



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 8
“ก้าวข้ามขอบเขตความรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างยั่งยืน”
วันที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ. 2568

การจัดการศึกษาเพื่อสร้างโรงเรียนแห่งความสุข Education Management for Creating Happy Schools

นิลประภา วงษา

โรงเรียนวัดเวตวันธรรมาวาส

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ในยุคศตวรรษที่ 21 ระบบการศึกษากำลังเผชิญกับความท้าทายหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี การแข่งขันทางเศรษฐกิจ และปัญหาสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้เรียนและครู การสร้าง “โรงเรียนแห่งความสุข” (Happy School) จึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาอย่างรอบด้าน โดยมุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี และพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนทั้งทางปัญญา อารมณ์ และสังคม บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและความสำคัญของโรงเรียนแห่งความสุข วิเคราะห์บทบาทของการจัดการศึกษาในการขับเคลื่อนโรงเรียนในลักษณะนี้ รวมถึงนำเสนอแนวทางการจัดการศึกษาที่เน้นการพัฒนาครู กระบวนการเรียนรู้เชิงบวก สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาวะ และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เพื่อสร้างโรงเรียนแห่งความสุขอย่างยั่งยืน โดยยึดหลักจิตวิทยาเชิงบวก (PERMA Model) และกรอบแนวคิด Happy Schools Framework ของ UNESCO เป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของผู้เรียนและบุคลากรในสถานศึกษาอย่างสมดุล ทั้งทางวิชาการและจิตใจ

คำสำคัญ: โรงเรียนแห่งความสุข, จิตวิทยาเชิงบวก, การจัดการศึกษา, ความสุขในการเรียนรู้, สุขภาวะในโรงเรียน

Abstract

In the 21st century, education systems are facing various challenges, including technological changes, economic competition, and physical and mental health issues among students and teachers. The establishment of “Happy Schools” has therefore become a vital approach for enhancing the overall quality of education. This concept focuses on creating a learning environment that fosters happiness, supports positive relationships, and promotes the holistic development of students intellectually, emotionally, and socially. This article aims to explore the concept and significance of Happy Schools, analyze the role of educational



management in driving such schools, and propose educational management strategies that emphasize teacher development, positive learning processes, health-promoting environments, and inclusive participation from all stakeholders. The implementation is guided by the principles of Positive Psychology (PERMA Model) and UNESCO’s Happy Schools Framework, both of which serve as key foundations for promoting the well-being of learners and school personnel in a balanced manner academically and emotionally

Keywords: Happy School, Positive Psychology, Educational Management, Joyful Learning, School Well being

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 ระบบการศึกษา กำลังเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อน ทั้งในด้านเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การแข่งขันทางเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสุขภาพทางกายและจิตใจของนักเรียนและครู ภายใต้บริบทดังกล่าว การสร้าง “โรงเรียนแห่งความสุข” (Happy School) จึงกลายเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในทุกมิติ ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตลอดจนสร้างแรงจูงใจและความสุขในการเรียนรู้ (UNESCO, 2016) ความสำคัญของการสร้างโรงเรียนแห่งความสุข อยู่ที่การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในโรงเรียนระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ การยอมรับ ความเคารพ และการมีส่วนร่วม จะส่งผลต่อพฤติกรรมเชิงบวกของนักเรียน และสร้างพลังในการเรียนรู้อย่างยั่งยืน (Seligman, 2011) โรงเรียนแห่งความสุขยังมีบทบาทในการลดความเครียด ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และเพิ่มคุณภาพชีวิตของทั้งนักเรียนและบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการจัดการศึกษาเพื่อความ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (ศรีอุบล ตั้งใจ, 2564) อย่างไรก็ตาม สภาพปัญหาหรือความท้าทายของการศึกษาในปัจจุบัน ได้แก่ การเน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการมากเกินไป การเรียนการสอนที่เน้นการแข่งขัน การขาดการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ตลอดจนความเครียดจากระบบการประเมินผลและสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ (วรรณิ นิธิยานันท์, 2562) ปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้ผู้เรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดแรงจูงใจ และไม่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ในชีวิตจริง นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยียังทำให้โรงเรียนต้องปรับตัวอย่างมากเพื่อรองรับความแตกต่างของผู้เรียนในยุคใหม่ ด้วยเหตุนี้ เพื่อศึกษาแนวคิดและความสำคัญของโรงเรียนแห่งความสุข วิเคราะห์บทบาทของการจัดการศึกษาในการขับเคลื่อนโรงเรียนในลักษณะนี้ และนำเสนอแนวทางการจัดการศึกษาเพื่อสร้างโรงเรียนแห่งความสุขที่ยั่งยืนในบริบทของสังคมไทย



ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้บริหารสถานศึกษา ครู นักการศึกษา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการเติบโตของมนุษย์อย่างมีความสุข

ความหมายและแนวคิดพื้นฐานของโรงเรียนแห่งความสุข

โรงเรียนแห่งความสุข (Happy School) หมายถึง สถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้และบริหารจัดการโดยมุ่งเน้นการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ครู บุคลากรทางการศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ที่ดี ความปลอดภัย และความพึงพอใจในการใช้ชีวิตในโรงเรียน (UNESCO, 2016) ความสุขในโรงเรียนไม่ใช่เพียงการลดความเครียดหรือเพิ่มความสุข แต่หมายถึงการสร้าง “คุณภาพชีวิตทางการศึกษา” ที่ทำให้ทุกคนในโรงเรียนสามารถเรียนรู้ เติบโต และมีชีวิตที่มีความหมาย โรงเรียนแห่งความสุขจึงเป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการของการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ที่ตอบโจทย์คุณลักษณะของผู้เรียนที่สมดุลทั้งด้านวิชาการและอารมณ์ เป็นพื้นที่ปลอดภัยในการพัฒนา “ความเป็นมนุษย์” อย่างแท้จริง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2563)

แนวคิดหลักที่สนับสนุนการพัฒนาโรงเรียนแห่งความสุข ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเน้นการเสริมสร้างจุดแข็ง (strength-based approach) และการส่งเสริมภาวะเชิงบวกในชีวิต เช่น ความสุข ความหวัง ความเมตตา ความสัมพันธ์ที่ดี และการมีจุดมุ่งหมาย (Seligman, 2011) ทฤษฎีความสุขที่สำคัญ ERMA Model พัฒนาโดย Seligman (2011) ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมให้บุคคลพบกับความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีมากขึ้น โดยมีองค์ประกอบ 5 ประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1) Positive Emotions เป็นอารมณ์เชิงบวกที่มีความหมายมากกว่าความสุข เช่น ความหวัง ความสนใจ ความชื่นชมยินดี ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ความภาคภูมิใจ ความสนุกสนาน และความรู้สึกขอบคุณ โดยจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า อารมณ์เชิงบวกเป็นตัวชี้วัดสำคัญของการเจริญเติบโตอย่างองกงาม และมีส่วนช่วยอย่างมากในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางใจและความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ 2) Engagement คือ การมีส่วนร่วมหรือความผูกพันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หมายถึง การจดจ่ออยู่กับกิจกรรม ณ ปัจจุบันอย่างเต็มที่ ทำให้รู้สึกเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมนั้น ๆ จนรู้สึกเหมือนเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งกิจกรรมนั้นจะต้องมีความท้าทายที่สมดุลกับความสามารถของเราด้วยจนรู้สึกว่ายากกลับไปทำกิจกรรมนั้นอีก 3) Relationships หรือ Positive Relationships โดยเน้นที่ความสัมพันธ์ที่ดี กล่าวคือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลรู้สึกได้รับการสนับสนุน เป็นที่รัก และมีคุณค่า ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ทั้งครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน คนรอบข้าง หรือชุมชน การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ความสัมพันธ์ที่สนิทสนมและแน่นแฟ้นจะช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีให้กับมนุษย์ได้ 4) Meaning คือ การรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย คุณลักษณะที่สำคัญของมนุษย์คือการค้นหาความหมายและความต้องการที่จะช่วยให้ตนรู้สึกว่ามีคุณค่า ซึ่งมาจากการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย (purpose in life) โดย



เป้าหมายนั้นมักถูกกำหนดจากค่านิยมที่แต่ละบุคคลยึดถือไว้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีสิ่งยึดเหนี่ยวและช่วยให้ตระหนักได้ถึงแนวทางการใช้ชีวิต แม้จะต้องเผชิญกับความท้าทายหรือความทุกข์ยากในชีวิตก็ตาม 5) Accomplishment ในความหมายของ PERMA Model เรียกอีกอย่างว่า ความสำเร็จ (achievement) ความเชี่ยวชาญ (mastery) หรือความสามารถ (competence) ซึ่งหมายถึงความรู้สึกประสบความสำเร็จจากการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามเป้าหมาย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้ เนื่องจากความสำเร็จนั้นเกิดจากความพยายามและมุ่งมั่นของตนเองเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายต่าง ๆ นี้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทของสถานศึกษา จะช่วยให้โรงเรียนสามารถออกแบบการเรียนรู้และกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการเชิงลึกของผู้เรียนอย่างแท้จริง สร้างแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) และภาวะไหล (flow) ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญของความสุขในการเรียนรู้ (Csikszentmihalyi, 1990)

ตามกรอบแนวคิด Happy Schools Framework ที่เสนอโดยองค์การยูเนสโก (UNESCO, 2016) โรงเรียนแห่งความสุขประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน ได้แก่ 1) People (ผู้คน) ไม่ว่าจะเป็นครูที่มีจิตวิญญาณของความเป็นครู เอาใจใส่นักเรียน ผู้บริหารที่เปิดกว้าง สนับสนุนการมีส่วนร่วม นักเรียนที่รู้สึกมีคุณค่า มีเสียงในกระบวนการเรียนรู้ 2) Process (กระบวนการ) การจัดการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น สนุก และมีความหมาย การประเมินที่สร้างแรงบวก กิจกรรมที่ส่งเสริมความร่วมมือ ความเข้าใจ และความเคารพซึ่งกันและกัน 3) Place (สถานที่/สิ่งแวดล้อม) สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เป็นมิตร เอื้อต่อการเรียนรู้ พื้นที่สีเขียว และมุมพักผ่อนที่ช่วยลดความตึงเครียด องค์ประกอบเหล่านี้สะท้อนถึงความเข้าใจแบบองค์รวมของโรงเรียนแห่งความสุข ที่ไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะการสอนหนังสือ แต่คำนึงถึงคุณภาพชีวิตของผู้เรียนและบุคลากรทุกระดับในสถานศึกษา

บทบาทของการจัดการศึกษาในการสร้างโรงเรียนแห่งความสุข

การจัดการศึกษาเพื่อสร้างโรงเรียนแห่งความสุขต้องอาศัยการบูรณาการทั้งในระดับการบริหารจัดการ การเรียนการสอน การจัดสภาพแวดล้อม และความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของสถานศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่ระบบการศึกษาต้องตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนในเชิงคุณภาพทั้งทางวิชาการและจิตใจ การดำเนินการที่เป็นระบบและยืดหยุ่นจึงเป็นหัวใจสำคัญของโรงเรียนแห่งความสุข (UNESCO, 2016) การบริหารสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษามีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลง (transformational leadership) โดยต้องวางนโยบายและวิสัยทัศน์ที่ส่งเสริมความสุขของทุกคนในโรงเรียน รวมถึงสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และเปิดโอกาสให้บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Leithwood & Jantzi, 2006) การบริหารแบบมีส่วนร่วม (participatory management) จะช่วยให้ครูและบุคลากรเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและมีแรงจูงใจในการทำงาน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อบรรยากาศของโรงเรียนและความสุขของผู้เรียน นอกจากนี้ ผู้บริหารยังต้องส่งเสริมการพัฒนา



วิชาชีพครู การดูแลสุขภาวะบุคลากร และการประเมินที่สร้างแรงจูงใจมากกว่าการควบคุม (Fullan, 2014) การจัดการเรียนการสอน กระบวนการจัดการเรียนการสอนถือเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างโรงเรียนแห่งความสุข การเรียนรู้ที่มีความหมาย (meaningful learning) และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (learner-centered approach) จะช่วยกระตุ้นความสนใจและสร้างความสุขจากการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง (Novak, 2010) การสอนแบบบูรณาการที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง การใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ และการประเมินผลเชิงพัฒนา ล้วนเป็นกลยุทธ์ที่ส่งเสริมความสุขในห้องเรียน การออกแบบชั้นเรียนให้เกิด “ภาวะไหล” (flow) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อและรู้สึกพึงพอใจในการเรียนรู้ ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล (Csikszentmihalyi, 1990) การส่งเสริมสภาพแวดล้อมในโรงเรียน สภาพแวดล้อมที่ดีในโรงเรียนส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรม สุขภาวะ และการเรียนรู้ของนักเรียน โรงเรียนแห่งความสุขต้องเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย เป็นมิตร และเอื้อต่อการเรียนรู้ทั้งด้านกายภาพและจิตใจ เช่น การมีพื้นที่สีเขียว มุมนั่งเล่นสร้างสรรค์ ห้องเรียนที่โปร่งโล่ง รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ปราศจากความรุนแรงและการกลั่นแกล้ง (Office of the Education Council, 2020) การสร้างบรรยากาศเชิงบวกด้วยการใช้ภาษาที่ส่งเสริม การให้กำลังใจ การยอมรับในความแตกต่าง และการมีระเบียบวินัยอย่างมีเมตตา จะช่วยส่งเสริมสภาพจิตใจของผู้เรียนให้พร้อมต่อการเรียนรู้ (Noddings, 2005) การมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และนักเรียนการสร้างโรงเรียนแห่งความสุขไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยลำพังจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่าย โดยเฉพาะ ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน ครูต้องเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ มีความเอาใจใส่ และเข้าใจผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง ส่วนผู้ปกครองควรมีบทบาทในการสนับสนุนทั้งด้านอารมณ์และสังคม และร่วมมือกับโรงเรียนในการพัฒนาผู้เรียน (Epstein, 2001) การเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง รวมถึงการมีบทบาทในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน จะช่วยให้นักเรียนรู้สึกเป็นเจ้าของและมีคุณค่าในสังคมโรงเรียน ซึ่งเป็นรากฐานของความสุขและความภาคภูมิใจในตนเอง (UNESCO, 2016)

แนวทางและกลยุทธ์ในการจัดการศึกษาเพื่อสร้างโรงเรียนแห่งความสุข

การสร้างโรงเรียนแห่งความสุขไม่ใช่เพียงการเปลี่ยนบรรยากาศในโรงเรียนให้ผ่อนคลายหรือจัดกิจกรรมที่สนุกสนานเท่านั้น หากแต่ต้องเป็นการพัฒนาอย่างเป็นระบบทั้งในด้านคน กระบวนการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อม และการใช้เทคโนโลยี เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ครู และบุคลากรในสถานศึกษาอย่างยั่งยืน (UNESCO, 2016) การพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา ครูคือผู้มีบทบาทสำคัญที่สุดในการหล่อหลอมบรรยากาศแห่งความสุขในห้องเรียน ดังนั้นการพัฒนาครูต้องเน้นไปที่การส่งเสริม ทักษะด้านอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning – SEL) ทักษะการใช้ภาษาที่สร้างแรงบันดาลใจ ความสามารถในการดูแลสุขภาวะของตนเอง และการเป็น “ผู้อำนวยการเรียนรู้” มากกว่าผู้สอนแบบดั้งเดิม (Jennings & Greenberg, 2009) กลยุทธ์ที่สำคัญคือการจัด ระบบพี่เลี้ยง (mentoring) การจัดอบรมเชิง



ปฏิบัติการเรื่อง “จิตวิญญาณความเป็นครู” และการให้ครูได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (PLC) ร่วมกันภายในโรงเรียน ซึ่งจะส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนวิชาชีพและสร้างพลังใจในการทำงาน (Hargreaves & Fullan, 2012) การพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้เชิงบวก หลักสูตรที่สนับสนุนความสุขในการเรียนรู้ควรเป็น หลักสูตรที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากความสนใจของตนเอง มีความยืดหยุ่น และเชื่อมโยงกับชีวิตจริง โดยมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนในทุกมิติ ได้แก่ ความรู้ ทักษะชีวิต คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และความสามารถในการปรับตัว (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2563) กระบวนการเรียนรู้เชิงบวกควรยึดหลัก Active Learning และ Constructivism ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วม การเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ และการให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง การจัดการเรียนรู้ที่เน้นภาวะ “flow” ตามแนวคิดของ Csikszentmihalyi (1990) จะทำให้ผู้เรียนมีสมาธิ รู้สึกมีคุณค่า และสนุกกับการเรียนรู้อย่างแท้จริงการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ ของนักเรียนเป็นรากฐานของความสุขและการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โรงเรียนควรมีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะ ทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เช่น กิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้า การดำเนินกิจกรรมเหล่านี้ต้อง สอดคล้องกับช่วงวัยของนักเรียน และเน้นการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงการทำตามคำสั่งของครู (WHO, 2014) การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนความสุขในการเรียนรู้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสำคัญในการ ส่งเสริมความสุขในการเรียนรู้ หากใช้ด้วยจุดประสงค์เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและขยายโอกาสในการเรียนรู้ เทคโนโลยีสามารถใช้ในการสร้างสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายและน่าสนใจ เช่น วิดีโอจำลอง สื่ออินเทอร์แอคทีฟที่เปิดพื้นที่ให้นักเรียนแสดงออก เช่น ผ่าน vlog, podcast หรือ portfolio ออนไลน์ใช้ แอปพลิเคชันด้าน สุขภาพจิตและการรู้เท่าทันอารมณ์ เช่น Mood Meter หรือ Mindfulness Apps นอกจากนี้ การใช้ เทคโนโลยีเพื่อเชื่อมโยงครู นักเรียน และผู้ปกครองในการสื่อสารอย่างมีคุณภาพจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ และลดความเครียดจากความเข้าใจผิด (Selwyn, 2012)

สรุป

การจัดการศึกษาต้องปรับตัวท่ามกลางความท้าทายของศตวรรษที่ 21 ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และปัญหาสุขภาวะของผู้เรียนและครู การสร้างโรงเรียนแห่งความสุข (Happy School) จึงเป็นแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา โดยมุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข ในทุกมิติ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา แนวคิดนี้ตั้งอยู่บนฐานของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) โดยเฉพาะโมเดล PERMA ของ Seligman ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions), การมีส่วนร่วม (Engagement), ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships), การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมและการเรียนรู้ใน โรงเรียน เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจภายในและภาวะไหล (Flow) ของผู้เรียน โรงเรียนแห่งความสุขควรพัฒนา ครอบคลุมสามด้านหลัก ได้แก่ บุคคล (People) เช่น ครูที่ใส่ใจ นักเรียนที่มีคุณค่า ผู้บริหารที่เปิดกว้าง,



กระบวนการ (Process) เช่น การเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น สนุก มีความหมาย และการประเมินแบบเสริมพลัง, และสถานที่ (Place) คือสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย สะอาด และเป็นมิตรต่อการเรียนรู้ ด้านการจัดการศึกษา บทบาทของผู้บริหารต้องเน้นภาวะผู้นำแบบเปลี่ยนผ่าน (Transformational Leadership) และการบริหารแบบมีส่วนร่วม ส่วนการเรียนการสอนควรยึดแนวทางที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง บูรณาการกับชีวิตจริง ใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ และสร้างภาวะไหลในห้องเรียน นอกจากนี้ยังต้องส่งเสริมบรรยากาศโรงเรียนที่เป็นบวก เช่น ปลอดภัย รุนแรง สนับสนุนความหลากหลาย และมีพื้นที่พักผ่อนที่เหมาะสม ความร่วมมือจากครู ผู้ปกครอง และนักเรียนเป็นหัวใจสำคัญ โดยครูต้องเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ผู้ปกครองต้องสนับสนุนทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรม ขณะที่นักเรียนควรมีบทบาทในการแสดงความคิดเห็นและตัดสินใจ การสร้างโรงเรียนแห่งความสุขต้องดำเนินไปอย่างเป็นระบบ ด้วยกลยุทธ์ที่สำคัญ เช่น การพัฒนาครูด้านทักษะอารมณ์และสังคม การจัดหลักสูตรที่ยืดหยุ่น เชื่อมโยงกับชีวิตจริง การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) การใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อเพิ่มแรงบันดาลใจ และการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของนักเรียนในทุกมิติ ทั้งหมดนี้จะช่วยสร้างโรงเรียนที่ไม่เพียงมุ่งเน้นความรู้ แต่ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนและบุคลากรอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- วรรณิ นิธิยานันท์. (2562). ความเครียดและสุขภาวะของนักเรียนในระบบการศึกษาไทย. วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน, 12(1), 45-60.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2563). การพัฒนาโรงเรียนแห่งความสุข. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- ศรีอุบล ตั้งใจ. (2564). แนวทางการพัฒนาโรงเรียนแห่งความสุข. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 18(2), 1-15.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
- Epstein, J. L. (2001). School, Family, and Community Partnerships: Preparing Educators and Improving Schools. Westview Press.
- Fullan, M. (2014). The Principal: Three Keys to Maximizing Impact. Jossey-Bass.
- Hargreaves, A., & Fullan, M. (2012). Professional Capital: Transforming Teaching in Every School. Teachers College Press.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. Review of Educational Research, 79(1), 491-525.



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 8
“ก้าวข้ามขอบเขตความรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างยั่งยืน”
วันที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ. 2568

- Leithwood, K., & Jantzi, D. (2006). Transformational school leadership for large-scale reform: Effects on students, teachers, and their classroom practices. *School Effectiveness and School Improvement*, 17(2), 201–227.
- Noddings, N. (2005). *The Challenge to Care in Schools: An Alternative Approach to Education*. Teachers College Press.
- Novak, J. D. (2010). *Learning, Creating, and Using Knowledge: Concept Maps as Facilitative Tools in Schools and Corporations*. Routledge.
- Office of the Education Council. (2020). *แนวทางการพัฒนาโรงเรียนแห่งความสุข*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Selwyn, N. (2012). *Education in a Digital World: Global Perspectives on Technology and Education*. Routledge.
- UNESCO. (2016). *Happy Schools! A framework for learner well-being in the Asia-Pacific*. Bangkok: UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education.
- WHO. (2014). *Health Promoting Schools: A Framework for Action*. World Health Organization.