

“...ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู...”: บทบาทหน้าที่ครูยุคปฏิรูปการศึกษา

“... teachers loves students and vice versa...” Teacher Roles in the Education Reform Era

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสริณญา รอดพิพัฒน์

บทคัดย่อ

การปฏิรูปการศึกษาให้กับเยาวชนถือว่าเป็นภารกิจสำคัญของประเทศที่ต้องเร่งพัฒนาให้ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกาภิวัตน์ โดยการปฏิรูปหลักสูตร การเรียนการสอน การพัฒนาครู การกระจายอำนาจ การสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อย่างไรก็ตามปรากฏการณ์ในภาพรวมของการศึกษาไทยภายใต้ยุทธศาสตร์การปฏิรูปในช่วงเวลาที่ผ่านมามีสะท้อนให้เห็นนัยสำคัญด้านประสิทธิผลของการจัดการศึกษาว่ายังไม่เป็นไปตามเจตนารมณ์ที่กฎหมายการปฏิรูปการศึกษากำหนดไว้ เกิดเป็นวิกฤตทางการศึกษาที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถและคุณภาพในการแข่งขันระดับสากล ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการได้น้อมนำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช “...ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู...” มาเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการดำเนินงาน บทความนี้ จึงได้นำเสนอแนวทางการดำเนินงานเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของครู ในการสร้างบรรยากาศที่ทำให้เด็กมีความสุขและอยากมาโรงเรียน ด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การจัดโปรแกรมการเรียน การจัดบรรยากาศเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียน รวมทั้งมีหลักจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในห้องเรียน

คำสำคัญ: บทบาทหน้าที่ครู/ปฏิรูปการศึกษา

Abstract

Education reform for the youth is important for the country and needs to be urgently developed to follow the changes of globalization by reforming teaching curriculum and instruction, teacher development, decentralization, and networking exchange. However, Thai education phenomena under the previous reform strategy reflected the implications of effectiveness on education management that could not follow the aim stated in the education reform strategy. This resulted in an education crisis affecting the ability and quality of international competition. Nowadays, the Ministry of Education has specified the policy by following the suggestion from His Majesty the late King Bhumibol Adulyadej that “teachers love students and vice versa”. This article presents the guidelines regarding teachers’ roles in creating a happy atmosphere for students. By organizing the school environment, organization of study programs, and organizing the atmosphere to promote good living in school, including psychological principles to promote mental health in the classroom.

KEYWORDS: TEACHER ROLES/EDUCATION REFORM

บทนำ

พล.อ.ดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ ขณะดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้บรรยายพิเศษในหัวข้อ “นโยบายการศึกษายุคปฏิรูป : บทบาทหน้าที่ครู” ในโอกาสงานวันครู ประจำปี 2559 จัดโดยคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2559 ณ อาคารพระมิ่งขวัญการศึกษาไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยอดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวตอนหนึ่งว่า “กระทรวงศึกษาธิการเน้นการจัดการศึกษาที่ทำให้เด็ก ครู และผู้ปกครองมีความสุข โดยได้น้อมนำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มาเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายการดำเนินงาน คือ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู ครูสอนเด็กให้มีความสุขกับเพื่อน ไม่ให้แข่งขันกันแต่ให้แข่งขันกับตัวเอง รวมทั้งครูจัดให้เด็กทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นปรัชญาที่ยั่งยืน พลสกนิกทุกคนสามารถนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติได้” (อรพรรณ ฤทธิ์มั่น และ บัลลังก์ โรหิตเสถียร, 2559)

สอดคล้องกับแนวคิดของ นายแพทย์ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ที่กล่าวว่า การปฏิรูปเชิงระบบนั้นแม้จะมีผลดี แต่ก็ไม่ส่งผลไปถึงตัวเด็กได้อย่างแท้จริง เมื่อเทียบกับผลที่ได้จากการพัฒนาครูและเด็กที่จะส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงที่มากกว่าตนอยากเห็น เด็กไทยตื่นเช้าขึ้นมาแล้วอยากไปโรงเรียน ไปเรียนแล้วสนุก ไปพบครูที่สอนแล้วมีความสุข ครูรู้จักเด็ก ครูใหญ่ก็รู้จักเด็ก แต่การปฏิรูปทั้งหมดมักจะเน้นไปที่ครู เน้นที่โครงสร้างหลักสูตรการเรียนการสอน

แต่ไม่ได้นึกถึงเด็ก กระทรวงศึกษาธิการ จะน้อมนำพระราชดำรัสเกี่ยวกับการปฏิรูปการศึกษาของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช “ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู” และ “ให้ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำร่วมกัน เพื่อให้เห็นคุณค่าของความสัมพันธ์” มาเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิรูปการศึกษา (สำนักข่าวอิศรา, 2559)

คำถาม คือ เราจะทำให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู ส่งผลให้เด็กมีความสุขได้อย่างไร บทความนี้จึงนำเสนอบทบาทหน้าที่ครูยุคปฏิรูปการศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอวิธีการทำให้เด็ก ครู ผู้ปกครอง มีความสุข โดยไม่ต้องใช้งบประมาณเพิ่ม

สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า “สุขภาพจิต” คือ ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ๆ และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ (World Health Organization, 2014) ทั้งนี้คำว่าสุขภาพจิต มิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากอาการของโรคประสาทหรือโรคจิตเท่านั้น

จากความหมายที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข สุขภาพจิต คือ เรื่องราวของชีวิตนั่นเอง เนื่องจากสุขภาพทางจิตกับสุขภาพทางกายมีความสัมพันธ์กันมาก สุขภาพจิตจึงไม่อาจแยกออกจากชีวิตในด้านใดด้านหนึ่งได้ เพราะคำว่าจิตหรือใจก็รวมอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันของคนเราทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหนังสือ การทำงาน การออกกำลังกาย การพักผ่อนหรือเล่นนันทนาการก็ตาม จิตใจย่อมมีส่วนร่วมและสัมพันธ์กับร่างกายอยู่เสมอโดยตลอด ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตไปตามสภาพการณ์ของโลกในปัจจุบันได้อย่างปกติสุขนั่นแหละ คือ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ครูในยุคปฏิรูปการศึกษาจึงควรส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนด้วยการจัดสิ่งแวดล้อม การจัดโปรแกรมการเรียน การจัดบรรยากาศเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่อันดีในโรงเรียน รวมทั้งมีหลักสูตรวิชาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในห้องเรียน ดังจะกล่าวในรายละเอียด ต่อไปนี้

การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการจัดสิ่งแวดล้อม

นอกจากการปฏิรูปการศึกษาที่กำลังดำเนินการอยู่แล้ว การพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนด้านสุขภาพเป็นปัจจัยพื้นฐานที่โรงเรียนควรจัดให้กับนักเรียน เนื่องจากสุขภาพของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Association of State and Territorial Health Officials (ASTHO) and the Society of State Directors of Health, Physical Education and Recreation (SSDHPER), 2002) สอดคล้องกับ Martorell, et. Al. (2016) ทำการศึกษา พบว่า การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะและมีความปลอดภัยมีผลต่อทักษะการอ่านของนักเรียน

สำหรับการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อสุขภาพและการเรียนรู้ของนักเรียนเนื่องจากหลักการและเหตุผล ดังนี้

1. เนื่องจากสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตไม่สามารถแยกออกจากกันได้และแต่ละอย่างต่างก็เป็นลักษณะอันสำคัญของเรื่องสุขภาพโดยรวมหรือสุขภาพทั้งหมด (total health) ของคนเรา ดังนั้น “การจัดการศึกษาในโรงเรียนใด ๆ ก็ตาม ถ้าหากไม่รวมเอาการส่งเสริมสุขภาพจิตเข้าไว้ด้วยการจัดการศึกษาในโรงเรียนนั้นย่อมจะไม่สมบูรณ์” โรงเรียนหรือครูจึงจำเป็นต้องสนใจและเอาใจใส่ต่อเรื่องสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ภายในโรงเรียน เพื่อยังผลให้เกิดแก่สุขภาพทางจิตมากเช่นเดียวกับสุขภาพทางกายด้วย

2. ครูหรือผู้บริหารจะต้องยอมรับว่าสุขภาพย่อมมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสภาพการเรียนรู้ของเด็กในทุกระดับการศึกษาไม่ว่าจะเป็นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรืออุดมศึกษา สุขภาพจิตย่อมมีบทบาทเกี่ยวพันอยู่ด้วยมากทั้งในด้านการเรียนการสอน บรรยากาศในห้องเรียนและความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน การที่เด็กมีความหวาดกลัว วิตกกังวล และไม่มั่นคงทางด้านจิตใจ รวมถึงการมีปมด้อยต่าง ๆ เหล่านี้ มักจะเป็นการซ้ำเติมให้เด็กพบกับความผิดหวังในการเรียนอยู่เสมอ ขณะเดียวกันถ้าเด็กมีแต่ความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ ย่อมจะทำให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น รวมทั้งด้านการสอนก็เช่นเดียวกัน แม้ครูจะเตรียมการสอน ตั้งใจสอนและสอนได้ เก่งเพียงใด ผลการสอนที่เกิดขึ้นย่อมไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร ถ้าหากขาดความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียนหรือระหว่างนักเรียนด้วยกันเอง

3. ความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน เป็นหลักจิตวิทยาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่ครูจะต้องยอมรับ เนื่องจากว่า ครูไม่สามารถเปลี่ยนประสบการณ์ในอดีตของเด็ก ๆ ได้ ก็จริง แต่ประสบการณ์และสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือสร้างขึ้นภายหลัง ย่อมมีความหมายสำคัญสำหรับเด็กมากและยังจะเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด็กแต่ละคนในห้องเรียนไม่มีความแตกต่างกันมากยิ่งขึ้นอีกด้วย ครูจึงจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้เพื่อให้ครูรู้จักเด็กได้ดีและช่วยเหลือเด็กได้อย่างเหมาะสม

4. วิธีการที่เด็กเรียนนับเป็นอีกเรื่องหนึ่งซึ่งสำคัญมาก เพราะวิธีการที่เด็กเรียนย่อมมีความสัมพันธ์ต่อการเรียนรู้ของเด็กเสมอ นอกจากนี้ เด็กยังเรียนวิธีที่จะเรียน (learn how to learn) จากครูอีกด้วย จากการค้นคว้าและวิจัยต่าง ๆ แสดงให้เห็นอย่างแน่ชัดว่า เด็กจะเรียนได้ดีขึ้นและเรียนรู้ได้มากขึ้น ถ้าหากว่าบรรยากาศในห้องเรียนนั้นเต็มไปด้วยสุขภาพจิตที่ดี เด็กที่มีสุขภาพจิตดีมักจะเรียนรู้ได้ดีกว่าเด็กที่มีสุขภาพจิตไม่ใคร่ดี จึงเห็นได้ว่าสุขภาพจิตย่อมมีผลกระทบต่อทุก ๆ คนในห้องเรียนได้เช่นเดียวกับสุขภาพทางกายเหมือนกัน

5. สุขภาพจิตที่ดีของครูจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในห้องเรียนและช่วยสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้แก่แก่นักเรียนได้ สุขภาพจิตในห้องเรียนนี้จึงจะมีอยู่หรือจะพัฒนาให้ดีขึ้นได้ด้วยธรรมชาติของประสบการณ์ซึ่งนักเรียนและครูมีอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นระดับการศึกษาใดหรือในวิชาใดก็ตาม สำหรับบทเรียนเรื่องสุขภาพจิตที่ครูสอนไปนั้น ยังนับว่าเป็นรองคุณค่าที่ได้จากการอยู่ร่วมกันภายใต้สิ่งแวดล้อม หรือบรรยากาศที่เต็มไปด้วยสุขภาพจิตหรือสุนทรียภาพทางอารมณ์ที่ดีเสียด้วยซ้ำ

การจัดโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

ในรอบวันหนึ่ง ๆ โรงเรียนควรจัดให้นักเรียนทุกคนได้ศึกษาเล่าเรียนอยู่ด้วยความสุขสบายหรือถูกสุขลักษณะ ซึ่งในเรื่องนี้ทางโรงเรียนจำเป็นต้องพิจารณาถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลให้มาก กล่าวคือ จะต้องจัดโปรแกรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสภาพของบุคคล ทั้งนี้ เพราะสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจของเด็กแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ครูหรือโรงเรียนจึงไม่อาจจัดวางมาตรการทุก ๆ อย่างให้นักเรียนทุก ๆ คนปฏิบัติในทุกกรณีที่เหมือนกันได้

หลักการจัดโปรแกรมการเรียนรู้ การส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพทางอารมณ์เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียนมากยิ่งขึ้น ตามแนวความคิดของการศึกษาแผนใหม่ มีดังต่อไปนี้

1. ภาวะสุขภาพ

1.1 กำหนดการ ในการเรียนและการฝึกปฏิบัติของนักเรียนแต่ละคน ควรจัดทำขึ้นโดยพิจารณาผลทางด้านกายภาพ เช่น การจัดที่นั่งให้นักเรียนควรพิจารณาเรื่องแสงสว่างและสายตารวมถึงเสียงและการได้ยินของเด็กด้วย นอกจากนี้ เด็กที่พิการหรือบกพร่องทางด้านสุขภาพ ครูควรให้ความเอาใจใส่เป็นพิเศษ

1.2 โรงเรียนควรปรับปรุงหลักสูตรให้เหมาะสมกับความไม่พร้อม หรือเด็กพิเศษ หรือเมื่อเด็กขาดเรียนเพราะเจ็บไข้ได้ป่วย ครูควรช่วยเหลือเด็กให้ได้เรียนทันตามเพื่อนด้วย สำหรับการกวตวิชาให้แก่เด็กนั้นควรจัดให้เฉพาะในกรณีที่จำเป็น

1.3 ควรจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางจิตภาพทุกอย่างภายในห้องเรียนให้ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสร้างเสริมสุขภาพจิตในห้องเรียนและในโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับการสร้างโปรแกรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

2. การจัดการเรียนการสอน

2.1 ควรระวังอย่าให้นักเรียนต้องเรียนหนักมากเกินไป การจัดวิชาต่าง ๆ ลงในตารางสอนหรือตารางเรียนประจำวัน และงานที่เด็กต้องทำในโรงเรียนจะต้องจัดให้เหมาะสม เพื่อป้องกันมิให้เด็กเกิดความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า และเบื่อหน่ายขึ้นได้ อีกประการหนึ่ง ไม่ควรจัดให้นักเรียนต้องเรียนทางด้านวิชาการ หรือต้องทำงานทางด้านวิชาการ หรืองานที่ต้องใช้สายตาเพ่งนานจนเกินควร รวมทั้งจำนวนวิชาที่เด็กจะต้องเรียนในแต่ละวันก็ควรจัดให้เหมาะสมกับระดับอายุของเด็กด้วย โดยจัดวิชาเนื้อหาให้สลับกับวิชาทักษะ เป็นต้น

2.2 การเรียนในห้องเรียน รวมทั้งการให้งานหรือการบ้าน ควรพิจารณาถึงสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ระวังอย่าให้นักเรียนต้องทำงานมากเกินไป จนมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยครูทุกคนจะต้องพิจารณาร่วมกันว่าวิชาใดมีงานนอกเวลาเรียนมากนักน้อยเพียงใด ซึ่งครูประจำชั้นควรจะเป็นผู้ประสานงานในเรื่องเหล่านี้

2.3 ควรจัดช่วงหยุดพักผ่อนระหว่างเวลาเรียนให้เหมาะสมในแต่ละระดับชั้น และแต่ละกิจกรรมที่เด็กต้องปฏิบัติ รวมถึงการเรียนในแต่ละคาบหรือแต่ละชั่วโมงก็ควรพิจารณาจัดให้เหมาะสมว่าจะ เป็นคาบละกี่นาที และวิชาหนึ่ง ๆ ควรจะเรียนติดต่อกันสักกี่คาบ สำหรับการจัดคาบการเรียนนี้ ผู้เขียนขอเสนอให้โรงเรียนจัดคาบการเรียนคาบละ 40-45 นาที เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสสลับจากที่นั่ง

5-10 นาที ทำกิจส่วนตัว เช่น ตื่นน้ำ เข้าห้องน้ำ พูดคุยกับเพื่อน หรือแม้กระทั่งเดินเล่นในห้อง กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพของนักเรียนทั้งสิ้น Sarmento (2015: 12-20) ศึกษาวิจัยเรื่อง A “Mental Health Profile” Of Higher Education Students พบว่า นักเรียนที่ใช้สารเสพติดส่วนใหญ่ขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ Donnelly (2015) ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า กิจกรรมทางกายส่งผลต่อความสามารถในการคิด การจดจำของเด็กในการวิจัยระยะสั้น และในการวิจัยระยะยาว พบว่าในระยะยาวกิจกรรมทางกายส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน นอกจากนี้ ยังพบว่า กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ช่วยให้สุขภาพกายแข็งแรง และยังส่งผลเชื่อมโยงกับผลการเรียนและการทำงานของสมอง เช่น ในเรื่องของความสนใจ ความตั้งใจ และความจำ การส่งต่อข้อมูลความจำในระยะสั้นไปสู่ความจำในระยะยาวซึ่งเป็นเรื่องสำคัญต่อการเรียนรู้

2.4 ในการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมพิเศษอื่นใดก็ตาม ไม่ควรจะมุ่งไปในด้านการแข่งขันจนเกินไป ควรมุ่งเพื่อพัฒนาความเจริญงอกงามของเด็กในด้านต่าง ๆ เป็นสำคัญ

การจัดโปรแกรมการเรียนที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงภาวะสุขภาพของนักเรียน การจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนแล้ว ครูในยุคปฏิรูปควรคำนึงถึงการจัดบรรยากาศที่ดีเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียนของนักเรียนด้วย

การจัดบรรยากาศเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียน

สิ่งสำคัญในการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้สำเร็จสมความมุ่งหมาย คือ การจัดบรรยากาศหรือความเป็นอยู่ที่ดีในโรงเรียน เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นภาวะที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน แล้วส่งผลถึงความรู้สึกของบุคคล ซึ่งเป็นสภาพการณ์ที่ไม่อาจมองเห็นหรือจับต้องได้ แต่เป็นภาพสะท้อนทางความรู้สึกของบุคคล เมื่อคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมแล้วเกิดความรู้สึกที่ดีก็เรียกว่า “บรรยากาศดี” ในทางตรงกันข้ามเมื่อคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมแล้วเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีก็เรียกว่า “บรรยากาศไม่ดี” จากการศึกษาพบว่า ความเครียดของครูก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อบรรยากาศในการจัดการเรียนการสอน (Oberle and Schonert-Reichl, 2016) ได้เช่นกัน ซึ่งบรรยากาศที่ดีจะทำให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนเกิดความรู้สึกพอใจ ภูมิใจ อ่อนน้อม สบายใจ รู้สึกในความเป็นเจ้าของและอยากมาโรงเรียน โรงเรียนที่มีบรรยากาศไม่ดีจะทำให้ทุกคนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ห่างเหิน เฉยเมย ว้าวุ่น และไม่อยากมาโรงเรียน

นักเรียนทุกคนล้วนมาจากสภาพแวดล้อมทางบ้านที่แตกต่างกัน ถ้าหากนักเรียนมีทุกข์เมื่ออยู่ที่บ้าน ครั้นมาโรงเรียนก็พบกับสภาพแวดล้อมที่คับใจอีก นักเรียนคงไม่มีทางออกอื่น ต้องดิ้นรนไปหาสิ่งที่คิดว่าจะทำให้สบายใจขึ้น โดยอาจไม่ได้คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา หากโรงเรียนไม่ตระหนักถึงความสำคัญในการจัดสภาพแวดล้อมที่แสดงถึงความเข้าใจความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคนดังกล่าว อาจจะทำให้แนวโน้มสถิตินักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์เพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งสำคัญที่จะส่งผล

ให้เกิดสภาพบรรยากาศที่ดีหรือความเป็นอยู่อันดี คือ การจัดสภาพการณ์หรือสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพทางอารมณ์

การจัดสภาพการณ์หรือสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพทางอารมณ์ สามารถดำเนินการได้ ดังต่อไปนี้

1. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เป็นวัตถุ เช่น บริเวณโรงเรียน อาคารเรียน อาคารประกอบ ห้องเรียน ห้องประชุม ครุภัณฑ์และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ สิ่งชีวิัตถึง ลักษณะสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ได้แก่ ความชุ่มชื้น ความร่มรื่น ความอบอุ่น ความสวยงาม ความเป็นกันเอง ความเป็นกัลยามิตร ความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย รวมถึงความสะอาดสบาย เหล่านี้เป็นต้น

การจัดหรือสร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพอย่างไรว่านั้น เป็นเรื่องของแต่ละโรงเรียนที่ต่างก็มีสภาพของปัญหาหรือความต้องการจำเป็นที่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับแนวความคิดและดุลยพินิจขอบุคลากรภายในโรงเรียนนั้น ๆ ที่จะสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้น (Demissie & Brener, 2016) แต่ควรอยู่ภายใต้หลักการของ “การร่วมคิด ร่วมทำ” ซึ่งเป็นการสร้างเสริมความรู้สึที่ดี ความรู้สึกของการมีส่วนร่วม ความรู้สึกของความเป็นเจ้าของ โดยเฉพาะนักเรียน ซึ่งเป็นหัวใจของการจัดการศึกษา ผู้บริหารและครูควรยอมรับว่า นักเรียนทุกคนมีความสามารถและเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนที่มีความรัก ความผูกพัน และความปรารถนาดีต่อโรงเรียนของตน จึงควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น เพื่อตัดสินใจร่วมวางแผนจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนภายใต้การแนะนำของผู้บริหารและครูอาจารย์

2. สภาพแวดล้อมทางวิชาการ ได้แก่ การจัดบรรยากาศการเรียนการสอนทั้งในและนอก ห้องเรียน ตลอดจนการจัดบริการเพื่อส่งเสริมสนับสนุนทางวิชาการต่าง ๆ ที่จะทำให้นักเรียนได้รับความรู้ และประสบการณ์ให้มากที่สุด ภายใต้บรรยากาศที่มีชีวิตชีวา แจ่มใส น่าเรียนรู้ เรียนสนุก ครูรักเด็ก เด็กรักครู รักเพื่อน ไม่มีบรรยากาศแห่งความกลัว หวาดผวา วิดกกังวล โดยสามารถทำให้ทุกคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “อยากมาโรงเรียน”

การจัดสภาพแวดล้อมทางวิชาการ ที่ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศดังกล่าว ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ส่งเสริมความสามารถของนักเรียนแต่ละบุคคล ให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอน แล้วดำเนินกิจกรรมด้วยความเป็นกันเอง ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ส่งเสริมการเรียนรู้เป็นกลุ่ม ช่วยกันคิดช่วยกันทำระหว่างผู้สอนและผู้เรียน สภาพแวดล้อมเหล่านี้จะทำให้ทุกคนมีความสุข มีความมั่นใจและตระหนักในคุณค่าของความเป็นกัลยาณมิตร

3. สภาพแวดล้อมทางการบริหารจัดการ ได้แก่ การจัดดำเนินการใด ๆ ภายในโรงเรียนให้การปฏิบัติงานสำเร็จลงด้วยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากร ซึ่งสังเกตได้จากการดำเนินงานอย่างมีระบบ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันของบุคลากรทุกคนในโรงเรียนโดยต่างคนก็ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตรต่อกัน รักใคร่กลมเกลียวกัน

ลักษณะการบริหารจัดการที่ก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีนั้น เริ่มตั้งแต่การกำหนดนโยบาย ที่ควรให้บุคลากรในโรงเรียนมีส่วนร่วม มีการนำข้อมูลจากการสำรวจสภาพปัจจุบันมากำหนดเป็นนโยบายในการแก้ปัญหาและพัฒนางานของโรงเรียน (Demissie & Brener, 2016) การมอบหมายงานหรือ

การสั่งการก็เป็นไปตามสายการบังคับบัญชา ชัดเจน เหมาะสมกับความสามารถ ไม่เกินกำลัง เมื่อมอบหมายงานแล้วก็ติดตามดูแล ช่วยเหลือถามไถ่ถึงความเหน็ดเหนื่อย ยกย่องชมเชยเพื่อสร้างขวัญกำลังใจ รวมถึงจัดสวัสดิการให้หลากหลายรูปแบบ เหล่านี้เป็นต้น

หลักจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในห้องเรียน

หลักจิตวิทยาที่สำคัญบางประการในการส่งเสริมสุขภาพจิตในห้องเรียนที่ควรคำนึง (จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2558) มีดังนี้

1. บทบาทครู

1.1 บุคลิกภาพที่ดีของครู โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคลิกภาพของครูประจำชั้นย่อมมีส่วนส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนได้มาก ครูไม่ใช่เป็นแม่พิมพ์ให้แก่เด็กเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่สำคัญที่สุดของเด็กอีกด้วย ในวันหนึ่ง ๆ เด็กจะต้องอยู่กับครูเป็นเวลานานพอสมควร ดังนั้น ครูจึงเป็นบุคคลที่จำเป็นต้องมีสุขภาพจิตดี และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่าบุคคลอื่น ๆ ในสังคม

1.2 ความเป็นกันเองกับเด็ก การเรียนรู้เด็กเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับครู เพราะจะทำให้ครูเข้าใจและรู้จักเด็กได้ดีขึ้น เมื่อครูมีความเข้าใจเด็ก เด็กก็จะหมดความหวาดกลัวครู ครูกับเด็กก็จะมีความเป็นกันเองมากขึ้น ความเป็นกันเองนี้ย่อมนำมาซึ่งมิตรภาพและสัมพันธภาพอันดี เมื่อครูทำตนเป็นมิตรกับเด็ก เด็กก็จะมีแต่ความสบายใจและความพร้อมที่จะเรียน

1.3 การรู้จักเอ็กต์ภาพของเด็ก ครูจะต้องยอมรับในความแตกต่างระหว่างเอ็กต์บุคคลหรือเอ็กต์ภาพของเด็ก และควรพยายามจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับเอ็กต์ภาพมากที่สุด เพราะเด็กไม่ได้เรียนด้วยสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่เด็ก ๆ จะเรียนด้วยจิตใจและอารมณ์ด้วยเสมอ ดังนั้น ถ้าเด็กมีสุขภาพจิตดี ก็สามารถจะเรียนรู้ได้ดีขึ้น และเรียนรู้ได้มากขึ้นด้วย

1.4 การใช้แรงจูงใจที่เหมาะสม โดยทั่วไปแรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการช่วยให้เด็กเกิดความสนใจอยากจะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นการเพิ่มบรรยากาศที่ดีในการเรียนการสอนอีกด้วย ครูจึงควรเลือกใช้แรงจูงใจให้เหมาะสมกับความต้องการของเด็กและสถานการณ์ของการเรียนการสอน

2. กิจกรรมการเรียนการสอน

2.1 การใช้กิจกรรมการเรียนอย่างหลากหลาย การใช้กิจกรรมหลาย ๆ อย่างสอนเด็กจะช่วยทำให้เด็กเรียนได้ด้วยความสนุกสนานและมีชีวิตชีวา ได้เปลี่ยนบรรยากาศ และไม่ทำให้น่าเบื่อหน่ายเหมือนกับการใช้กิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียวสอนเด็กทุกชั่วโมง นอกจากนี้ การจัดตารางสอนให้วิชาต่าง ๆ สลับกันอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน จะช่วยให้การเรียนการสอนดำเนินไปได้อย่างสะดวกสบาย รวดเร็ว และไม่เกิดความตึงเครียด

2.2 การใช้การเล่นส่งเสริมสุขภาพจิต การเล่นจำเป็นสำหรับเด็กมาก เด็กทุก ๆ คนชอบเล่น การเล่นเปรียบเสมือนเป็นงานของเด็ก ดังนั้น ครูจึงควรใช้การเล่นปนเรียนของเด็กให้เป็นประโยชน์มาก

ที่สุด เช่น ใช้เกมทางการศึกษาหรือการแสดงบทบาทสมมติเป็นกิจกรรมในการสอนเด็ก จะช่วยสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนที่ดีหรือลดความตึงเครียดลงไปได้มาก

2.3 การใช้การทำงานหมู่เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต การแบ่งหมู่หรือแบ่งกลุ่มให้เด็กได้ศึกษาหาความรู้หรือทำงานร่วมกัน นอกจากจะมีผลดีต่อการเรียนการสอนในบทเรียนนั้น ๆ แล้ว ยังช่วยทำให้เด็กได้รู้จักกับเพื่อน และปรับตัวเข้ากันได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของเด็ก รวมทั้งยังส่งเสริมบรรยากาศแห่งความเป็นประชาธิปไตยในห้องเรียนได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

2.4 การใช้วินัยและการลงโทษ ในการปกครองชั้นเรียน ครูควรจะเดินสายกลาง ไม่เข้มงวดกวดขันจนเกินไป ในทำนองเดียวกันก็ไม่ควรปล่อยปละละเลยจนเกินไป ควรส่งเสริมให้เด็กสร้างวินัยในการเรียนขึ้นมาเอง นอกจากนี้ ครูไม่ควรลงโทษนักเรียนด้วยอารมณ์ ก่อนลงโทษควรอธิบายเหตุผลว่า เด็กสมควรจะได้รับโทษหรือไม่และควรให้เด็กยอมรับโทษนั้น ๆ ก่อน

3. กิจกรรมเสริม

3.1 การแนะแนวสุขภาพ โดยทั่วไปการแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จำเป็นมากทั้งในเด็กเล็กและเด็กโต โดยเฉพาะการแนะแนวสุขภาพจะช่วยให้เด็กรู้จักตัวเอง รู้จักสภาพแวดล้อมและสามารถแก้ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ครูทุกคนจึงควรจะได้แนะแนวสุขภาพเด็กด้วยเสมอตามโอกาสอันควร โดยอาจจะเป็นการแนะแนวสุขภาพเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มก็ได้

3.2 การช่วยเหลือเด็กที่ปรับตัวไม่ได้ การช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาเป็นหน้าที่สำคัญของครู ครูควรจะต้องศึกษาเด็กประเภทนี้เป็นกรณีพิเศษ และหาทางช่วยเด็กปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในห้องเรียนนั้น ๆ ให้ได้เพราะความสามารถในการปรับตัวนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพจิตโดยตรง

3.3 การช่วยให้เด็กได้พบกับความสำเร็จ ความสำเร็จเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและเปรียบได้กับยาบำรุงใจ ครูจึงควรส่งเสริมให้เด็กได้พบกับความสำเร็จบ้างตามควรแก่โอกาส แม้จะเป็นความสำเร็จในเรื่องง่าย ๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันก็ตาม

3.4 การจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ สิ่งแวดล้อมภายในห้องเรียนที่ถูกละเลยและเหมาะสมทั้งในด้านแสงสว่าง เสียง การระบายถ่ายเทอากาศ โต๊ะเรียนม้านั่ง เครื่องมือเครื่องใช้และอุปกรณ์อื่น ๆ จะช่วยส่งเสริมบรรยากาศทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพได้เป็นอย่างดี หากห้องเรียนอับชื้นมีกลิ่นเหม็น มีดื้อทึบหรือแสงจ้า มีเสียงดังรบกวนตลอดเวลา มีนักเรียนจำนวนมากเกินไป เหล่านี้ย่อมทำให้นักเรียนรู้สึกอึดอัด ขาดสมาธิ เกิดความบิบบั่นทางอารมณ์และมีความเบื่อหน่ายต่อการเรียนได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าโรงเรียนใดที่มีสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพจิตดี จะทำให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนเกิดความรู้สึกพึงพอใจ ภูมิใจ อบอุ่นใจ สบายใจ รู้สึกในความเป็นเจ้าของโรงเรียนและอยากมาโรงเรียน

บทสรุป

บทบาบทหน้าที่ของครูยุคปฏิรูปการศึกษาที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การทำให้เด็กมีสภาพชีวิตที่เป็นสุข ในบทความนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอ หลักการและแนวคิดการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อส่งเสริมให้เด็กเรียนได้ดีขึ้นและเรียนรู้ได้มากขึ้น การจัดโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อป้องกันมิให้เด็กเกิดความเครียด เมื่อยล้า และเบื่อหน่าย ควรจัดช่วงหยุดพักผ่อนคลายระหว่างเวลาเรียนให้เหมาะสมในแต่ละระดับชั้น การจัดบรรยากาศเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่อันดีในโรงเรียน ภายใต้บรรยากาศที่มีชีวิตชีวา แจ่มใส น่าเรียนรู้ เรียนสนุก ครูรักเด็ก เด็กรักครู รักเพื่อน ไม่มีบรรยากาศแห่งความกลัว หวาดผวา วิตกกังวล โดยสามารถทำให้ทุกคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “อยากมาโรงเรียน” ส่งเสริมการเรียนรู้เป็นกลุ่ม ช่วยกันคิดช่วยกันทำระหว่างผู้สอนและผู้เรียน สภาพแวดล้อมเหล่านี้จะทำให้ทุกคนมีความสุข มีความมั่นใจและตระหนักในคุณค่าของความเป็นกัลยาณมิตร หลักจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในห้องเรียนเพื่อให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนเกิดความรู้สึกพึงพอใจ ภูมิใจ อบอุ่นใจ สบายใจ รู้สึกมีความสุขเมื่ออยู่ในโรงเรียน

จะเห็นได้ว่า บทบาบทหน้าที่ของครูดังกล่าว เป็นการปฏิบัติหน้าที่ตามพระราชดำรัสเกี่ยวกับการปฏิรูปการศึกษาของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช “ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู ให้ครูสอนเด็กให้มีความตั้งใจต่อเพื่อน ไม่ให้แข่งขันกัน แต่ให้แข่งกับตัวเอง ให้เด็กที่เรียนเก่งกว่าช่วยสอนเพื่อนที่เรียนช้ากว่า และ ให้ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำร่วมกัน เพื่อให้เห็นคุณค่าของความสามัคคี” ซึ่งนับเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิรูปการศึกษา

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2558). *โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักข่าวอิสรา. (2559). *รวมนำแนวพระราชดำริฯ “เด็กรักครู-ครูรักเด็ก” หัวใจปฏิรูปการศึกษา*. สืบค้นจาก <http://www.isranews.org/isranews-news/item/52635-2016-12-18-02-25-22.html>
- อรพรรณ ฤทธิ์มั่น และบัลลังก์ โรหิตเสถียร. (2559). *บรรยายพิเศษบทบาบทหน้าที่ครูที่คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ*. สืบค้นจาก <http://www.thaigov.go.th/index.php/th/news-ministry/2012-08-15-09-39-20/item/99284>

ภาษาอังกฤษ

- Association of State and Territorial Health Officials (ASTHO) and the Society of State Directors of Health, Physical Education and Recreation (SSDHPER). (2002). *What is the Relationship of Student Health to Academic Achievement?*. Retrieved from https://www.californiahealthykids.org/.../Coor__Sch__Health__and__Acad.pdf
- Demissie, Z. & Brener, N. (2016). *Mental health and social services in schools: Variations by school characteristics—United States, 2014*. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657016300320>
- Donnelly, J. E. (2015). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Journal of the American College of Sports Medicine*, 48(6).
- Martorell, P., Stange, K., & McFarlin, I. (2016). *Investing in schools: capital spending, facility conditions, and student achievement*. *Journal of Public Economics*, 140, 13-29.
- Oberle, E. & Schonert-Reichl, K. (2016). *Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.03>
- Sarmiento, M. (2015). *A “Mental Health Profile” of Higher Education Students*. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815028669>
- World Health Organization. (2014). *Mental health: strengthening our response*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

ผู้เขียน

ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: jintana.s@chula.ac.th
อาจารย์สรินญา รอดพิพัฒน์ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: sarinya.L@chula.ac.th