

## แนวทางการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน Guidelines for Psychology-Based Learning Management to Strengthen Students' Psychological Resilience

ธัญชนิต เพ็ชรวิจิตร<sup>1</sup> วิทยา จันทร์ปิง<sup>2</sup> จิรัชภัทร์ พึ่งเกิด<sup>3</sup> เสริมสิริ บรรดา<sup>4</sup>

Tunchanit Petwijit<sup>1</sup> Wittaya janping<sup>2</sup> Jiratchapat Pongkoed<sup>3</sup> Sermsiri Banda<sup>4</sup>

<sup>1</sup>นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>1</sup>Master's degree student, Educational Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Kasetsart University

Corresponding Author, E-mail: tunchanit.p@ku.th

<sup>2</sup>นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>2</sup>Master's degree student, Educational Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Kasetsart University

E-mail: wjanping19@gmail.com

<sup>3</sup>นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>3</sup>Master's degree student, Educational Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Kasetsart University

E-mail: jiratchapat.ph@ku.th

<sup>4</sup>นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>4</sup>Master's degree student, Educational Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Kasetsart University

E-mail: sermsiri.b@ku.th

Received: March 7, 2026; Revised: April 5, 2026; Accepted: April 7, 2026

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียนในบริบทสังคมและการศึกษาร่วมสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน และแรงกดดันที่เพิ่มสูงขึ้น สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้ผู้เรียนเผชิญความเครียดทางอารมณ์และปัญหาการปรับตัวมากขึ้น ภูมิคุ้มกันทางใจจึงเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถก่อกำกับอารมณ์ ปรับตัวต่อความท้าทาย เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม และคงไว้ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเอง บทความนี้อธิบายความหมาย องค์ประกอบ และมิติของภูมิคุ้มกันทางใจ โดยบูรณาการแนวคิดจากจิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการเรียนรู้ และจิตวิทยาเชิงบวก พร้อมทั้งชี้ให้เห็นบทบาทของการจัดการเรียนรู้ในฐานะกลไกสำคัญในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางใจในสถานศึกษา นอกจากนี้ ยังเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับการ

ตระหนักรู้ทางอารมณ์ บรรยากาศห้องเรียนที่ปลอดภัยทางจิตใจ ความสัมพันธ์เชิงสนับสนุนระหว่างครูกับผู้เรียน และการเรียนรู้เชิงสะท้อนคิด เพื่อเสริมสร้างศักยภาพการปรับตัวของผู้เรียนอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** ภูมิคุ้มกันทางใจ, การจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยา, ทักษะชีวิต, จิตวิทยาการศึกษา, สุขภาวะทางจิตใจ

## Abstract

This article synthesizes psychological concepts related to learning management aimed at enhancing students' psychological resilience in contemporary educational contexts marked by rapid change, uncertainty, and increasing demands. Such conditions frequently place learners at risk of emotional stress and adjustment difficulties. Psychological resilience is a key life skill that enables students to regulate emotions, adapt to challenges, cope effectively with adversity, and sustain self-confidence and hope. The article examines the conceptual foundations, core components, and dimensions of psychological resilience through an integration of developmental psychology, learning psychology, and positive psychology. Learning management is presented as a critical mechanism for promoting resilience within educational environments. The discussion highlights instructional approaches that prioritize emotional awareness, psychologically safe classrooms, supportive teacher-student relationships, and reflective learning practices as means of strengthening students' inner adaptive capacities. The article underscores the role of teachers and educational institutions in implementing psychologically informed learning practices. Such approaches support not only academic achievement but also the development of psychological resilience, equipping learners to navigate the complex challenges of education and life in the 21st century.

**Keywords:** Psychological Resilience, Psychologically Informed Learning Management, Life Skills, Educational Psychology, Mental Well-Being

## บทนำ

ในบริบทของสังคมศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความไม่แน่นอน และความซับซ้อนของปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ส่งผลให้ผู้เรียนต้องเผชิญกับแรงกดดันทั้งด้านการเรียน ความคาดหวังจากครอบครัว และความท้าทายในอนาคต ขณะเดียวกัน ผู้เรียนยังประสบปัญหาทางอารมณ์และการปรับตัว เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาความสัมพันธ์ (จิรภา สุขแพทย์ และคณะ, 2567) รวมถึงการรังแกในโรงเรียน (bullying) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตใจและการเรียนรู้ (Azpiazu et al., 2025)

จากข้อมูลการศึกษานักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ร้อยละ 13.02 ของนักเรียนมีภาวะความเครียดหรือความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาสุขภาพจิตของผู้เรียนเป็นประเด็นที่ควรได้รับการส่งเสริมและดูแลอย่างเหมาะสม (Thanachoksawang et al., 2024)

สถานการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาผู้เรียนไม่อาจมุ่งเน้นเพียงความรู้ทางวิชาการ แต่จำเป็นต้องส่งเสริมทักษะด้านอารมณ์ สังคม และการปรับตัวควบคู่กันไป อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนรู้ในสถานศึกษาส่วนใหญ่ยังเน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการเป็นหลัก (สิริภัทรชื่นคำ และคณะ, 2565) และยังขาดแนวทางที่ชัดเจนในการบูรณาการมิติทางจิตวิทยาเข้ากับการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะดังกล่าวอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในด้านการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียน

แนวคิดเรื่อง ภูมิคุ้มกันทางใจ (psychological resilience) จึงมีความสำคัญในฐานะทักษะชีวิตที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัว พึ่งตัว และรับมือกับความท้าทายได้อย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2563; Wang et al., 2025) โดยงานวิจัยชี้ว่าผู้เรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจสูงมักมีความเพียรพยายามและสามารถรักษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้แม้เผชิญอุปสรรค (Sparks et al., 2025) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทักษะชีวิตที่เน้นความสามารถในการจัดการอารมณ์และปัญหาในชีวิต

แนวทางสำคัญในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียน คือ การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) ซึ่งมุ่งพัฒนาสมรรถนะด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง ความตระหนักทางสังคม และทักษะความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยสามารถบูรณาการเข้ากับการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการปรับตัว พฤติกรรมเชิงบวก และสุขภาวะทางจิตใจของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สิริภัทรชื่นคำ และคณะ, 2565)

ดังนั้น บทความนี้จึงมุ่งสังเคราะห์แนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง และพัฒนาเป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียน โดยบูรณาการแนวคิดจิตวิทยาการเรียนรู้ จิตวิทยาพัฒนาการ และจิตวิทยาเชิงบวก ร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างเป็นรูปธรรม

## 1. แนวคิดเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน

### ความหมายของภูมิคุ้มกันทางใจ

ภูมิคุ้มกันทางใจ (Psychological Resilience) เป็นแนวคิดที่ใช้อธิบายความสามารถของบุคคลในการเผชิญ ปรับตัว และฟื้นตัวจากความเครียดหรือสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างเหมาะสม โดยงานวิจัยร่วมสมัยชี้ให้เห็นว่าภูมิคุ้มกันทางใจเกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหา ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และการสามารถเรียนรู้ต่อไปได้แม้เผชิญความท้าทาย (Sparks et al., 2025)

ในบริบททางการศึกษา ภูมิคุ้มกันทางใจยังได้รับอิทธิพลจากปัจจัยแวดล้อม โดยเฉพาะการสนับสนุนจากครูและบรรยากาศการเรียนรู้ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของผู้เรียน (Wang et al., 2025) ขณะเดียวกัน งานวิจัยยังพบว่าปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ตนเองมีความสัมพันธ์กับระดับภูมิคุ้มกันทางใจ และช่วยลดปัญหาการปรับตัวในโรงเรียนของผู้เรียนได้ (Azpiazu et al., 2025)

สำหรับบริบทของประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2563) ได้อธิบายแนวคิดภูมิคุ้มกันทางใจในรูปของ พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) ภายใต้กรอบ “อึด ฮึด ลึก” ซึ่งเน้นความสามารถในการอดทนต่อความยากลำบาก การลุกขึ้นสู้กับปัญหา และการก้าวผ่านอุปสรรคได้อย่างเข้มแข็ง สอดคล้องกับแนวคิดสากลที่มองว่าภูมิคุ้มกันทางใจเป็นความสามารถในการฟื้นตัวและดำรงตนได้อย่างเหมาะสมภายใต้ความกดดัน

จากแนวคิดดังกล่าว คำว่า ภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึงความสามารถของผู้เรียนในการรับมือ ปรับตัว และฟื้นตัวจากความเครียดหรือสถานการณ์ที่ท้าทายในบริบททางการศึกษา โดยอาศัยทั้งศักยภาพภายในของตนเองและการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมการเรียนรู้

### องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจ

แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจในปัจจุบันมองว่าเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยทักษะทางจิตใจหลายด้านที่ทำงานร่วมกัน โดยมีข้อเสนอที่สอดคล้องกันว่า ภูมิคุ้มกันทางใจไม่ได้เป็นเพียงคุณลักษณะส่วนบุคคล แต่เป็นผลจากการบูรณาการของความสามารถภายในและปัจจัยแวดล้อม (พรพหม เพาสินวล และ พรสุข หุ่นิรันดร์, 2568) ซึ่งสามารถสังเคราะห์องค์ประกอบสำคัญได้ดังนี้

1. การกำกับอารมณ์ (Emotional regulation) เป็นความสามารถในการตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อปัญหาได้อย่างเหมาะสมและลดผลกระทบจากความเครียด
2. ความยืดหยุ่นในการปรับตัว (Adaptability) เป็นความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง รวมถึงการมองความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้
3. ทักษะการเผชิญปัญหา (Coping skills) เป็นกระบวนการในการจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ ทั้งการวิเคราะห์สถานการณ์ การเลือกวิธีแก้ไขที่เหมาะสม และการใช้ทรัพยากรสนับสนุนจากสังคม
4. การรับรู้ความสามารถของตนเองและความหวัง (Self-efficacy and hope) เป็นความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและการมีมุมมองเชิงบวกต่ออนาคต ซึ่งเป็นแรงผลักดันสำคัญให้บุคคลสามารถก้าวข้ามอุปสรรคและฟื้นตัวจากความยากลำบาก

องค์ประกอบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ภูมิคุ้มกันทางใจเป็นผลจากการทำงานร่วมกันของทักษะภายในบุคคลและการสนับสนุนจากบริบทแวดล้อม ซึ่งเอื้อต่อการปรับตัวและการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมภายใต้สถานการณ์ที่ท้าทาย

### ภูมิคุ้มกันทางใจในฐานะทักษะชีวิตของผู้เรียน

ในมุมมองของจิตวิทยาการศึกษา ภูมิคุ้มกันทางใจถูกจัดอยู่ในกลุ่มทักษะที่ไม่อาศัยพุทธิปัญญา (Non-cognitive skills) ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าความสามารถทางวิชาการ (Sparks et al., 2025) ทักษะดังกล่าวมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักเรียนสามารถรักษาสมดุลระหว่างความต้องการส่วนบุคคลกับข้อเรียกร้องและความคาดหวังของระบบโรงเรียนได้อย่างเหมาะสม งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่านักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจในระดับสูงมักมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีกว่า มีความสุขในการเรียนรู้ และมีคุณภาพชีวิตโดยรวมสูงกว่านักเรียนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจต่ำ (Chanakarn Kumkun. et al., 2022)

นอกจากนี้ ภูมิคุ้มกันทางใจยังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ ไม่ใช่ลักษณะนิสัยที่ตายตัว บุคคลสามารถเรียนรู้และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจได้ตลอดช่วงชีวิต ผ่านประสบการณ์ การฝึกฝนทักษะการจัดการอารมณ์ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเหมาะสม กลไกเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากยิ่งขึ้น (Tikumporn Hosiri et al., 2024)

โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในฐานะพื้นที่หลักหรือระบบนิเวศการพัฒนา (Microsystem) รองจากครอบครัว สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วม การจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) และการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจน ล้วนมีส่วนช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ การรู้เท่าทันตนเอง และความสามารถในการรับมือกับความท้าทายของผู้เรียน ด้วยเหตุนี้ โรงเรียนจึงมิได้เป็นเพียงพื้นที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ทางวิชาการเท่านั้น หากแต่เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ส่งเสริมการพัฒนาทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Learning: SEL) อันเป็นรากฐานสำคัญของการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความหมายในสังคม (Azpiazu et al., 2025)

## 2. การจัดการเรียนรู้ในมุมมองจิตวิทยาการศึกษา

ในบริบทการศึกษาปัจจุบัน การจัดการเรียนรู้มิได้จำกัดเพียงการถ่ายทอดความรู้ หากแต่เป็นกระบวนการที่คำนึงถึงธรรมชาติและกระบวนการภายในของผู้เรียน แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับมุมมองทางจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งเน้นบทบาทของกลไกการเรียนรู้ พัฒนาการ และแรงจูงใจ ในการส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน รวมถึงทักษะชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจ (หยกฟ้า เพ็งเลีย และ สุขเสริม ทิพย์ปัญญา, 2567)

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพจึงควรมุ่งส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมในบริบทที่เปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ การเรียนรู้ของผู้เรียนมิได้เกิดจาก

การถ่ายทอดความรู้เพียงอย่างเดียว หากยังเกิดจากประสบการณ์และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในบริบทของห้องเรียน ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน (จิริงกูร ญัรรังสี และคณะ, 2569)

### การจัดการเรียนรู้ในฐานะกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียน

ทักษะชีวิต (Life Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาและความท้าทายในบริบทสังคมปัจจุบัน ตลอดจนการเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต การจัดการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานจิตวิทยาการศึกษาจะส่งเสริมองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิต 4 ประการ (ศิริมงคล ทนทอง และ สันติ วิจักขณาลัญญ์, 2567) ได้แก่

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการอารมณ์และความเครียด
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและการสื่อสารเชิงบวก

ทักษะดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หากต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การทำกิจกรรมกลุ่ม และการสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ใหม่และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม

## 3. แนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

### จิตวิทยาการเรียนรู้ (Learning Psychology)

จิตวิทยาการเรียนรู้เป็นแนวคิดสำคัญที่อธิบายกระบวนการที่ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ความรู้ และทักษะจากประสบการณ์ โดยแนวคิดหลักที่ใช้ในการอธิบายกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ พฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และสรสร้างความรู้ (Constructivism) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ (สุทธธามา มาประกอบ และคณะ, 2567)

แนวทางการพัฒนาผู้เรียนควรให้ความสำคัญกับการเสริมแรงด้านแรงจูงใจควบคู่กับกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ช่วยสร้างแรงจูงใจ ความมั่นใจ และความเพียรพยายามในการเรียนรู้ของผู้เรียน (กัญญลักษณ์ ภาณุตานนท์ และคณะ, 2568)

เมื่อพิจารณาในมิติของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ จะพบว่าแนวคิดทั้งสองมีบทบาทเสริมกัน กล่าวคือ พฤติกรรมนิยมช่วยวางพื้นฐานด้านแรงจูงใจและความมั่นใจ ขณะที่สรสร้างความรู้ช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและการเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพควรบูรณาการทั้งสองแนวคิด เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวและรับมือกับความท้าทายได้อย่างเหมาะสม (Sparks et al., 2025; Wang et al., 2025)

### จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology)

จิตวิทยาพัฒนาการช่วยอธิบายความแตกต่างของผู้เรียนในแต่ละช่วงวัย โดยเน้นความสำคัญของความพร้อม (Readiness) ในการเรียนรู้ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม การออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของผู้เรียน เช่น การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ การสะท้อนตนเอง และการตั้งเป้าหมาย จะช่วยส่งเสริมความมั่นใจและความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียน (ดุขฎิ จิงศิริกุลวิทย์ และ อมรา ธนศุภรัตน์, 2566)

แนวคิดดังกล่าวมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เนื่องจากการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับความเครียดและความท้าทายได้อย่างเหมาะสมตามช่วงวัย (นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2564)

### จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการส่งเสริมศักยภาพและความเจริญงอกงามของมนุษย์ โดยให้ความสำคัญกับจุดแข็งและปัจจัยเชิงบวกที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีความหมาย แนวคิดสำคัญที่นำมาใช้ในบริบทการศึกษา ได้แก่ กรอบ PERMAH ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมายความสำเร็จ และสุขภาพ ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของผู้เรียน (ชวิน พงษ์ผจญ, 2564)

นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการจัดการเรียนรู้อย่างมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเนื่องจากช่วยพัฒนาอารมณ์เชิงบวก ความหวัง และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเผชิญความเครียดและการฟื้นตัวจากอุปสรรคของผู้เรียน (Wang et al., 2025) ทั้งนี้ ความเข้มแข็งทางใจของผู้เรียนยังมีความสัมพันธ์กับช่วงวัยและระดับพัฒนาการ โดยงานวิจัยในบริบทของนักเรียนไทยพบว่า ผู้เรียนในช่วงวัยและระดับชั้นที่แตกต่างกันมีระดับความเข้มแข็งทางใจที่แตกต่างกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจควรคำนึงถึงความเหมาะสมตามช่วงวัยของผู้เรียน (พรณวดี สมกิตติกานนท์ และ ถิรวิรินทร์ บุญญาพิพรรธน์, 2564)

## 4. บทบาทของครูในการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ที่คำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ

ในมุมมองจิตวิทยาการศึกษา ครูไม่ได้ทำหน้าที่เพียงผู้ถ่ายทอดความรู้ หากเป็นผู้ออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ (Designer of Learning Experiences) ที่สร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน (สุวัฒน์พงษ์ รมศรี และคณะ, 2568) โดยมีบทบาทสำคัญ ได้แก่

1. การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม คิดวิเคราะห์ และประยุกต์ใช้ความรู้ในสถานการณ์จริง
2. การส่งเสริมสมรรถนะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการเรียนรู้ในบริบทปัจจุบัน เช่น การสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการแก้ปัญหา
3. การใช้สื่อและเทคโนโลยีที่หลากหลายและเหมาะสม เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. การทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ที่เข้าใจผู้เรียน ให้การสนับสนุน และส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ในมุมมองจิตวิทยาการศึกษาเป็นกระบวนการบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ พัฒนาการตามวัย และความต้องการทางจิตใจ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่ส่งเสริมศักยภาพของผู้เรียนอย่างรอบด้าน ทั้งในมิติทางวิชาการและทักษะการดำเนินชีวิต อันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในระยะยาว

## 5. ความเชื่อมโยงระหว่างการจัดการเรียนรู้กับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

การจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตท่ามกลางบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกเหนือจากองค์ความรู้ทางวิชาการแล้ว การเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience Quotient: RQ) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการปรับตัว ฟื้นตัว และดำรงตนอย่างเข้มแข็งภายใต้ภาวะวิกฤตหรือความกดดัน ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเติบโตอย่างมีคุณภาพของผู้เรียน (กรมสุขภาพจิต, 2563)

การจัดการเรียนรู้ในมุมมองจิตวิทยาการศึกษาจึงไม่ได้มุ่งเพียงการเพิ่มพูนความรู้ หากแต่เป็นกระบวนการสร้างระบบนิเวศทางการเรียนรู้ที่สนับสนุนทั้งพัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม อันเป็นรากฐานของการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม (สุวัฒน์พงษ์ รมศรี, 2568)

### การจัดการเรียนรู้กับการพัฒนาทักษะชีวิตด้านภูมิคุ้มกันทางใจ

การจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ โดยเฉพาะสมรรถนะด้านการจัดการตนเอง (Self-Management) มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เนื่องจากมุ่งพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน และสามารถกำกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม

แนวทางการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เผชิญสถานการณ์จริง ฝึกการตัดสินใจ และรับมือกับความท้าทาย ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการบ่มเพาะ “พลังจิต ฮึด ลู้” อันเป็นองค์ประกอบหลักของภูมิคุ้มกันทางใจ นอกจากนี้ การบูรณาการกรอบแนวคิดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) ยังช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง และทักษะความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2563)

### บรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจ (Psychological Safety)

บรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจต้องเป็นพื้นที่ที่ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น ทดลองสิ่งใหม่ และยอมรับความแตกต่าง ครูมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ที่สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (สุวัฒน์พงษ์ ร่มศรี และคณะ, 2568)

การใช้การเสริมแรงทางบวกและการให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงสร้างสรรค์ช่วยส่งเสริมแรงจูงใจและพฤติกรรมเชิงบวกของผู้เรียน (กัญญาภัค ภวภูตานนท์ และคณะ, 2568) เมื่อผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ พวกเขาจะกล้าเผชิญกับความท้าทาย เรียนรู้จากความผิดพลาด และพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนในฐานะปัจจัยสนับสนุน

ภูมิคุ้มกันทางใจมิได้เกิดจากปัจจัยภายในบุคคลเพียงลำพัง หากยังได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอก โดยเฉพาะความสัมพันธ์และการสนับสนุนทางสังคมที่มีความหมาย ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวและสุขภาวะทางจิตของบุคคล ในบริบทของการศึกษา ครูในฐานะบุคคลสำคัญในชีวิตผู้เรียนจึงมีบทบาทในการเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่ช่วยส่งเสริมความรู้สึกไว้วางใจ การยอมรับ และการพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง (สุวัฒน์พงษ์ ร่มศรี และคณะ, 2568)

การปรับบทบาทจากผู้ถ่ายทอดความรู้สู่การเป็นโค้ช (Coach) ที่รับฟังอย่างลึกซึ้งและให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม จะช่วยสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคม ความสัมพันธ์ลักษณะดังกล่าวทำหน้าที่เสมือนเกราะป้องกันทางใจ ช่วยลดผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยง และเสริมสร้างศักยภาพในการฟื้นตัวของผู้เรียน (สุวัฒน์พงษ์ ร่มศรี และคณะ, 2568)

### การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเรียนรู้จากความผิดพลาด

การมีส่วนร่วม (Participation) และความเป็นเจ้าของการเรียนรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ การจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เช่น รูปแบบการเรียนรู้สร้างสรรค์เป็นฐาน (Creativity-Based Learning: CBL) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนตั้งคำถาม สำรวจปัญหา และสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง (จริญา น้อยประชา และคณะ, 2566)

ที่สำคัญคือการปรับมุมมองต่อ ความผิดพลาด ให้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ การสะท้อนคิด (Reflection) ภายหลังการเผชิญอุปสรรค ช่วยให้ผู้เรียนประเมินตนเอง เข้าใจจุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนา และพัฒนากลยุทธ์การแก้ปัญหาใหม่อย่างสร้างสรรค์ การได้รับโอกาสตัดสินใจและรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของการกระทำ ยังช่วยบ่มเพาะความมุ่งมั่นพยายาม ความภาคภูมิใจในตนเอง และความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน (ธัญจิรา ชันบุตร, 2566)

การจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพไม่ใช่เพียงการถ่ายทอดเนื้อหา หากเป็นการออกแบบระบบนิเวศทางการเรียนรู้ที่บูรณาการมิติทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคมเข้าด้วยกัน เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียน อันจะนำไปสู่การพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมและความสามารถในการเผชิญความท้าทายในชีวิตอย่างยั่งยืน

## 6. แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน

### การจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้เรียน

อารมณ์และความรู้สึกของผู้เรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนรู้ กล่าวคือ เมื่อผู้เรียนมีอารมณ์เชิงบวก เช่น ความสุข ความสนใจ หรือความรู้สึกทำนองเหมาะสม จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วม กล้าแสดงความคิดเห็น และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ในทางตรงกันข้าม อารมณ์เชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว หรือความรู้สึกไม่ปลอดภัย อาจส่งผลให้ผู้เรียนหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วม ขาดสมาธิ (ดุขภู จิงศิริกุลวิทย์ และ อมรา ธนศุภรัตน์, 2566)

และเกิดอุปสรรคต่อกระบวนการคิดและการเรียนรู้ ดังนั้น ผู้สอนจึงควรจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกและความรู้สึกปลอดภัยของผู้เรียนตลอดกระบวนการเรียนรู้ (สุวัฒน์พงษ์ ร่มศรี และคณะ, 2568) ซึ่งบรรยากาศดังกล่าวยังมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ทำให้ผู้เรียนมีความมั่นคงทางอารมณ์ กล้าเผชิญความท้าทาย และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียน คือ การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง ตั้งเป้าหมาย เข้าใจผู้อื่น และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ตลอดจนตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ (สิริภัทร ชื่นคำ และคณะ, 2565) ทักษะดังกล่าวถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการรับมือกับความเครียด ความกดดัน และปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียน

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (SEL) ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) 2) การบริหารจัดการตนเอง (self-management) 3) การตระหนักรู้ทางสังคม (social awareness) 4) ทักษะด้านความสัมพันธ์ (relationship skills) และ 5) การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (responsible decision making) ซึ่งล้วนมีบทบาทในการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างเหมาะสม (สิริภัทร ชื่นคำ และคณะ, 2565)

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการแนวคิด SEL จึงไม่เพียงส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะทางสังคมของผู้เรียนเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ทำให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับความเครียด ความกดดัน และความท้าทายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และเติบโตเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางอารมณ์และสังคมในระยะยาว (นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2564)

ในด้านการวัดและประเมินผลภูมิคุ้มกันทางใจ ควรใช้วิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับบริบทการเรียนรู้ เนื่องจากเป็นทักษะเชิงกระบวนการที่ไม่สามารถประเมินได้จากผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการเพียงอย่างเดียว แนวทางที่เหมาะสม ได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมในสถานการณ์จริง การสะท้อนคิดของผู้เรียน (reflection) การประเมินตนเอง (self-assessment) และการใช้แบบวัดเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน (ฐิยาพร กันตารณวัฒน์, 2563)

ทั้งนี้ การประเมินควรมุ่งเน้นพัฒนาการของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง มากกว่าการตัดสินผลเพียงช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง โดยให้ความสำคัญกับความสามารถในการจัดการอารมณ์ การเผชิญปัญหา และการปรับตัวในสถานการณ์ที่หลากหลาย อีกทั้งการใช้ข้อมูลจากหลายแหล่ง (multiple sources) จะช่วยให้การประเมินมีความครอบคลุมและสะท้อนศักยภาพของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง (Sparks et al., 2025; Wang et al., 2025)

## 7. บทบาทของครูในฐานะผู้สนับสนุนการจัดการเรียนรู้ พัฒนาทักษะชีวิต และภูมิคุ้มกันทางใจ

ในบริบทของยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ได้อย่างหลากหลาย บทบาทของครูจึงเปลี่ยนจากผู้ถ่ายทอดความรู้ไปสู่ผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (facilitator) ที่ส่งเสริมการคิด การตั้งคำถาม และการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียน (สุวัฒน์พงษ์ ร่มศรี และคณะ, 2568)

ดังนั้น ครูในยุคดิจิทัลจึงไม่ได้เป็นผู้ที่มีความรู้สูงสุด หากแต่เป็นผู้ที่เข้าใจผู้เรียน สามารถใช้การถาม การฟัง และการสังเกตอย่างลึกซึ้ง เพื่อสร้างความไว้วางใจ แรงจูงใจ และสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนอย่างเหมาะสม

บทบาทใหม่ของครูผู้สอนคือการเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ คลอบคลุมบทบาทสำคัญ (สุวัฒน์พงษ์ ร่มศรี และคณะ, 2568) ดังนี้

1. เป็นผู้จัดการบรรยากาศการเรียนรู้ เช่น การจัดชั้นเรียน สื่อ / วัสดุอุปกรณ์แสงสว่าง ระบบเสียง
2. เป็นผู้แนะแนวทางการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นคว้าหาความรู้และสร้างความรู้ด้วยตนเองได้เต็มศักยภาพ
3. เป็นผู้เสริมแรงหรือสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อให้ผู้เรียนมั่นใจและพัฒนาตนเองเห็นคุณค่าและความหมายของการเรียนรู้ (กัญญาภัค ภวภูตานนท์ และคณะ, 2568)
4. เป็นผู้ใช้คำถามเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียน
5. เป็นผู้ประเมิน ให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback) เพื่อให้ผู้เรียนทราบผลการเรียนรู้ของตน
6. เป็นผู้เรียนรู้ไปพร้อมกับศิษย์ ในการศึกษาความรู้เรื่องใหม่ ๆ หรือพัฒนานวัตกรรม
7. เป็นผู้วิจัย ศึกษาปัญหาในชั้นเรียนและแก้ปัญหาโดยการทําวิจัยปฏิบัติการ

สถานศึกษามีบทบาทสำคัญในการเป็นพื้นที่บ่มเพาะทักษะชีวิต(Life Skills) ซึ่งเป็นความสามารถเชิงจิตสังคมที่ช่วยให้ผู้เรียนเผชิญปัญหาและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ศิริมงคล ทนทอง และ สันติ วิจักขณาลัญญ์, 2567)

บทบาทหลักของสถานศึกษาในการสนับสนุนทักษะชีวิต มีดังนี้

1. การจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการแทรกในหลักสูตร

การจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่บูรณาการทักษะชีวิตเข้ากับเนื้อหาวิชาการ โดยเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะที่จำเป็น เช่น การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง เช่น การเรียนรู้แบบโครงงาน (Project-based learning) การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) และการวิเคราะห์สถานการณ์จำลอง ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม (สุทธาภา มาประกอบ และคณะ, 2567)

2. การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะชีวิต

ในด้านบรรยากาศที่ปลอดภัยทางจิตใจและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น กิจกรรมจิตอาสา หรือการทำงานกลุ่ม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะทางสังคม การสื่อสาร และการทำงานร่วมกับผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความมั่นใจในตนเองและความสามารถในการปรับตัว (ศิริมงคล ทนทอง และ สันติ วิจักขณาลัญญ์, 2567)

3. การปรับบทบาทของครูและผู้บริหารสถานศึกษา

ผู้บริหารทำหน้าที่เป็นผู้นำในการสนับสนุนทรัพยากรและกำหนดทิศทางการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นระบบ ขณะที่ครูทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ที่เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้คำปรึกษา และส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างเหมาะสม ซึ่งมีส่วนสำคัญในการพัฒนาทั้งทักษะชีวิตและภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียน (อภิพร เป้งปิง และ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, 2562; Wang et al., 2025)

## บทสรุป

จากการสังเคราะห์แนวคิดและการวิเคราะห์ในบทความนี้ พบว่าการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียนในบริบทสังคมและการศึกษาศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงรวดเร็วและเต็มไปด้วยความท้าทาย โดยภูมิคุ้มกันทางใจมิได้เป็นเพียงคุณลักษณะเฉพาะบุคคล หากเป็นทักษะชีวิตที่สามารถพัฒนาได้ผ่านประสบการณ์การเรียนรู้และการสนับสนุนจากบริบททางการศึกษา

บทความได้บูรณาการแนวคิดจากจิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการเรียนรู้ และจิตวิทยาเชิงบวก เพื่ออธิบายองค์ประกอบสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ และนำไปสู่การเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจ การส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (SEL) และการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเรียนรู้จากประสบการณ์

อย่างไรก็ตาม เมื่อนำแนวทางดังกล่าวไปใช้ในทางปฏิบัติ อาจเผชิญข้อจำกัดด้านเวลา ภาระงานของครู และความแตกต่างของบริบทสถานศึกษา ดังนั้น การขับเคลื่อนให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมจำเป็นต้องมีการสนับสนุนอย่างเป็นระบบ ทั้งในด้านการพัฒนาศักยภาพครู การจัดสรรเวลาและทรัพยากรที่เหมาะสม และการสร้างความเข้าใจร่วมกันในระดับสถานศึกษา ทั้งนี้ ในระดับการปฏิบัติ ครูสามารถเริ่มต้นจากการบูรณาการกิจกรรม SEL ในชั้นเรียน เช่น การใช้คำถามสะท้อนคิด การจัดกิจกรรมกลุ่มย่อยเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้จากความผิดพลาด ขณะที่สถานศึกษาควรสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างครูผ่านชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) และกำหนดเวลาในตารางเรียนสำหรับกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

ในด้านการวัดและประเมินผล ควรใช้วิธีการที่หลากหลายและสอดคล้องกับบริบทการเรียนรู้ เช่น การสังเกต พฤติกรรม การสะท้อนคิดของผู้เรียน และการประเมินตนเอง เพื่อสะท้อนพัฒนาการของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง โดยให้ความสำคัญกับความสามารถในการจัดการอารมณ์ การเผชิญปัญหา และการปรับตัวในสถานการณ์ที่หลากหลาย

จากการสังเคราะห์เนื้อหาในบทความ สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดของการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจได้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจ 2) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้จากประสบการณ์ และ 3) การสร้างความสัมพันธ์เชิงสนับสนุนระหว่างครูกับผู้เรียน ซึ่งองค์ประกอบทั้งสามประการนี้ทำงานร่วมกันเพื่อส่งเสริมการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม

ทั้งนี้หน่วยงานต้นสังกัดควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาครูให้มีความรู้และทักษะในการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยา การปรับปรุงหลักสูตรผลิตครูให้บูรณาการแนวคิด SEL และการสร้างระบบสนับสนุนในสถานศึกษา เพื่อให้การจัดการเรียนรู้สามารถพัฒนาผู้เรียนได้อย่างสมดุลทั้งด้านวิชาการและจิตใจ

โดยสรุป ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาที่บูรณาการ SEL และสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางจิตใจ เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของผู้เรียน ซึ่งมีบทบาทต่อคุณภาพชีวิตและความสามารถในการเผชิญความท้าทายในระยะยาว อันเป็นรากฐานของการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพในสังคมศตวรรษที่ 21

## เอกสารอ้างอิง

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2563). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน Strong Together* (ฉบับปรับปรุง).

ปิยอนด์ พัลลิสซิง. <http://www.sorporsor.com>

กัญญาภัก ภาณุตานนท์, ชุตติศักดิ์ เอกเพชร, และ วีระยุทธ ชาทะกาญจน์. (2568). รูปแบบการพัฒนาสุขภาพผู้เรียนสู่ความยั่งยืนของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 9(10), 145–158.

- จริญา น้อยประชา, จินตนา สรายุทธพิทักษ์, และ สริญญา รอดพิพัฒน์. (2566). การพัฒนาการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบสร้างสรรค์เป็นฐานเพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดขั้นสูงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 15(2), 183–200.
- จิรัฐกร ญัฐรังสี, ทศฯ ชัยวรรณวรรต, สุภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์, และ ปรางทิพย์ ทาเสนาะ เอลเทอร์. (2569). ความท้าทายและโอกาสในการส่งเสริมการสื่อสารสุขภาพจิตเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตสู่ประชาชน. *วารสารวิชาการราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์*, 8(1), 64–71.
- จีรภา สุขแพทย์, กาญจนา ภัทราวิวัฒน์, และ Poonpol, P. (2567). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาโดยผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์ (The Periodical of Behavioral Science)*, 30(2), 57–75.
- ชวิน พงษ์ผจญ. (2564). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้วรรณคดีไทยตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้รูปแบบ PERMA กับการจัดการเรียนรู้โดยใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 47(1), 137–160.
- ฐิยาพร กันตารณวัฒน์. (2563). การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม*, 19(3), 1–10.
- ธัญจิรา ชันบุตร. (2566). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานเพื่อส่งเสริมความสามารถในการอ่านคิดวิเคราะห์ภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม].
- นิธิวัฒน์ เมฆขจร. (2564). ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience): วิถีใหม่ของการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเผชิญวิกฤตชีวิตในยุคปัจจุบัน. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 11(2), 1–9.
- พรณวดี สมกิตติกันนท, และ ธีรวิรินทร์ บุญญาพิพรรณ. (2564). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 7(1), 28–36. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/slc/article/view/249069/169576>
- ศิริมงคล ทนทอง, และ สันติ วิจักขณาลัญญ์. (2567). องค์ประกอบทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัยในยุคการเปลี่ยนแปลง. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 9(12), 570–585.
- สิริภัทร ชื่นคำ, ดวงใจ สีเขียว, และ ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2565). การพัฒนาตัวบ่งชี้สมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ (Journal of Social Science and Buddhist Anthropology)*, 7(8), 401–420.
- สุทธภา มาประกอบ, ญัฐเชษฐ์ พูลเจริญ, และ อัจฉรา ศรีพันธ์. (2567). การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาสมรรถนะผู้ประกอบการดิจิทัลโดยทุนทางวัฒนธรรมเมืองลับแลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 9(4), 111–119.
- สุวัฒน์พงษ์ ร่มศรี, สาธิตา ตาลชัย, และ ธนุ วงษ์จินดา. (2568). บทบาทของครูในการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียน. *วารสารสหศาสตร์การพัฒนาลังคม*, 3(1), 231–241.
- หยกฟ้า เฟื่องเลีย, และ สุขเสริม ทิพย์ปัญญา. (2567). การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19): บทเรียนเขตสุขภาพที่ 2. *วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคเหนือ)*, 34(1), 12–19.
- อภิพร เป็งปิง, และ ศศิลักษณ์ ชัยนิจ. (2562). การนำเสนอกรอบแนวคิดบทบาทครูในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาล. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 14(2), OJED1402005. <https://so01.tcithaijo.org/index.php/OJED/article/view/201202>

- Azpiazu, L., Ramos-Díaz, E., Axpe, I., & Revuelta, L. (2025). Social support, self-concept and resilience as protectors against school maladjustment during adolescence. *School Mental Health*, 17, 435–448.  
<https://doi.org/10.1007/s12310-024-09736-9>
- Chanakarn Kumkun, Pornpen Sirisatayawong, & Supat Chupradit. (2022). Effect of a resilience programme through group dynamics on the academic problems of Grade 7 students, Chiang Mai University Demonstration School. *The Open Psychology Journal*, 15, e187435012206100.  
<https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2206100>
- Sparks, J. R., Lehman, B., Gladstone, J. R., Zhang, S., Schroeder, N. L., & Israel, M. (2025). Measuring persistence and academic resilience of K-12 students: Systematic review and operational definition. *Frontiers in Education*, 10, 1673500. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1673500>
- Thanachoksawang, C., Arphorn, S., Jarupat Maruo, S., Punneng, S., Ishimaru, T., & Bangkadanara, G. (2024). Psychological distress among high school students in Bangkok Thailand. *Health Psychology Research*.  
<https://doi.org/10.52965/001c.120045>
- Tikumporn Hosiri, Anawin Jongjaroen, Soisuda Imaroonrak, Thanayot Sumalrot, & Sucheera Phattharayuttawat. (2024). Role of resilience in the relationship between adverse childhood experiences and behavior problems among Thai adolescents in a province of Southern Thailand: A school-based cross-sectional study. *Siriraj Medical Journal*, 76(5), 282–292. <https://doi.org/10.33192/smj.v76i5.267232>
- Wang, F., Huang, P., Xi, Y., & King, R. B. (2025). Fostering resilience among university students: The role of teaching and learning environments. *Higher Education*. <https://doi.org/10.1007/s10734-025-01484-2>