

การบูรณาการพรหมวิหารธรรม
ในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสถานศึกษา

The Integration of Brahma Vihara Dharma
in the Development of Student Care and Support
Systems in Educational Institutions



ธนากร จันทพันธุ์
Thanakon Jantapan

นิสิตหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Degree of Doctor of Education, Buddhist Educational Administration,
Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: tanakorn_j@suthi.ac.th

ตอบรับบทความ (Received) : 16 มิถุนายน 2566

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 9 สิงหาคม 2566

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 20 สิงหาคม 2566

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 27 สิงหาคม 2566

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอการบูรณาการพรหมวิหารธรรมในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสถานศึกษา ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีเป้าหมายเพื่อพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติ ปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวัง โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษา มีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงาน และมีการประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับครูที่เกี่ยวข้องหรือบุคคลภายนอก รวมทั้งการสนับสนุนส่งเสริมจากโรงเรียน ดำเนินงานตามกลยุทธ์สู่ความสำเร็จ คือ การบริหารด้วยวงจรคุณภาพของเดมมิ่ง (PDCA) การทำงานเป็นทีม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การนิเทศติดตามและประเมินผล

การบูรณาการพรหมวิหาร 4 ในการพัฒนาระบบการดูแลและช่วยเหลือนักเรียนสามารถส่งผลดีต่อความเป็นอยู่โดยรวม และการพัฒนาอุปนิสัยของนักเรียน ประกอบด้วย 1) เมตตา ปลูกฝังทัศนคติด้วยความเมตตา ความรัก ความชื่นชมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมให้นักเรียนเกิดการยอมรับ มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกัน 2) กรุณา สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อความผาสุกทางอารมณ์ของนักเรียน ให้ความรู้ วิธีการแก้ไขข้อขัดแย้ง และใช้โปรแกรมที่ตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพจิต 3) มุทิตา สร้างบรรยากาศเชิงบวกและมีส่วนร่วม ให้ความสำคัญกับความหลากหลาย และสนับสนุนการทำงานร่วมกันมากกว่าการแข่งขัน ส่งเสริมความรู้สึกร่วมกัน ให้นักเรียนสามารถพัฒนาภาพลักษณ์ของตนเองในเชิงบวกมากขึ้น และ 4) อุเบกขา สอนเทคนิคการจัดการความเครียด และการฝึกสติ รวมถึงการปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างเท่าเทียมปราศจากอคติหรือเลือกปฏิบัติ การบูรณาการหลักการเหล่านี้เข้ากับระบบการดูแล และช่วยเหลือนักเรียนสามารถช่วยส่งเสริมชุมชนที่เอื้ออาทร และช่วยเหลือภายในสถาบันการศึกษา นำไปสู่การพัฒนาแบบองค์รวมของนักเรียนโดยการบ่มเพาะทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ส่งเสริมบรรยากาศโรงเรียนในเชิงบวก และเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของนักเรียน

คำสำคัญ: การบูรณาการ พรหมวิหารธรรม ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
สถานศึกษา

Abstract

This article explores the incorporation of Brahma Vihara Dharma principles into the framework of student care and support systems within educational institutions. These systems are designed to facilitate the comprehensive development of students, encompassing their physical, mental, intellectual, and moral dimensions, while also nurturing a sense of happiness and ethical conduct as expected by society. The primary actors responsible for the effective functioning of these systems are teacher advisors, who work collaboratively with relevant educators and external stakeholders to provide robust support. The successful implementation of this endeavor entails Deming Cycle, PDCA, cohesive teamwork, knowledge exchange, and diligent supervision and evaluation.

By integrating the Four Brahma Viharas into the student care and support systems, a positive impact can be observed in terms of the overall well-being and character development of students. Firstly, the cultivation of Metta engenders an attitude of kindness, love, and appreciation towards oneself and others, thereby establishing an environment conducive to fostering empathy and positive relationships among students. Secondly, Karuna facilitates the creation of a nurturing milieu that addresses the emotional well-being of students, encompassing conflict resolution strategies and initiatives to cater to their mental health needs. Thirdly, Mudita fosters a positive and inclusive atmosphere that values diversity, encourages collaborative endeavors over a competitive mindset, and promotes a sense of shared joy, consequently contributing to the cultivation of a positive self-image among students. Lastly, Upekkha instills stress management and mindfulness techniques, emphasizing the equitable treatment of students without any prejudice or discrimination. The integration of these principles into student care and support systems not only fosters compassionate and supportive communities within educational institutions but also nurtures students' social and emotional skills, creates a positive school environment, and enhances their overall well-being.

Keywords: Integration, Brahma Vihara Dharma, Student Support System, Educational Institution

1. บทนำ

สภาพสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ผลจากการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมที่เข้ามาสู่สังคมไทย ทำให้เกิดผลกระทบต่อเด็กเยาวชนในวัยเรียน โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมและลักษณะอันพึงประสงค์ของเด็ก ความปลอดภัยในชีวิต ปัญหายาเสพติดซึ่งเป็นภัยรอบข้างสำหรับเด็กและเยาวชน จึงจำเป็นต้องมีผู้ชี้แนะ ให้คำแนะนำ ให้ความรัก ความไว้วางใจ และความเข้าใจแก่เด็กทุกคน เพื่อหวังให้เยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพ และเป็นคนดีมีพฤติกรรมที่ดีอยู่ในสังคมอย่างปลอดภัยและมีความสุข¹

การจัดการศึกษาในปัจจุบัน ผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่มีภาวะอารมณ์แปรปรวนสูง วุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่สมบูรณ์ มีความสับสนในการวางบทบาทของตนเองในสังคม ขาดทักษะ และประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหา เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และเกิดความสับสนในการปฏิบัติตนต่อเพื่อน² จึงมีพฤติกรรมและการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เป็นต้นว่าแต่งกายผิดระเบียบ กระด้างกระเดื่อง ไม่มีสัมมาคารวะ เหม่อลอย เก็บตัว เชื่องซึม พูดจาก้าวร้าวไม่สุภาพ โตเถียง เสียงดัง เอะอะ³ ซึ่งสอดคล้องกับสุชา จันทน์เอม ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมวัยรุ่นไทย พบว่า พฤติกรรมที่ขัดต่อสังคมของเด็กไทยโดยทั่วไป คือ การลักเล็กขโมยน้อย การพูดเท็จ การหนีโรงเรียน การดื้อรั้น การขัดขืนระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ การยกพวกเข้าตีหรือนัดกันไปชกต่อย การทะเลาะวิวาทเด็กเล็กหรือเด็กผู้หญิง การขโมยเงินของบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ปัญหาเหล่านี้ถ้าไม่ได้รับการป้องกัน และแก้ไขอย่างเหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงในอนาคตได้⁴ จากรายงานสถิติของกรมสุขภาพจิต พบว่า ปัญหาของเยาวชนในโรงเรียน ร้อยละ 30 ของนักเรียนมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่แสดงออกมาในลักษณะ

1. สำนักงานปราบปรามยาเสพติด, การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา, (กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2550).
2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือครูที่ปรึกษาาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน, (กรุงเทพฯ: ยุเรณีสอิมเมจกรุ๊ป, 2554), 9.
3. เรื่องเดียวกัน, 4-5.
4. สุชา จันทน์เอม, วัยรุ่น, (กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต, 2544), 134.

ต่าง ๆ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ มีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ และหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย⁵ นอกจากนี้เยาวชน 1 ใน 10 เท่านั้นที่ได้รับการช่วยเหลือให้เข้าใจปัญหาของตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพของตนในการแก้ปัญหา⁶ สถานศึกษามีนักเรียนจำนวนมากที่ได้รับผลกระทบโดยตรงและทางอ้อมจากปัญหาดังกล่าว ในการสำรวจข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน พบข้อมูลนักเรียนมีปัญหาหลายประการ เช่น ปัญหาครอบครัว บิดามารดาหย่าร้าง แยกกันอยู่ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ บิดามารดาอยู่ต่างจังหวัด นักเรียนต้องอาศัยอยู่กับญาติพี่น้องหรืออยู่กับตามลำพัง สภาพเช่นนี้ทำให้นักเรียนมีจิตใจว่าเหว มีความรู้สึกขาดความอบอุ่น มีผลกระทบต่อด้านการเรียน มาโรงเรียนอย่างมีความสุข ไม่มีสมาธิในการเรียน บางครั้งตื่นสายมาโรงเรียนไม่ทัน บางคนขาดเรียน หนีเรียน ผลการเรียนตกต่ำ นักเรียนเหล่านี้ถ้าถูกชักจูงไปในทางที่ไม่ดี เช่น การใช้สารเสพติด หรือไปเที่ยวเตร่มั่วสุมอาจคล้อยตามได้ง่าย จากปัญหาดังกล่าว โรงเรียนจึงต้องพยายามหาวิธีที่จะช่วยเหลือ และป้องกันปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนเรียนอย่างมีความสุข ประสบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. แนวคิดเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้มีนโยบายให้โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา มีการบริหารจัดการควบคู่ไปกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งเป็นกระบวนการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีขั้นตอนพร้อมด้วยวิธีการ และเครื่องมือการทำงานที่ชัดเจน โดยมีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงาน ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในปัจจุบัน จึงจำเป็นต้องสร้างการบริหารงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขกล่าวถึงระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนว่า เป็นกระบวนการดำเนินงานอย่างมีขั้นตอน พร้อมด้วยวิธีการและเครื่องมือการ

5. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, *คู่มือครูที่ปรึกษาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน*, (กรุงเทพฯ: ยูเรนโซมเมจกรุ๊ป, 2554), 20–24.

6. กระทรวงศึกษาธิการ, *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2544 (ฉบับปรับปรุง)*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ: ศุภสภาลาดพร้าว, 2556), 1.

ทำงานที่ชัดเจน โดยมีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงานดังกล่าว และมีการประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับครูที่เกี่ยวข้องหรือบุคคลภายนอก รวมทั้งการสนับสนุน ส่งเสริมจากโรงเรียน และการดูแลช่วยเหลือนักเรียนหมายถึงการส่งเสริม การป้องกัน และการแก้ไขปัญหา ด้วยวิธีการและเครื่องมือสำหรับครูที่ปรึกษา ตลอดจนบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการดำเนินงานพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์และปลอดภัยจากสารเสพติด⁷

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานให้ความหมายว่า ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นกระบวนการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีขั้นตอน พร้อมด้วยวิธีการและเครื่องมือการทำงานที่ชัดเจน โดยมีครูประจำชั้น หรือครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงาน และบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งในและนอกสถานศึกษา อันได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง ชุมชน ผู้บริหารสถานศึกษา และครูทุกคนมีส่วนร่วม และการดูแลช่วยเหลือนักเรียน คือ การส่งเสริมพัฒนา การป้องกันและการแก้ไขปัญหา ให้แก่นักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีทักษะการดำรงชีวิตและรอดพ้นจากวิกฤตทั้งปวง⁸

กรมสุขภาพจิตและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงตระหนักถึงความสำคัญที่จะต้องมียุทธศาสตร์การดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้กระบวนการทำงานเป็นระบบมีความชัดเจน มีการประสานความร่วมมือของผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน รวมทั้งมีวิธีการ กิจกรรมและเครื่องมือต่าง ๆ ที่มีคุณภาพในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จะส่งผลให้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนประสบความสำเร็จ โดยมีแนวคิดหลักในการดำเนินงานว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิต เพียงแต่ใช้เวลาและวิธีการที่แตกต่างกัน เนื่องจาก

7. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือครูที่ปรึกษาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน, (กรุงเทพฯ: ยูเรนส์อิมเมจกรุ๊ป, 2554), 131.

8. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, แนวทางการดำเนินระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนสำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก, (กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2547), 17.

แต่ละคนมีความเป็นปัจเจกบุคคล ดังนั้น การยึดนักเรียนเป็นสำคัญในการพัฒนาเพื่อดูแลช่วยเหลือทั้งด้านการป้องกัน แก้ไขปัญหา หรือการส่งเสริมจึงเป็นสิ่งจำเป็นความสำเร็จของงานต้องอาศัยการมีส่วนร่วม ทั้งการร่วมใจ ร่วมคิด ร่วมทำของทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นบุคลากรโรงเรียนในทุกระดับ ผู้ปกครองหรือชุมชน และรูปแบบการประเมินโครงการระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

กรมสุขภาพจิตได้จัดทำคู่มือครูที่ปรึกษาเกี่ยวกับระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยระบุกรอบแนวคิดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยสรุป ดังนี้⁹

ระบบดูแลเพื่อช่วยเหลือนักเรียนนี้เป็นโครงการใหม่ที่เกิดจากการตระหนักในปัญหาของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในระหว่างวัยรุ่น ในการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนนั้น กรมสุขภาพจิตได้ระบุดึงความสำคัญ และความเป็นมาของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนว่า เป็นไปเพื่อพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวัง โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษานั้น นอกจากจะดำเนินการด้วยการส่งเสริม สนับสนุนนักเรียนแล้ว การป้องกันและช่วยเหลือแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนา ทั้งนี้เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากทั้งด้านการสื่อสารเทคโนโลยีต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อผู้คนเชิงบวกแล้วในเชิงลบก็มีปรากฏเช่นกัน ซึ่งมีปัญหาด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาการระบาดของสารเสพติด ปัญหาการแข่งขันในรูปแบบต่าง ๆ ปัญหาครอบครัวซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียด มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมหรืออื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในการพัฒนาจากทุกฝ่ายทุกคน โดยเฉพาะครูทุกท่านในโรงเรียนซึ่งเป็นที่ปรึกษาจะเป็นหลักสำคัญในการดำเนินการต่าง ๆ ตามระบบเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในความดูแลของตนเองด้วย

9. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, *คู่มือครูที่ปรึกษาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน*, (กรุงเทพฯ: ยูเรนีสอิมเมจกรุ๊ป, 2554), 16–18.

ความรัก และเมตตาที่มีต่อศิษย์ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 ในมาตราที่ 6 มาตราที่ 22 มาตราที่ 23 รวมทั้งเป็นการพัฒนาตนเองของครูเพื่อให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในมาตรฐานวิชาชีพครู ที่ระบุไว้ในมาตรฐานที่ 2 ครูมีคุณธรรม จริยธรรม คุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยมี ตัวชี้วัดที่สำคัญ และเกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ของครูในการพัฒนานักเรียน คือ มี ความรัก ความเอื้ออาทร และการเอาใจใส่ดูแลผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้เรียน มีมนุษยสัมพันธ์และสุขภาพจิตที่ดี พร้อมช่วยแนะนำ และร่วมกันแก้ไขปัญหาของผู้ เรียน เพื่อการพัฒนาตนเองให้เข้าสู่ความเป็นครูมืออาชีพ

หลักการในการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ตั้งอยู่บน สมมติฐานที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิต เพียง แต่ใช้เวลาและวิธีการที่แตกต่างกัน ความเป็นปัจเจกบุคคลจึงยึดนักเรียนเป็นสำคัญใน การดูแลช่วยเหลือ ส่งเสริม ปกป้องและแก้ไขปัญหา ความสำเร็จที่จะบังเกิดได้ต้อง อาศัยความร่วมมือร่วมใจกันทั้งทีมของทุกภาคส่วน โรงเรียน ผู้ปกครองและชุมชน

3. การพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสถานศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดแนวทางการดำเนินระบบ การดูแลช่วยเหลือ นักเรียนสำหรับโรงเรียนขนาดเล็กโดยสรุปว่า การดูแลช่วยเหลือ นักเรียนให้ได้รับการส่งเสริม พัฒนาป้องกัน และแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั้น จะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกคนในโรงเรียน ทั้งผู้บริหาร ครูผู้สอน ผู้ ปกครอง ชุมชน หน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง โดยอาศัยกลยุทธ์สู่ความสำเร็จ ดังนี้¹⁰

- 3.1 การบริหารด้วยวงจรคุณภาพของเดมมิง (PDCA)
- 3.2 การทำงานเป็นทีม
- 3.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- 3.4 การนิเทศติดตามและประเมินผล

10. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, แนวทางการดำเนินระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก, (กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2547), 9-12.

3.1 การบริหารด้วยวงจรบริหารงานคุณภาพ

การบริหารด้วยวงจรคุณภาพ (Deming Cycle, PDCA) ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวางแผน (Plan) เป็นการวางระบบซึ่งเป็นองค์ประกอบแรกที่สำคัญที่สุดจะต้องกำหนดขั้นตอนการดำเนินงานเป็นกระบวนการ แต่ละขั้นตอนมีวิธีการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐาน และมีการบันทึกข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ข้อมูลจากการบันทึกนี้จะนำไปสู่การตรวจสอบประเมินตนเองและให้ผู้อื่นตรวจสอบได้ และเป็นสารสนเทศที่สะท้อนให้เห็นคุณภาพตามมาตรฐานและตัวชี้วัดของระบบย่อย อันจะส่งผลถึงคุณภาพรวมของโรงเรียนทั้งระบบ

2. การดำเนินงาน (Do) เป็นการปฏิบัติงานร่วมกันของทุกคนโดยใช้กระบวนการวิธีการต่าง ๆ และการบันทึกผลบุคคลภายในองค์กรที่รับผิดชอบในระบบย่อยต่าง ๆ จะปฏิบัติและบันทึกผลอย่างต่อเนื่องและเป็นปัจจุบัน

3. การตรวจสอบ/ประเมินผล (Check) เป็นการประเมินตนเองร่วมกันประเมินหรือผลัดเปลี่ยนกันประเมินภายในระหว่างบุคคล หรือระหว่างทีมย่อยในโรงเรียน

4. การปรับปรุงพัฒนา (Act) เป็นการนำผลการประเมินมาแก้ไขพัฒนางานซึ่งอาจจะแก้ไขพัฒนาในส่วนที่เป็นกระบวนการ วิธีการ ปักจัยหรือการบันทึกให้ดีขึ้น จนระบบคุณภาพ หรือวงจรคุณภาพเป็นวัฒนธรรมการทำงานขององค์กรอย่างยั่งยืน

3.2 การทำงานเป็นทีม

กรมสุขภาพจิต ได้อธิบายไว้ในคู่มือครูที่ปรึกษาว่า การดำเนินงานเพื่อให้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนบรรลุผลสำเร็จและเป็นไปอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องใช้ยุทธวิธีการทำงานร่วมกันเป็นทีมของบุคลากรในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษา ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการผลักดัน บูรณาการการทำงานเข้าสู่ระบบและพัฒนาบุคลากร สนับสนุนปัจจัยเอื้อต่อการดำเนินงาน ติดตาม ประเมินผล พร้อมทั้งสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมคิดและร่วมทำไปพร้อม ๆ กัน ตลอดจนแสวงหาแนวทางในการสร้างเครือข่ายผู้ปกครองและ

ชุมชน¹¹ ในการทำงานเป็นทีมเพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้ได้รับการพัฒนาอย่างมีคุณภาพนั้นประกอบด้วย 3 ทีม ดังนี้¹²

1. ทีมนำ ได้แก่ คณะผู้บริหารสถานศึกษาและคณะกรรมการสถานศึกษาซึ่งจะเป็นผู้วิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อน จัดทำแผนกลยุทธ์ ควบคุม กำกับ ติดตาม และสนับสนุน เสริมสร้างพลังร่วม (Empowerment) เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ทีมสนับสนุน เป็นทีมหลักในการสนับสนุนประสานงานด้านวิชาการและอื่น ๆ ให้เกิดการสร้างระบบคุณภาพขึ้น ทีมสนับสนุนจะเป็นใครขึ้นอยู่กับการพัฒนา ระบบว่าจะมีจุดเน้นที่ระบบใด เช่น ทีมสนับสนุนของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน หัวหน้าทีม คือ รองผู้อำนวยการสถานศึกษาที่ได้รับมอบหมาย

3. ทีมทำ เป็นทีมที่สมาชิกรับผิดชอบการทำงานโดยตรง เช่น ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน คือ ทีมระดับชั้น ครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษาจะเป็นผู้มีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ ให้มีคุณภาพ

3.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จะทำให้ได้รับทราบจุดแข็งจุดอ่อนในการดำเนินงานของตน เพื่อให้เกิดแนวทางที่จะพัฒนาให้มีคุณภาพสูงขึ้น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำได้ทั้งภายในโรงเรียน ระหว่างโรงเรียนและนอกโรงเรียน โดยมีบรรยากาศการทำงานที่เป็นกันเองไม่ใช้การสั่งการ หรือบังคับบัญชาทำให้ผู้ปฏิบัติงานในแต่ละส่วนเกิดความรู้สึกที่ดี ไม่ต้องกังวลเรื่องการประเมินผลตรวจสอบจากผู้บังคับบัญชา

3.4 การนิเทศติดตามและประเมินผล

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การนิเทศติดตามและประเมินผลเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนางานซึ่งจะช่วยส่งเสริม สนับสนุน และให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนางานการนิเทศติดตามและประเมินผล

11. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือครูที่ปรึกษาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน, (กรุงเทพฯ: ยูเรนัสอิมเมจกรุ๊ป, 2554), 1.

12. เรื่องเดียวกัน, 45.

การดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีคุณภาพ ควรดำเนินการให้เป็นระบบโดยมีแนวปฏิบัติ ดังนี้¹³

1. ขั้นการวางแผน

1.1 แต่งตั้งคณะกรรมการ

1.2 กำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ตัวชี้วัด ความสำเร็จ เครื่องมือ และวิธีการในการนิเทศติดตามและประเมินผล

1.3 กำหนดแผนงาน / ปฏิทินการดำเนินงาน

2. ขั้นการดำเนินงาน ดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ด้วยวิธีการที่หลากหลายตามสภาพจริงของสถานการณ์

2.1 ขั้นการตรวจสอบ

2.2 ตรวจสอบติดตามการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.3 ประเมินผลการดำเนินงาน วิเคราะห์ผลการตรวจสอบและการจัดทำรายงานผลการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.4 ขั้นการปรับปรุงและพัฒนางาน นำผลการประเมินมาปรับปรุง และดำเนินการตามแผนใหม่อย่างต่อเนื่อง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กล่าวว่า การนิเทศ ติดตามและประเมินผลจะบรรลุเป้าหมายได้ต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้¹⁴

1. การมีส่วนร่วมของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

2. การวางแผนตามระบบมาตรฐาน (PDCA)

3. มีการนิเทศ ติดตามผลเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

4. จัดทำระบบสารสนเทศ

5. สรุปรายงานและเผยแพร่

13. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือครูที่ปรึกษาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน, (กรุงเทพฯ: ยูเรนโซอิมเมจกรุ๊ป, 2554), 32.

14. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, แนวทางการดำเนินระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก, (กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2547), 98–100.

การนิเทศ ติดตามและประเมินผล จึงเป็นกระบวนการตรวจสอบและประเมินผลงานในระหว่างการทำงานด้วยการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยมีกระบวนการวางแผนที่เป็นระบบ กำหนดขั้นตอน วิธีการ เครื่องมือที่มีมาตรฐาน เป็นการประเมินระบบ และผลลัพธ์ของระบบทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมีบรรยากาศในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ไขปัญหา ระหว่างผู้ประเมิน และผู้รับการประเมินอย่างเป็นกัลยาณมิตร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นไปตามสภาพจริงในการนำมาใช้ปรับปรุง และพัฒนาการดำเนินงานช่วยเหลือนักเรียนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

กระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษาตลอดกระบวนการโดยมีการประสานงาน หรือรับการสนับสนุนจากผู้บริหาร ครูที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้ปกครอง มีรายละเอียดต่อไปนี้¹⁵

ด้วยความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคน ที่มีพื้นฐานความเป็นมาที่ไม่เหมือนกัน หล่อหลอมให้เกิดพฤติกรรมหลากหลายรูปแบบทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นการรู้ข้อมูลที่เป็นเกี่ยวกับตัวนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครูที่ปรึกษามีความเข้าใจนักเรียนมากขึ้น สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อการคัดกรองนักเรียน เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการป้องกัน และแก้ไขปัญหาให้นักเรียนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์มิใช่การใช้ความรู้สึก หรือการคาดเดา โดยเฉพาะในการแก้ไขปัญหา นักเรียนซึ่งจะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดต่อการช่วยเหลือนักเรียน หรือเกิดได้น้อยที่สุด ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนที่ครูที่ปรึกษาควรมีเกี่ยวกับนักเรียนมี 5 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1. **ด้านความสามารถ** ทางการเรียนรู้ ทางพฤติกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนที่มีผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน หรือความสามารถอื่น ๆ

2. **ด้านสุขภาพ** ทางร่างกาย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก โรคประจำตัว ความบกพร่องทางร่างกาย หรือทางสุขภาพจิตและพฤติกรรม

3. **ด้านครอบครัว** ทางเศรษฐกิจ เช่น รายได้ของบิดา มารดา ผู้ปกครอง หรือทางการคุ้มครองนักเรียน เช่น จำนวนพี่น้อง บุคคลในครอบครัว สถานภาพของบิดา

15. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, *เดิมกำลังใจให้ครูสู้มีอาชีพ*, (กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2550), 8-9.

มารดา บุคคลที่ดูแลรับผิดชอบนักเรียนความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ลักษณะที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

4. **ด้านสารสนเทศ** เช่น พฤติกรรมที่แสดงออก พฤติกรรมในชั้นเรียนการใช้กาย เป็นต้น

5. **ด้านความปลอดภัย** เช่น สุขภาพและบุคลิกภาพ สถานภาพครอบครัว และสิ่งแวดล้อมข้อมูลการเดินทาง การจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน วิธีการและเครื่องมือในการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูที่ปรึกษาควรใช้วิธีการ และเครื่องมือที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลนักเรียนที่ครอบคลุมทั้งด้านความสามารถ ด้านสุขภาพและด้านครอบครัว

4. การบูรณาการพรหมวิหารธรรมในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การบูรณาการพรหมวิหารธรรม หรือที่เรียกกันว่า พรหมวิหาร 4 ในการพัฒนาระบบการดูแลและช่วยเหลือนักเรียน สามารถส่งผลดีต่อความเป็นอยู่โดยรวม และการพัฒนาอุปนิสัยของนักเรียน ประกอบด้วย

เมตตา หมายถึง การปลูกฝังทัศนคติที่เมตตา ความรักต่อตนเองและผู้อื่น ในบริบทของระบบการดูแลและสนับสนุนนักเรียน การส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งความกรุณาและความเห็นอกเห็นใจ สามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนซึ่งนักเรียนรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่า สิ่งนี้สามารถทำได้โดยการส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจ ส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างนักศึกษาและเจ้าหน้าที่ ส่งเสริมการกระทำที่แสดงถึงความเมตตาและความชื่นชม

กรุณา หมายถึง ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข มีความเห็นอกเห็นใจ เกี่ยวข้องกับการรับรู้และบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่น ด้วยการบูรณาการเข้ากับระบบการดูแลและสนับสนุนนักเรียน นักการศึกษาสามารถสร้างพื้นที่ที่ให้ความสำคัญกับความผาสุกทางอารมณ์ของนักเรียน สิ่งนี้อาจเกี่ยวข้องกับการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ การสอนวิธีแก้ไขข้อขัดแย้ง และทักษะการเห็นอกเห็นใจ โดยการใช้โปรแกรมที่ตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพจิตของนักเรียน

มุทิตา หมายถึง ความยินดีในความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น การรวมมุทิตาไว้ในระบบดูแลและช่วยเหลือนักเรียนหมายถึง การเฉลิมฉลองความสำเร็จและความแข็งแกร่งของนักเรียน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างบรรยากาศเชิงบวก และมีส่วนร่วมที่ให้ความสำคัญกับความหลากหลาย และสนับสนุนการทำงานร่วมกันมากกว่าการแข่งขัน ด้วยการส่งเสริมความรู้สึกยินดีร่วมกัน และการสนับสนุนจากชุมชน นักเรียนสามารถพัฒนาภาพลักษณ์ของตนเองในเชิงบวกมากขึ้น และมีมุมมองที่ดีต่อความสำเร็จ

อุเบกขา แสดงถึงสภาวะจิตใจที่สมดุลและวางเฉยเป็น รักษาความสงบท่ามกลางความท้าทายและขึ้น ๆ ลง ๆ ของชีวิต ในบริบทของระบบการดูแลและช่วยเหลือนักเรียน การปลูกฝังอุเบกขาอาจเกี่ยวข้องกับการสอนการฟื้นตัว เทคนิคการจัดการความเครียดและการฝึกสติ นอกจากนี้ยังหมายถึงการปฏิบัติต่อนักเรียนทุกคนอย่างยุติธรรมและเท่าเทียมกัน ปราศจากอคติหรือการเลือกปฏิบัติ

การบูรณาการหลักการเหล่านี้เข้ากับระบบการดูแลและช่วยเหลือนักเรียนสามารถช่วยส่งเสริมชุมชนที่เอื้ออาทร และช่วยเหลือภายในสถาบันการศึกษา อีกทั้งยังสามารถนำไปสู่การพัฒนาแบบองค์รวมของนักเรียน โดยการบ่มเพาะทักษะทางสังคม และอารมณ์ของนักเรียน ส่งเสริมบรรยากาศโรงเรียนในเชิงบวก และเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของนักเรียน

5. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การบูรณาการหลักพรหมวิหารธรรมในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนนั้นเป็นการนำเอาหลักเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา มาใช้ในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา ด้วยการส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ และการยอมรับ นักเรียนจะรู้สึกมีค่าและได้รับการสนับสนุน สิ่งนี้สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการเอาใจใส่ การสอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้ง และความเห็นอกเห็นใจ และตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพจิตของนักเรียน การฉลองความสำเร็จ และเสริมสร้างความรู้สึกยินดีที่มีร่วมกัน จะกระตุ้นให้เกิดภาพลักษณ์เชิงบวก และมีมุมมองที่ดีต่อความสำเร็จ การปลูกฝังความใจเย็นผ่านความยืดหยุ่น การจัดการความเครียด และการฝึกสติช่วยให้นักเรียนรักษาความสงบท่ามกลางความท้าทาย ด้วยการบูรณาการ

หลักการเหล่านี้ ระบบสนับสนุนนักเรียนมีส่วนช่วยในการพัฒนาองค์รวม และความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน

ต่อไปนี้เป็นข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติในการบูรณาการพหุวัฒนธรรมในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน:

1. **การฝึกสติและการทำสมาธิ:** รวมการฝึกสติและการทำสมาธิเข้ากับกิจวัตรประจำวันของนักเรียน ซึ่งอาจรวมถึงการฝึกสมาธิสั้น ๆ การฝึกหายใจอย่างมีสติ หรือแม้แต่ชั้นเรียนการฝึกสติโดยเฉพาะ แนวปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนปลูกฝังความตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2. **แรงบันดาลใจ:** แรงบันดาลใจภายในโรงเรียนหรือสถานศึกษา เพื่อกระตุ้นให้เกิดน้ำใจในหมู่เรียน ครู และเจ้าหน้าที่ สร้างโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความเมตตาแบบสุ่ม เช่น เขียนบันทึกขอบคุณ ช่วยเหลือกันทำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือมีส่วนร่วมในโครงการบริการชุมชน

3. **โปรแกรมช่วยเหลือเพื่อน:** สร้างโปรแกรมช่วยเหลือเพื่อน ซึ่งนักเรียนที่มีอายุมากกว่า หรือมีประสบการณ์มากกว่า สามารถให้คำปรึกษา และสนับสนุนนักเรียนที่อายุน้อยกว่าหรือมีปัญหาได้ สิ่งนี้ส่งเสริมความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และสายสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน ในขณะเดียวกันก็ให้การสนับสนุนเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

4. **การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์:** แนะนำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร หรือผ่านการฝึกอบรมและการสัมมนา สอนนักเรียนเกี่ยวกับอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจ การฟังอย่างกระตือรือร้น และทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้ง จัดเตรียมเครื่องมือในการทำความเข้าใจ จัดการกับอารมณ์ของตนเอง และเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเห็นอกเห็นใจ

5. **การสื่อสารอย่างมีสติ:** สอนนักเรียนให้มีทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความเห็นอกเห็นใจ ส่งเสริมการฟังอย่างตั้งใจ การพูดแบบไม่ตัดสิน และการใช้ประโยค “ฉัน” เพื่อแสดงความรู้สึกและความต้องการ ด้วยการส่งเสริมการสื่อสารอย่างมีสติและความเห็นอกเห็นใจ ความขัดแย้งสามารถแก้ไขได้อย่างกลมกลืนมากขึ้น

6. **การปฏิบัติด้วยความกตัญญูกตเวที:** ส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งความกตัญญู โดยผสมผสานการปฏิบัติด้านความกตัญญูเข้ากับกิจวัตรประจำวัน ซึ่งสามารถทำได้ผ่านบันทึกขอบคุณ การสนทนากลุ่ม หรือการแบ่งปันที่นักเรียนแสดงความขอบคุณสำหรับความพยายาม และคุณภาพของกันและกัน

7. **การมีส่วนร่วมของชุมชน:** ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมบริการชุมชน หรือโครงการที่ส่งเสริมสวัสดิการสังคม กระตุ้นให้นักเรียนติดต่อและสนับสนุนองค์กรท้องถิ่น องค์กรการกุศล หรือกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งนี้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาความรู้สึกเชื่อมโยงถึงกัน และมีมุมมองที่กว้างขึ้นเกี่ยวกับความเห็นอกเห็นใจ และความรับผิดชอบต่อสังคม

8. **การฝึกอบรมบุคลากรทางการศึกษา:** จัดให้มีการฝึกอบรมและโอกาสในการพัฒนาวิชาชีพสำหรับครูและเจ้าหน้าที่เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับพรหมวิหารธรรม และการรวมเข้ากับระบบการดูแลและช่วยเหลือนักเรียน สิ่งนี้ทำให้มั่นใจได้ถึงแนวทางที่สอดคล้อง และสนับสนุนทั่วทั้งสถาบันการศึกษา

9. **ฝึกวินัย:** เปลี่ยนจุดสนใจจากมาตรการลงโทษไปสู่การฝึกวินัยอย่างมีสติที่เน้นความเข้าใจ การไตร่ตรอง และการเติบโตส่วนบุคคล กระตุ้นให้นักเรียนรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เปิดโอกาสให้พวกเขาเรียนรู้จากความผิดพลาดและแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง

10. **ความคิดริเริ่มด้านความเป็นอยู่ที่ดี:** ดำเนินโครงการและความคิดริเริ่มที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของนักเรียน ซึ่งอาจรวมถึงโครงการรับรู้เรื่องสุขภาพจิต การจัดการความเครียด กิจกรรมทางกาย และความคิดริเริ่มที่ส่งเสริมความสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตที่ดี

การนำคำแนะนำเหล่านี้ไปใช้สถาบันการศึกษา สามารถสร้างระบบการดูแลและช่วยเหลือนักเรียนที่มีรากฐานมาจากพรหมวิหารธรรม ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่มีความเห็นอกเห็นใจและเกื้อกูล ซึ่งส่งเสริมการพัฒนาแบบองค์รวมและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. *คู่มือครูที่ปรึกษาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน*. กรุงเทพฯ: ยูเรนัสอิมเมจกรุ๊ป, 2554.
- กระทรวงศึกษาธิการ. *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2544 (ฉบับปรับปรุง)*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว, 2556.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *เติมกำลังใจให้ครูสู่มืออาชีพ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2550.
- _____. *แนวทางการดำเนินระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนสำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2547.
- สำนักงานปราบปรามยาเสพติด. *การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2550.
- สุชา จันทรเอม. *วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต, 2544.