



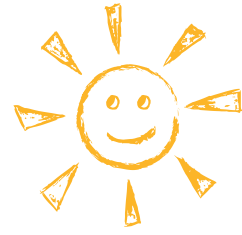
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Sustainable
Development
Goals

Bangkok Office
Asia and Pacific Regional Bureau
for Education

โรงเรียนแห่ง ความสุข!



กรอบแนวคิดเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้เรียนในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก

ฉบับย่อ

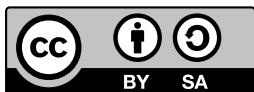




จัดพิมพ์ในปี 2020 โดยองค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ 7, place de Fontaineau,
75352 ปารีส 07 SP, ฝรั่งเศส

และสำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ

© ยูเนสโก 2020



หนังสือเล่มนี้สามารถเข้าถึงในรูปแบบเปิด (Open Access) ภายใต้สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์แบบแสดงที่มา-อนุญาตแบบเดียวกัน (Attribution-ShareAlike 3.0 IGO [CC-BY-SA3.0 IGO]) (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>) ในการใช้เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ ผู้ใช้ยอมรับที่จะผูกพันตามเงื่อนไขการใช้งานของคลังเอกสารแบบเปิดของยูเนสโก (UNESCO Open Access Repository) (<http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-en>)

แปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษชื่อ “Happy Schools! A Framework for Learner Well-being in the Asia-Pacific (TH/IQE/C3/16/006-500) ซึ่งตีพิมพ์ในปี 2016 โดยสำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ

การจัดทำและการนำเสนอข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ มีได้สะท้อนการแสดงออกทางด้านความคิดใด ๆ ของยูเนสโกเกี่ยวกับสถานการณ์ทางกฎหมายของประเทศ อาณาเขต เมือง หรือพื้นที่การควบคุม หรือเกี่ยวข้องกับการกำหนดพรมแดนหรืออาณาเขตใด ๆ ทั้งสิ้น

แนวความคิดและความคิดเห็นในหนังสือเล่มนี้เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ไม่จำเป็นต้องสะท้อนความคิดเห็นของยูเนสโกและไม่เป็นข้อผูกมัดต่อองค์การฯ

บรรณาธิการตรวจแก้ไขต้นฉบับ:

ภาษาอังกฤษ: Ellie Meleisea

ภาษาไทย: นางสาวดุริยา อมตวิวัฒน์ (รองปลัดกระทรวงศึกษาธิการ) นางสาวสุปราณี ค่ายวง (ผู้อำนวยการกลุ่มความร่วมมือกับองค์การระหว่างประเทศ สำนักความสัมพันธ์ต่างประเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ) นางกชกร คัตตพันธ์ อาลีห์เงอร์ (นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการ ผู้ประสานงานโครงการ Happy Schools ประเทศไทย) นางสาวเพ็ญวิไล ชัยพร (ยูเนสโก) และนางนันทวรรณ ไสยงค์ (ยูเนสโก)

แปลไทยโดย: Transcend Co., Ltd. และ สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ประเทศไทย

ออกแบบปกและภาพประกอบ: © Yejoon (Jennifer) Yoo, © Estiawati Subair, © Debdatta Chakraborty,
© Elodie Khan, © Kuntal Kumar Roy และ Aliénor Salmon

ออกแบบโดย: Warren Field และ Kathleen Sullivan (ภาษาอังกฤษ) และ Job Barallas (ภาษาไทย)

TH/DOC/IQE/20/035-THA



บทนำ

มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข บ่อยครั้งเรามักได้ยินคำกล่าวที่ถูกหยิบยกขึ้นมาของอริสโตเติล นักปรัชญากรีกโบราณที่ว่า ‘ความสุข คือ สารและจุดมุ่งหมายที่สำคัญของชีวิต เป็นจุดมุ่งหมายทั้งมวลและจุดหมายสุดท้ายในการดำรงอยู่ของมนุษย์’ โดยแท้จริงแล้ว มนุษย์ทุกคนนับตั้งแต่เกิดจนตลอดชีวิต ต่างพยายามแสวงหาความสุข และปรารถนาให้ความสุขนั้นอยู่กับตน และในช่วงชีวิตหนึ่งนั้น อาจกล่าวได้ว่าชีวิตในช่วงวัยเรียนเป็นช่วงเวลาที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการแสวงหาความสุข เนื่องจากเป็นช่วงที่กำหนดทิศทางของชีวิต ดังนั้น แนวคิดเรื่องโรงเรียนที่ส่งเสริมให้เกิดความสุข ซึ่งเรียกว่า ‘โรงเรียนแห่งความสุข’ จึงเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างหลักประกันสำหรับชีวิตความเป็นอยู่และสุขอนามัยที่ดี การบรรลุเป้าหมาย ที่รวมถึงความสำเร็จในชีวิตและการทำงานในอนาคต

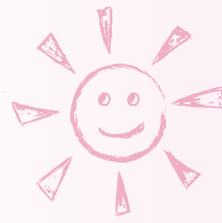
ปัจจุบัน มีปัจจัยภายในและภายนอกหลายประการที่ลดทอนความสุขของผู้เรียน โดยปัจจัยเหล่านั้นไม่เพียงแต่มีอิทธิพลต่อมุมมองของเราเรื่องคุณภาพชีวิต แต่ยังส่งผลต่อมุมมองที่เกี่ยวกับคุณภาพการศึกษาด้วย

ประการแรก ปัจจัยภายนอก อาทิ ความเหลื่อมล้ำที่เพิ่มมากขึ้น ความอดทนอดกลั้นที่ลดลงของผู้คน และการทวีความรุนแรงของแนวคิดหัวรุนแรงและสุดโต่ง ได้ลดทอนความสุขของสังคมและชุมชน และส่งผลให้โรงเรียนต่าง ๆ ต้องเผชิญกับการข่มเหงรังแกภายในโรงเรียนที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันการตกเป็นเป้าของการโจมตีอย่างรุนแรงจากบุคคลภายนอกก็สามารถพบเห็นได้บ่อยขึ้น โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีอันก้าวหน้ากลายเป็นโลกที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและตกอยู่ใน ‘ภาวะข้อมูลท่วมท้น’ อันนำไปสู่การแข่งขันที่ไม่จบสิ้น และให้ความสำคัญกับการพิจารณาคุณค่าโดย ‘ตัวเลข’ มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านการพัฒนาทางเศรษฐกิจของประเทศหรือด้านผลการเรียนรู้

ประการที่สอง ปัจจัยภายใน ซึ่งหมายถึงระบบของโรงเรียน เช่น สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ ผู้สอนขาดความละเอียดอ่อน หลักสูตรที่ล้าสมัย รวมไปถึงการเน้นเนื้อหาวិชาการ และการยึดติดกับการวัดผลโดยใช้คะแนนมากเกินไป ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้ความสุขในโรงเรียนลดน้อยลง นับเป็นเรื่องที่น่าเสียดายที่องค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยในการเพิ่มพูนความสุข ไม่ว่าจะในโรงเรียน ในการดำเนินชีวิต หรือในที่ทำงานแทบไม่ได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของสมการการเสริมสร้างความสุขในโรงเรียนเลย

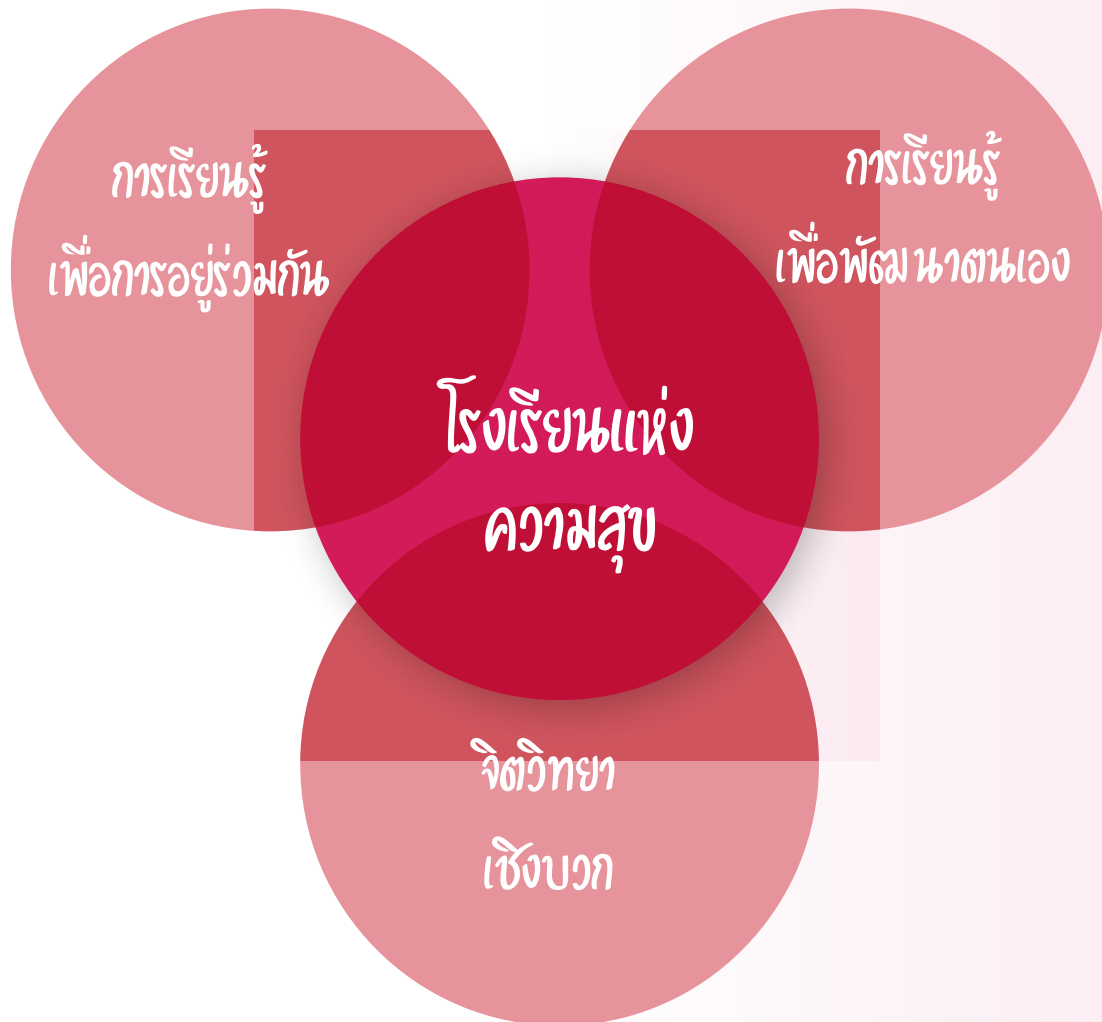
ด้วยเหตุนี้ องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ สำนักงานกรุงเทพฯ หรือ สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ ได้เล็งเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับคุณภาพของการศึกษาตามข้างต้น และเมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2557 ได้ริเริ่มโครงการ ‘โรงเรียนแห่งความสุข’ ขึ้น โดยรายงานเรื่อง *โรงเรียนแห่งความสุข: กรอบแนวคิดเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้เรียนในภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก* ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์นำเสนอความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสอง และรณรงค์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาจากการวัดผลแบบเดิม ๆ ให้มีความครอบคลุมการประเมินผลด้านสติปัญญาและทักษะที่หลากหลาย โดยการยอมรับในคุณค่า จุดเด่น และความสามารถรูปแบบต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสุขได้

รายงานฉบับนี้ได้สำรวจบริบทเกี่ยวกับทฤษฎีความสุขและข้อริเริ่มของประเทศต่าง ๆ ทั้งในระดับภูมิภาคและระดับโลก รวมถึงการสะท้อนวิธีการบูรณาการประเด็นความสุขไว้ในนโยบายการพัฒนาและนโยบายการศึกษาของประเทศที่เข้าร่วมโครงการในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก นอกจากนี้ รายงานฉบับนี้ยังได้นำเสนอผลของการวิจัยที่สำคัญ นั่นคือ กรอบแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุข ซึ่งประกอบด้วยเกณฑ์ในการเป็นโรงเรียนแห่งความสุขจำนวน 22 ข้อ รวมถึงตัวอย่างกลยุทธ์ของการบรรลุเกณฑ์แต่ละข้อในโรงเรียน



การออกแบบงานวิจัยและระเบียบวิธีวิจัย

กรอบแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุข เกิดจากพันธกิจของยูเนสโกในการส่งเสริมสันติภาพผ่านกระบวนการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการพัฒนามาจากเสาหลัก 2 ใน 4 เสาหลักแห่งการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกันและการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รวมถึงด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่จะส่งผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะ จุดเด่น และศักยภาพของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ



ภาพที่ 1: กรอบแนวคิดสำหรับโรงเรียนแห่งความสุข



วิจัย

กรอบแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุข จัดทำขึ้นจากผลการวิจัยที่ได้มาด้วยวิธีการจัดทำงานวิจัยเชิงคุณภาพที่หลากหลายเพื่อให้เข้าใจถึงปัจจัยที่อธิบายถึงคุณสมบัติของโรงเรียนแห่งความสุขที่สะท้อนมุมมองของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในระดับโรงเรียน โดยระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการจัดทำกรอบแนวคิดนี้ ประกอบด้วย

- **การศึกษาค้นคว้าด้วยเอกสาร** เริ่มดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2557 ถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 เพื่อเชื่อมโยงคำนิยามกับกรอบแนวคิดเรื่องความสุขในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงแสวงหาข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงสำหรับบริบทของโรงเรียนเพื่อหาสมมุติฐานเบื้องต้น
- **การประชุมเชิงปฏิบัติการสำหรับโรงเรียนในภูมิภาคอาเซียน** จัดขึ้นในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2557 ซึ่งเป็นการอภิปรายร่วมของนักเรียนและครูจากโรงเรียนในประเทศในภูมิภาคอาเซียน จำนวน 9 ประเทศ ซึ่งนักเรียนและครูได้ร่วมแสดงความคิดเห็นถึงคุณลักษณะของโรงเรียนแห่งความสุขผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม
- **การสำรวจเรื่องโรงเรียนแห่งความสุข** ได้ดำเนินการสำรวจโดยใช้หลายภาษา ระหว่างเดือนมกราคมถึงพฤษภาคม พ.ศ. 2558 ซึ่งมีผู้ตอบแบบสอบถามกว่า 650 คน จากเกือบ 30 ประเทศ โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียน จากนั้น ได้มีการนำคำตอบจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์และแปลงเป็นรหัสเพื่อประมวลผล พร้อมทั้งนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมากำหนดเป็นประเด็นหลัก และกำหนดเป็นเกณฑ์ของโรงเรียนแห่งความสุข จำนวน 22 ข้อ
- **การสัมมนาเรื่องโรงเรียนแห่งความสุข** จัดขึ้นในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2558 โดยโรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมจำนวน 6 แห่ง ได้แบ่งปันประสบการณ์และมุมมอง รวมถึงแนวปฏิบัติใหม่และแนวปฏิบัติที่คาดว่าจะประสบความสำเร็จในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียน ทั้งนี้ วัตถุประสงค์โดยรวมของการสัมมนา คือ การพัฒนากรอบแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุขให้ดียิ่งขึ้น กำหนดกลยุทธ์ที่ให้โรงเรียนต่าง ๆ บรรลุเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในสมมุติฐานเบื้องต้น รวมถึงส่งเสริมสนับสนุนการลงมือปฏิบัติในบริบทต่าง ๆ

ทฤษฎีความสุข

เมื่อย้อนกลับไปดูปรัชญาต่าง ๆ ในยุคโบราณจนถึงปัจจุบัน ความสุขเป็นเรื่องที่มนุษย์ค้นหาไขว่คว้ามาโดยตลอด จะเห็นได้ว่าคำนิยามของความสุขของนักคิดโบราณ อาทิ พระพุทธเจ้า อริสโตเติล และขงจื้อ ตลอดจนนักคิดในยุคเรืองปัญญา จนถึงศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกในปัจจุบัน ต่างก็มีความคล้ายคลึงกับแกนหลักของแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุข



- **อริสโตเติล** มีมุมมองต่อการศึกษาว่าเป็นพหุมิติศาสตร์ที่ประกอบด้วยสี่ด้าน ได้แก่ 1) การอ่านและการเขียน 2) การออกกำลังกาย 3) ดนตรี และ 4) การวาดภาพ โดยมองว่าการอ่าน การเขียน และการวาดภาพ เป็นความสามารถที่มีประโยชน์ ส่วนการออกกำลังกายเป็นการปลูกฝังความกล้าหาญ และดนตรีเป็นสุนทรียที่สำคัญ
- **โจฮัน เปสตาลอสซี** มองว่าการศึกษาเป็นการมุ่งเน้นไปที่ ‘ภาพรวมของเด็ก’ ซึ่งเป็นการสร้างสมดุลที่สำคัญขององค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ ศีรษะ (การพัฒนาทางด้านปัญญา) หัวใจ (การพัฒนาด้านอารมณ์) และมือ (การพัฒนาด้านร่างกาย)
- **ลีเนซเซอร์ มะกิกุชิ** นักการศึกษาชาวญี่ปุ่น เห็นว่าการตระหนักถึงความสุข เป็นเป้าหมายของการเรียนการสอนแบบสร้างคุณค่า
- **จิตวิทยาเชิงบวก** นับเป็น ‘ศาสตร์แห่งความสุข’ และเป็นการศึกษาจุดเด่นต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมเรื่องความสุขและความเป็นอยู่ที่ดียิ่งขึ้น โดยจัดอยู่ในหลักคุณธรรมที่สำคัญ 6 ประการ (ดูภาพที่ 2 ด้านล่าง)
- **การศึกษาเชิงบวก** หลอมรวมความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาและความเป็นอยู่ที่ดี และหมายถึง ‘เกลียวคู่’ ของการเรียนรู้ทางวิชาการที่ควบคู่ไปกับลักษณะนิสัยและความเป็นอยู่ที่ดี

 ปัญญาและความรู้	 การควบคุมอารมณ์	 ความกล้าหาญ	 ความยุติธรรม	 อุสรวาท	 ความรัก และความเป็นมนุษย์
<ul style="list-style-type: none"> • ความคิดสร้างสรรค์ • ความอยากรู้อยากเห็น • การตัดสินใจ • ความรักที่จะเรียนรู้ • มุมมอง 	<ul style="list-style-type: none"> • การให้อภัย • ความละเอียด • ความรอบคอบ • การควบคุมตัวเอง 	<ul style="list-style-type: none"> • ความกล้าหาญ • ความขยันหมั่นเพียร • ความซื่อสัตย์ • ความกระตือรือร้น 	<ul style="list-style-type: none"> • การทำงานเป็นหมู่คณะ • ความยุติธรรม • ความเป็นผู้นำ 	<ul style="list-style-type: none"> • ความชื่นชมในความงามและความเป็นเลิศ • ความกตัญญูรู้คุณ • ความหวัง • อารมณ์ขัน • ความรู้สึกนึกคิดเรื่องจิตวิญญาณ 	<ul style="list-style-type: none"> • ความรัก • ความกรุณา • ความฉลาดทางสังคม

ภาพที่ 2: คุณธรรมของจิตวิทยาเชิงบวก 6 ประการ

ในทฤษฎีด้านความสุขทั้งหลายเหล่านี้ พบได้ว่ามีความเชื่อมโยงที่สำคัญสามประการ คือ

1. ความสุขเป็นสิ่งที่เราเกิดขึ้นร่วมกันผ่านมิตรภาพและสัมพันธ์ภาพ
2. การศึกษามีลักษณะสำคัญ คือ เป็นองค์รวมและมีหลายมิติ
3. การศึกษานำไปสู่ความสุขได้ และสามารถเป็นแหล่งกำเนิดของความสุขได้ด้วยเช่นกัน

ดังนั้น เราสามารถเรียนรู้ที่จะมีความสุข และมีความสุขที่จะได้เรียนรู้



ข้อริเริ่มระดับโลก เรื่องความสุข

ปัจจุบัน ความสุขได้กลายเป็นวาระเชิงนโยบายที่สำคัญของโลก ในปี พ.ศ. 2554 การแสวงหาความสุขได้รับการยอมรับว่าเป็น 'สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน' ตามข้อมติสมัชชาสหประชาชาติ และในปีถัดมา ได้มีการประกาศข้อมติให้มีการเฉลิมฉลองวันแห่งความสุขสากล ในวันที่ 20 มีนาคมของทุกปี

เป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals หรือ SDGs) ได้ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีผ่านเป้าหมายหลักและเป้าหมายย่อยต่าง ๆ และเป้าหมายที่ 4 เป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาที่มีคุณภาพ ได้รวบรวมแง่มุมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของโรงเรียนแห่งความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป้าหมายย่อย 4.7 ที่ว่าด้วยการแสวงหาความรู้และทักษะที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืน ผ่านการศึกษาเพื่อความเป็นพลเมืองโลกและวัฒนธรรมแห่งสันติภาพ การมุ่งเน้นทักษะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและลักษณะนิสัยของมนุษย์ อาทิ ความคิดสร้างสรรค์ ความเห็นอกเห็นใจ การทำงานเป็นหมู่คณะ และการสื่อสาร เป็นการสะท้อน 'ลักษณะเด่น' ที่ได้รับระบุในจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการส่งเสริมความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี และทักษะเหล่านี้ได้สะท้อนอยู่ในแนวคิดของยูเนสโกในเรื่องการเรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกันและการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอีกด้วย ในขณะที่การเรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกันเน้นเรื่อง 'การเข้าใจผู้อื่น' และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองมุ่งเน้นเรื่องบุคลิกภาพและการแสดงออกของผู้เรียนเป็นสำคัญ



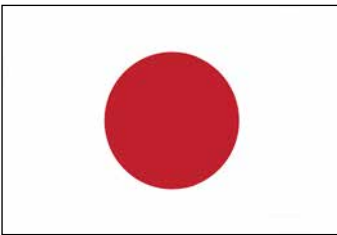
ข้อริเริ่มระดับโลกอื่น ๆ อยู่ระหว่างการพัฒนาแนวทางการวัดความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งรวมถึงความพยายามในการวัดระดับความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีของประเทศต่าง ๆ ผ่านเครื่องมือชี้วัดสากล อาทิ รายงานระดับโลกว่าด้วยความสุข ดัชนีชี้วัดโลกแห่งความสุข การสำรวจระดับโลกเรื่องค่านิยม และดัชนีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ในทำนองเดียวกัน โครงการประเมินผลนักเรียนระดับนานาชาติ (PISA) ซึ่งเป็นหนึ่งในการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับนานาชาติที่สำคัญ ก็พยายามที่จะวัดความสุขของนักเรียนและศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างความสุขและผลการเรียนรู้ รวมถึงได้กำหนดตัวชี้วัดความสุขของนักเรียนในการประเมินปี พ.ศ. 2555 และศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างความเป็นอยู่ที่ดีและผลการเรียนรู้ในปี พ.ศ. 2561

ประเด็นความสุขในนโยบายระดับประเทศ

เมื่อไม่นานมานี้ หลายประเทศได้กำหนดให้ประเด็นความสุขเป็นเป้าหมายเฉพาะของนโยบายการพัฒนาและการศึกษา หรือมีการนำองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสุขมากำหนดไว้ในกรอบนโยบาย ตัวอย่างเช่น



ประเทศภูฏาน ได้ประกาศใช้นโยบายการศึกษาเพื่อความสุขมวลรวมประชาชาติในปี พ.ศ. 2554 เพื่อใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการบรรลุความสุขมวลรวมประชาชาติ โดยให้ความสำคัญด้านความยั่งยืนเป็นพิเศษ



ในประเทศญี่ปุ่น สำนักงานคณะกรรมการได้แต่งตั้งคณะกรรมการการวัดผลความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อปี พ.ศ. 2553 และได้มีการสำรวจคุณภาพชีวิตเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2555 เพื่อตอบสนองต่อความกังวลของประเทศที่เพิ่มมากขึ้นในประเด็นสุขภาพจิตและความเครียดสูง รวมถึงความเครียดในกลุ่มเด็ก



นโยบายของสาธารณรัฐเกาหลี เรื่อง ‘การศึกษาที่มีความสุขสำหรับทุกคน: พรสวรรค์ทางการสร้างสรรค์กำหนดอนาคต’ ได้กำหนดมาตรการที่สนับสนุนการศึกษาอย่างมีความสุข อาทิ ภาคเรียน ‘ที่ปราศจากการสอบ’ การสร้างลักษณะนิสัย และโรงเรียนปลอดความรุนแรง



ประเทศสิงคโปร์ ได้นำการเรียนรู้ทางด้านสังคมและอารมณ์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร เสริมสร้างลักษณะนิสัยและการศึกษาเพื่อความเป็นพลเมือง



ประเทศวานูอาตู ได้พัฒนาหลักสูตรระดับชาติที่จะช่วยส่งเสริมความสุขในโรงเรียน และมุ่งพัฒนาขีดความสามารถที่ช่วยเน้นในเรื่องปรัชญาการเรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้ยังได้ทดลองใช้ตัวชี้วัดทางเลือกในเรื่องความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับกลุ่มประเทศหมู่เกาะเมลานีเซีย เมื่อปี พ.ศ. 2555

ขณะที่ภูฏานและวานูอาตูได้พัฒนานโยบายเพื่อเน้นคุณค่าของวัฒนธรรมท้องถิ่นและความสำคัญของสิ่งเหล่านี้ในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน ประเทศอื่น ๆ อีกสามประเทศ ได้แก่ ญี่ปุ่น สาธารณรัฐเกาหลี และสิงคโปร์ ได้พัฒนานโยบายเพื่อจัดการกับการจัดการเรียนการสอนที่เน้นด้านวิชาการมากเกินไป ส่งผลให้ระดับความเครียดของผู้เรียนเพิ่มสูงขึ้น



ผลการสำรวจเรื่องโรงเรียนแห่งความสุข

ในบรรดาวิธีวิจัยรูปแบบต่าง ๆ หลากหลายที่ใช้ในการศึกษาเรื่องนี้ การวิจัยที่ใช้แบบสำรวจเรื่องโรงเรียนแห่งความสุขได้นำมาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญเพื่อค้นหาองค์ประกอบของโรงเรียนแห่งความสุขตามความคิดของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในระดับโรงเรียน ซึ่งประกอบไปด้วย นักเรียน ครู ผู้ปกครอง และครูใหญ่ โดยการสำรวจครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามิติต่าง ๆ ในเรื่องดังกล่าว โดยใช้คำถามหลัก 4 ข้อ ดังนี้ 1) อะไรทำให้โรงเรียนมีความสุข 2) อะไรทำให้โรงเรียนไม่มีความสุข 3) อะไรทำให้การเรียนการสอนสนุกสนานและเพลิดเพลิน และ 4) ทำอย่างไรให้นักเรียนทุกคนรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วม โดยผลของการสำรวจมีดังต่อไปนี้

ภาพที่ 4: ปัจจัยสำคัญ 5 ประการแรกที่ส่งผลให้โรงเรียนมีความสุข

1		มิตรภาพ และความสัมพันธ์ในสังคมโรงเรียน
2		สภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่อบอุ่นและเป็นมิตร
3		เสรีภาพของผู้เรียน ความคิดสร้างสรรค์ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
4		การทำงานเป็นหมู่คณะ และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
5		ทัศนคติ และคุณลักษณะเชิงบวกของครู

ภาพที่ 5: ปัจจัยสำคัญ 5 ประการแรกที่ส่งผลให้โรงเรียนไม่มีความสุข

1		สภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย และมีแนวโน้มที่จะเกิดการรังแก
2		ปริมาณงานที่มากเกินไปสำหรับนักเรียน และความเครียดที่เกิดจากการสอบ และผลการเรียน
3		สภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ และบรรยากาศของโรงเรียนที่มีลักษณะเชิงลบ
4		ทัศนคติ และคุณลักษณะเชิงลบของครู
5		ความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น

ภาพที่ 6: ปัจจัยสำคัญ 5 ประการแรกที่ส่งผลให้การเรียนการสอนสนุกสนานและเพลิดเพลิน

1		แนวทางการสอนที่สนุกสนาน และกระตุ้นการมีส่วนร่วม
2		เสรีภาพของผู้เรียน ความคิดสร้างสรรค์ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน
3		การทำงานเป็นหมู่คณะ และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
4		การเรียนรู้ในลักษณะที่ครู และนักเรียนเป็นทีมเดียวกัน
5		ทัศนคติ และคุณลักษณะเชิงบวกของครู

ภาพที่ 7: ปัจจัยสำคัญ 5 ประการที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกมีส่วนร่วม

1		ค่านิยม และแนวปฏิบัติเชิงบวกที่ทุกคนมีส่วนร่วม
2		การเคารพในความหลากหลาย และความแตกต่าง
3		ประสบการณ์ร่วม และกิจกรรมนอกหลักสูตร
4		ทัศนคติ และคุณลักษณะเชิงบวกของครู
5		เสรีภาพของผู้เรียน ความคิดสร้างสรรค์ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

กรอบแนวคิดเรื่องโรงเรียนแห่งความสุข

กรอบแนวคิดเรื่องโรงเรียนแห่งความสุข จัดทำขึ้นโดยอิงผลที่ได้จากการสำรวจมุมมองของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในระดับโรงเรียนถึงปัจจัยสนับสนุนการเกิดโรงเรียนแห่งความสุข และได้จัดทำกรอบแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุขที่ประกอบด้วยเกณฑ์จำนวน 22 ข้อที่มีความคาบเกี่ยวและส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ‘คน’ ‘กระบวนการ’ และ ‘สถานที่’ ดังนี้



คน



มิตรภาพและความสัมพันธ์ในสังคมโรงเรียน



ทัศนคติและคุณลักษณะเชิงบวกของครู



การเคารพในความหลากหลาย และความแตกต่าง



ค่านิยมและแนวปฏิบัติเชิงบวกที่ทุกคนมีส่วนร่วม



สภาพการทำงานและสุขภาวะที่ดีของครู



ทักษะและสมรรถนะของครู



กระบวนการ



ภาระงานที่เหมาะสม และเป็นธรรม



การทำงานเป็นหมู่คณะ และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน



แนวทางการเรียนการสอนที่สนุกสันทาน และกระตุ้นการมีส่วนร่วม



เสรีภาพของผู้เรียนความคิดสร้างสรรค์ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน



การรู้สึถึงความสำเร็จ และการบรรลุเป้าหมาย



กิจกรรมนอกหลักสูตร และการจัดกิจกรรมในโรงเรียน



การเรียนรู้ในลักษณะที่ครูและนักเรียนเป็นทีมเดียวกัน



สาระการเรียนรู้ที่มีประโยชน์ มีความเกี่ยวเนื่อง และดึงดูดความสนใจของผู้เรียน



สุขภาวะทางจิตที่ดีและการบริหารจัดการความเครียด



สถานที่



สภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่อบอุ่นและเป็นมิตร



สภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัยปราศจากการรังแก



พื้นที่สำหรับการเรียนรู้ และการเล่นที่เปิดกว้าง และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



วิสัยทัศน์ และความเป็นผู้นำของโรงเรียน



วินัยเชิงบวก



สุขภาพ สุขอนามัย และโภชนาการที่ดี



การบริหารจัดการแบบประชาธิปไตยในโรงเรียน

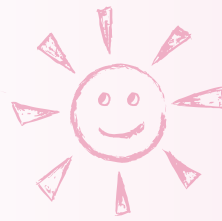


คน

ในประเภท ‘คน’ ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสังคม โดยจากการวิจัยที่หลากหลายพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจได้จัดอันดับให้ความสัมพันธ์และการมีปฏิสัมพันธ์ของคนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ปกครองและชุมชน ครูที่มีทัศนคติและค่านิยมเชิงบวก รวมถึงการกระตุ้นให้เกิดค่านิยมและแนวปฏิบัติเชิงบวก เช่น ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับ และการเคารพซึ่งกันและกัน ดังนั้น จึงได้มีการจัดทำกลยุทธ์เพื่อเป็นแนวทางการบรรลุตามเกณฑ์ 6 ข้อ ที่จัดอยู่ในประเภท ‘คน’ ภายใต้กรอบแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุข ดังนี้

- ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง โดยการจัดให้โรงเรียนเป็นสถานที่ ‘เปิด’ สำหรับชุมชน
- จัดให้มีชมรมหรือบ้านที่นักเรียนคละชั้นเข้าร่วม
- จัดให้มีกิจกรรมร่วมกับโรงเรียนอื่น ๆ ในชุมชนที่กว้างขึ้น
- สร้างความรู้สึกรักความเป็นครอบครัวในสภาพแวดล้อมของโรงเรียน
- ให้ความสำคัญกับบุคลิกภาพ ทัศนคติ และจรรยาบรรณของครู ในกระบวนการสรรหาและการประเมินครูผู้สอน
- จัดให้มีระบบที่นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นให้ครูได้รับทราบ
- ส่งเสริมความรู้ด้านวัฒนธรรมอื่น ๆ ทั้งภายในและภายนอกบริบทของโรงเรียน
- ส่งเสริมให้มีการแสดงบทบาทสมมุติและการพูดคุยเพื่อสร้างความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจ
- ส่งเสริมความเข้าใจผู้อื่นผ่านการสอนเรื่องศาสนาและภาษาต่าง ๆ
- สนับสนุนให้นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษมีส่วนร่วมผ่านการเรียนรู้ร่วมกัน
- บ่มเพาะค่านิยม ทัศนคติ และแนวปฏิบัติเชิงบวก
- จัดการเรียนการสอนข้ามวิชาเพื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย
- สังเกตและยกย่องครูและการอุทิศตนของครูที่มีให้แก่โรงเรียนและสังคม
- ส่งเสริมทักษะและศักยภาพของครูผ่านเครือข่ายของโรงเรียนและการสนับสนุนระหว่างเพื่อนครู





กระบวนการ

ในส่วนของ ‘กระบวนการ’ กล่าวถึงวิธีการสอนและการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมการรับรู้ของผู้เรียนว่ามีความเป็นอยู่ที่ดี โดยผู้ตอบแบบสำรวจได้เน้นถึงความจำเป็นของการกำหนดปริมาณงานที่พอเหมาะและยุติธรรม การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นจากการเรียนที่มีอิสระและจากข้อผิดพลาด รวมถึงการกำหนดเนื้อหาการเรียนรู้ที่มีประโยชน์ มีความเกี่ยวข้อง และดึงดูดความสนใจของผู้เรียน ดังนั้น จึงได้มีการจัดทำกลยุทธ์เพื่อเป็นแนวทางการบรรลุตามเกณฑ์ 9 ข้อ ที่จัดอยู่ในประเภท ‘กระบวนการ’ ภายใต้อกรอบแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุข ดังนี้

- ลดปริมาณการทดสอบและการทดสอบมาตรฐาน (Standardized Testing)
- จัดกิจกรรมเสริมแบบทางเลือกเพื่อ “ส่งเสริม” การเรียนทดแทนการให้การบ้าน
- ให้คุณค่ากับการเรียนรู้ที่ไม่ใช่เชิงวิชาการผ่านการประเมินผลทางเลือก
- เพิ่มปัจจัยอื่นที่นอกเหนือจากด้านวิชาการในการรับสมัครนักเรียน
- ให้มีการทำงานกลุ่มเพื่อฝึกการแก้ไขปัญหาร่วมกัน
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นหมู่คณะที่หลากหลาย
- ใช้ประโยชน์จากวิธีการเรียนรู้ทางเลือกใหม่
- ให้คุณค่ากับการเรียนรู้จากความผิดพลาดว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้
- สอนให้นักเรียนรู้จักตั้งคำถาม
- ชื่นชมและประกาศเกียรติคุณ
- จัดให้มีการสร้าง ‘แฟ้มสะสมผลงานในฝัน’
- จัดประกวดแข่งขัน และมอบรางวัลในโรงเรียน
- จัดกิจกรรมหลังเลิกเรียนเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่นักเรียนแทนการเรียนพิเศษ
- จัดงานต่าง ๆ ในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมความรู้สึกของการมีเป้าหมายร่วมในสังคมโรงเรียน
- ส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมผ่านชมรมสื่อต่างๆ
- กำหนดแผนการเรียนการสอนร่วมกันแทนการเรียนรู้จากหนังสือเรียน
- ประยุกต์ใช้เนื้อหาการเรียนรู้ในสถานการณ์จริง
- จัดการเรียนการสอนเชิงสหวิทยาการ
- จัดให้มีนักจิตวิทยาหรือที่ปรึกษาเพื่อแนะแนวในโรงเรียน
- จัดโครงการเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียน
- จัดให้มีการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดสติ
- จัดตั้งสื่อแสดงข้อแนะนำวิธีจัดการความเครียดที่เห็นได้ชัดเจน



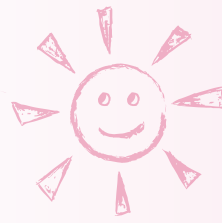


สถานที่

สำหรับด้าน ‘สถานที่’ มุ่งเน้นการพัฒนาปัจจัยแวดล้อม ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพและบรรยากาศของโรงเรียน เนื่องจากโรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีศักยภาพที่จะเป็นสถาบันเชิงบวกหรือ ‘สถาบันที่มีความสุข’ โดยในด้านนี้ ผู้ตอบแบบสำรวจให้ความสำคัญกับรอยยิ้มและการทักทายซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะสร้างสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่อบอุ่นและเป็นมิตรมากขึ้น ความจำเป็นในการป้องกันไม่ให้เกิดการข่มเหงรังแกเพิ่มมากขึ้น รวมถึงความสำคัญของการบริหารจัดการโรงเรียน ภาวะผู้นำ และวิสัยทัศน์ ดังนั้น จึงได้มีการจัดทำกลยุทธ์เพื่อเป็นแนวทางการบรรลุตามเกณฑ์ 7 ข้อ ที่จัดอยู่ในประเภท ‘สถานที่’ ภายใต้กรอบแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุข ดังนี้

- ส่งเสริมให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์และร่วมมือกันผ่านการทำกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นร่วมกัน
- จัดให้มีเก้าอี้ที่นั่งเพื่อส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ด้วยการจัดที่นั่งที่เอื้อต่อการพูดคุย
- ส่งเสริมให้มีการทักทายและรอยยิ้มมากขึ้น
- ทลายผนังรอบ ๆ ห้องเรียนออก
- เปลี่ยนเสียงระฆังให้เป็นเสียงดนตรี
- ใช้สื่อที่สร้างสรรค์ มีสีสันสดใส และมีความหมายดีเพื่อให้นักเรียนเห็นได้ชัด
- สร้างพื้นที่สำหรับผ่อนคลายและทำกิจกรรมสร้างสรรค์
- จัดสรรพื้นที่เพื่อเป็นสวนของโรงเรียน
- ใช้พื้นที่นอกอาคารเพื่อการเรียนรู้และการเล่น
- ส่งเสริมวิสัยทัศน์ของโรงเรียนที่ให้ความสำคัญกับความสุข
- ทดแทนการลงโทษด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ปลูกฝังเรื่องการควบคุมอารมณ์
- สอนการอดทนรอคอยในห้องเรียน
- จัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ให้แก่นักเรียนในโรงอาหารของโรงเรียนอยู่เสมอ
- มีนักโภชนาการประจำโรงเรียน
- จัดให้มีการทำความสะอาดของชุมชนโรงเรียน
- อนุญาตให้นักเรียนสวมบทบาทเป็นครูใหญ่เป็นเวลา 1 วัน





การสะท้อนความคิด ก้าวต่อไป และบทสรุป

ข้อค้นพบจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการศึกษาเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการส่งเสริมความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้น การปรับเปลี่ยนระบบการศึกษาจึงจำเป็นต้องเกิดขึ้นเพื่อตั้งพรสวรรค์และจุดเด่นของผู้เรียนออกมา เนื่องจาก

- ความสุขและคุณภาพของโรงเรียนเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และการให้ความสำคัญกับความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีจะนำมาซึ่งความสำเร็จด้านการเรียนที่สูงขึ้น
- การมุ่งเน้นเรื่อง ‘ตัวเลข’ ในการวัดคุณภาพการศึกษาบั่นทอนบริบทของการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี
- ความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้เรียนควรบรรจุเป็นวาระสำคัญในนโยบายการศึกษาของชาติ เพื่อให้ครูรุ่นใหม่ที่มีแนวคิด ‘เชิงบวก’ ได้นำเอาค่านิยม จุดเด่น และทักษะความสามารถ (ที่สามารถนำไปพัฒนาต่อและพุ่มพักให้เกิดความสุขในหมู่ผู้เรียน) มาพิจารณากำหนดเป็นแนวทางการประเมินผลการเรียน

ในภาพรวม ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้ทำให้เราได้ทบทวนนโยบายและแนวปฏิบัติในการพัฒนาหลักสูตร กระบวนการเรียน การสอน และการประเมินผลว่านโยบายเหล่านี้ทำให้เกิดความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นมากน้อยเพียงไรในโรงเรียน และเห็นควรเรียกร้องให้ผู้มีอำนาจตัดสินใจระดับนโยบายและระดับโรงเรียนในการเพิ่มเวลาและพื้นที่สำหรับการเรียนรู้ที่จะทำให้ผู้เรียนมีความสุขและมีความเป็นอยู่ที่ดี โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการส่งเสริมประเด็นเรื่องความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีแก่ผู้เรียนจะช่วยให้สังคมมีความสุขเพิ่มขึ้น และนำไปสู่สังคมโลกที่มีความสุขยิ่งขึ้นในท้ายที่สุด

ก้าวต่อไป



โครงการโรงเรียนแห่งความสุข ในระยะที่ 2 มีเป้าหมายที่จะขยายผลการดำเนินการตามกรอบแนวคิดโรงเรียนแห่งความสุขไปยังระดับท้องถิ่นและระดับชาติ โดยมีกิจกรรมดังนี้





- พัฒนาคู่มือการดำเนินงานโรงเรียนแห่งความสุขที่ผู้นำโรงเรียน ครู และวิทยากรฝึกอบรม สามารถใช้ขับเคลื่อนการดำเนินการตามกรอบแนวคิดและเกณฑ์การประเมินโรงเรียนแห่งความสุข
- จัดอบรมครูและผู้นำโรงเรียนเกี่ยวกับการนำแนวคิดเรื่องความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียน/โรงเรียน
- จัดให้มีการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นตามข้อมูลเชิงประจักษ์ สัมมนา และการประชุมต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมการนำความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีไปบรรจุในนโยบายและแผนการศึกษาของชาติ



UNESCO Bangkok Office
Section for Inclusive Quality Education
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building

920 Sukhumvit Road, Prakanong,
 Klongtoei, Bangkok 10110, Thailand

 iqe.bgk@unesco.org
 +66 2 391 0577

 <https://bangkok.unesco.org>
   @unesco bangkok

