

ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน : การทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบในบริบทการศึกษาไทย และนานาชาติ พ.ศ. 2562–2567

LEARNER RESILIENCE IN EDUCATIONAL CONTEXTS: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW
OF THAI AND INTERNATIONAL STUDIES (2019–2024)

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์^{1*} ครรชิต แสนอุบล¹ ศิริวรรณ พิชิตชัยโสภา¹

Pacharaporn Srisawat^{1*} Kanchit Saenubol¹ Sirawan Pichitchaisopa¹

¹ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประเทศไทย

¹ Department of Guidance and Educational Psychology, Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

* Corresponding author e-mail: patcharapom@g.swu.ac.th

ได้รับทุนสนับสนุนจาก สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

Received: 07/01/2026 | Revised: 28/04/2026 | Accepted: 22/06/2026

บทคัดย่อ

ในศตวรรษที่ 21 โลกกำลังเผชิญกับความไม่แน่นอนในหลายมิติ ส่งผลให้ทักษะในการปรับตัวและการรับมือ (Resilience) กับความผันผวน กลายเป็นสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน การทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี องค์ประกอบ และแนวปฏิบัติด้านการพัฒนา Resilience ระหว่างปี พ.ศ. 2562–2567 โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกตามกรอบ PICO และการประเมินคุณภาพเชิงวิพากษ์อย่างเป็นระบบ ผลการสังเคราะห์ชี้ว่า Resilience เป็นกระบวนการเชิงพลวัตที่เกิดจากปัจจัยภายใน ทักษะการปรับตัว และทรัพยากรสนับสนุนจากระบบสังคมทั้งในระดับบุคคล ความสัมพันธ์ และสภาพแวดล้อมทางการศึกษา แนวปฏิบัติในระดับนานาชาติมักพัฒนา Resilience ผ่านกรอบการเรียนรู้ด้านอารมณ์-สังคมและระบบสนับสนุนเชิงบวกหลายระดับ ขณะที่บริบทไทยพบการดำเนินโปรแกรมแนะแนวและการให้คำปรึกษากลุ่มที่ยืดกรอบ “ฉันเป็น I Am – ฉันสามารถ I Can – ฉันมี

I Have” เพื่อเสริมสร้างพลังภายใน ความสามารถ และเครือข่ายสนับสนุนของผู้เรียน จากผลการสังเคราะห์บทความนี้นำเสนอ Thai Resilience Development Framework (TRDF) ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงมิติบุคคล มิติความสัมพันธ์ และมิติระบบการศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางเชิงโครงสร้างในการส่งเสริม Resilience ของผู้เรียนไทย และสนับสนุนการพัฒนาเชิงนโยบาย การจัดการเรียนรู้ และการพัฒนาครูแนะแนว เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ การปรับตัว และการเติบโตเชิงบวกของผู้เรียนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

คำสำคัญ: ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน การทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบ
บริบทการศึกษา การศึกษาไทยและนานาชาติ

Abstract

In the 21st century, the world is facing increasing uncertainty across multiple dimensions, making adaptive capacity and resilience essential competencies for learners today. This systematic literature review aimed to synthesize concepts, theories, components, and practices related to resilience development between 2019 and 2024 by using PICO-based selection criteria and rigorous critical appraisal procedures. The findings indicate that resilience is a dynamic process influenced by internal factors, adaptive skills, and supportive social resources at the levels of individuals, relationships, and educational environments. International practices commonly develop resilience through social and emotional learning frameworks and multi-tiered positive support systems, while the Thai context highlights guidance activities and group counseling programs grounded in the “I Am – I Can – I Have” framework to strengthen learners’ internal assets, capabilities, and social support networks. Based on the synthesized evidence, this article proposes the Thai Resilience Development Framework (TRDF), an integrative conceptual model linking personal, relational, and educational system dimensions. The framework serves as a structural guideline for promoting resilience among Thai learners and supports policy development, instructional practices, and school counseling preparation aimed at enhancing well-being, adaptive functioning, and positive developmental growth in a rapidly changing society.

Keywords: Learner Resilience, Systematic Literature Review, Educational Contexts,
Thai and International Studies

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 โลกกำลังเผชิญกับความไม่แน่นอนและความเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม สังคม และจิตใจ โดยเฉพาะภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางของระบบสังคมและสภาวะจิตใจของประชาชนทั่วโลก องค์การอนามัยโลกรายงานว่า ในปีแรกของการแพร่ระบาด ความชุกของภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าทั่วโลกเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 25 ขณะที่องค์การอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟระบุว่า เด็กและวัยรุ่นอายุ 10–19 ปี ประมาณ 1 ใน 7 คน ได้รับผลกระทบจากปัญหาสุขภาพจิต โดยภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และปัญหาพฤติกรรมเป็นกลุ่มปัญหาที่พบบ่อย (World Health Organization [WHO], 2022; WHO & UNICEF, 2024) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นของการพัฒนา ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน หรือ Resilience ซึ่งในบทความนี้หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการปรับตัว พิจารณาทางจิตใจ จัดการกับปัญหา และเติบโตเชิงบวกเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วแนวคิด Resilience มีรากฐานจากงานของ Werner และ Smith (1995) ที่ชี้ให้เห็นว่าเด็กซึ่งเติบโตในสภาวะยากลำบากยังสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ หากมีปัจจัยค้ำกันทางจิตใจและสังคม ต่อมา Masten (2014) อธิบาย Resilience ในฐานะศักยภาพพื้นฐานของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการและบริบทที่เหมาะสม ขณะที่ Ungar (2012) ขยายแนวคิดดังกล่าวไปสู่มุมมองเชิงระบบนิเวศทางสังคม ซึ่งอธิบายว่า Resilience มิได้เกิดจากคุณลักษณะภายในของบุคคลเพียงอย่างเดียว หากเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และระบบสนับสนุนทางสังคม ดังนั้น ในบริบทการศึกษา Resilience จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา กิจกรรมแนะแนว ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสภาวะของผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม ในระดับนานาชาติ การส่งเสริม Resilience ได้ถูกบูรณาการเข้าสู่ระบบการศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะผ่านกรอบการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม หรือ Social and Emotional Learning (SEL) ซึ่งมุ่งพัฒนาสมรรถนะด้านการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะความสัมพันธ์ และการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (CASEL, 2020) รวมถึงระบบสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวกในระดับโรงเรียน เช่น Positive Behavioral Interventions and Supports (PBIS) หรือ School-Wide Positive Behavior Support (SWPBS) (Whitefield et al., 2023) ที่มุ่งสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เชิงบวกและระบบสนับสนุนหลายระดับสำหรับผู้เรียน (Barker et al., 2023; Center on Positive Behavioral Interventions and Supports, 2023) แนวทางดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวก ทักษะทางอารมณ์และสังคม ความผูกพันต่อโรงเรียน และผลลัพธ์ด้านการเรียนรู้ของผู้เรียน (Durlak et al., 2011)

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยเบื้องต้นในช่วงปี พ.ศ. 2562–2567 พบว่า บริบทประเทศไทยยังมีข้อจำกัดด้านการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนา Resilience ของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ งานวิจัยจำนวนมากยังอยู่ในรูปแบบโปรแกรมระยะสั้น กิจกรรมแนะแนว หรือการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มผู้เรียนเฉพาะระดับ และยังขาดกรอบแนวคิดที่บูรณาการมิติระดับบุคคล ความสัมพันธ์ ครอบครัว โรงเรียน และระบบการศึกษาเข้าด้วยกันอย่างชัดเจน ช่องว่างดังกล่าวทำให้การส่งเสริม Resilience ในบริบทไทยยังไม่เพียงพอต่อการนำไปใช้เป็นฐานในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา การออกแบบกิจกรรมแนะแนว

การพัฒนาครูแนะแนว และการกำหนดนโยบายด้านสุขภาวะผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ แนวคิด Resilience ยังสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 3 สุขภาวะที่ดี และเป้าหมายที่ 4 การศึกษาที่มีคุณภาพ รวมถึงยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านการพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะชีวิต การปรับตัว และความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ด้วยเหตุนี้ การทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบจึงมีความจำเป็น เนื่องจากสามารถสังเคราะห์หลักฐานเชิงวิชาการจากหลายบริบทอย่างเป็นขั้นตอน โปร่งใส และตรวจสอบได้ มากกว่าการทบทวนวรรณกรรมเชิงบรรยายทั่วไป บทความนี้จึงมุ่งทบทวนแนวคิด องค์ประกอบ และแนวปฏิบัติด้านการส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ทั้งในบริบทการศึกษาไทยและนานาชาติ ระหว่างปี พ.ศ. 2562–2567 โดยมีเป้าหมายสำคัญในการสังเคราะห์องค์ความรู้และนำไปสู่การพัฒนา Thai Resilience Development Framework (TRDF) ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงมิติบุคคล มิติความสัมพันธ์ และมิติระบบการศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางเชิงโครงสร้างในการส่งเสริมผู้เรียนไทยอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อทบทวนและสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และองค์ประกอบของ ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ในบริบทการศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบแนวทางพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ระหว่างต่างประเทศและประเทศไทย
3. เพื่อพัฒนาและเสนอกรอบแนวคิด Thai Resilience Development Framework (TRDF) สำหรับบริบทการศึกษาไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบ (Systematic Literature Review: SLR) โดยดำเนินการตามแนวทาง PRISMA 2020 เพื่อให้กระบวนการสืบค้น คัดเลือก ประเมินคุณภาพ และสังเคราะห์เอกสารมีความโปร่งใส ตรวจสอบได้ และสามารถทำซ้ำได้ การทบทวนนี้มุ่งสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน หรือ Resilience ในบริบทการศึกษาไทยและนานาชาติ ระหว่างปี พ.ศ. 2562–2567 การประเมินคุณภาพของเอกสารใช้เครื่องมือประเมินคุณภาพตามลักษณะของงานวิจัย ได้แก่ Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) สำหรับงานวิจัยเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมวิธี และใช้เกณฑ์ของ Joanna Briggs Institute (JBI) สำหรับเอกสารทบทวน รายงาน หรือเอกสารแนวทาง โดยพิจารณาความชัดเจนของวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของวิธีวิจัย ความน่าเชื่อถือของผลลัพธ์ และความสอดคล้องกับคำถามการวิจัย เอกสารที่ผ่านการประเมินคุณภาพในระดับเหมาะสมจึงถูกนำเข้าสู่วรรณกรรมสังเคราะห์ข้อมูล ส่วนเอกสารที่มีข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือมีคุณภาพไม่เพียงพอถูกคัดออกจากการสังเคราะห์หลัก

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง / กลุ่มเป้าหมาย / กรณีศึกษา

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ เอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ Resilience ของผู้เรียนในบริบทการศึกษา ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ซึ่งเผยแพร่ระหว่างปี พ.ศ. 2562–2567 แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นประกอบด้วยฐานข้อมูลสากล ได้แก่ Scopus, ERIC และ PsycINFO และฐานข้อมูลในประเทศไทย ได้แก่ ThaiJO

กลุ่มตัวอย่างของการศึกษาในครั้งนี้ คือ เอกสารที่ผ่านเกณฑ์การคัดเข้าและการคัดออกตามแนวทางการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบ โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เอกสารที่นำเข้าสู่การสังเคราะห์ต้องเกี่ยวข้องกับเด็ก เยาวชน หรือผู้เรียนในบริบทสถานศึกษา และมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับ Resilience โปรแกรมพัฒนา Resilience การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ การแนะแนว การให้คำปรึกษาในโรงเรียน หรือระบบสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวกในสถานศึกษา ผู้วิจัยใช้กรอบ PICO เป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตของการทบทวนวรรณกรรม ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กรอบ PICO เป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตของการทบทวนวรรณกรรม

องค์ประกอบ	รายละเอียดที่ใช้ในการทบทวน
P: Population	ผู้เรียน เด็ก และเยาวชนในบริบทการศึกษา ทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอาชีวศึกษา
I: Intervention / Interest	แนวคิด โปรแกรม หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน เช่น Resilience program, Social and Emotional Learning, Guidance Activities, Group Counseling, PBIS/SWPBS
C: Context / Comparison	บริบทการศึกษาไทยและนานาชาติ หรือการเปรียบเทียบแนวทางระหว่างประเทศกับประเทศไทย
O: Outcomes	สุขภาวะทางอารมณ์ การปรับตัว พฤติกรรมเชิงบวก ความผูกพันต่อโรงเรียน ทักษะชีวิต และผลลัพธ์ทางการเรียนรู้

เกณฑ์การคัดเลือกและการคัดออกของเอกสารที่นำเข้าสู่การทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบ

เกณฑ์การคัดเข้า ประกอบด้วย

1) เป็นงานวิจัยเชิงประจักษ์ บทความวิชาการ เอกสารแนวทาง หรือโครงการระดับโรงเรียนที่รายงานผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ พฤติกรรม หรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2) มุ่งเน้นกลุ่มเด็กและเยาวชนในบริบทสถานศึกษา

3) เผยแพร่ระหว่างปี พ.ศ. 2562–2567

เกณฑ์การคัดออก ประกอบด้วย

1) งานที่ไม่เกี่ยวข้องกับบริบทการศึกษา

- 2) กรณีศึกษาเดียวที่ไม่มีการประเมินผลอย่างเป็นระบบ
- 3) สิ่งพิมพ์ซ้ำซ้อนหรือมีข้อมูลไม่ครบถ้วน

2) ตัวแปรที่ศึกษา

การศึกษานี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบ จึงกำหนดตัวแปรในรูปของประเด็นการศึกษา และผลลัพธ์ที่ต้องการสังเคราะห์ โดยมีประเด็นหลักในการศึกษา ได้แก่ Resilience ของผู้เรียน แนวคิดหรือโปรแกรมการพัฒนา Resilience ในบริบทสถานศึกษา และผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียน

ตัวแปรหรือประเด็นที่ศึกษา ประกอบด้วย 1) แนวคิด ทฤษฎี และองค์ประกอบของ Resilience 2) โปรแกรมหรือแนวทางการพัฒนา Resilience ในสถานศึกษา 3) แนวทางที่เกี่ยวข้อง เช่น Social and Emotional Learning, Guidance Activities, Group Counseling, PBIS และ SWPBS และ 4) ผลลัพธ์ของการพัฒนา Resilience ได้แก่ สุขภาวะทางอารมณ์ การปรับตัว พฤติกรรมเชิงบวก ความผูกพันต่อโรงเรียน ทักษะชีวิต และผลลัพธ์ทางการเรียนรู้

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 1) แบบบันทึกข้อมูลจากเอกสาร
- 2) แบบประเมินคุณภาพเอกสาร
- 3) ตารางสังเคราะห์ข้อมูลตามกรอบการวิเคราะห์

แบบบันทึกข้อมูลจากเอกสารใช้สำหรับรวบรวมข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ชื่อผู้แต่ง ปีที่เผยแพร่ ประเทศหรือบริบทการศึกษา วัตถุประสงค์การศึกษา กลุ่มเป้าหมาย แนวคิดหรือโปรแกรมที่ใช้ วิธีวิจัย เครื่องมือวิจัย ผลลัพธ์สำคัญ และข้อเสนอแนะของงานวิจัย

แบบประเมินคุณภาพเอกสารใช้เครื่องมือตามลักษณะของเอกสาร ได้แก่ Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) สำหรับงานวิจัยเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมวิธี และเกณฑ์ของ Joanna Briggs Institute (JBI) สำหรับเอกสารทบทวน รายงาน หรือเอกสารแนวทาง โดยพิจารณาความชัดเจนของวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของวิธีวิจัย ความน่าเชื่อถือของผลลัพธ์ และความสอดคล้องกับคำถามการวิจัย

การตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลดำเนินการโดยผู้วิจัยอย่างน้อย 2 คนอย่างเป็นอิสระในขั้นตอนการคัดกรองและประเมินคุณภาพเอกสาร กรณีมีความเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกันจนได้ข้อยุติ หรือปรึกษาผู้วิจัยคนที่สาม เพื่อประกอบการตัดสินใจ เอกสารที่ผ่านการประเมินคุณภาพในระดับเหมาะสม จึงถูกนำเข้าสู่กระบวนการสังเคราะห์ข้อมูล ส่วนเอกสารที่มีข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือมีคุณภาพไม่เพียงพอถูกคัดออกจากการสังเคราะห์หลัก

4) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามแนวทาง PRISMA 2020 โดยเริ่มจากการกำหนดคำถามการทบทวน กำหนดกรอบ PICO กำหนดฐานข้อมูล กำหนดคำค้น และกำหนดเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออกของเอกสารการสืบค้นเอกสารจากฐานข้อมูลสากลใช้คำค้นหลัก ได้แก่ (“resilience” OR “learner resilience” OR “student resilience”) AND (“school” OR “education” OR “educational context”) AND (“social emotional learning” OR “SEL” OR “positive behavioral interventions and supports” OR “PBIS” OR “school-wide positive behavior support” OR “SWPBS” OR “guidance” OR “school counseling”) AND (“Thailand” OR “Thai” OR “international”) การสืบค้นเอกสารจากฐานข้อมูลภาษาไทยใช้คำค้น ได้แก่ “ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน” “ความเข้มแข็งทางใจ” “Resilience” “ผู้เรียน” “นักเรียน” “การแนะแนว” และ “บริบทการศึกษา” โดยจำกัดช่วงปีเผยแพร่ระหว่างปี พ.ศ. 2562–2567 กระบวนการคัดเลือกเอกสารเริ่มจากการรวบรวมรายการเอกสารทั้งหมดจากฐานข้อมูลที่กำหนด จากนั้นตรวจสอบและตัดเอกสารซ้ำออก ก่อนเข้าสู่การคัดกรองชื่อเรื่องและบทคัดย่อ เพื่อประเมินความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาและเกณฑ์การคัดเข้าเอกสารที่ไม่เกี่ยวข้องกับบริบทการศึกษา ไม่มุ่งเน้นกลุ่มผู้เรียน หรือไม่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา Resilience ถูกคัดออกในขั้นตอนนี้ หลังจากนั้น ผู้วิจัยพิจารณาเอกสารฉบับเต็มของงานที่ผ่านการคัดกรองเบื้องต้น โดยพิจารณาความเกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนในบริบทสถานศึกษา การรายงานแนวคิด โปรแกรม หรือแนวปฏิบัติด้านการพัฒนา Resilience และการรายงานผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ พฤติกรรม การปรับตัว หรือการเรียนรู้ เอกสารที่ไม่ตรงกับขอบเขตการศึกษา ไม่มีข้อมูลเพียงพอ หรือไม่รายงานผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้อง ถูกคัดออกพร้อมบันทึกเหตุผลในการคัดออก

การคัดกรองเอกสารดำเนินการโดยผู้วิจัยอย่างน้อย 2 คนอย่างเป็นอิสระ โดยเริ่มจากการพิจารณาชื่อเรื่องและบทคัดย่อ จากนั้นจึงตรวจสอบเอกสารฉบับเต็มตามเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออก จำนวนเอกสารในแต่ละขั้นตอนจะรายงานในตารางกระบวนการคัดเลือกเอกสารตามแนวทาง PRISMA เมื่อการสืบค้นจากแต่ละฐานข้อมูลเสร็จสมบูรณ์

5) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การวิเคราะห์เชิงปริมาณของข้อมูลจากเอกสาร และการสังเคราะห์เชิงคุณภาพของเนื้อหา การวิเคราะห์เชิงปริมาณใช้การแจกแจงความถี่และร้อยละ เพื่อสรุปลักษณะทั่วไปของเอกสารที่นำเข้าสู่การทบทวน เช่น ปีที่เผยแพร่ ประเทศหรือบริบทการศึกษา ระดับชั้นของกลุ่มเป้าหมาย ประเภทของเอกสาร รูปแบบการวิจัย แนวคิดหรือโปรแกรมที่ใช้ และประเภทของผลลัพธ์ที่รายงาน การสังเคราะห์เชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงประเด็น (Thematic Analysis) โดยอ่านเอกสารฉบับเต็มอย่างเป็นระบบ จัดรหัสข้อมูล จัดกลุ่มประเด็น และสังเคราะห์ความเชื่อมโยงของหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับ Resilience ของผู้เรียนในบริบทสถานศึกษา การสังเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) แนวคิด ทฤษฎี และองค์ประกอบของ Resilience 2) โปรแกรมหรือแนวทางการพัฒนา

Resilience ในบริบทสถานศึกษา 3) ผลลัพธ์ที่รายงานจากหลักฐานเชิงประจักษ์ และ 4) ข้อเสนอเชิงแนวคิดสำหรับการพัฒนา Thai Resilience Development Framework (TRDF) ผลการวิเคราะห์จะนำเสนอในรูปแบบตารางสรุปคุณลักษณะของเอกสาร ตารางเปรียบเทียบแนวคิดและโปรแกรมการพัฒนา Resilience ตารางสังเคราะห์ผลลัพธ์ และการอธิบายเชิงประเด็น เพื่อให้เห็นภาพรวมขององค์ความรู้ ช่องว่างของงานวิจัย และแนวทางการพัฒนารอบแนวคิด Thai Resilience Development Framework (TRDF)

ผลการทบทวนวรรณกรรม

ผลการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบครั้งนี้นำเสนอข้อค้นพบจากเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก โดยมุ่งสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี องค์ประกอบ และแนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนในบริบทการศึกษาไทยและนานาชาติ การนำเสนอผลแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) ตารางสังเคราะห์ฐานหลักฐานของเอกสารที่นำมาวิเคราะห์ 2) ข้อค้นพบจากหลักฐานเชิงประจักษ์ในบริบทนานาชาติและประเทศไทย และ 3) ข้อเสนอเชิงแนวคิดของผู้เขียนที่นำไปสู่การพัฒนา Thai Resilience Development Framework (TRDF) ทั้งนี้ การแยกข้อค้นพบจากหลักฐานและข้อเสนอเชิงแนวคิดมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การสังเคราะห์มีความชัดเจน โปร่งใส และสอดคล้องกับหลักการของการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบ

1) ผลการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และองค์ประกอบของความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน จากการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบ เอกสารที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกถูกนำมาสังเคราะห์เพื่อพิจารณาแนวคิด ทฤษฎี องค์ประกอบ และแนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนในบริบทการศึกษาไทยและนานาชาติ การสังเคราะห์ครั้งนี้ครอบคลุมทั้งงานทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบ งานวิเคราะห์อภิมาน งานทดลองในโรงเรียน งานวิจัยในบริบทไทย และเอกสารแนวทางเชิงปฏิบัติ เพื่อให้เห็นฐานหลักฐานที่ใช้สนับสนุนข้อค้นพบอย่างชัดเจน จึงนำเสนอรายละเอียดของเอกสารหลักที่นำมาสังเคราะห์ในรูปแบบ Evidence Matrix ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 Evidence Matrix ของบทความที่นำมาสังเคราะห์

ผู้แต่ง/ปี	ประเทศ/บริบท	ประเภทงานวิจัย/เอกสาร	กลุ่มเป้าหมาย	แนวทาง/โปรแกรม	ผลลัพธ์สำคัญ	เครื่องมือ/เกณฑ์ประเมินคุณภาพหลักฐาน
Pinto et al. (2021)	นานาชาติ	Systematic review และ meta-analysis ของงานทดลองแบบสุ่ม	เด็กและวัยรุ่น	โปรแกรมพัฒนา Resilience	โปรแกรมที่มุ่งพัฒนา Resilience มีประสิทธิผลต่อการส่งเสริม Resilience โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น	ประเมินตาม MMAT/JBI

ผู้แต่ง/ปี	ประเทศ/บริบท	ประเภทงานวิจัย/เอกสาร	กลุ่มเป้าหมาย	แนวทาง/โปรแกรม	ผลลัพธ์สำคัญ	เครื่องมือ/เกณฑ์ประเมินคุณภาพหลักฐาน
Llistosella et al. (2023)	นานาชาติ/บริบทโรงเรียน	Systematic review และ meta-analysis	วัยรุ่นในโรงเรียน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง	School-based resilience interventions, multicomponent interventions และ CBT-based interventions	การแทรกแซงแบบหลายองค์ประกอบและอิงแนวคิด CBT ช่วยเพิ่ม Resilience ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงได้ในระยะสั้น	ประเมินตาม MMAT/JBI
Llistosella et al. (2024)	สเปน/บริบทโรงเรียน	Cluster-randomized controlled trial	วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง อายุ 12–15 ปี จำนวน 578 คน	โปรแกรมส่งเสริม Resilience ในโรงเรียน	โปรแกรมสามารถเพิ่มคะแนน Resilience ได้ในการติดตามผลระยะ 24 สัปดาห์	ประเมินตาม MMAT
Tasijawa and Siagian (2022)	เอเชียตะวันออกเฉียงใต้/บริบทโรงเรียน	Scoping review	วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน	โปรแกรมฝึกสติ โปรแกรมการเผชิญปัญหา และหลักสูตรเสริมสร้าง Resilience	โปรแกรมในโรงเรียนหลายรูปแบบมีผลต่อการเพิ่มระดับ Resilience ของวัยรุ่น	ประเมินตาม JBI
มารุต ศักดิ์แสงวิจิตร (2562)	ประเทศไทย	งานวิจัย/โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม	นักเรียนจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว	การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปรับตัว	สะท้อนการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ท้าทายในชีวิต	ประเมินตาม MMAT/JBI
วิไลลักษณ์ ลังกา และคณะ (2564)	ประเทศไทย	คู่มือ/เอกสารแนวทางเชิงปฏิบัติ	นักเรียนในบริบทการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง	กิจกรรมเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา	สนับสนุนแนวทางการพัฒนาปัจจัยภายในทักษะชีวิต และเครือข่ายสนับสนุนของผู้เรียน	ประเมินตาม JBI

หมายเหตุ ตารางนี้แสดงฐานหลักฐานของเอกสารที่นำมาสังเคราะห์ โดยระบุผู้แต่งและปีที่เผยแพร่ ประเทศหรือบริบท ประเภทของงานวิจัยหรือเอกสาร กลุ่มเป้าหมาย แนวทางหรือโปรแกรม ผลลัพธ์สำคัญ และเครื่องมือหรือเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินคุณภาพหลักฐาน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถพิจารณาน้ำหนักและความน่าเชื่อถือของข้อค้นพบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2) ข้อค้นพบจากหลักฐานเชิงประจักษ์ในบริบทนานาชาติ

การเปรียบเทียบกรอบแนวคิดและโปรแกรมที่ใช้ในการส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ในสามบริบทต่างประเทศ ได้แก่ สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร และออสเตรเลีย โดยสรุปองค์ประกอบสำคัญของกรอบที่ใช้ กลไกเชิงปฏิบัติที่เป็นหัวใจของการดำเนินงาน และผลลัพธ์ที่ได้รับการรายงานอย่างเป็นระบบ ในสหรัฐอเมริกา การดำเนินงานพึ่งพากรอบ CASEL (SEL), BGALA และระบบ PBIS ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะอารมณ์-สังคมควบคู่กับการสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนเชิงบวก ส่งผลให้ผู้เรียนมีสุขภาวะทางจิตใจดีขึ้น มีพฤติกรรมเหมาะสม และมีระดับการมีส่วนร่วมทางการเรียนรู้สูงขึ้น ส่วนสหราชอาณาจักรประยุกต์แนวทาง SWPBS โดยมุ่งเน้นการใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นฐานในการสอนควบคู่กับระบบการสนับสนุนแบบหลายระดับ ซึ่งนำไปสู่การลดปัญหาพฤติกรรมและการสร้างสภาพแวดล้อมห้องเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้มากขึ้น ขณะที่ออสเตรเลียนำงานผ่าน The Resilience Project ร่วมกับระบบ SWPBS โดยเน้นโมเดล G-E-M (Gratitude, Empathy, Mindfulness) และการมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่าช่วยเสริมสร้างทักษะกำกับอารมณ์ ความผูกพันต่อโรงเรียน และสุขภาวะโดยรวมของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญ

โดยสรุป ตารางนี้สะท้อนให้เห็นแนวโน้มร่วมของประเทศต่าง ๆ ที่เน้นการบูรณาการทักษะอารมณ์-สังคม ระบบสนับสนุนเชิงบวก และความร่วมมือระดับโรงเรียน-ชุมชน เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนา Resilience ของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ ซึ่งรายละเอียดดังนี้ที่แสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบแนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนในบริบทนานาชาติ

ประเทศ	กรอบ/โปรแกรมหลัก	กลไกสำคัญ	ผลลัพธ์ที่รายงาน
สหรัฐอเมริกา	CASEL (SEL), BGALA, PBIS	การสอนทักษะอารมณ์-สังคม วัฒนธรรมโรงเรียนเชิงบวก	สุขภาวะจิตใจดีขึ้น พฤติกรรมเหมาะสม การมีส่วนร่วมสูงขึ้น
สหราชอาณาจักร	SWPBS (EU adaptation)	ข้อมูลเชิงประจักษ์กำกับการสอน, การสนับสนุนเป็นขั้น ๆ	ลดปัญหาพฤติกรรม, สภาพแวดล้อมห้องเรียนเอื้อต่อการเรียนรู้
ออสเตรเลีย	The Resilience Project (2021), SWPBS	G-E-M (Gratitude, Empathy, Mindfulness), การมีส่วนร่วมของชุมชน	เพิ่มทักษะกำกับอารมณ์, ความผูกพันโรงเรียน, สุขภาวะดีขึ้น

ผลการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แนวทางการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนในบริบทนานาชาติ ส่วนใหญ่นำการบูรณาการการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม ระบบสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวกในโรงเรียน และความร่วมมือของครอบครัวหรือชุมชน โดยหลักฐานที่ปรากฏ

สะท้อนว่าแนวทางดังกล่าวสัมพันธ์กับการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ พฤติกรรมเชิงบวก ความผูกพันต่อโรงเรียน และการปรับตัวของผู้เรียน

หลักฐานเชิงประจักษ์ร่วมสมัยในช่วงปี พ.ศ. 2562–2567 สนับสนุนว่า การพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ในบริบทสถานศึกษาควรรออาศัยโปรแกรมที่มีโครงสร้างชัดเจน และมุ่งพัฒนาทักษะหลายมิติ ทั้งด้านการกำกับอารมณ์ การแก้ปัญหา การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดย Pinto et al. (2021) พบจากการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบและการวิเคราะห์ห่อภิมาณของงานทดลองแบบสุ่มว่า โปรแกรมที่มุ่งพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ในเด็กและวัยรุ่นมีประสิทธิภาพต่อการส่งเสริมความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ขณะที่ Llistosella et al. (2023) พบว่า การแทรกแซงในโรงเรียนที่มีลักษณะหลายองค์ประกอบและอิงแนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมสามารถเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงได้ในระยะสั้น ส่วนงานทดลองแบบสุ่มระดับโรงเรียนของ Llistosella et al. (2024) แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริม Resilience ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงอายุ 12–15 ปี สามารถเพิ่มคะแนน Resilience ได้ในการติดตามผลระยะ 24 สัปดาห์ นอกจากนี้ งานทบทวนในบริบทเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ของ Tasijawa and Siagian (2022) ยังชี้ว่า โปรแกรมในโรงเรียนหลายรูปแบบ เช่น โปรแกรมฝึกสติ โปรแกรมการเผชิญปัญหา และหลักสูตรเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) สามารถส่งผลต่อระดับความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ของวัยรุ่นได้ ซึ่งสะท้อนความจำเป็นของการพัฒนาโปรแกรมที่สอดคล้องกับบริบทของประเทศกำลังพัฒนาและบริบททางวัฒนธรรมของผู้เรียน

3) ข้อค้นพบจากหลักฐานเชิงประจักษ์ในบริบทประเทศไทย

ตัวอย่างแนวทางและรูปแบบการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน (Resilience) ที่ใช้ในบริบทการศึกษาไทยในหลากหลายระดับ โดยสะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทยมีการประยุกต์กรอบแนวคิดสากลให้สอดคล้องกับลักษณะผู้เรียนและระบบการศึกษาแต่ละช่วงวัย ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น โปรแกรมแนะแนวตามกรอบ “I Am – I Can – I Have” ของ Grotberg (1999) มุ่งส่งเสริมความเข้มแข็งภายใน ทักษะการปรับตัว และเครือข่ายสนับสนุนของผู้เรียนผ่านกิจกรรมแนะแนวและทักษะชีวิต ส่วนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีการใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด Person-centered, REBT และ CBT เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ลดอารมณ์ด้านลบ และเสริมทักษะการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม ขณะที่ระดับอาชีวศึกษาเน้นการฝึกกำกับอารมณ์ การตั้งเป้าหมาย และการพัฒนาทักษะชีวิตตามกรอบ Positive Psychology เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถในการจัดการความท้าทายในชีวิตจริง โดยรวมแล้ว ตารางนี้สะท้อนว่าแนวปฏิบัติในประเทศไทยให้ความสำคัญกับการบูรณาการทักษะภายใน กระบวนการให้คำปรึกษา และการสนับสนุนด้านอารมณ์–สังคม เพื่อพัฒนา Resilience ของผู้เรียนอย่างรอบด้านในแต่ละระดับการศึกษา ซึ่งรายละเอียดของข้อมูลดังที่แสดงในตารางที่ 4

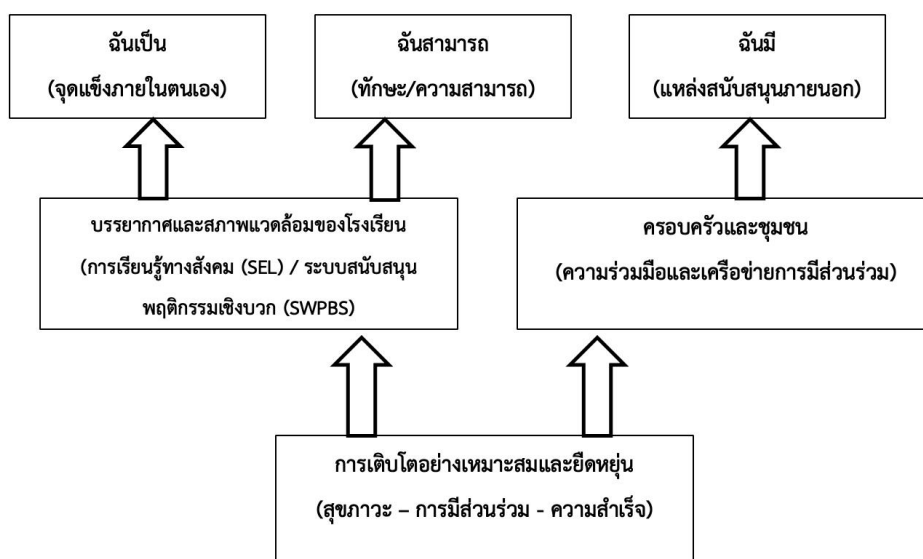
ตารางที่ 4 ตัวอย่างรูปแบบการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนในประเทศไทย

ระดับการศึกษา	รูปแบบ/โปรแกรม	กรอบแนวคิด	สาระสำคัญ
ประถมศึกษา/ มัธยมศึกษา	โปรแกรมแนะแนวตามกรอบ “I Am – I Can – I Have”	Grotberg (1999)	เสริมสร้างพลังภายใน ทักษะการ กำกับอารมณ์ การแก้ปัญหา และ เครือข่ายสนับสนุนของผู้เรียน
มัธยมศึกษา	ให้คำปรึกษากลุ่มตาม แนวคิด Person-centered / REBT / CBT	การให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวคิด Person- centered, REBT และ CBT	เสริมสร้างความสามารถในการรับมือ กับความไม่แน่นอนของผู้เรียน ลด อารมณ์ด้านลบ และพัฒนาทักษะการ เผชิญปัญหา
อาชีวศึกษา	กิจกรรมฝึกกำกับอารมณ์ และทักษะชีวิต	จิตวิทยาเชิงบวก Positive Psychology Seligman (2011)	เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง การ ตั้งเป้าหมาย และความสามารถในการ จัดการความท้าทายในชีวิตจริง

ในบริบทประเทศไทย งานวิจัยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมกลุ่ม หรือ การให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มผู้เรียนเฉพาะระดับ โดยมุ่งพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์ การแก้ปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง และเครือข่ายสนับสนุน อย่างไรก็ตาม หลักฐานจำนวนมากยังเป็นการดำเนินงานระยะสั้น และยังไม่พบการออกแบบระบบสนับสนุนในระดับโรงเรียนหรือระดับนโยบายอย่างต่อเนื่อง

4) ผลการสังเคราะห์กรอบแนวคิดและความใหม่ของ Thai Resilience Development Framework (TRDF)

จากข้อค้นพบข้างต้น ผู้เขียนจึงเสนอกรอบการพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนไทย หรือ Thai Resilience Development Framework (TRDF) ในฐานะข้อเสนอเชิงแนวคิดที่สังเคราะห์จากหลักฐานเชิงประจักษ์และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยกรอบดังกล่าวเชื่อมโยงมิติบุคคล มิติความสัมพันธ์ และมิติระบบการศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางเชิงโครงสร้างในการส่งเสริมผู้เรียนไทยอย่างเป็นระบบ กรอบแนวคิด TRDF อธิบายโครงสร้างการพัฒนา Resilience ของผู้เรียนผ่านสามองค์ประกอบหลัก ได้แก่ I Am ฉันเป็น (พลังภายใน จุดแข็งภายในตนเอง และ อัตลักษณ์ส่วนบุคคล) I Can ฉันสามารถ (ทักษะและความสามารถในการจัดการตนเอง) และ I Have ฉันมี (ทรัพยากรและเครือข่ายสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน) โดยมีบริบทสนับสนุนจากโรงเรียนผ่านระบบ SEL/SWPBS และความร่วมมือของครอบครัว-ชุมชนเป็นฐานสำคัญที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการปรับตัวเชิงบวก สุขภาวะทางอารมณ์ และการเติบโตภายหลังเผชิญความยากลำบาก ทั้งนี้ โครงสร้าง TRDF แสดงความเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยภายใน ปัจจัยทักษะ และปัจจัยภายนอกกับผลลัพธ์ด้านพัฒนาการที่สะท้อนการเติบโตอย่างยั่งยืนของผู้เรียน



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด Thai Resilience Development Framework (TRDF)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบพบว่า ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน หรือ Resilience เป็นกระบวนการพัฒนาเชิงพลวัตที่เกิดจากการทำงานร่วมกันของปัจจัยภายในตัวผู้เรียน ทักษะการปรับตัว และระบบสนับสนุนทางสังคมในบริบทการศึกษา องค์ประกอบสำคัญที่พบจากการสังเคราะห์เอกสารสามารถอธิบายได้ผ่านกรอบ I Am – I Can – I Have โดย I Am หมายถึงพลังภายใน อัตลักษณ์เชิงบวก ความมั่นคงทางอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง I Can หมายถึงทักษะการกำกับอารมณ์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การสื่อสาร และการเผชิญสถานการณ์ท้าทายอย่างเหมาะสม ส่วน I Have หมายถึงทรัพยากรสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และเครือข่ายทางสังคมที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถฟื้นตัวและปรับตัวได้เมื่อเผชิญความยากลำบาก

ผลการเปรียบเทียบแนวทางการพัฒนา Resilience ระหว่างต่างประเทศและประเทศไทยพบว่า บริบทนานาชาติให้ความสำคัญกับการบูรณาการการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ระบบสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวกในโรงเรียน และระบบช่วยเหลือผู้เรียนแบบหลายระดับ แนวทางดังกล่าวมีโครงสร้างการดำเนินงานที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมโรงเรียน การจัดการชั้นเรียน การคัดกรองผู้เรียน และการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่รายงานส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางอารมณ์ พฤติกรรมเชิงบวก ความผูกพันต่อโรงเรียน การกำกับตนเอง และการปรับตัวของผู้เรียน ส่วนบริบทประเทศไทยพบการพัฒนา Resilience ผ่านกิจกรรมแนะแนว การให้คำปรึกษากลุ่ม กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต และโปรแกรมเฉพาะกลุ่มเป็นหลัก โดยมีจุดเด่นด้านการใช้กระบวนการกลุ่มและความสัมพันธ์เชิงสนับสนุนระหว่างครูกับผู้เรียน อย่างไรก็ตาม หลักฐานในบริบทไทยยังมีข้อจำกัดด้านความต่อเนื่องของโปรแกรม การติดตามผลระยะยาว และการเชื่อมโยงการพัฒนา Resilience เข้ากับระบบโรงเรียนในภาพรวม

ผลการสังเคราะห์นำไปสู่การเสนอกรอบ Thai Resilience Development Framework (TRDF) สำหรับบริบทการศึกษาไทย โดยกรอบดังกล่าวเชื่อมโยงมิติบุคคล มิติความสัมพันธ์ และมิติระบบการศึกษาเข้าด้วยกัน มิติบุคคลเน้นการเสริมสร้างพลังภายใน อัตลักษณ์เชิงบวก และความสามารถในการจัดการตนเอง มิติความสัมพันธ์เน้นการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน ครู และชุมชน ส่วนมิติระบบการศึกษานับการ จัดสภาพแวดล้อมโรงเรียนที่ปลอดภัยทางอารมณ์ การบูรณาการ SEL, PBIS/SWPBS ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และกิจกรรมแนะแนวอย่างเป็นระบบ

โดยสรุป การพัฒนา Resilience ของผู้เรียนไทยควรดำเนินในลักษณะเชิงระบบและต่อเนื่อง โดยเชื่อมโยงหลักสูตรสถานศึกษา กิจกรรมแนะแนว ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน การพัฒนาครูแนะแนว บทบาทของครอบครัวและชุมชน และการประเมินผลบนฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ กรอบ TRDF จึงสามารถใช้เป็นแนวทางเชิงโครงสร้างสำหรับการออกแบบนโยบาย การพัฒนากิจกรรมในสถานศึกษา และการเตรียมบุคลากรทางการศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะ การปรับตัว และการเติบโตเชิงบวกของผู้เรียนไทยในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนสูง

อภิปรายผล

ผลการวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมเชิงระบบครั้งนี้สะท้อนว่า ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียน หรือ Resilience เป็นกระบวนการพัฒนาเชิงพลวัตที่เกิดจากการทำงานร่วมกันของปัจจัยภายใน ทักษะการปรับตัว และระบบสนับสนุนทางสังคมในบริบทการศึกษา ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก ทฤษฎีระบบนิเวศทางพัฒนาการมนุษย์ของ Bronfenbrenner (1979) และแนวคิด Resilience ในฐานะกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบริบทแวดล้อม ผู้เรียนจึงสามารถพัฒนา Resilience ได้ผ่านประสบการณ์ การเรียนรู้ ความสัมพันธ์ที่สนับสนุน และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฟื้นตัวและการเติบโต องค์ประกอบสำคัญของ Resilience ที่พบจากการสังเคราะห์สามารถอธิบายผ่านกรอบ I Am – I Can – I Have โดย I Am สะท้อนพลังภายใน ความมั่นคงทางอารมณ์ อัตลักษณ์เชิงบวก และการเห็นคุณค่าในตนเอง I Can สะท้อนทักษะการกำกับอารมณ์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ และการเผชิญสถานการณ์ท้าทายอย่างเหมาะสม ส่วน I Have สะท้อนทรัพยากรสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และเครือข่ายทางสังคม องค์ประกอบทั้งสามส่วนสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของ Grotberg (1999) และมุมมองเชิงสังคม-นิเวศที่อธิบายว่า Resilience ก่อรูปจากความสัมพันธ์ระหว่างศักยภาพภายในของบุคคลกับระบบสนับสนุนรอบตัว

ผลการทบทวนวรรณกรรมจากบริบทนานาชาติชี้ให้เห็นว่า ประเทศที่มีการพัฒนา Resilience อย่างเป็นระบบมักบูรณาการการเรียนรู้ด้านอารมณ์และสังคม หรือ SEL เข้ากับระบบสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวกในโรงเรียน เช่น PBIS และ SWPBS แนวทางดังกล่าวทำให้การพัฒนา Resilience เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมโรงเรียน การจัดการชั้นเรียน ระบบสนับสนุนหลายระดับ และการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่รายงานส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเชิงบวก ความผูกพันต่อโรงเรียน สุขภาวะทางอารมณ์

และความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียน ข้อค้นพบนี้ชี้ว่า การส่งเสริม Resilience มีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อดำเนินการในระดับระบบโรงเรียนมากกว่าการจัดกิจกรรมเฉพาะกลุ่มหรือเฉพาะช่วงเวลา

เมื่อเปรียบเทียบกับบริบทประเทศไทย พบว่า การพัฒนา Resilience ของผู้เรียนไทยส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม และกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งมีจุดเด่นด้านการใช้ความสัมพันธ์เชิงสนับสนุนระหว่างครูกับผู้เรียนและกระบวนการกลุ่มในการพัฒนาทักษะภายใน อย่างไรก็ตาม หลักฐานในบริบทไทยยังสะท้อนข้อจำกัดด้านความต่อเนื่องของโปรแกรม การติดตามผลระยะยาว ระบบคัดกรองผู้เรียนกลุ่มเสี่ยง และการเชื่อมโยงเข้าสู่ระบบโรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ข้อจำกัดนี้ทำให้ผลลัพธ์ของการพัฒนา Resilience ยังขยายผลสู่ระดับโรงเรียน เขตพื้นที่ หรือระดับนโยบายได้จำกัด

การนำแนวทางจากต่างประเทศ เช่น SEL, PBIS หรือ SWPBS มาใช้ในบริบทไทยจึงควรพิจารณาเงื่อนไขด้านวัฒนธรรม ทรัพยากร บุคลากร และโครงสร้างระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนควบคู่กัน บริบทไทยมีลักษณะความสัมพันธ์แบบครอบครัว ชุมชน และการพึ่งพาเครือข่ายทางสังคมค่อนข้างสูง การพัฒนา Resilience จึงควรให้ความสำคัญกับทั้งทักษะรายบุคคล ความสัมพันธ์เชิงสนับสนุน และระบบโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาวะของผู้เรียน การปรับใช้โมเดลต่างประเทศในบริบทไทยควรยึดหลักความเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา ความพร้อมของครูแนะแนว ภาระงานของครู บทบาทของผู้บริหาร และการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

จากข้อค้นพบดังกล่าว กรอบ Thai Resilience Development Framework (TRDF) จึงมีคุณค่าในฐานะกรอบเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงมิติบุคคล มิติความสัมพันธ์ และมิติระบบการศึกษาเข้าด้วยกัน กรอบนี้ประยุกต์องค์ประกอบ I Am – I Can – I Have เข้ากับแนวคิดโรงเรียนทั้งระบบ โดยเสนอให้การพัฒนา Resilience เชื่อมกับหลักสูตรสถานศึกษา กิจกรรมแนะแนว ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางอารมณ์ การพัฒนาครูแนะแนว และเครือข่ายครอบครัว-ชุมชน จุดสำคัญของ TRDF คือการขยายการพัฒนา Resilience จากกิจกรรมรายครั้งไปสู่กลไกเชิงระบบที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิตประจำวันของผู้เรียน อย่างไรก็ตาม การนำ TRDF ไปใช้จริงยังต้องอาศัยเงื่อนไขสนับสนุนหลายด้าน ได้แก่ สมรรถนะของครูแนะแนวและครูประจำชั้น ระบบคัดกรองและส่งต่อผู้เรียนกลุ่มเสี่ยง การสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียน การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน และการประเมินผลบนฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ หากขาดเงื่อนไขเหล่านี้ กรอบ TRDF อาจถูกใช้เป็นเพียงแนวทางเชิงนโยบายโดยไม่เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงในระดับผู้เรียนอย่างชัดเจน ผลการทบทวนยังชี้ให้เห็นความจำเป็นของการพัฒนาเครื่องมือวัด Resilience ที่เหมาะสมกับบริบทไทย เนื่องจากเครื่องมือจำนวนมากมีรากฐานจากกรอบแนวคิดต่างประเทศและอาจสะท้อนบริบทความสัมพันธ์ ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมโรงเรียนไทยได้ไม่ครบถ้วน การพัฒนาเครื่องมือที่สอดคล้องกับ TRDF จะช่วยสนับสนุนการประเมินผลโปรแกรม การติดตามพัฒนาการของผู้เรียน และการกำหนดนโยบายด้านสุขภาวะผู้เรียนบนฐานข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น

โดยสรุป ความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนเป็นสมรรถนะสำคัญที่ควรได้รับการพัฒนาในระดับระบบการศึกษา ผลการสังเคราะห์ชี้ว่า การส่งเสริม Resilience ในบริบทไทยควรเชื่อมโยงการพัฒนาปัจจัยภายในของผู้เรียน ทักษะการปรับตัว ความสัมพันธ์เชิงสนับสนุน และระบบ

โรงเรียนเข้าด้วยกันอย่างต่อเนื่อง กรอบ TRDF จึงเป็นแนวทางเชิงโครงสร้างที่สามารถใช้เป็นฐานสำหรับการออกแบบหลักสูตร กิจกรรมแนะแนว ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการพัฒนาครูแนะแนว ทั้งนี้ การยืนยันประสิทธิผลของ TRDF ยังจำเป็นต้องอาศัยการทดลองใช้ในสถานศึกษาจริง การติดตามผลระยะยาว และการประเมินผลด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1. การบูรณาการความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนในหลักสูตรสถานศึกษา และกิจกรรมแนะแนวอย่างเป็นระบบ สถานศึกษาควรนำแนวคิด Resilience ไปบูรณาการในหลักสูตรสถานศึกษา กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยเน้นการพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์ การเผชิญปัญหา การปรับตัวเชิงบวก และการขอรับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ การนำไปใช้ควรคำนึงถึงบริบทของโรงเรียน ความพร้อมของครู และลักษณะของผู้เรียนแต่ละช่วงวัย

2. การพัฒนาสมรรถนะครูแนะแนวและครูประจำชั้นด้านการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ควรส่งเสริมให้ครูแนะแนวและครูประจำชั้นมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning: SEL) และระบบสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวกทั้งโรงเรียน (School-Wide Positive Behavior Support: SWPBS) เพื่อให้ครูสามารถออกแบบกิจกรรมและสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนา Resilience ของผู้เรียนได้อย่างต่อเนื่อง

3. การจัดระบบสนับสนุนผู้เรียนแบบหลายระดับในสถานศึกษา สถานศึกษาควรพัฒนาระบบสนับสนุนหลายระดับ (Multi-Tiered System of Supports: MTSS) ที่ครอบคลุมการคัดกรองผู้เรียน การประเมินความเสี่ยง การช่วยเหลือรายบุคคล และการส่งต่อกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือเฉพาะด้าน เพื่อให้การพัฒนา Resilience ไม่เป็นเพียงกิจกรรมระยะสั้น แต่เป็นระบบการดูแลผู้เรียนที่ต่อเนื่องและตรวจสอบได้

4. การเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน ควรส่งเสริมบทบาทของครอบครัวและชุมชนในการสนับสนุนผู้เรียน ผ่านกิจกรรมสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ เวิร์กช็อปผู้ปกครอง และเครือข่ายความร่วมมือระหว่างบ้าน โรงเรียน และชุมชน เนื่องจาก Resilience ของผู้เรียนไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายในเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์และระบบสนับสนุนรอบตัวผู้เรียนด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอนของผู้เรียนที่สอดคล้องกับบริบทไทย ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาเครื่องมือวัด Resilience ที่สะท้อนบริบททางสังคม วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของผู้เรียนไทยอย่างแท้จริง โดยเฉพาะการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ความเที่ยง และความตรงเชิงเนื้อหาอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ เนื่องจากเครื่องมือวัดจำนวนมากมีรากฐานจากกรอบแนวคิดตะวันตก ซึ่งอาจไม่สามารถสะท้อนลักษณะความสัมพันธ์แบบครอบครัว ชุมชน ความเกรงใจ การพึ่งพาเครือข่ายทางสังคม และบริบทโรงเรียนไทยได้อย่างครบถ้วน

2. การวิจัยเปรียบเทียบการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดต่างประเทศในบริบทการศึกษาไทย ควรมีการศึกษาวิจัยที่เปรียบเทียบว่าแนวทางจากต่างประเทศ เช่น SEL, SWPBS หรือ PBIS สามารถนำมาปรับใช้ในบริบทไทยได้มากน้อยเพียงใด โดยควรวิเคราะห์ทั้งจุดแข็งและข้อจำกัดของหลักฐานจากต่างประเทศ เนื่องจากงานวิจัยจำนวนมากดำเนินการในระบบการศึกษาที่มีทรัพยากร บุคลากรสนับสนุนทางจิตวิทยา ระบบข้อมูล และกลไกติดตามผลที่เข้มแข็งกว่าบริบทไทย

3. การทดลองใช้กรอบ Thai Resilience Development Framework (TRDF) ในสถานศึกษา หลากหลายระดับและพื้นที่ที่ควรนำ TRDF ไปทดลองใช้ในสถานศึกษาหลายระดับชั้น ทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอาชีวศึกษา รวมถึงบริบทพื้นที่ที่แตกต่างกันทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และทรัพยากรของโรงเรียน เพื่อประเมินความเหมาะสม ความยืดหยุ่น และประสิทธิผลของกรอบดังกล่าว อย่างไรก็ตาม การทดลองใช้ TRDF ควรพิจารณาเงื่อนไขของการนำไปปฏิบัติจริง เช่น ความพร้อมของครู ภาระงานของครู ระบบคัดกรองผู้เรียนกลุ่มเสี่ยง การสนับสนุนจากผู้บริหาร โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน

4. การติดตามผลระยะยาวและการประเมินกระบวนการของโปรแกรมพัฒนา Resilience ควรมีการออกแบบการวิจัยแบบติดตามผลระยะยาว เพื่อศึกษาความคงทนของผลลัพธ์ที่เกิดจากโปรแกรมพัฒนา Resilience ทั้งด้านพฤติกรรม สุขภาวะทางอารมณ์ สังคม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน นอกจากนี้ ควรเพิ่มการประเมินกระบวนการดำเนินงาน เช่น ความต่อเนื่องของกิจกรรม ความสม่ำเสมอของการดำเนินโปรแกรม คุณภาพของผู้ดำเนินกิจกรรม และระดับการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน เพื่ออธิบายได้ว่าโปรแกรมได้ผลหรือไม่ได้ผลเพราะเหตุใด

5. การวิจัยเชิงนโยบายเพื่อออกแบบระบบสนับสนุนสุขภาวะผู้เรียนในระดับโรงเรียน เขตพื้นที่ และประเทศควรส่งเสริมการวิจัยเชิงนโยบายที่มุ่งศึกษาแนวทางการออกแบบโครงสร้างระบบสนับสนุนสุขภาวะผู้เรียนในระดับโรงเรียน เขตพื้นที่ จังหวัด และระดับประเทศ เพื่อให้การพัฒนา Resilience ของผู้เรียนเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เป็นระบบ และยั่งยืน อย่างไรก็ตาม การวิจัยเชิงนโยบายควรพิจารณาความเป็นไปได้เชิงโครงสร้างและทรัพยากรด้วย เช่น จำนวนครูแนะแนว งบประมาณ ระบบส่งต่อผู้เรียนกลุ่มเสี่ยง ฐานข้อมูลสุขภาวะผู้เรียน และความร่วมมือระหว่างหน่วยงานการศึกษา สาธารณสุข และชุมชน

เอกสารอ้างอิง

มารุต ศักดิ์แสงวิจิตร. (2562). *การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการปรับตัวของนักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม* [ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

คลังปัญญา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. <https://hdl.handle.net/20.500.14740/34258>
วิไลลักษณ์ ลังกา, พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, อรุณา เจริญสุข, นริศรา พิงโพธิ์สภ, ทวีกา ตั้งประภา, มณฑา ตูลย์เมธการ, อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล, และ พนิดา ศกุนตนาค. (2564). การวิจัยและพัฒนาคู่มือกิจกรรมเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาในการป้องกันการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักเรียนช่วงอายุ 13-15 ปีสำหรับครูในสถานศึกษา. *วารสารสำนักงาน ป.ป.ส.,* 38(1), 52-65.

- Ashurst, K. L., Hans, J. D., & Smith, D. R. (2009). The resilience factor: What extension can learn from adolescents coping with parental cancer. *The Journal of Extension*, 47(2), 1–13. <https://commons.joe.org/joe/vol47/iss2/25>
- Barker, K., Poed, S., & Whitefield, P. (Eds.). (2023). *School-wide positive support: The Australia handbook*. Routledge.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181–186. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Center on Positive Behavioral Interventions and Supports. (2023a). *PBIS implementation blueprint*. University of Oregon. <https://www.pbis.org>
- Center on Positive Behavioral Interventions and Supports. (2023b). *What is PBIS?* <https://www.pbis.org/pbis/what-is-pbis>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *SEL framework: What are the core competencies?* <https://casel.org/core-competencies/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2023). *What is SEL?* <https://casel.org/what-is-sel/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength*. New Harbinger.
- Llistosella, M., Castellví, P., García-Ortiz, M., López-Hita, G., Torné, C., Ortiz, R., Gualart, E., Uña-Solbas, E., & Martín-Sánchez, J. C. (2024). Effectiveness of a resilience school-based intervention in adolescents at risk: A cluster-randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1478424>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martinez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.

- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience programs for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sugai, G., & Horner, R. H. (2002). The evolution of discipline practices: School-wide positive behavior supports. *Child & Family Behavior Therapy*, 24(1–2), 23–50. https://doi.org/10.1300/J019v24n01_03
- Tasijawa, F. A., & Siagian, I. (2022). School-based interventions to improve adolescent resilience: A scoping review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 33–40. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8063>
- The Resilience Project. (2021). *GEM principles*. <https://www.theresilienceproject.com.au>
- Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 225–235. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2012.01144.x>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1995). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- World Health Organization. (2022). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- World Health Organization, & United Nations Children’s Fund. (2024). *WHO and UNICEF launch guidance to improve access to mental health care for children and young people*. <https://www.who.int/news/item/09-10-2024-who-and-unicef-launch-guidance-to-improve-access-to-mental-health-care-for-children-and-young-people>