล องค์กร เอกชน องค์กรการกุศลที่ไม่หวังผลกำไร เป็นต้น

3. ประเทศออสเตรเลียมีการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน โดยการใช้โปรแกรมการเรียนรู้อารมณ์และสังคม และการคัดกรองและประเมินปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียน ได้แก่ เตรียมช่องทางการเข้าถึงบริการทางสุขภาพจิต ส่งเสริมการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เช่น การจัดการความเครียด ทักษะการเผชิญปัญหา การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ การคิดแบบยืดหยุ่น การฝึกสติ การจัดการอารมณ์ การแสดงความขอบคุณ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรู้จักอารมณ์ตนเอง เครือข่ายที่เข้ามาร่วมในการพัฒนา มีทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และองค์กรการกุศลที่ไม่หวังผลกำไร เป็นต้น

4. ประเทศไทยมีการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน โดยผ่านการสอนกิจกรรมแนะแนวที่ทุกโรงเรียนทั้งในระดับ ประถมศึกษาถึงระดับมัธยมศึกษา โดยทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนสอดแทรกอยู่ในกิจกรรมแนะแนวขอบข่ายด้านส่วนตัวและสังคม เช่น ระดับประถมศึกษาปีที่ 1-3 มีการสอนเรื่องภาษาอารมณ์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สอนเรื่องผ่อนคลาย ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 สอนเรื่องอารมณ์ของฉันทัน และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สอนเรื่องการสะท้อนตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ประเทศไทยยังมีกิจกรรม เช่น โรงเรียนแห่งความสุข (Happy School Project) ที่มุ่งเสริมสร้างให้โรงเรียนเป็นพื้นที่แห่งความสุขทั้งนักเรียน ครู และบุคลากรในโรงเรียน โครงการ School Health HERO โครงการนี้เป็นโครงการความร่วมมือระหว่างสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และกรมสุขภาพจิต เป็นระบบเสริมสร้างทักษะชีวิตและดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน

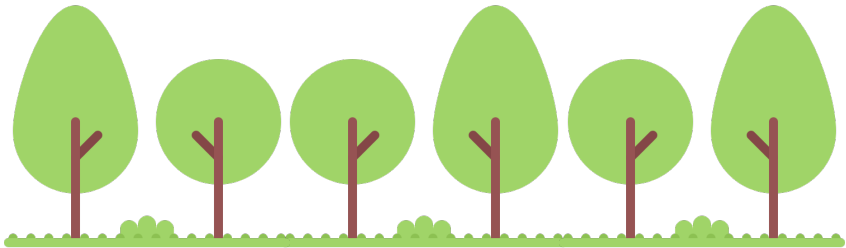


ตารางสรุปแนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับ
ความไม่แน่นอน และเครือข่ายของประเทศ
สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร ออสเตรเลีย และประเทศไทย

ประเด็น	ประเทศ			
	สหรัฐอเมริกา	สหราชอาณาจักร	ออสเตรเลีย	ไทย
1. การพัฒนา	พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social emotional learning : SEL) ให้การศึกษาทุกระดับ K-12 1. การตระหนักรู้ในตนเอง 2. การจัดการตนเอง 3. การตระหนักรู้ทางสังคม 4. ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ 5. การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ	โปรแกรม Penn Resilience Program (PRP) ประกอบด้วย 1. การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) 2. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) 3. การแก้ปัญหา (Problem-Solving) 4. การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม (Building Social Support Network)	โปรแกรมการเรียนรู้อารมณ์และสังคมและการคัดกรองและประเมินปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียน 1. เตรียมช่องทาง การเข้าถึงบริการทางสุขภาพจิต 2. ส่งเสริมการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เช่น 1) การจัดการความเครียด 2) ทักษะการเผชิญปัญหา 3) การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ 4) ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ 5) การคิดแบบยืดหยุ่น 6) การฝึกสติ 7) การจัดการอารมณ์ 8) การเรียนรู้อารมณ์และสังคม (SEL) 9) การแสดงความขอบคุณ (Gratitude) 10) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 11) การรู้จักอารมณ์ตนเอง (Emotional Literacy)	1. การสอนกิจกรรมแนวแกนส่วนตัวและสังคมตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย 2. โครงการโรงเรียนแห่งความสุข (Happy School Project) ของกระทรวงศึกษาธิการ เน้นการพัฒนาคุณภาพด้านกายภาพ ด้านครู ด้านผู้เรียน และด้านผู้บริหาร 3. โครงการ School Health HERO เป็นการพัฒนาระบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตของผู้เรียน และระบบดูแลสุขภาพเหลือนแบบออนไลน์



ประเด็น	ประเทศ			
	สหรัฐอเมริกา	สหราชอาณาจักร	ออสเตรเลีย	ไทย
2. เครือข่าย	1. องค์กรเอกชน เช่น CASEL และ The Center for Reaching & Teaching the Whole Child (CRTWC) 2. หน่วยวิจัยและการศึกษา คือ The Yale Center for Emotional Intelligence 3. องค์กรการกุศล The American Institutes for Research (AIR)	1. องค์กรการกุศล -YoungMinds -The Anna Freud National Centre for Children and Families -Place2Be -National Children's Bureau (NCB) 2. หน่วยงานทางการศึกษา คือ Educational Psychology Services (EPS) 3. องค์กรเอกชน เช่น Resilience and Mental Health Network (RMHN) และ MindEd	1. Beyond Blue, headspace ดำเนินงานโครงการ Be You เป็นโครงการระดับชาติที่ได้รับสนับสนุนจากรัฐบาลออสเตรเลีย 2. องค์กรเอกชน The Resilience Project 3. องค์กรการกุศล เช่น Australian Childhood Foundation (ACF) และ ReachOut Australia 4. องค์กรวิชาชีพ คือ Australian Psychological Society (APS)	1. กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2. กรมสุขภาพจิต 3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.)



แนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ของผู้เรียน กรณีศึกษาของประเทศไทยและต่างประเทศ (ฉบับเข้าใจง่าย)

6

การถอดบทเรียนสถานศึกษาที่มีแนวทางปฏิบัติที่ดีในการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา

การถอดบทเรียนสถานศึกษาที่มีแนวทางปฏิบัติที่ดีในการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้บริหาร และครูในโรงเรียน โดยแบ่งเป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษา 1 แห่ง มัธยมศึกษา 1 แห่ง และวิทยาลัยอาชีวศึกษา 2 แห่ง มีผลการถอดบทเรียนโดยสรุป ดังนี้

1. ถอดบทเรียนโรงเรียนระดับประถมศึกษา

โรงเรียนระดับประถมศึกษาในพื้นที่จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก พื้นที่อยู่ก้ำกึ่งอำเภอเมือง และชนบท นักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะปานกลาง และยากจน พ่อแม่ส่วนใหญ่ทำงาน นักเรียนต้องอยู่กับปู่ย่า ตายาย บางคนต้องอยู่คนเดียว มีปัญหาพ่อแม่ติดยาเสพติด ครูจะใกล้ชิดกับนักเรียนมาก รู้จักผู้ปกครองทุกคน เวลามีปัญหาเกี่ยวกับนักเรียน ทางผู้ปกครองจะบอกครู และนักเรียนจะเชื่อฟังครู เปิดสอนตั้งแต่ศูนย์เด็กเล็ก มีครู 2 คน นักเรียน 25 คน และในส่วนชั้นอนุบาล 2 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 มีครู 9 คน นักเรียน 96 คน



1.1 นโยบายเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

โรงเรียนมีนโยบายให้ประเมิน SDQ เพื่อคัดกรองปัญหาให้นักเรียน เพื่อให้ครูสามารถช่วยเหลือเบื้องต้นแก่นักเรียนในโรงเรียน

(แบบคัดกรองนักเรียนที่เรียกว่า แบบประเมินจุดแข็ง และ จุดอ่อน (Strenge and Difficulties Questionnaire : SDQ) ที่มี 3 ฉบับ คือ นักเรียนประเมินตนเอง ผู้ปกครองประเมินนักเรียน และครูประเมินนักเรียน ใช้ในการคัดกรองปัญหาเด็กและให้การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กในโรงเรียน เหมาะสำหรับนักเรียนอายุระหว่าง 4-16 ปี แบบประเมินพฤติกรรมจำนวน 25 ข้อ ลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและลบ จัดพฤติกรรมได้ 5 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมด้านอารมณ์ พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง/สมาธิสั้น พฤติกรรมเกร/ความประพฤติ พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และพฤติกรรมด้านสัมพันธ์ทางสังคม)

1.2 ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน

- สอนให้นักเรียนรู้จักการแพ้เป็น ล้มแล้วลุกได้
- มีการสอนนักเรียนเรื่องการบูลลี่ การบูลลี่เพื่อนจะทำให้เพื่อนภูมิใจในตนเองลดลง สอนให้ช่วยเหลือ พี่พวกัน และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมถึงการสื่อสารกันระหว่างเพื่อน
- เวลาที่มีประชุมผู้ปกครองจะเน้นย้ำเรื่องการให้นักเรียนช่วยเหลืองานบ้าน เช่น กวาดบ้าน กรอกน้ำ การสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง จะทำให้เด็กภาคภูมิใจ กล้าที่จะทำ และเผชิญปัญหาด้วยตนเอง
- ครูจะแสดงความรักต่อนักเรียน ให้เกิดความเชื่อใจ และไว้วางใจครู หากเขามีปัญหา จะกล้าเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
- มีเยี่ยมบ้านนักเรียนทุกคน 2 ครั้งต่อปี ครูไปพร้อมกันทั้งโรงเรียน ได้พูดคุยกับผู้ปกครอง เห็นสภาพบ้านเด็ก รู้ปัญหาเด็ก และลักษณะ



ครอบครัว เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรม หรือเหตุการณ์ปัญหาของนักเรียน รวมถึงคุยกับเพื่อนบ้าน และคนในชุมชน

- ทางโรงเรียนมีส่งครูไปอบรมด้านสุขภาพจิตเด็ก และการดูแลเด็กพิเศษ เพื่อให้ประเมิน ดูแลสุขภาพจิตนักเรียนเบื้องต้นในโรงเรียน
- มีการคัดกรองนักเรียนโดยใช้ SDQ เมื่อประเมินแล้ว สรุปแปลผลเพื่อเป็นฐานในการช่วยเหลือนักเรียน
- มีการประชุมร่วมกันของครูในโรงเรียน และจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียน

1.3 โครงการหรือกิจกรรมที่จัดให้กับนักเรียน

- ส่งเสริมกิจกรรมกีฬา นาฏศิลป์ ดนตรีไทย ดนตรีสากล วงดุริยางค์ นักเรียนได้มีโอกาสไปแสดงตามงานในจังหวัด ทำให้นักเรียนมั่นใจ ในการแสดงออกในทางที่ถูกต้อง มีความสามารถพิเศษ ได้เรียนรู้การทำงาน ร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งนักเรียนได้มีรายได้พิเศษขณะเรียนอีกด้วย
- การเรียนการสอนทักษะชีวิต จะเน้นการสอดแทรก ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ไม่ได้มีวิชาเฉพาะเจาะจง เช่น ค่ายคุณธรรม สอนอัศวิน จรรยา ยาเสพติด ลูกเสือฝึกระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่น หลักเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผัก และเก็บผักเพื่อนำไปขาย
- การดูแลสุขภาพ มีแพทย์มาให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นเมื่อเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น มีตรวจสุขภาพ ตรวจฟัน และ สอนการดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกาย
- มีอบรมเรื่องยาเสพติดทุกวันศุกร์ มีวิทยากรภายนอกเป็น ตำรวจมาสอนแนวทางป้องกันยาเสพติด กิจกรรมสอดแทรก และการแสดง บทบาทสมมติ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษของยาเสพติด และรู้จักการปฏิเสธ



1.4 จุดเด่นของโรงเรียน

- มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยมีโครงสร้างการทำงานชัดเจน มีผู้รับผิดชอบงานในส่วนต่าง ๆ บริหารงานตามหลัก PDCA ใช้ ABSP Model กล่าวคือ A: Activity-มีกิจกรรม B: Be a good person-เป็นคนดีสร้างคนดี S: Service mind-งามน้ำใจ จิตสาธารณะ P: Plan-ใส่ใจวางแผน

- มี Application เพื่อใช้จัดเก็บข้อมูลนักเรียนอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน การเช็คชื่อเข้าเรียน ประวัติการฉีดวัคซีน และแบบคัดกรองประเมินพฤติกรรมนักเรียน และ SDQ

1.5 ผลลัพธ์ที่เกิดจากระบบการดูแลนักเรียน

- นักเรียนได้รับการดูแลอย่างครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- นักเรียนสอบแข่งขันในระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงของจังหวัดสุพรรณบุรี เช่น โรงเรียนสงวนหญิง โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยสุพรรณบุรี โรงเรียนนครบรรรมศึกษาลัย ฯลฯ

- นักเรียนกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นตัวของตัวเอง ไม่สร้างภาระให้สังคม นักเรียนจิตใจดี เข้มแข็ง ปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ดีได้ และไม่มีนักเรียนหลุดออกจากระบบการศึกษา

1.6 ปัจจัยอะไรที่ทำให้ประสบความสำเร็จ

- สัมพันธภาพที่ดีระหว่างครอบครัว ชุมชน และโรงเรียน มีความเข้มแข็ง ทำให้เกิดการประสานงาน ส่งต่อข้อมูล และช่วยเหลือนักเรียน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



1.7 แนวทางการพัฒนา

- งบประมาณในการทำโครงการค่อนข้างจำกัด ส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนจากครู ผู้ปกครอง โรงเรียนจัดผ้าป่าการศึกษาด้วยตนเองเพื่อหารายได้

2. ถอดบทเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในพื้นที่จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นโรงเรียนสหศึกษาระดับมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุพรรณบุรี กระทรวงศึกษาธิการ

2.1 นโยบายเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

โรงเรียนมีแนวทางการดำเนินงานตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งจะกำหนด theme มาในแต่ละปีว่าให้เน้นเรื่องใดเกี่ยวกับการดูแลนักเรียน เช่น ด้านสุขภาพจิต การ coaching ฯลฯ

2.2 ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน

- ครูแนะแนวจะคัดกรองนักเรียนในห้องเรียนโดยใช้แบบประเมิน เช่น ซิมเคร้า ใช้คำถาม 9 Q จากนั้นคุยกับนักจิตวิทยา แต่หากอาการหนัก จะพูดคุยกับผู้ปกครอง เพื่อไปส่งต่อรักษาที่โรงพยาบาล โดยโรงเรียนมี MOU กับโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยราช ซึ่งมีศูนย์สุขภาพจิตเด็ก

- เด็กที่เข้าระบบการรักษาแล้ว เมื่อกลับมาโรงเรียน ครูที่ปรึกษาได้รับหนังสือจากนักเรียน และส่งให้ครูผู้สอน และกิจการนักเรียน มีการวางแผนร่วมกันระหว่างผู้ปกครอง และนักเรียน พูดคุยกับนักเรียนบ่อย ๆ และให้นักเรียนอยู่ในพื้นที่ที่รู้สึกสบายใจ หรือปลอดภัยในโรงเรียน ครูจะปรับการสอนให้เหมาะกับเด็ก เช่น ปรับเรียน onsite คู่กับ online มีช่องทางการส่งงานทาง line มีอัดคลิปสอนให้เด็กกลับไปศึกษา



- มีนักเรียนกลุ่ม YC ในการช่วยเหลือเพื่อนเบื้องต้น โดยคัดเลือกจากนักเรียนที่สมัครใจ เป็นตัวช่วยครูในการประเมิน และเข้าถึงนักเรียนด้วยกันได้มาก

- ปัจจุบันมีการใช้กิจกรรมความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน เพื่อพัฒนาทักษะการฟื้นคืนให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในการเรียนการสอน 5 มิติ คือ กาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยให้นักเรียนกลับมาอยู่กับปัจจุบัน มีสติ แก้ไขปัญหาได้ และรู้เท่าทันว่าตนเองเป็นมนุษย์ มีศักยภาพ

- มีการสอนเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจในชั้นเรียน ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน ดังนี้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 4 การปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่ ธรรมชาติการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน เกิดความเห็นอกเห็นใจ สอนให้เข้าใจอันไหนดี ไม่ดี มีใบงานจำลองสถานการณ์ คาดคะเนผลลัพธ์ทางบวก ทางลบ นักเรียนเลือกด้วยตนเอง โดยนำกระบวนการให้คำปรึกษา 5 ขั้นตอน มาใช้กับนักเรียนในการวางแผนจัดการปัญหาของตนเอง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เน้นกิจกรรมโดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ปัจจุบัน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สอนเรื่องการรู้เท่าทันสื่อ ให้เรียนรู้สังคม กำหนดสถานการณ์ให้แก้ปัญหา ทำกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงวิธีการรับมือกับปัญหาภายในกลุ่ม เห็นมุมมองของเพื่อนในกลุ่ม เกิดการยอมรับและเห็นอกเห็นใจ



- ให้นักเรียนทำแบบประเมิน SDQ และบันทึกลงระเบียบวาระของตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการประเมินนักเรียน และให้ความช่วยเหลือ
- ครูที่ปรึกษาจะดูแลนักเรียน 3 ปี จนจบการศึกษาแต่ละช่วงชั้น มีการลงเยี่ยมบ้านเฉพาะในนักเรียนที่มีปัญหา ต้องได้รับการช่วยเหลือ เนื่องจากเด็กมีจำนวนมากถึง 2,700 คน

2.3 โครงการ หรือกิจกรรมที่จัดให้กับนักเรียน

- กิจกรรมอบรม YC ในนักเรียนบางกลุ่ม
 - ค่ายคุณธรรม (รู้เท่าทันอารมณ์ รู้เท่าทันสื่อ) ทุกระดับชั้น
- เข้าร่วม

2.4 จุดเด่นของโรงเรียน

- เป็นศูนย์แนะแนวของจังหวัด ศูนย์มีการจัดอบรมครูแนะแนวในจังหวัดสุพรรณมานาน 6-7 ปี มีประชุมประจำปี และเผยแพร่องค์ความรู้ที่ทันสมัยในการดูแลนักเรียนในกลุ่ม line ศูนย์ครูแนะแนวอย่างต่อเนื่อง และให้คำปรึกษากับครูแนะแนวโรงเรียนต่างๆ มีประกวดนวัตกรรม และมีเครือข่ายร่วมกับโรงเรียนในจังหวัดอื่น ๆ อีกด้วย

2.5 ผลลัพธ์ที่เกิดจากระบบการดูแลนักเรียน

- ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น มีนักเรียนที่ผ่านความทุกข์ใจได้ สามารถใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง ก็เป็นความภูมิใจของครู
- นักเรียน YC มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถดูแลตนเอง และดูแลผู้อื่นได้



2.6 ปัจจัยอะไรที่ทำให้ประสบความสำเร็จ

- ผู้บริหารเข้าใจงานแนะแนวมากขึ้น เปิดรับงานแนะแนว ผู้บริหารอนุมัติให้ทำโครงการต่าง ๆ สนับสนุนกระตุ้นให้อาจารย์พัฒนาตนเอง ส่งนักเรียนประกวด ส่งเสริมโครงการอาจารย์ที่ปรึกษา ให้อาจารย์รู้จักการใช้คำพูด การสื่อสารกับนักเรียนอย่างเหมาะสม
- ครูมีการพัฒนาตนเองในด้านความรู้ในการดูแลนักเรียน อย่างสม่ำเสมอ ใส่ใจในทุกปัญหา มีพลังใจ ในการสอนนักเรียน
- มีการนำเทคนิคในการให้คำปรึกษาต่างๆ มาใช้กับนักเรียน อย่างหลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาของนักเรียนแต่ละคน
- ครูในโรงเรียนช่วยกันในการมองปัญหาเด็ก ใส่ใจนักเรียน ซึ่งเห็นแบบอย่างที่ดีจากครูต้นแบบ จึงปฏิบัติตาม
- มีการทำงานร่วมกันระหว่างฝ่ายกิจการ และแนะแนว ทำให้งานราบรื่น เข้าใจเด็กมากขึ้น
- เน้นเรื่องการรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองขาดอะไร ต้องการอะไร เพื่อให้การช่วยเหลือมีประสิทธิภาพ

2.7 แนวทางการพัฒนา

- นวัตกรรมเกี่ยวกับระบบการช่วยเหลือนักเรียน ยังไม่ชัดเจน เป็นการนำเทคนิคที่หลากหลายมาใช้ เพื่อให้เหมาะกับปัญหา นักเรียน อาจพัฒนาต่อไปให้ชัดเจนยิ่งขึ้น
- Resilience ควรเริ่มสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษา 4-6 เด็กจะได้ตระหนักรู้ และให้ความสำคัญ รวมถึงสอดแทรกอยู่ในวิชาศาสนา โดยปรับให้สามารถนำไปใช้ได้จริง และทราบถึงประโยชน์ที่จะเกิดกับตนเอง



3. ถอดบทเรียนสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษา

3.1 วิทยาลัยอาชีวศึกษา 1

3.1.1 นโยบายเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

- มีนโยบายจากส่วนกลางสนับสนุนในการเยี่ยมบ้าน เด็กกลุ่มเสี่ยงที่มีเกณฑ์ออกกลางคัน หรือขาดเรียนบ่อย

3.1.2 ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

- มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา การเยี่ยมบ้านพูดคุยกับผู้ปกครอง ทางวิทยาลัยฯ มีแฟ้มประวัตินักเรียน มีฐานข้อมูลจัดเก็บข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว ที่อยู่ ทะเบียนรถ โดยเก็บเป็นความลับ รวบรวมให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิเคราะห์ และติดตามนักเรียน เช่น หากบ้านอยู่ไกลจากวิทยาลัย และเดินทางมาวิทยาลัยสาย อาจารย์ที่ปรึกษาจะพูดคุยร่วมวางแผนการเดินทาง และหาแนวทางช่วยเหลือนักเรียน

- มีกลุ่ม Line ผู้ปกครอง เพื่อส่งข้อมูลนักเรียนให้กับผู้ปกครอง เพื่อให้สามารถช่วยเหลือหรือประสานกับผู้ปกครองได้อย่างทันท่วงที

- อาจารย์ที่ปรึกษา มีคำสั่งแต่งตั้งชัดเจนในการดูแลนักเรียนแต่ละระดับชั้น การจัดอาจารย์ที่ปรึกษาจัดให้มีที่ปรึกษาหลัก และร่วม โดยจัดให้มีทั้งชายและหญิง ให้เหมาะกับปัญหาของนักเรียน

- การคัดกรองนักเรียนยังไม่มีแบบคัดกรองที่ชัดเจน เนื่องจากนักเรียนมีจำนวนน้อย อาจารย์จึงสามารถติดตามได้อย่างใกล้ชิด

- มีการตรวจสอบสารเสพติด และตรวจสุขภาพประจำปีให้กับนักเรียน



- การตรวจสอบสุขภาพจิต ยังไม่ได้ประเมินชัดเจน ส่วนใหญ่จะได้รับการบอกเล่าของนักเรียนกับอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาจะมีการติดตามอย่างใกล้ชิด ใช้วิธีการให้กำลังใจ พูดคุยเป็นรายบุคคล

3.1.3 โครงการ หรือกิจกรรมที่จัดให้กับนักเรียน

- โครงการคนดี คนเก่ง ได้แก่ To be number one ชมรมต่างๆ คนดีจะส่งเสริมด้านจริยธรรม คนเก่งจะส่งเสริมด้านทักษะวิชาชีพ โครงการวิทยาศาสตร์ โดยให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วม

- กีฬาต้านยาเสพติด ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

- ร่วมมือกับทางโรงพยาบาลในการให้ความรู้ด้านเพศศึกษา โรคทางเพศสัมพันธ์ การใช้ถุงยางอนามัย การท้องก่อนวัยอันควร

- มีการสอนขับรถ ตรวจสอบสภาพรถยนต์ ทำกาแพ การเย็บผ้า ทำผม เพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ และ Soft skill ของนักเรียน

3.1.4 จุดเด่นของโรงเรียน

- นักเรียนจำนวนน้อย ทำให้ดูแลได้ทั่วถึง อาจารย์ทั้งหมด 30 คน นักเรียน 300 คน อัตราส่วนอาจารย์ที่ปรึกษา : นักเรียน คิดเป็น 1 : 10

- มีระบบ RMS ซึ่งเป็นระบบการจัดการของอาชีวะ ในการเช็คการเข้าเรียน คะแนน การเยี่ยมบ้าน สามารถเข้าถึงได้ทั้งคู่ครู นักเรียน และผู้ปกครอง มีระบบ alert ซึ่งใช้มานานกว่า 10 ปี เมื่ออาจารย์ที่ปรึกษาคุยกับนักเรียนจะมีการบันทึกในระบบ RMS ว่าคุยประเด็นใด แนวทางการช่วยเหลือ รวมถึงการเยี่ยมบ้าน และสุดท้ายมีการรายงานสรุปผล



- ทางวิทยาลัยตรวจสอบแล้วพบว่ายังมีผู้ปกครองจำนวนน้อยที่เข้าดูระบบ RMS ทางวิทยาลัยจึงเชื่อมกับ line token เพื่อให้ข้อมูลแจ้งเตือนผู้ปกครองโดยตรง และทราบข้อมูลของบุตร
- มีศูนย์ช่วยเหลือคนพิการ เข้ามาเรียนที่วิทยาลัย เพื่อส่งเสริมให้มีอาชีพ และสามารถช่วยเหลือดูแลตนเองได้

3.1.5 ผลลัพธ์ที่เกิดจากระบบการดูแลนักเรียน

- ลดการออกกลางคัน ช่วยเหลือติดตามได้ทันทั่วทั้งผู้เรียนสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ สถิติปีที่แล้วการออกกลางคันเป็นศูนย์
- นักเรียนที่มีปัญหาขาดแคลนจะได้รับทุนสนับสนุนอย่างทั่วถึง ได้แก่ ทุน กยศ. ทุนเฉลิมราชย์ และทุนหน่วยงานเอกชน โดยการคัดเลือกนักเรียนที่ได้รับทุน มีการแต่งตั้งคณะกรรมการคัดตามเกณฑ์ สัมภาษณ์

3.1.6 ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ

- ผู้บริหาร มีนโยบายให้การสนับสนุน ประสานร่วมมือกันระหว่างวิทยาลัย และผู้ปกครอง
- อาจารย์มีความทุ่มเท และใกล้ชิดในการพูดคุยกับนักเรียน ทำให้นักเรียนเปิดใจ และสบายใจที่จะปรึกษาปัญหาต่าง ๆ
- ผู้ปกครอง ร่วมมือกับทางวิทยาลัยในการดูแลนักเรียน

3.1.7 แนวทางการพัฒนา

- อาจารย์ที่ปรึกษาควรมีทักษะพื้นฐานในการดูแลเด็ก อาจารย์ที่เคยได้รับการอบรม การให้คำปรึกษามีเพียง 1 คน ยังไม่ได้เผยแพร่กับครูท่านอื่น ๆ ในโรงเรียน วางแผนที่จะจัดโครงการอบรมครูในโรงเรียนเกี่ยวกับทักษะ และเทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษานักเรียน



- มีเพียงวิชาสามัญสัมพันธ์ ซึ่งจะสอนด้านสังคม การเข้าสังคม ยังไม่มีวิชาการดูแลจิตใจตนเอง แต่มีอาจารย์แนะแนวซึ่งเน้น การแนะแนวอาชีพ และการทำงาน ทางวิทยาลัยเห็นถึงความสำคัญ เนื่องจาก ปัจจุบันเด็กเปราะบาง และมีปัญหาทางจิตใจเพิ่มขึ้น

3.2 สถานศึกษาระดับอาชีวศึกษา 2

3.2.1 นโยบายเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

- มีนโยบายจากส่วนกลาง “สถานศึกษาปลอดภัย” วิทยาลัยนำมาวางแผนตาม PDCA แบ่งงานเป็นส่วน ความปลอดภัย ด้านสุขภาพ สารเสพติด อุบัติเหตุ สวัสดิการนักเรียน มีผู้รับผิดชอบในแต่ละด้าน ซึ่งทางวิทยาลัยได้รางวัลสถานศึกษาปลอดภัยมาโดยตลอด

- งบประมาณดำเนินงานผู้บริหารให้ความสำคัญ มีการปรับแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับนโยบายสถานศึกษาปลอดภัย

3.2.2 ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน

- ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เริ่มใช้ตั้งแต่ ปี 2564 เนื่องจากพบว่านักเรียนมีปัญหาออกกลางคันจำนวนมาก จบการศึกษาน้อย ปัญหาส่วนใหญ่มาจากการรวมกลุ่มมั่วสุม การใช้สารเสพติด เครื่องดื่มมีนเมา กระทั่ง กัญชา เล่นโทรศัพท์ติด ขั้บรถตระเวนเที่ยว ส่งผลให้มาเรียนไม่ทัน สภาพร่างกายไม่พร้อม และไม่มาเรียน รวมถึงครอบครัวไม่พร้อมที่จะดูแล พ่อแม่แยกทางกัน พ่อแม่อยู่ต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ จึงเป็นปู่ย่า ตายาย ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ดูแลนักเรียน ส่งผลให้ตามไม่ทันวัยของนักเรียน



- วิทยาลัยจะคัดกรองนักเรียนตั้งแต่ทางเข้าโรงเรียน ตรวจอาวุธ และของในกระเป๋า มีอาจารย์คอยเดินตรวจตามจุดเสี่ยง ทุก 1-2 ชั่วโมง ในบริเวณโรงเรียนที่จะมีการรวมกลุ่ม เช่น ห้องน้ำ จุดเสี่ยงต่างๆ เพื่อป้องกันเด็กมีอาวุธ และสร้างความมั่นใจเรื่องความปลอดภัยให้กับนักเรียน คนอื่น ๆ ในวิทยาลัยด้วย

- ทุกสัปดาห์จะมี homeroom พบอาจารย์ที่ปรึกษา สอบถามพูดคุยเรื่องการเรียนรู้ การดำเนินชีวิต และสิ่งที่ยากให้ช่วยเหลือ

- อาจารย์ที่ปรึกษาจะดูแลนักเรียนต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มเรียนจนจบการศึกษา อาจารย์ทั้งหมด 100 คน นักเรียน 1,700 คน อัตราส่วนอาจารย์ที่ปรึกษา : นักเรียน คิดเป็น 1 : 20

- มีกลุ่ม line อาจารย์ที่ปรึกษา

- มีแบบประเมินคัดกรองซึ่งโรงเรียนสร้างขึ้นเอง คัดกรองเทอมละครั้ง อาจารย์คัดกรองนักเรียนเป็นกลุ่มสีแดง เหลือง และเขียว ลงเยี่ยมบ้านนักเรียน อาจารย์ที่ปรึกษามีการประชุมกันอย่างต่อเนื่องถึงปัญหาของเด็ก เพื่อวางแผน และหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

- การส่งต่อนักเรียนที่ติดสารเสพติดไปรับการรักษา ต่อที่โรงพยาบาล เน้นความสมัครใจของนักเรียน โดยทางวิทยาลัยให้คำแนะนำ ชี้ให้เห็นประโยชน์ที่เกิดจากการเลิกบุหรี่ หรือสารเสพติด ทำ MOU กับ โรงพยาบาล ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนักเรียนเลิกได้จริงเกือบ 50% และเมื่อนักเรียน กลับมาเรียนต่อ วิทยาลัยจะติดตามต่อว่าเลิกได้มัย หากยังไม่สำเร็จ ก็จะเข้ากระบวนการต่อไป



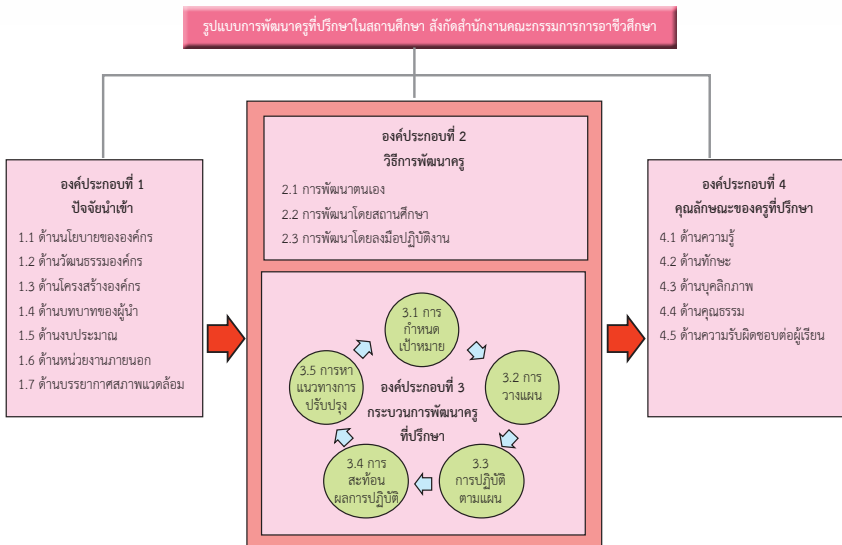
3.2.3 โครงการหรือกิจกรรมที่จัดให้กับนักเรียน

- โครงการสถานศึกษาปลอดภัยที่ทางวิทยาลัย ดำเนินงาน ประกอบด้วย (1) เรื่องสอนดับเพลิง การหนีไฟ ปฐมพยาบาล เบื้องต้น ความปลอดภัยจากสารเคมี และเครื่องมือเครื่องจักร (2) ความปลอดภัยทางจิตใจ เชิญวิทยากรมาบรรยายเรื่องครูที่ปรึกษา การดูแลเด็ก สภาพจิตใจ ทักษะทางจิตวิทยาการช่วยเหลือนักเรียน และแพทย์มาบรรยาย เรื่องยาเสพติด และการเลิกบุหรี่
- โครงการคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เช่น ช่างกล พบพระ มีพระมาเทศน์หลักคุณธรรม ในการดำเนินชีวิตให้กับนักเรียน
- มีจัดให้นักเรียนทำงานกับหน่วยงานภายนอก ทำให้นักเรียนได้ทักษะ soft skill และ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

3.2.4 จุดเด่นของโรงเรียน

- มีรูปแบบการพัฒนาครูที่ปรึกษาในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (วิช ชอนง่ายดี, จิตมา วรณศรี, วิทยา จันทรศิลา และสถิรพร เซาว์นชัย, 2566) ซึ่งพัฒนาโดยอาจารย์ ของทางวิทยาลัย มาเป็นเวลา 2 ปี
- มีการให้รางวัลใบประกาศกับครูที่ปรึกษาดีเด่น โดยประเมินจากการส่งแบบคัดกรอง และเยี่ยมบ้าน โดยจะมีการแจ้งเกณฑ์ การประเมินกับอาจารย์ก่อน ตั้งแต่เปิดการศึกษา





ภาพรูปแบบการพัฒนาครูที่ปรึกษาในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

3.2.5 ผลลัพธ์ที่เกิดจากระบบการดูแลนักเรียน

- ผลลัพธ์ดีขึ้น จำนวนนักเรียนออกกลางคันเริ่มลดลงจาก 10% เหลือ 5% เด็กจบการศึกษามากขึ้น
- เสียงสะท้อนจากอาจารย์ในช่วงแรกไม่ค่อยเห็นด้วย ผู้บริหารพูดคุยทำความเข้าใจ ซึ่ให้เห็นถึงผลกระทบ และประโยชน์ที่จะได้กับครู และนักเรียน จึงเริ่มเข้าใจ และให้ความร่วมมือ



3.2.6 ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ

- ผู้บริหารสร้างความเข้าใจแก่อาจารย์ในวิทยาลัย ทำให้เกิดความร่วมมือ และประสานงานได้อย่างคล่องตัว
- นักเรียนหัวหน้าห้อง และรองหัวหน้าห้อง ช่วยครู ในการประสานงาน ความเป็นผู้นำ รับผิดชอบในการพูดคุย และดูแลเพื่อน ในชั้นเรียน
- การเข้าถึงนักเรียน และใกล้ชิดของอาจารย์ ที่ปรึกษา นักเรียนกล้าที่จะเล่าเรื่องต่าง ๆ อย่างเปิดเผย อาจารย์ชี้แนวทาง และให้คำแนะนำนักเรียน

3.2.7 แนวทางการพัฒนา

- งานแนะแนวจะรับผิดชอบเรื่องการศึกษาต่อ อาชีพ ทุนการศึกษา หารายได้ งานพิเศษช่วงปิดเทอม พบว่านักเรียนยังขาด เป้าหมายการดำเนินชีวิต และทักษะความเข้มแข็งทางจิตใจ
- ยังขาดเรื่องการแนะแนวดูแลสุขภาพจิต และแบบคัดกรองสุขภาพจิต
- ทางวิทยาลัยกำลังพัฒนาระบบสแกนหน้าเข้าเรียน เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาดูติดตามการเข้าเรียนของนักเรียนได้อย่างใกล้ชิด และทันท่วงที
- วิชาทักษะชีวิต มนุษยสัมพันธ์ วิถีธรรม วิถีไทย สอนโดยครูสังคัม สุขศึกษายังขาดการบรรจุครูแนะแนวที่จบด้านจิตวิทยา



บทสรุปการถอดบทเรียนสถานศึกษาที่มีแนวปฏิบัติที่ดี พบว่า

1. สถานศึกษาระดับประถมศึกษา มีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยมีการประเมินคัดกรองนักเรียนโดยใช้แบบคัดกรอง SDQ และมีการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง มีระบบการเยี่ยมบ้าน มีกิจกรรมโดดเด่นของ ABSP Model ผลลัพธ์จากการดำเนินงาน พบว่า นักเรียนได้รับการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ กล้าแสดงออก และสอบติดโรงเรียนที่มีชื่อเสียง

2. สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ที่กำหนดให้มีการพัฒนาสุขภาพจิต การ Coaching นักเรียน ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยการคัดกรอง SDQ หากพบความผิดปกติจะส่งต่อนักเรียนให้เข้าสู่กระบวนการรักษา มีกลุ่มนักเรียน YC ที่ช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตให้กับเพื่อน ๆ มีการสอนกิจกรรมแนะแนว 1 คาบ/สัปดาห์ กิจกรรมโดดเด่น คือ มีศูนย์แนะแนวระดับจังหวัดที่มีการจัดอบรมและให้คำปรึกษากับครูแนะแนวในโรงเรียน ผลลัพธ์ที่ได้คือนักเรียนได้รับการดูแลจากครู มีนักเรียน YC สามารถช่วยเหลือในการดูแลเพื่อนนักเรียนได้

3. สถานศึกษาระดับอาชีวศึกษา มีนโยบายเยี่ยมบ้านนักเรียนกลุ่มเสี่ยง และสถานศึกษาปลอดภัย ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยมีระบบคัดกรอง มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา กิจกรรมโฮมรูม นอกจากนี้กิจกรรมที่โดดเด่นคือ โครงการคนเก่งคนดี มีระบบ RMS ที่ช่วยให้การติดตามและช่วยเหลือนักเรียน เป็นต้น ผลลัพธ์ที่ได้คือนักเรียนออกกลางคันน้อยลง



ตารางสรุประบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้มีทักษะความสามารถ
ในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนในสถานศึกษา
ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา

ประเด็น	สถานศึกษา			
	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	อาชีวศึกษา (1)	อาชีวศึกษา (2)
1. นโยบาย การดูแลช่วยเหลือ นักเรียน	-การประเมิน SDQ ในการคัดกรอง นักเรียน	กำหนดนโยบายตาม กระทรวงศึกษาธิการ ที่กำหนด เช่น ด้านสุขภาพจิต การ Coaching	นโยบายเยี่ยมบ้าน เด็กกลุ่มเสี่ยง เช่น ออกกลางคัน ขาดเรียนบ่อย	-สถานศึกษา ปลอดภัย
2. ระบบการดูแล ช่วยเหลือ	-จัดกิจกรรมเพื่อ เสริมสร้างความ เข้มแข็งทางจิตใจ การป้องกันถูกรุก ข่มเหงรังแก การมีพฤติกรรม ที่เหมาะสม ระบบการเยี่ยมบ้าน พัฒนาครู	-การพัฒนาระบบ คัดกรองนักเรียน หากนักเรียนต้องเข้าสู่ กระบวนการรักษา นำส่งนักเรียน พุดคุย กับผู้ปกครอง -นักเรียน YC ที่ช่วยเหลือเพื่อน เบื้องต้นสอนกิจกรรม แนะแนว 1 คาบ/ สัปดาห์ ทุกระดับชั้น	-ระบบอาจารย์ ที่ปรึกษา -การตรวจคัดกรอง สารเสพติด และ สุขภาพประจำปี	-ระบบคัดกรอง นักเรียน เช่น ตรวจอาวุธ -กิจกรรมโฮมรูม -ระบบอาจารย์ ที่ปรึกษา
3. กิจกรรม ที่โดดเด่น	-ABSP Model A: Activity-มีกิจกรรม B: Be a good person-เป็นคนดี สร้างคนดี S: Service mind- งมน้ำใจ จิตสาธารณะ P: Plan-ใส่ใจวางแผน	-ศูนย์แนะแนวจังหวัด ที่มีการจัดอบรมและ ให้คำปรึกษากับ ครูแนะแนว	-โครงการคนเก่งคนดี กีฬาต้านยาเสพติด เพศศึกษา -ระบบ RMS ซึ่งเป็น ระบบการจัดการ ของอาชีวศึกษา	-ระบบที่ปรึกษา -กิจกรรมสถานศึกษา ปลอดภัย ประกอบด้วย สอนดับเพลิง ความปลอดภัย ทางจิตใจ เชิญวิทยากรมาอบรม
4. ผลลัพธ์	-นักเรียนได้รับ การดูแลทั้งร่างกาย และจิตใจ -นักเรียนสอบติด โรงเรียนที่มีชื่อเสียง ของจังหวัด -นักเรียนมีความเป็น ตัวเอง กล้าแสดงออก	-นักเรียนได้รับ การดูแลจากครู -นักเรียน YC สามารถ ช่วยเหลือในการดูแล เพื่อนนักเรียนได้	-ลดการออกกลางคัน	นักเรียนออกกลางคัน น้อยลง



7

ข้อเสนอเชิงนโยบายการพัฒนา ทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ประเทศไทย

จากการทบทวนวรรณกรรม การถอดบทเรียนจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สามารถนำมาจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ในระดับประเทศ ระดับภูมิภาค ระดับชุมชน ระดับโรงเรียน และระดับครอบครัว ได้ดังนี้

1. ระดับประเทศ

นโยบายระดับประเทศเป็นการวางรากฐานเชิงโครงสร้างที่เอื้อต่อการเสริมสร้าง Resilience ในผู้เรียนทั่วประเทศ

1.1 กำหนดนโยบายการศึกษาเพื่อการพัฒนาทักษะ Resilience ในหลักสูตรการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการควรกำหนดให้การพัฒนาทักษะ Resilience เป็นหนึ่งในทักษะสำคัญของหลักสูตรการศึกษา โดยสามารถบูรณาการกับวิชาการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning - SEL) รวมถึงวิชาอื่น ๆ เช่น สังคมศึกษา พลศึกษา และสุขศึกษา โดยการบูรณาการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถฝึกฝนการจัดการกับความเครียด การแก้ไขปัญหา และการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม

1.2 สนับสนุนการวิจัยและพัฒนาวิธีการเสริมสร้าง Resilience ที่ครอบคลุมในทุกวัย รัฐบาลควรให้ทุนสนับสนุนแก่สถาบันการศึกษาและหน่วยงานวิจัยในการศึกษาวิธีการพัฒนาทักษะ Resilience ในกลุ่มผู้เรียน



โดยควรศึกษาความแตกต่างในแต่ละช่วงวัยและวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้และการสอนในบริบทที่หลากหลาย

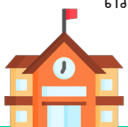
1.3 สร้างแคมเปญระดับชาติในการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตและ Resilience จัดทำแคมเปญหรือโครงการประชาสัมพันธ์ระดับชาติที่เน้นการสร้างความเข้าใจเรื่อง Resilience และสุขภาพจิตที่ดีในกลุ่มเยาวชน โดยใช้สื่อออนไลน์และโซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือหลักในการเข้าถึงเยาวชนทั่วประเทศ เพื่อให้เกิดการรับรู้และยอมรับถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน

2. ระดับภูมิภาค

ระดับภูมิภาคสามารถสร้างการสนับสนุนเพิ่มเติมโดยใช้ทรัพยากรและเครือข่ายในพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1 สร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกันระหว่างโรงเรียนและหน่วยงานในพื้นที่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในแต่ละภูมิภาคควรทำหน้าที่เป็นประสานงานในการเชื่อมโยงโรงเรียนกับหน่วยงานสุขภาพจิตในพื้นที่ เช่น โรงพยาบาล มูลนิธิสุขภาพจิต หรือหน่วยงานการปกครองท้องถิ่น เพื่อสนับสนุนการเสริมสร้าง Resilience ให้กับผู้เรียน โดยโรงเรียนสามารถเรียกใช้บริการของหน่วยงานเหล่านี้ได้เมื่อพบปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักเรียน

2.2 จัดการอบรมและพัฒนาอาชีพให้ครูและบุคลากรทางการศึกษา ควรมีการจัดการอบรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคในการสอนและการสนับสนุน Resilience สำหรับครูและบุคลากรในสถานศึกษาในระดับภูมิภาค โดยเนื้อหาครอบคลุมการระบุปัญหาทางสุขภาพจิตในผู้เรียน วิธีการให้คำปรึกษาเบื้องต้น การจัดการปัญหาในชั้นเรียน และวิธีการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย



2.3 พัฒนาโปรแกรมความร่วมมือชุมชนเพื่อเสริมสร้าง Resilience

หน่วยงานในภูมิภาคควรทำงานร่วมกับชุมชนในการพัฒนาโปรแกรมที่ช่วยสนับสนุน Resilience เช่น การฝึกสอนทักษะชีวิต กิจกรรมกีฬา กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ และกิจกรรมพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้เด็กและเยาวชนได้รับประสบการณ์เชิงบวกและสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ระดับชุมชน

การสนับสนุน Resilience ในระดับชุมชนเน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในพื้นที่

3.1 จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตในชุมชน

ควรมีการจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาหรือจัดรับบริการด้านสุขภาพจิตในชุมชน ซึ่งทำหน้าที่เป็นแหล่งให้ความรู้และการช่วยเหลือสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาทางจิตใจ รวมถึงเป็นศูนย์กลางในการสนับสนุนและประสานงานกับหน่วยงานอื่น ๆ เช่น โรงเรียน หรือโรงพยาบาลที่เกี่ยวข้อง

3.2 จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะ Resilience ในชุมชน

ชุมชนควรจัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้าง Resilience ในเด็กและเยาวชน เช่น ค่ายเยาวชน กิจกรรมกีฬา กิจกรรมอาสาสมัคร และกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะสังคมและการจัดการอารมณ์ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เยาวชนสามารถฝึกฝนการแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม และการรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย

3.3 ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการเสริมสร้าง Resilience ให้กับลูกหลาน

ชุมชนสามารถจัดกิจกรรมหรือการประชุมเพื่อให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะ Resilience ในเด็ก และ



วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างผู้ปกครองและลูกหลาน เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่เด็กในระดับครอบครัวด้วย

4. ระดับโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถานที่สำคัญในการส่งเสริม Resilience ในผู้เรียน โดยสามารถดำเนินการดังนี้

4.1 บูรณาการการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนในหลักสูตรปกติ

เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการจัดการอารมณ์ ความเครียด และการแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่อง เช่น การสร้างบทเรียนในวิชาสังคมศึกษา สุขศึกษา หรือชั่วโมงการปรึกษาแบบกลุ่มที่เน้นทักษะการจัดการอารมณ์และการสื่อสารเชิงบวก

4.2 สร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อสุขภาพจิต

โรงเรียนควรสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและเป็นมิตร เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และการเติบโตทางจิตใจของนักเรียน เช่น การมีนโยบายป้องกันการกลั่นแกล้ง (Anti-Bullying Policy) และการส่งเสริมความรู้สึกลปลอดภัยในโรงเรียน

4.3 พัฒนาระบบสนับสนุนสุขภาพจิตของนักเรียน

โรงเรียนควรมีระบบดูแลสุขภาพจิตที่ช่วยให้นักเรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจสามารถเข้าถึงการช่วยเหลือได้ โดยอาจจัดให้นักจิตวิทยาโรงเรียน หรือจัดทำแผนการสนับสนุนเป็นรายบุคคล (Individualized Support Plan) เพื่อสนับสนุนสุขภาพจิตของนักเรียนที่ต้องการการดูแลพิเศษ



5. ระดับครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุน Resilience ของเด็ก

5.1 สร้างบรรยากาศการสื่อสารในครอบครัวที่เปิดกว้างและเชื่อถือได้

ผู้ปกครองควรสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างสำหรับการพูดคุยและแสดงความคิดเห็น เพื่อให้เด็กสามารถแสดงความรู้สึกและปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างอิสระ และรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและเข้าใจจากครอบครัว

5.2 ฝึกฝนทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวัน

ผู้ปกครองสามารถฝึกฝนทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่ทำทนายผ่านกิจกรรมในครอบครัว เช่น การช่วยเหลือในการตัดสินใจเรื่องสำคัญ การร่วมกันแก้ไขปัญหในครอบครัว หรือการรับฟังความคิดเห็นของเด็กอย่างจริงจัง

5.3 สนับสนุนและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมทักษะ

ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้บุตรหลานเข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้าง Resilience เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมกลุ่ม



เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2565). รายงานโครงการ School Health Hero. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. Retrieved from <https://www.dmh.go.th>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ:
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2565). รายงานโครงการ Happy School Project. กระทรวงศึกษาธิการ ประเทศไทย. Retrieved from <https://www.moe.go.th>
- กระทรวงศึกษาธิการ.สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2563). โครงการโรงเรียนแห่งความสุข: การศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตในโรงเรียนไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2560). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร. (2560). ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นพลังของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 5(1), 254–262.
- พิชญ์ไกร ไชยเดช, กัณฑ์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์, พันพัสสา ฐูปะเทียน, & ปวีตร มหาสารินันท์. (2567). ประสิทธิผลของโปรแกรมการแสดงสื่อสาระเพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 2 จังหวัดราชบุรี. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 33(2), 379–388.



- อิสระ อนันตวราศิลป์. (2565). *คู่มือการใช้งานระบบ School Health HERO: ระบบสุขภาพจิตโรงเรียน วิธีใหม่ (Version 1.9.5)*. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238–245. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.238>
- Anderson, M., Brindis, C. D., & Fulbright-Anderson, K. (2017). Resilience in education: Shaping policies for student well-being. *Journal of Adolescent Health*, 61(2), 243-250.
- Australian Government. (2019). *National Action Plan for the Health of Children and Young People 2020–2030*. Canberra: Department of Health.
- Australian Psychological Society. (2023). *Resilience and Wellbeing Framework*. Retrieved from <https://www.psychology.org.au/community/schools/resilience>
- Ball, S. J. (2017). *The Education Debate (Policy and Politics in the Twenty-First Century)*. Policy Press.
- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low- and middle-income countries. *BMC Public Health*, 13(1), 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>



- Barcelata Eguarte, B. E. (2021). An ecological-systemic framework: An overview of child and adolescent development in adverse contexts. *Child and Adolescent Development in Risky Contexts*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-83700-6_1
- Beland, L.-P., & O'Neill, S. (2013). The effects of the Great Recession on the US education system. *Economics of Education Review*, 32, 1-15.
- Beyond Blue & headspace. (2020). *Be You: Transforming mental health and wellbeing in learning communities*. Retrieved from <https://beyou.edu.au/about/impact>
- Blagg, K., Blom, E., Gallagher, M., & Rainer, M. (2020). Mapping student needs during COVID-19: The digital divide. *Urban Institute*. <https://www.urban.org/research/publication/mapping-student-needs-during-covid-19-digital-divide>
- British Psychological Society (2023). *Educational Psychology Services: Supporting children's mental health and wellbeing in schools*. Retrieved from <https://www.bps.org.uk>
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities in the schools. *Children and Schools*, 28(2), 69–76.



- Brown, C., & Shay, M. (2021). From resilience to wellbeing: Identity-building as an alternative framework for schools' role in promoting children's mental health. *Review of Education*, 9(2), 599–634. <https://doi.org/10.1002/rev3.3264>
- Buras, K. L. (2015). *Charter schools, race, and urban space: Where the market meets grassroots resistance*. Routledge.
- Bastounis, A., Callaghan, P., Banerjee, A., & Michail, M. (2016). *The effectiveness of the Penn Resilience Program (PRP) in reducing depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis*. *Clinical Psychology Review*, 36, 28-39.
- Beyond Blue. (2020). *MindMatters: A whole-school approach to mental health and wellbeing in secondary schools*. Retrieved from <https://www.mindmatters.edu.au>
- Beyond Blue. (2020). *Be You: A national mental health initiative for educators*. Retrieved from <https://beyou.edu.au>
- Bierman, K. L., Nix, R. L., Maples, J. J., & Murphy, S. A. (2010). *Promoting social and emotional learning in middle school students: Findings from the AIR initiative*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(3), 220-230.
- Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2012). *Classroom emotional climate, teacher affiliation, and student conduct*. *Journal of Classroom Interaction*, 46(1), 27-36.



Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). *A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1042-1054.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *The history and impact of social emotional learning (SEL) in the United States*. CASEL.

_____. (2021). *Key insights from the impact of SEL on students' academic and behavioral outcomes*. CASEL.

_____. (2022). *The future of social emotional learning in schools: Emerging trends and innovations*. CASEL.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2023). What is SEL?. Retrieved from <https://casel.org>

Collishaw, S., Gardner, F., & Maughan, B. (2010). *Parenting, resilience, and emotional development in adolescence*. *Developmental Psychology*, 46(2), 471-481.

Challen, A. R., Noden, P., West, A., & Machin, S. (2014). *UK Resilience Programme Evaluation: Final Report*. Department for Education.

Cutuli, J. J., Chaplin, T. M., Gillham, J. E., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2009). *Preventing co-occurring depression symptoms in adolescents*. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(5), 732-744.



- Department for Education. (2023). *The role of educational psychology services in supporting mental health in schools*. Retrieved from <https://www.gov.uk>
- Dermody, C. & Dusenbury, L. (2022). *2022 Social and Emotional Learning State Scorecard Scan*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. The Guilford Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Dusenbury, L., & Weissberg, R. P. (2017). *CASEL: Leading SEL framework in the United States*.
- Elias, M. J., & Mocerri, D. C. (2012). *Developing social and emotional aspects of learning: An integrative approach for classroom teaching*. *Educational Psychology in Practice*, 28(1), 31-46.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publichealth.26.021304.144357>



- Gillham, J. E., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (1999). *Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up*. *Psychological Science*, 10(5), 461-468.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (2007). *Resilience training for children and adolescents: Penn Resiliency Program*. In J. R. Zullow & M. E. P. Seligman (Eds.), *Prevention and Treatment of Depression in Adolescents*.
- Green, A. (2013). *Education and State Formation: Europe, East Asia and the USA*. Palgrave Macmillan.
- Jandrić, P. (2020). *Postdigital Research in the Time of COVID-19*. *Postdigital Science and Education*, 2(2), 233-238.
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). *Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness*. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283-2290.
- Jones, L., & Harvey, S. (2021). Building resilience in young people: The role of Resilience and Mental Health Network (RMHN) in UK schools. *Journal of Mental Health Education*, 18(3), 245-262.
- Khonkan, N., & Kornkunsuk, P. (2017). Buddhist mindfulness practice for mental health promotion in Thai schools. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(3), 153-164. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1342258>



- Lovat, T., Toomey, R., Clement, N., & Dally, K. (2023). *Second International Research Handbook on Values Education and Student Wellbeing*. Springer.
- McCulloch, G. (2011). *The Struggle for the History of Education*. Routledge.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of Positive Psychology*, 74, 289-298.
- Reivich, K., Gillham, J., Chaplin, T., & Seligman, M. (2011). *From helplessness to optimism: The role of resilience training*. In M. Seligman & J. Gillham (Eds.), *The Resilience Factor*.
- Resilience Project. (2020). *The Resilience Project: Building mental health and wellbeing through emotional literacy, gratitude, empathy, and mindfulness*. Retrieved from <https://theresilienceproject.com.au>
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2013). *Improving the social and emotional climate of classrooms: A clustered randomized controlled trial testing the RULER approach*. *Emotion*, 13(2), 434-448.
- Ritchie, L., & Partington, S. (2020). The role of YoungMinds in supporting mental health in UK schools. *British Journal of Educational Psychology*, 90(2), 213-230.
- Rustin, M. (2019). The role of Place2Be in promoting resilience in schools. *British Journal of Psychotherapy*, 35(3), 452-469.



- Smith, G., & McKibben, S. (2019). Resilience education: Teaching sustainability through real-world challenges. *Environmental Education Research*, 25(9), 1314-1322
- Stallard, P. (2011). *Early intervention to prevent depression in schoolchildren: Evaluating the Penn Resiliency Program*. *British Journal of Psychiatry*, 199(1), 43-48.
- Stein, B. D., Wilkins, K., Leuschner, K. J., & Schultz, D. (2021). Addressing student mental health during COVID-19: Resilience strategies in education. *Educational Researcher*, 50(4), 267-272.
- Sugai, G., & Horner, R. H. (2009). School-wide positive behavior supports: Engaging students through resilience-based approaches. *Journal of School Psychology*, 47(2), 45-69.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17.
- U.S. Department of Education. (2015). *Every Student Succeeds Act (ESSA)*.
- _____ (2021). *Advancing social emotional learning through technology and policy integration*.
- Walsh, F. (2016). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616-632. <https://doi.org/10.1111/famp.12260>



- Wang, M. T., & Eccles, J. S. (2014). *Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school*. *Child Development*, 85(2), 895-910.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.
- Windle, G. (2011). *What is resilience? A review and concept analysis*. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.
- Wong, E. W. (2024). Addressing the mental wellbeing crisis in Australia's legal profession: The need for structural and cultural change. *ANU Undergraduate Research Journal*. YoungMinds. (2023). YoungMinds in Schools. Retrieved from <https://www.youngminds.org.uk/youngminds-in-schools>
- Zigler, E., & Styfco, S. J. (2010). *The Head Start debates*. Paul H. Brookes Publishing Co.
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295-2303.



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ดร.อรรถพล สังขวาสี	เลขาธิการสภาการศึกษา (ตุลาคม 2566 - กันยายน 2567)
รองศาสตราจารย์ ดร.ประวิต เอรารวรรณ	เลขาธิการสภาการศึกษา (ตุลาคม 2567 - ปัจจุบัน)
ดร.นิตี นาขีด	รองเลขาธิการสภาการศึกษา
นายธฤติ ประสานสอน	รองเลขาธิการสภาการศึกษา
ดร.ประวีณา อัสโย	ผู้อำนวยการสำนักมาตรฐานการศึกษา และพัฒนากาเรียนรู้อยู่

นักวิจัย/ผู้แต่ง

รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์	ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
---------------------------------------	--

ผู้รวบรวมเรียบเรียงรายงาน

นางสุวรรณา สุวรรณประภาพร	ผู้อำนวยการกลุ่มมาตรฐานการศึกษา
นางสาวรพีชา ไวสาหลง	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ
นายอริญชัย วรรณชาติ	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสุวรรณา สุวรรณประภาพร	ผู้อำนวยการกลุ่มมาตรฐานการศึกษา
นางสาวอุบล ตรีรัตน์วิชา	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ
นางสาวภควี เกิดบัณฑิต	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ
นางสาวรพีชา ไวสาหลง	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ
นายอริญชัย วรรณชาติ	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มมาตรฐานการศึกษา สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนากาเรียนรู้อยู่
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
เลขที่ 99/20 ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทร. 02 668 7123 ต่อ 2529 ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ ed.standard2561@gmail.com



ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่



www.onec.go.th



OEC News สภาการศึกษา



ข่าวสภาการศึกษา



OEC News สภาการศึกษา



สิ่งพิมพ์ สกศ. อันดับที่ 48/2567

ISBN 978-616-270-493-2