



เมื่อการศึกษาทำร้ายฉัน I When Education Hurts Me

พระมหาเคนทร์ อาชญโณ I Phra Maha Khachen Achanyo

โรงเรียนวชิรมกุฏ กรุงเทพมหานคร I Wachiramakut School, Bangkok

Email: khachen@gmail.com

บทคัดย่อ: ระบบการศึกษาเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ แต่ความกดดันจากการแข่งขันสูงอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียน การเผชิญกับแรงกดดันจากการสอบ ความคาดหวังของผู้ปกครอง และความไม่แน่นอนของอนาคตอาจนำไปสู่ความเครียดและภาวะซึมเศร้า แม้ว่าความเครียดบางระดับจะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจ แต่หากรุนแรงเกินไปอาจก่อให้เกิดผลเสีย แนวทางการแก้ไขปัญหาควรรวมถึงการสนับสนุนจากครอบครัวและโรงเรียน การปรับปรุงระบบการศึกษาให้สมดุล และการพัฒนาทักษะรับมือกับความเครียด นอกจากนี้ การเรียนรู้ระบบ เช่น การศึกษาดด้วยตนเอง เทคโนโลยีการศึกษา และการฝึกอบรมในที่ทำงาน ช่วยเสริมสร้างทักษะที่ระบบดั้งเดิมอาจไม่สามารถตอบสนองได้ เทคโนโลยี เช่น การเรียนรู้อัตโนมัติและความจริงเสมือน ช่วยเพิ่มประสบการณ์การศึกษาให้มีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายในการเข้าถึงเทคโนโลยี การรักษามาตรฐานการศึกษา และการใช้ข้อมูลอย่างมีจริยธรรม การศึกษาจึงต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของโลก เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างการพัฒนาความรู้และสุขภาพจิตของนักเรียน

คำสำคัญ: ระบบการศึกษา, สุขภาพจิตของนักเรียน, ความเครียด, การเรียนรู้นอกระบบ, ความสมดุล

Keywords: Education system, Students' mental health, Stress, Non-formal learning, Balance

Abstract: The education system serves as a fundamental foundation for social and economic development. However, pressure from intense competition can negatively affect students' mental health. Dealing with exam stress, parental expectations, and uncertainties about the future can lead to anxiety and depression. While a certain level of stress can enhance motivation, excessive stress may result in negative consequences. Solutions to this issue should include support from families and schools, improvements in the education system to ensure balance, and the development of stress management skills. Additionally, non-formal learning, such as self-education, educational technology, and workplace training, helps cultivate skills that traditional systems may not fully address. Technologies like automated learning and virtual reality enhance interactive learning experiences. However, challenges remain regarding equitable access to technology, maintaining educational standards, and ethical data usage. Therefore, education must adapt to the evolving world to achieve a balance between knowledge development and students' mental well-being.

Copyright: © 2025 by the authors.
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



1. บทนำ

การศึกษามีบทบาทสำคัญในสังคมปัจจุบันทำหน้าที่เป็นรากฐานสำหรับการพัฒนาบุคคลความคล่องตัวทางสังคมและความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจไม่เพียง แต่เป็นวิธีการรับความรู้ แต่ยังเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้บุคคลสามารถท้าทายความไม่เท่าเทียมกันและปรับปรุงสถานการณ์ของพวกเขาส่วนต่อไปนี้จะเน้นความสำคัญที่หลากหลายของการศึกษาในสังคมร่วมสมัย การศึกษาช่วยเพิ่มความคล่องตัวทางสังคมโดยให้บุคคลมีทักษะและความรู้ที่จำเป็นในการปรับปรุงสถานะทางเศรษฐกิจ(Милосердова, 2023) การศึกษาที่มีคุณภาพสามารถลดความไม่เสมอภาคทางสังคมและเศรษฐกิจทำให้กลุ่มชายขอบสามารถเข้าถึงโอกาสที่ดีขึ้น(Милосердова, 2023)

การรวมวิธีการสอนที่เป็นนวัตกรรมและเทคโนโลยีในการศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการจัดการกับความท้าทายในปัจจุบันและส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจ(кызы, 2024) การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มอำนาจให้กับผู้หญิง จัดเตรียมเครื่องมือในการทำนายบทบาททางเพศแบบดั้งเดิมและบรรลุความเป็นอิสระทางเศรษฐกิจ(Prakash, 2024) ผู้หญิงที่มีการศึกษามีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในชีวิตพลเมืองและสนับสนุนนโยบายที่ส่งเสริมความเท่าเทียมกันทางเพศ(Prakash, 2024) การเข้าถึงการศึกษาสำหรับผู้หญิงนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดีขึ้นและความสามารถในการเลี้ยงดูเด็กที่มีการศึกษาทำลายวงจรของความยากจน(Prakash, 2024)

การศึกษาทำหน้าที่เป็นตัวแทนของการเปลี่ยนแปลงสร้างโครงสร้างสังคมและส่งเสริมการปรับตัวทางวัฒนธรรมในโลกที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว(Baiti et al., 2024) ส่งเสริมการคิดและการรับรู้เชิงวิพากษ์วิจารณ์ทำให้บุคคลมีส่วนร่วมและจัดการกับปัญหาสังคม(L, 2022) แม้ว่าการศึกษาจะเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังเพื่อความก้าวหน้า แต่ความท้าทายเช่นความไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงและอุปสรรคทางวัฒนธรรมยังคงมีอยู่ ซึ่งเน้นถึงความจำเป็นในการพยายามอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มั่นใจว่าโอกาสทางการศึกษาอย่างเท่าเทียมกันสำหรับทุกคน

การศึกษาในขณะที่เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสำหรับการก้าวหน้าส่วนบุคคลและสังคมแต่ยังสามารถกลายเป็นแหล่งของความเครียดและอันตรายต่อบุคคลได้อีกด้วยความเครียดนี้เกิดจากปัจจัยต่างๆรวมถึงแรงกดดันทางวิชาการปัญหาทางการเงินและความคาดหวังทางสังคมซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่โดยรวมส่วนต่อไปนี้จะตรวจสอบสาเหตุหลักที่ทำให้การศึกษาสามารถกลายเป็นแหล่งของความเครียดและอันตราย บางครั้งการศึกษายังเป็นแรงกดดันทางวิชาการส่งผลให้เกิดความเครียดทางวิชาการที่สำคัญสำหรับผู้เรียน ซึ่งขับเคลื่อนจากแรงกดดันให้ต้องเรียนเพื่อให้ได้ทำงานได้ดี การแข่งขันเพื่อเกรดที่ดีเป็นหนทางหนึ่งในการถูกเลือกให้ทำงานที่ดี และความคาดหวังทางสังคม(Sailo & Varghese, 2024) (Sun, 2012) การแนะนำการทดสอบมาตรฐานและการตรวจสอบประสิทธิภาพช่วยเพิ่มความเครียดโดยทำให้ประสิทธิภาพของนักเรียนมองเห็นได้ชัดเจนและเปรียบเทียบได้(Jacobsen, 2024) หลักสูตรที่หนักเกินไปและความคาดหวังของผู้ปกครองสูงทำให้ความเครียดรุนแรงยิ่งขึ้นซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตเช่นความวิตกกังวลและความซึมเศร้า(Nagle & Sharma, 2018) นอกจากนี้ความยากลำบากทางการเงินและความกังวลเกี่ยวกับโอกาสในการทำงานในอนาคตเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา(Goyal et al., 2021) การขาดแนวทางอาชีพและการสนับสนุนอาจทำให้นักเรียนรู้สึก

ไร้ทิศทางและอ่อนแอ ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล(Sailo & Varghese, 2024) ยังพบว่าสภาพแวดล้อมทางการศึกษาบางแห่งยังเป็นแหล่งของความเครียดโดยมีปัจจัยต่างๆเช่นรูปแบบการสอนแบบเผด็จการและการสอบแบบดั้งเดิมที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียน(Vr & Mi, 2001) ในขณะที่ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน รวมถึงการกลั่นแกล้งและความขัดแย้งทางสังคมยังมีบทบาทสำคัญในความเครียดทางการศึกษาโดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่น(Sun, 2012) ที่รุนแรงไปกว่านั้นคือความเครียดทางการศึกษาเชื่อมโยงกับผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตที่ไม่ดี รวมถึงภาวะซึมเศร้าและความคิดฆ่าตัวตาย(Sun, 2012)

การไม่สามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพอาจนำไปสู่ความเหนื่อยหน่ายและคุณภาพชีวิตและผลการศึกษาลดลง(Fomina et al., 2024)แม้ว่าการศึกษาอาจเป็นแหล่งของความเครียด แต่สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักว่าความเครียดทั้งหมดไม่ใช่เชิงลบโดยธรรมชาติ บางระดับความเครียดสามารถกระตุ้นให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายและพัฒนาความยืดหยุ่นได้ อย่างไรก็ตามเมื่อความเครียดรุนแรงอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีได้การแก้ไขปัญหาเหล่านี้ต้องใช้แนวทางที่ครอบคลุมซึ่งรวมถึงระบบสนับสนุนที่ดีขึ้น กลยุทธ์การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ และการปฏิรูปการศึกษาเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สนับสนุนมากขึ้น

2. การศึกษาในมุมมองที่ถูกต้อง

แท้จริงแล้ว การศึกษาควรเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการพัฒนาทั้งบุคคลและสังคม ไม่ใช่เพียงแค่การถ่ายทอดความรู้เท่านั้น แต่ต้องรวมถึงการปลูกฝังบุคลิกภาพ การคิดเชิงวิพากษ์ และการบูรณาการเข้ากับสังคมด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยส่งเสริมการเติบโตแบบองค์รวม ความเป็นปึกแผ่นทางสังคม และวางรากฐานสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน การศึกษาเปิดโอกาสให้บุคคลสามารถมีส่วนร่วมในสังคมอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม การศึกษายังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ เสริมสร้างความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์ และส่งเสริมทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน (Shafi et al., 2024; Kirthi, 2014; Sk, 2017)โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การศึกษามีบทบาทสำคัญในการเพิ่มบทบาทของผู้หญิงในสังคม ส่งเสริมความมั่นใจ และช่วยให้พวกเขาสามารถท้าทายบรรทัดฐานทางสังคม (Roy, 2023) นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม ช่วยเพิ่มโอกาสทางสังคมและเศรษฐกิจให้แก่ทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน (Roy, 2023; Милосердова, 2023)

ในระดับมหภาคการศึกษามีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ โดยช่วยพัฒนาทุนมนุษย์ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเติบโตทางเศรษฐกิจและความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (Sydorchenko, 2023; Voronina et al., 2022) นอกจากนี้ ยังช่วยลดปัญหาสังคม เช่น ความยากจน การเพิ่มขึ้นของประชากร และความไม่เท่าเทียมกัน โดยกระตุ้นให้เกิดความตระหนักรู้และการตัดสินใจที่ดีขึ้น (Dudhe, 2014)

อย่างไรก็ตาม ระบบการศึกษาทั่วโลกกำลังเผชิญกับความท้าทาย และจำเป็นต้องได้รับการปรับปรุงเพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมสมัยใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Voronina et al., 2022) ดังนั้น ระบบการศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพื่อให้สามารถสนับสนุนการพัฒนาทั้งในระดับบุคคลและสังคมต่อไป

3. เมื่อการศึกษากลายเป็นภาระ

ความเครียดที่นักเรียนประสบในสภาพแวดล้อมทางวิชาการที่มีการแข่งขันสูงเป็นปัญหาที่หลากหลายซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญการวิจัยชี้ให้เห็นว่าความเครียดทางวิชาการมักจะรุนแรงขึ้นจากแรงกดดันทางสังคม ความคาดหวังของผู้ปกครอง และลักษณะการแข่งขันของระบบการศึกษาความเครียดนี้อาจนำไปสู่ผลทางจิตวิทยาต่างๆรวมถึงความวิตกกังวลภาวะซึมเศร้าและผลการศึกษาที่ลดลงส่วนต่อไปนี้จะสรุปประเด็นสำคัญของปรากฏการณ์นี้ ความคาดหวังสูงจากสังคมและผู้ปกครองมีส่วนช่วยเพิ่มระดับความเครียดในหมู่นักเรียน โดยการศึกษาแสดงให้เห็นว่า 86% ของวัยรุ่นรายงานความเครียดทางวิชาการสูงเนื่องจากความกดดันของผู้ปกครองที่รับรู้(Pienyu et al., 2024) ความกดดันที่จะเป็นเลิศในการสอบแข่งขันเช่น JEE และ NEET ในอินเดียสร้างบรรยากาศที่เครียดสูงนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตของผู้เรียน(Chelackoden et al., 2024) ความเครียดทางวิชาการเชื่อมโยงกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า โดยนักเรียนมักดิ้นรนเพื่อจัดการความคาดหวังด้านประสิทธิภาพ(Chung & Park, 2024) (Becker & Börnert-Ringleb, 2025)

กลยุทธ์การรับมือที่มีประสิทธิภาพ เช่น การสร้างกิจวัตรการศึกษาที่สมดุลและการใช้ระบบสนับสนุนมีความสำคัญต่อการบรรเทาความเครียด(Chelackoden et al., 2024) สร้างระบบสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัว เพื่อน ๆ และครูมีความสำคัญในการช่วยให้นักเรียนควบคุมความเครียด ส่งเสริมความรู้สึกมั่นคงในช่วงเวลาที่ท้าทาย(Chelackoden et al., 2024) (Ruiz & Lopez, 2024) แม้ว่าการมุ่งเน้นมักจะอยู่ที่ผลกระทบด้านลบของความเครียดทางวิชาการ แต่สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักว่านักเรียนบางคนเจริญเติบโตภายใต้แรงกดดันโดยใช้เป็นแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมายความเป็นที่นี้นั้นความซับซ้อนของความเครียดในสภาพแวดล้อมการแข่งขันและความจำเป็นสำหรับกลยุทธ์การสนับสนุนที่ปรับแต่งความเครียดจากการสอบและการประเมินผล การถูกบังคับให้เรียนตามแบบแผนที่ไม่ได้สะท้อนถึงความสนใจและศักยภาพของแต่ละบุคคล

4. การศึกษาที่ส่งผลกระทบทางจิตใจ

นักเรียนมักประสบกับความเครียดที่สำคัญเนื่องจากความกดดันในการตอบสนองความคาดหวังทางสังคมและครอบครัวความเครียดนี้สามารถแสดงออกได้ในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงแรงกดดันทางวิชาการแยกทางสังคมและความท้าทายด้านสุขภาพจิตปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเหล่านี้สามารถส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีและผลการเรียนการทำความเข้าใจแหล่งที่มาและผลกระทบของความเครียดนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนากลยุทธ์การรับมือและระบบสนับสนุนที่มีประสิทธิภาพ

นักเรียนต้องเผชิญกับแรงกดดันอย่างมากในการทำงานทางวิชาการที่ดีซึ่งมักจะทวีความคาดหวังของครอบครัวและบรรทัดฐานทางสังคมความกดดันนี้อาจนำไปสู่ความวิตกกังวลภาวะซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ (Sailo & Varghese, 2024) (Wu, 2024)

ความจำเป็นในการสอดคล้องกับบรรทัดฐานทางสังคมและความคาดหวังของเพื่อนสามารถทำให้ระดับความเครียดรุนแรงขึ้นความโดดเดี่ยวทางสังคมและความกลัวที่จะไม่ตอบสนองความคาดหวังเหล่านี้สามารถนำไปสู่ความรู้สึกเหงาและการตัดการเชื่อมต่อจากสังคม(Walsham et al., 2023)

(Kim, 2024) ความคาดหวังของครอบครัวที่ไม่สมจริงสามารถนำไปสู่ความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ ความคาดหวังของผู้ปกครองสูงและปัญหาครอบครัวเป็นปัจจัยความเครียดทั่วไปที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน (Khallad & Jabr, 2016) (Karoline et al., 2014) ความเครียดจากความคาดหวังที่ไม่เป็นไปตามอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า และคุณภาพชีวิตลดลง (Wu, 2024) (Huda et al., 2021) ระดับความเครียดสูงอาจส่งผลเสียต่อผลการเรียนซึ่งนำไปสู่เกรดที่ไม่ดีและแม้กระทั่งการเลิกเรียนในกรณีรุนแรง (Krieg, 2013) (Karoline et al., 2014) นักเรียนอาจถอนตัวทางสังคมเป็นกลไกการรับมือซึ่งสามารถทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยวและความเครียดรุนแรงขึ้นอีกต่อไป (Walsham et al., 2023) (Kim, 2024)

การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในเชิงบวกและการสนับสนุนจากเพื่อนและครูสามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้ หลักสูตรการเรียนรู้ทางสังคมอารมณ์และระบบสนับสนุนสุขภาพจิตในโรงเรียนเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพ (Ruiz & Lopez, 2024) (Angreni et al., 2025) การมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายฝึกสติและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นกลยุทธ์การรับมือที่เป็นประโยชน์ สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยให้นักเรียนจัดการความเครียดและปรับปรุงสุขภาพจิตของพวกเขา (Kim, 2024) แม้ว่าความเครียดจากความคาดหวังทางสังคมและครอบครัวที่ไม่ได้รับการตอบสนองจะเป็นความกังวลที่สำคัญ แต่สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักถึงบทบาทของความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล และกลยุทธ์การรับมือได้นักเรียนที่ใช้กลไกการรับมือแบบปรับตัวและสามารถเข้าถึงสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนนั้นมีความพร้อมในการจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้นนอกจากนี้ปัจจัยทางวัฒนธรรมและสถานการณ์สามารถมีอิทธิพลต่อผลกระทบของความเครียด โดยเน้นถึงความจำเป็นในการแทรกแซงที่ปรับแต่งซึ่งพิจารณาตัวแปรเหล่านี้ (Khallad & Jabr, 2016) (Huda et al., 2021)

5. ผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า

การศึกษาที่จัดทำได้สำรวจปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งมุ่งเน้นไปที่ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายประการ รวมถึงเหตุการณ์ทั่วโลกเช่นการระบาดของ COVID-19 การเลือกไลฟ์สไตล์และสภาพแวดล้อมเฉพาะ เช่น สภาพแวดล้อมทางวิชาการการวิจัยเน้นความซับซ้อนของความผิดปกติเหล่านี้และแนวทางที่หลากหลายที่จำเป็นสำหรับการจัดการและการแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพ

การแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้ปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นทั่วโลกประเทศเช่นบราซิลมีอัตราความชุกสูงเป็นพิเศษปัจจัยต่างๆเช่นการล็อกดาวน์ ความกลัวทางเศรษฐกิจ และมาตรการป้องกันได้รับการระบุว่าเป็นผู้มีส่วนสำคัญต่อความท้าทายด้านสุขภาพจิตเหล่านี้ (Fazal et al., 2024) ผู้ปฏิบัติงานด้านการดูแลสุขภาพจิตยังประสบกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในระดับที่เพิ่มขึ้นในช่วงการระบาดใหญ่ โดยมีกลไกการหลีกเลี่ยงการรับมือที่เชื่อมโยงกับผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตที่ไม่ดี (Stals et al., 2024)

การแทรกแซงวิถีชีวิตรวมถึงการออกกำลังกายการเปลี่ยนแปลงอาหารและสุขอนามัยในการนอนหลับได้รับการแสดงให้เห็นว่าช่วยลดอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลการแทรกแซงเหล่านี้เป็นทางเลือกที่เข้าถึงได้และคุ้มค่าสำหรับการรักษาแบบดั้งเดิม (Amiri et al., 2024) วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีซึ่งครอบคลุมปัจจัยต่างๆเช่นอาหารและการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงในการพัฒนาความผิดปกติทางจิตและความก้าวหน้า (Chen et al., 2024)

ในสภาพแวดล้อมทางวิชาการ นักศึกษาและอาจารย์ส่วนใหญ่รายงานการใช้ยาสำหรับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า โดยเน้นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางการศึกษา(Pinheiro et al., 2025) การแทรกแซงทางการศึกษาแบบสากลได้แสดงให้เห็นถึงความมั่นใจในการปรับปรุงความรู้ด้านสุขภาพจิตในหมู่วัยรุ่นแม้ว่าผลกระทบต่อการลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าจะจำกัด(Yani et al., 2024)

การตรวจจับและการแทรกแซงในเด็กในช่วงต้นโดยใช้เครื่องมือเช่น สเกลความวิตกกังวลของเด็ก Spence และการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาได้พิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการจัดการความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า แม้ว่าความท้าทายเช่นข้อ จำกัด ด้านทรัพยากรยังคงอยู่(Carvalho et al., 2024) มีการเสนอการใช้เกมที่จริงจังเป็นวิธีการใหม่ในการระบุรูปแบบพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล โดยเสนอทางเลือกแทนวิธีการประเมินแบบดั้งเดิม(Elyasi et al., 2023)

แม้ว่าการศึกษาเหล่านี้จะให้ข้อมูลเชิงลึกที่มีค่าเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต แต่สิ่งสำคัญคือต้องพิจารณาผลกระทบที่กว้างขึ้นของการค้นพบเหล่านี้ตัวอย่างเช่น ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและโรคหัวใจและหลอดเลือดเน้นความจำเป็นในการดูแลแบบบูรณาการที่จัดการกับผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตและร่างกาย(Sanchis-Gomar & Lippi, 2024)มุมมองแบบองค์รวมนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนากลยุทธ์ที่ครอบคลุมเพื่อจัดการและบรรเทาผลกระทบของความผิดปกติของสุขภาพจิต

6. การพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ ที่ไม่ได้รับการส่งเสริมจากระบบการศึกษา

การพัฒนาตนเองในพื้นที่ที่ไม่ได้รับการส่งเสริมโดยระบบการศึกษาเป็นกระบวนการที่หลากหลายที่เกี่ยวข้องกับการริเริ่มส่วนบุคคลและการใช้ทรัพยากรต่างๆนอกการศึกษาย่างเป็นทางการ กระบวนการนี้มีความสำคัญต่อการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของโลกสมัยใหม่ ซึ่งการศึกษาอย่างเป็นทางการมักจะขาดแคลนในการจัดการกับการเติบโตส่วนบุคคลและวิชาชีพทุกด้านการพัฒนาตนเองครอบคลุมการศึกษาด้วยตนเอง การเรียนรู้ตลอดชีวิต และการเพาะปลูกทักษะและความรู้ด้วยวิธีการที่ไม่ใช่แบบดั้งเดิมนี้คือประเด็นสำคัญบางประการของการพัฒนาตนเองนอกระบบการศึกษา

การศึกษาด้วยตนเองเกี่ยวข้องกับการได้รับข้อมูลทักษะและความสามารถผ่านความพยายามส่วนบุคคลโดยไม่ขึ้นกับการศึกษาในสถาบันเป็นกระบวนการระยะยาวที่สามารถนำทางและจัดระเบียบเพื่อให้ได้ผลลัพธ์สูงสุด (Mihai, 2021)การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในเศรษฐกิจตามความรู้ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและเติบโตได้อย่างต่อเนื่องมันเกี่ยวข้องกับการวินิจัยตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการระบุทรัพยากรเพื่อเพิ่มความสามารถส่วนบุคคลและวิชาชีพ(Sugiyama et al., 2015)

การศึกษาย่างไม่เป็นทางการเช่นที่ได้รับระหว่างการเดินทางเพื่อการศึกษาะหว่างประเทศมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาความรู้ความเข้าใจสังคมและร่างกายอย่างมีนัยสำคัญประสบการณ์เหล่านี้ช่วยให้บุคคลได้รับความรู้และกำหนดบุคลิกของตนนอกสถานการณ์ที่เป็นทางการ (Alejziak, 2019) การเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการซึ่งอำนวยความสะดวกโดยเทคโนโลยีการเรียนรู้แบบเปิดและระยะไกลมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาตนเองโดยให้โอกาสทางการศึกษาที่ยืดหยุ่นและเข้าถึงได้ โดย

เฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนา (Latchem & Khanolainen, 2017)

การใช้มัลติมีเดียและ ICT ในการศึกษาสนับสนุนการพัฒนาตนเองโดยการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้แบบไดนามิกเครื่องมือเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเองและพัฒนามุมมองโลกทางวิทยาศาสตร์(Григоренко & Захаревич, 2021) ระบบการเรียนรู้อัตโนมัติและความจริงเสมือนสามารถปรับปรุงกระบวนการพัฒนาตนเองโดยนำเสนอประสบการณ์การศึกษาที่สมจริงและโต้ตอบ (Григоренко & Захаревич, 2021)

โปรแกรมพัฒนาตนเองในที่ทำงานมุ่งเน้นไปที่การปรับปรุงทักษะเช่นการสื่อสารความเป็นผู้นำและการจัดการเวลาโปรแกรมเหล่านี้สามารถเพิ่มความพึงพอใจและแรงจูงใจในการทำงานซึ่งมีส่วนช่วยในการเติบโตทั้งส่วนตัวและอาชีพ(Larassaty et al., 2023) แม้ว่าการพัฒนาตนเองนอกระบบการศึกษาจะให้ประโยชน์มากมาย แต่ก็ยังแสดงความท้าทายด้วยบุคคลอาจเผชิญกับอุปสรรคเช่นทรัพยากรที่ จำกัด ขาดแรงจูงใจและความจำเป็นในการมีวินัยในตนเองนอกจากนี้ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาตนเองอาจแตกต่างกันไปและไม่ใช่ว่าความคิดริเริ่มทั้งหมดที่นำไปสู่การปรับปรุงอย่างมีนัยสำคัญในการเติบโตส่วนบุคคลหรือวิชาชีพ (Hang'andu, 2016) (Larassaty et al., 2023)

7. การส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นความสนใจและศักยภาพส่วนตัว

การส่งเสริมการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นไปที่ความสนใจส่วนบุคคลและศักยภาพเกี่ยวข้องกับการสร้างประสบการณ์การศึกษาที่ปรับให้เข้ากับจุดแข็ง ความต้องการ และความสนใจของนักเรียนแต่ละคนแนวทางนี้หรือที่เรียกว่าการเรียนรู้ส่วนบุคคล ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีการปรับตัว แบบจำลองการสอนที่ยืดหยุ่น และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดหาเส้นทางการเรียนรู้เฉพาะบุคคลการเรียนรู้ส่วนบุคคลไม่เพียง แต่ช่วยเพิ่มผลลัพธ์ทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมการมีส่วนร่วมและแรงจูงใจของนักเรียนด้วยการจัดเนื้อหาการศึกษาให้สอดคล้องกับความสนใจและศักยภาพส่วนตัววิธีนี้แตกต่างกับรูปแบบการศึกษาแบบดั้งเดิมโดยอนุญาตให้นักเรียนก้าวหน้าตามความเชี่ยวชาญมากกว่าอายุหรือระดับเกรด จึงสนับสนุนการเดินทางการเรียนรู้ของแต่ละคน(Idowu, 2024) (Inthanon & Wised, 2024)

เทคโนโลยีการเรียนรู้แบบปรับตัว เครื่องมือเหล่านี้ปรับแต่งบทเรียนและการประเมินเพื่อให้ตรงกับความต้องการเฉพาะของนักเรียนแต่ละคน เพิ่มการมีส่วนร่วมและผลการเรียนรู้(Amzil et al., 2023) การเรียนรู้ตามโครงการด้วยการรวมความเกี่ยวข้องส่วนบุคคลลงในโครงการ นักเรียนมีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งและทำงานทางวิชาการที่ดีขึ้น(Apostolellis et al., 2023) แบบจำลองนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถก้าวหน้าในการเรียนรู้วิชา โดยรองรับขั้นตอนและรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน(Idowu, 2024) การปรับบทเรียนให้เข้ากับความต้องการของนักเรียนเพิ่มการมีส่วนร่วมและการเก็บรักษาข้อมูล(Yudistira & Hasanah, 2024) การปรับแต่งวิธีการสอนเพื่อตอบสนองความต้องการที่หลากหลายช่วยท้าทายผู้เรียนขั้นสูงในขณะที่สนับสนุนผู้ที่ต่อสู้(Yudistira & Hasanah, 2024) การประเมินเป็นประจำช่วยระบุจุดแข็งและจุดอ่อนของนักเรียนทำให้นักการศึกษาสามารถปรับแนวทางของตนได้(Yudistira & Hasanah, 2024) การทำให้แน่ใจว่านักเรียนทุกคนสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีที่จำเป็นมีความสำคัญต่อความสำเร็จของการเรียนรู้ส่วนบุคคล(Idowu, 2024) ความเป็นส่วนตัวของข้อมูลต้องได้รับการพิจารณาทางจริยธรรมเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัวและความโปร่งใสของข้อมูลในแพลตฟอร์มการเรียนรู้ที่ขับเคลื่อนด้วยอัลกอริ

ทิม (Idowu, 2024) ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมดิจิทัล “ผนังตัวกรอง” และ “ฟองอากาศ” สามารถจำกัดทรัพยากรความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนและศักยภาพส่วนบุคคลในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้แบบดิจิทัล (Andriukhina, 2024) แม้ว่าการเรียนรู้ส่วนบุคคลจะให้ประโยชน์ที่สำคัญ แต่สิ่งสำคัญคือต้องพิจารณาความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นเช่นการเข้าถึงเทคโนโลยีอย่างเท่าเทียมและการใช้ข้อมูลอย่างมีจริยธรรมนอกจากนี้ นักการศึกษาต้องคำนึงถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการปรับแต่งแบบดิจิทัลเช่นการสร้าง “ฟองอากาศ” ที่อาจขัดขวางการพัฒนาศักยภาพในการสร้างสรรค์ของนักเรียนการจัดการกับความท้าทายเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเพิ่มประสิทธิภาพสูงสุดของวิธีการเรียนรู้ส่วนบุคคล (Andriukhina, 2024) (Idowu, 2024)

8. การสนับสนุนระบบการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นและสามารถตอบสนองความต้องการที่หลากหลาย

ระบบการศึกษาที่ยืดหยุ่นเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อรองรับความต้องการที่หลากหลายของนักเรียนและความต้องการของสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วความยืดหยุ่นในการศึกษาช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนเส้นทางการเรียนรู้มาตรฐาน ทำให้นักเรียนสามารถปรับแต่งประสบการณ์การศึกษาให้เหมาะสมกับความต้องการและสถานการณ์ของแต่ละบุคคลได้ดีขึ้นความสามารถในการปรับตัวนี้มีความสำคัญในการส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ครอบคลุมซึ่งสนับสนุนรูปแบบการเรียนรู้และภูมิหลังที่หลากหลายการรวมเทคโนโลยีและวิธีการสอนที่เป็นนวัตกรรมใหม่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของระบบการศึกษาทำให้ระบบการศึกษาตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีมากขึ้นด้านล่างนี้เป็นประเด็นสำคัญในการสนับสนุนระบบการศึกษาที่ยืดหยุ่น

ในระดับใหญ่ ความยืดหยุ่นเกี่ยวข้องกับนโยบายที่อนุญาตให้เคลื่อนย้ายระหว่างเส้นทางการศึกษา ซึ่งสามารถช่วยให้นักเรียนนำทางผ่านเส้นทางการศึกษาที่แตกต่างกันได้ง่ายขึ้น (Wessling & Velden, 2021) ในระดับเล็ก ความยืดหยุ่นสามารถเห็นได้ในแนวทางปฏิบัติการสอนที่แตกต่างกันภายในโรงเรียนและห้องเรียน ซึ่งตอบสนองความต้องการการเรียนรู้ที่หลากหลายของนักเรียน (Wessling & Velden, 2021) การใช้สภาพแวดล้อมการศึกษาเสมือนสนับสนุนความยืดหยุ่นโดยอนุญาตให้นักเรียนมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้ตามความเร็วและความสะดวกสบายของตนเองแนวทางนี้แสดงให้เห็นว่าช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่น และกิจกรรมในหมู่นักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาด้านวิศวกรรม (Pavlassek et al., 2019) รูปแบบการศึกษาแบบผสมผสานซึ่งรวมการเรียนรู้แบบตัวต่อตัวและออนไลน์ได้ได้รับความนิยมเนื่องจากความสามารถในการขยายข้อเสนอทางวิชาการและรองรับความต้องการของนักเรียนที่หลากหลาย (León et al., 2023)

ความยืดหยุ่นของหลักสูตรเกี่ยวข้องกับการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับความสนใจและความสามารถของนักเรียน ในขณะเดียวกันก็รวมทักษะและความรู้ที่จำเป็นสำหรับโลกสมัยใหม่ (WALIA, 2024) แนวทางปฏิบัติในการสอนที่เน้นความยืดหยุ่นและความโปร่งใส เช่น กำหนดเวลาที่ยืดหยุ่นและนโยบายการเข้าร่วมงานช่วยให้นักเรียนจัดการเวลาและความรับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ท้าทายเช่นการระบาด COVID-19 (Allendoerfer, 2022)

สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ครอบคลุมถึงการเรียนรู้ก่อนหน้า และส่งเสริมการป้อนข้อมูลจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่ไม่เป็นรัฐบาลเพื่อลดความไม่เท่าเทียมกันและปรับปรุงคุณภาพการศึกษา(Ö, 2014) การมีส่วนร่วมในการสนทนากับนักเรียนเพื่อทำความเข้าใจความต้องการและความชอบของพวกเขาสามารถนำไปสู่ระบบสนับสนุนที่เน้นนักเรียนและยืดหยุ่นมากขึ้น(May et al., 2012)

แม้ว่าความยืดหยุ่นในการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ แต่สิ่งสำคัญคือต้องปรับสมดุลด้วยการรักษามาตรฐานทางวิชาการและทำให้แน่ใจว่านักเรียนทุกคนบรรลุความสามารถที่จำเป็นการทำนายอยู่ที่การใช้ระบบที่ยืดหยุ่นซึ่งไม่กระทบต่อคุณภาพการศึกษา แต่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพโดยการครอบคลุมและปรับให้เข้ากับความต้องการของผู้เรียนทุกคน

9. การเน้นการศึกษาแบบองค์รวม ที่ไม่เพียงแต่การเรียนรู้จากตำรา

การศึกษาแบบองค์รวมขยายออกไปนอกเหนือจากการเรียนรู้ตำราแบบดั้งเดิมโดยการรวมมิติต่างๆของการพัฒนาของมนุษย์ รวมถึงด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และร่างกายแนวทางนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อปลูกฝังบุคคลที่ครอบคลุมซึ่งไม่เพียง แต่มีความรู้ แต่ยังมีลักษณะและทักษะทางสังคมที่แข็งแกร่งการศึกษาแบบองค์รวมมีรากฐานมาจากบริบททางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม และการดำเนินการนั้นแตกต่างกันไปในระบบการศึกษาและสังคมต่างๆส่วนต่อไปนี้จะสำรวจแง่มุมสำคัญของการศึกษาแบบองค์รวมตามที่กล่าวถึงในเอกสารที่ให้ไว้

การศึกษาแบบองค์รวมมีรากฐานในลัทธิมนุษยนิยมยุคฟื้นฟูศิลปวิทยา โดยเน้นความรู้จักในวงกว้าง หลักการทางศีลธรรม และการยอมรับศักดิ์ศรีและสิทธิของแต่ละบุคคล(GRYNOVA et al., 2024) ในอินเดียการศึกษาแบบองค์รวมเชื่อมโยงกับประเพณีความรู้ Bhartiya โดยมุ่งเน้นไปที่การตื่นตัวทางจิตวิญญาณและการรวมภูมิปัญญาแบบดั้งเดิมเข้ากับแนวทางปฏิบัติทางการศึกษาสมัยใหม่(Sharma & Rai, 2024) การศึกษาแบบองค์รวมในการศึกษาระดับอุดมศึกษาเกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกันของกีฬาภาษาและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาตัวละครและทักษะทางสังคม(Z et al., 2024) โรงเรียนแบบบูรณาการตลอดทั้งวัน (ADS) ในระบบสาธารณะเน้นความสำคัญของการรวมการเรียนรู้อย่างเป็นทางการไม่เป็นทางการและไม่เป็นทางการเพื่อสนับสนุนการพัฒนาเด็กที่ครอบคลุม (Jutzi et al., 2025)

การศึกษาแบบองค์รวมได้รับการยอมรับมากขึ้นสำหรับบทบาทในการจัดการกับความท้าทายระดับโลกโดยมีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญจากประเทศต่างๆเช่นสหรัฐอเมริกาและสหราชอาณาจักร(-Judijanto et al., 2024) โปรแกรมเช่น Montessori และ Reggio Emilia เป็นตัวอย่างของการประยุกต์ใช้หลักการแบบองค์รวมที่ประสบความสำเร็จ ส่งเสริมการคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์และความฉลาดทางอารมณ์(Rasri et al., 2024) การดำเนินการศึกษาแบบองค์รวมต้องเอาชนะความท้าทายเช่นวิธีการประเมินความสามารถในการปรับตัวทางวัฒนธรรมและการบูรณาการทางเทคโนโลยี(Judijanto et al., 2024) บทบาทของนักการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ ดังที่เห็นในเรื่องเล่าของครู “หัวใจ” ของลัตเวียที่รวบรวมหลักการแบบองค์รวมในการปฏิบัติทางวิชาชีพของพวกเขา(Surikova & Sidorova, 2024) แม้ว่าการศึกษาแบบองค์รวมจะนำเสนอแนวทางที่ครอบคลุมในการเรียนรู้ แต่ก็ต้องเผชิญกับความท้าทายในการสร้างมาตรฐานและการประเมิน เนื่องจากเมตริกแบบดั้งเดิมอาจไม่รวบรวมประโยชน์อย่างเต็มที่นอกจากนี้ ความแตกต่างทางวัฒนธรรมอาจส่งผล

ต่อการปรับตัวและการยอมรับวิธีการแบบองค์รวมในภูมิภาคต่างๆแม้จะมีความท้าทายเหล่านี้ แต่การศึกษาแบบองค์รวมยังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยนำเสนอเส้นทางที่มีแนวโน้มในการเลี้ยงดูบุคคลที่ครอบคลุมในโลกโลกาภิวัตน์

10. การส่งเสริมสวัสดิการทางจิตใจในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย

การสร้างสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้นักเรียนเติบโตทางอารมณ์และรอบคอบเกี่ยวข้องกับแนวทางที่หลากหลายซึ่งรวมความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศการเรียนรู้ที่สนับสนุน และการปฏิบัติทางการศึกษาที่ครอบคลุมสภาพแวดล้อมดังกล่าวไม่เพียง แต่ช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ของนักเรียนเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมการคิดเชิงวิพากษ์และการเอาใจใส่ เตรียมความพร้อมสำหรับการเป็นพลเมืองและความสำเร็จตลอดชีวิตส่วนต่อไปนี้สรุปกลยุทธ์และการพิจารณาที่สำคัญสำหรับการเพาะปลูกสภาพแวดล้อมเหล่านี้

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เนื่องจากอารมณ์เชื่อมโยงกับกระบวนการทางปัญญาโดยธรรมชาติในการศึกษาควรยอมรับและรวมแง่มุมทางอารมณ์เข้ากับการเรียนรู้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ(Guenther, 2023) การปฏิบัติการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) เช่นการทำความเข้าใจตนเองและความสามารถทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาแบบองค์รวมของนักเรียนแนวทางปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนชื่นชมความหลากหลายและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ(Hébert, 2022) (Walls, 2016)

บรรยากาศการเรียนรู้ที่สนับสนุน สภาพแวดล้อมการเรียนรู้เชิงบวกนั้นโดดเด่นด้วยความปลอดภัย การสนับสนุนและการมุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้บรรยากาศนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถประมวลผลข้อมูล ทำผิดพลาด และเรียนรู้จากพวกเขาในการตั้งค่าที่สนับสนุน(Habsy et al., 2023) การออกแบบโรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์คุณสมบัติเช่นพื้นที่ตามหลักสรีรศาสตร์ การออกแบบทางชีวภาพ และพื้นที่สีเขียวมีส่วนช่วยในการเรียนรู้ที่มีสุขภาพดีและมีส่วนร่วม(Ndimako et al., 2024)

นอกจากนี้ครูสามารถส่งเสริมชุมชนที่ครอบคลุมโดยส่งเสริมการพูดคุยและให้ความสำคัญกับมุมมองที่หลากหลายแนวทางนี้ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์และความเห็นอกเห็นใจ(Sumerfield, 2024) การจัดการกับความสามารถทางวัฒนธรรมและความเกี่ยวข้องกับหลักสูตรมีความสำคัญต่อการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพซึ่งตอบสนองความต้องการของนักเรียนที่หลากหลาย (Weber et al., 2025)

การทำความเข้าใจผลกระทบของการบาดเจ็บในวัยเด็กและความท้าทายทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอาใจใส่และตอบสนองสถาบันควรให้การสนับสนุนนักเรียนที่เผชิญกับความยากลำบากดังกล่าวเพื่อให้แน่ใจว่าความสำเร็จทางอารมณ์และทางวิชาการของพวกเขา(provided, 2022) (Hickey, 2022)

ในขณะที่การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนทางอารมณ์และรอบคอบเป็นสิ่งสำคัญ แต่สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักถึงความท้าทายและข้อ จำกัด ที่นักการศึกษาและสถาบันอาจเผชิญปัจจัยต่างๆ เช่น ข้อ จำกัด ด้านทรัพยากร ความต้องการของนักเรียนที่แตกต่างกัน และปัญหาที่เป็นระบบอาจส่งผลต่อการดำเนินกลยุทธ์เหล่านี้ อย่างไรก็ตาม ด้วยการจัดลำดับความสำคัญของการเรียน

รู้ทางอารมณ์และสังคม บรรยากาศสนับสนุน และการปฏิบัติที่ครอบคลุม นักการศึกษาสามารถก้าวหน้าอย่างมีนัยสำคัญในการส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตของนักเรียน

สรุป

การศึกษาเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาบุคคลและสังคม โดยช่วยเพิ่มความคล่องตัวทางสังคม ลดความเหลื่อมล้ำ และส่งเสริมความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตาม ระบบการศึกษาที่มีการแข่งขันสูงอาจกลายเป็นแหล่งความเครียด โดยเฉพาะจากแรงกดดันทางสังคมและความคาดหวังของผู้ปกครอง ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า นักเรียนต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการสอบ ระบบการเรียนที่เข้มงวด และความกังวลเกี่ยวกับอนาคตทางอาชีพ ความเครียดนี้อาจส่งผลกระทบต่อผลการเรียนและคุณภาพชีวิต หากไม่มีการจัดการที่เหมาะสม แม้ว่าความเครียดบางระดับจะช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ แต่หากรุนแรงเกินไป อาจนำไปสู่ความเหนื่อยหน่ายและปัญหาสุขภาพจิตที่ร้ายแรง การบรรเทาปัญหานี้จำเป็นต้องมีแนวทางที่ครอบคลุม รวมถึงการสนับสนุนจากครอบครัวและครู การปรับปรุงระบบการศึกษาให้สมดุลระหว่างความคาดหวังและความเป็นอยู่ของนักเรียน และการส่งเสริมทักษะการรับมือกับความเครียด นอกจากนี้ การเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพสำหรับผู้หญิงยังเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมความเท่าเทียมทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยช่วยให้พวกเธอมีความมั่นใจและสามารถสร้างชีวิตที่มั่นคงมากขึ้น แม้ว่าการศึกษามีบทบาทเชิงบวกต่อการพัฒนาสังคม แต่ก็ต้องเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ระบบการศึกษาจึงต้องได้รับการปรับปรุงเพื่อให้สามารถรองรับนักเรียนทุกกลุ่ม และช่วยให้พวกเขาเติบโตได้ทั้งทางวิชาการและด้านสุขภาพจิตอย่างสมดุล

การพัฒนาตนเองนอกระบบการศึกษามีความสำคัญต่อการปรับตัวในโลกยุคใหม่ โดยอาศัยการศึกษาด้วยตนเอง การเรียนรู้ตลอดชีวิต และเทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะที่ระบบการศึกษาแบบดั้งเดิมอาจไม่สามารถตอบสนองได้ การเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการ เช่น การเดินทางเพื่อการศึกษาและการเรียนรู้ออนไลน์ช่วยเพิ่มมุมมองที่กว้างขึ้น เทคโนโลยี เช่น ระบบการเรียนรู้อัตโนมัติและความจริงเสมือนช่วยสร้างประสบการณ์การศึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์และสมจริง การพัฒนาในที่ทำงานยังช่วยเสริมสร้างทักษะที่สำคัญ เช่น ภาวะผู้นำและการสื่อสาร การเรียนรู้ที่เน้นความสนใจส่วนบุคคลโดยใช้เทคโนโลยีช่วยให้การศึกษาเหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของแต่ละบุคคล ขณะที่ระบบการศึกษาที่ยืดหยุ่นช่วยให้สามารถเคลื่อนย้ายระหว่างเส้นทางการศึกษาและปรับให้เข้ากับสถานการณ์ที่แตกต่างกันได้ การศึกษาแบบองค์รวมเน้นพัฒนาทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และร่างกาย โดยผสมผสานปัญญาท้องถิ่นและแนวทางสมัยใหม่เข้าด้วยกัน แม้ว่าวิธีการเหล่านี้จะมีข้อดีมากมาย แต่ความท้าทายยังคงอยู่ เช่น การเข้าถึงเทคโนโลยีอย่างเท่าเทียม การรักษามาตรฐานทางวิชาการ และการใช้ข้อมูลอย่างมีจริยธรรม การจัดสมดุลระหว่างความยืดหยุ่นกับคุณภาพการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้แน่ใจว่าการพัฒนาตนเองสามารถสร้างผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ การบูรณาการเทคโนโลยีและแนวทางการศึกษาที่ครอบคลุมสามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

References

- Allendoerfer, M. G. (2022). Supporting Student Learning Through Flexibility and Transparency (pp. 127–140). https://doi.org/10.1007/978-3-030-83557-6_8
- Amzil, I., Aammou, S., & Zakaria, T. (2023). Enhance students' learning by providing personalized study pathways. <https://doi.org/10.18316/rcd.v15i39.11130>
- Andriukhina, L. M. (2024). The era of personalisation: development of the individual creative potential, "wall of filters" and "information bubbles." <https://doi.org/10.17853/2686-8970-2024-2-102-117>
- Baiti, J. N., Rosyidah, N. H., Isma, T. N. A., & Nafisah, S. (2024). Pendidikan dan Lingkungan Sosial, Pendidikan dan Kebudayaan, Pendidikan Sebagai Agen Perubahan. *Mutiara, Bau Bau/Mutiara*, 2(6), 132–145. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i6.1821>
- Becker, S. J., & Börnert-Ringleb, M. (2025). Stress and anxiety in schools: a multilevel analysis of individual and class-level effects of achievement and competitiveness. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1519161>
- Chen, H.-W., Huang, R., Li, L.-H., Zhou, R., Cao, B., Liu, K., Wang, S.-A., Zhong, Q., Wei, Y.-F., & Wu, X.-B. (2024). Impact of healthy lifestyle on the incidence and progression trajectory of mental disorders: A prospective study in the UK Biobank. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.054>
- Chung, J.-H., & Park, Y.-S. (2024). A Study on the Relationship Between Academic Stress and Mental Health Among High School Students in South Korea. *Research and Advances in Education*. <https://doi.org/10.56397/rae.2024.01.06>
- Diniz De Carvalho, M. L. S., Costa, M. R., Simões, N. S., Ferro, E. M., Ueda, B. R., De Oliveira, M. C., Vieira Oue, F. C., Rodrigues, Effect of Lifestyle Interventions on Anxiety, Depression and Stress: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. <https://doi.org/10.3390/healthcare1222263>
- Elyasi, S., Varasteh Nezhad, A., & Taghiyareh, F. (2023). Exploring the Relationship Between Gameplay Log Data and Depression & Anxiety. 50–56. <https://doi.org/10.1109/ikt62039.2023.10433060>
- Fazal, A., Lakho, M. K., Pahore, M. R., & Jaan Jaan, M. (2024). Study of the Covid-19 Pandemic from the Perspective of Effects on Mental Health. *Sukkur IBA Journal of Educational Sciences and Technologies*, 4(1), 12–23. <https://doi.org/10.30537/sjest.v4i1.1360>
- Fomina, T., Filippova, E., Burmistrova-Savenkova, A. V., & Morosanova, V. I. (2024). Stress in the Educational Environment and its Impact on Academic Success and Psychological Wellbeing of Students. *National Psychological Journal*, 19(4), 148–160. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0410>
- G. de O., & Da Silva, J. A. (2024). Child mental health: Early detection and interventions in anxiety disorders and depression. *Lumen et Virtus*, 15(39), 3106–3115. <https://doi.org/10.56238/levv15n39-116>
- Goyal, P., Chakrawal, A. K., & Banerjee, R. (2021). Causes of Stress among Students in Higher Educational Institutions in India. 4(1), 48. <https://doi.org/10.36941/IICD-2021-0003>
- GRYNOVA, M., BASENKO, R., Fazan, V. P. S., Loboda, D., & ZUYENKO, M. (2024). Holistic education in the european socio-cultural space in the early modern period. *Ad Alta*, 14(2), 45–48. <https://doi.org/10.33543/j.140244.4548>
- Idowu, E. (2024). Personalized Learning: Tailoring Instruction to Individual Student Needs. <https://doi.org/10.20944/preprints202411.0863.v1>
- Jacobsen, B. (2024). Educational performance pressure and mental ill-being: the case of Danish primary and lower secondary schools, 1975–2024. *Educational Review*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2383897>
- Judijanto, L., Subroto, D. E., Dumiyati, D., Haryanti, Y. D., & Thalib, N. (2024). Investigating the Role of Holistic Education in Global Learning: A Bibliometric Approach. *The Eastasouth Journal of Learning and Educations*, 2(03), 209–221. <https://doi.org/10.58812/esle.v2i03.367>

- Jutzi, M., Wicki, T., & Stampfli, B. (2025). Towards a Holistic Model of Extended Education in the Public School System: Three Schools on the Way to Integrated All-Day Schools. *International Journal for Research on Extended Education*, 12(1–2024), 23–41. <https://doi.org/10.3224/ijree.v12i1.03>
- Kim, J. (2024). Stress and Coping Mechanisms in South Korean High School Students: Academic Pressure, Social Expectations, and Mental Health Support. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 3(5), 45–54. <https://doi.org/10.56397/jrssh.2024.05.09>
- Kuchma, V., & Stepanova, M. (2001). Stress in school children: causes, consequences, prophylaxis. *Meditsina Truda i Promyshlennaia Ekologiia*, 8, 32–37. <http://europepmc.org/abstract/MED/11584544>
- May, S., Allibone, L., & van der Sluis, H. (2012). Designing a flexible support system in dialogue with students to meet their needs. <https://eprints.kingston.ac.uk/id/eprint/23608>
- Nordmo, I., & Samara, A. (2009). The study experiences of the high achievers in a competitive academic environment: A cost of success? *Issues in Educational Research*, 19(3), 255–270. <https://www.iier.org.au/iier19/nordmo.pdf>
- Pavlassek, P., Hargas, L., Koniar, D., Pavlaskova, V., Simonova, A., Spanik, P., Urica, T., & Prandova, A. (2019). Effective flexible education concept: virtual education environment support of students creativity, flexibility, activity. 3675–3684. <https://doi.org/10.21125/EDULEARN.2019.0958>
- Pienyu, K., Margaret, B., & D’Souza, A. (2024). Academic stress, perceived parental pressure, and anxiety related to competitive entrance examinations and the general well-being among adolescents – A cross-sectional survey from Karnataka, India. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_2094_23
- Pinheiro, D. F., Adami, E. R., Ogoshi, R. C. S., & Rodrigues, M. A. (2025). Treatment for depression and anxiety among academics and healthcare professors at a midwestern santa catarina university. *Vivências*, 21(42), 85–97. <https://doi.org/10.31512/vivencias.v21i42.1330>
- Prakash, A. (2024). Education and its impact on women: issues and challenges in 21st century (pp. 75–86). <https://doi.org/10.58532/v3bjsolp1ch5>
- Rodríguez León, Y. J., Berra Barona, C., Ramírez, M., & Manrique Rojas, E. (2023). Educational Flexibility and its impact on the Hybrid Modality. <https://doi.org/10.23919/cisti58278.2023.10211433>
- Ruiz, J., & Lopez, J. (2024). Student and Societal Pressures: Exploring Causes, Consequences and Potential Stress-Reduction Strategies. *Journal of Student Research*. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v13i1.6358>
- Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic Stress, Its Sources, Effects and Coping Mechanisms Among College Students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3), 124–132. <https://doi.org/10.52403/ijshr.20240316>
- Sanchís-Gomar, F., & Lippi, G. (2024). The Forgotten Connection: Mental Health and Cardiovascular Disease. *Heart and Mind*. <https://doi.org/10.4103/hm.hm-d-24-00096>
- Shafi, A. N., Hilalludin, H., & Haironi, A. (2024). Pendidikan dan Pranata Sosial: Membentuk Masyarakat Masa Depan. *Jurnal Nakula*, 2(5), 157–164. <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i5.1038>
- Sharma, S., & Rai, R. (2024). Role of holistic education practices to enrich the indian knowledge system in contemporary education. *International Journal of Advanced Research*, 12(05), 659–666. <https://doi.org/10.21474/ijar01/18768>
- Stals, Y., Du Plessis, E. D., Pretorius, P. J., Nel, M., & Boateng, A. (2024). Depression, anxiety and coping mechanisms among mental healthcare practitioners during COVID-19. *South African Journal of Psychiatry*, 30. <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v30i0.2307>
- Stals, Y., Du Plessis, E. D., Pretorius, P. J., Nel, M., & Boateng, A. (2024). Depression, anxiety and coping mechanisms among mental healthcare practitioners during COVID-19. *South African Journal of Psychiatry*, 30. <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v30i0.2307>

Sun, J. (2012). Educational stress among Chinese adolescents : measurement, risk factors and associations with mental health. <https://eprints.qut.edu.au/53372/>

WALIA, A. (2024). Flexible in Curriculum to Meet the Objectives of the Program of the Institution. International Journal For Multidisciplinary Research. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.14660>

Walsham, W., Thorne, T., & Sihotang, D. (2023). Unraveling the Threads: A Comprehensive Exploration of the Interplay between Social Isolation and Academic Stress Among Students. <https://doi.org/10.35335/laweco.v17i3.47>

Wessling, K., & van der Velden, R. (2021). Flexibility in educational systems - Concept, indicators, and directions for future research. GSBE Research Memoranda, 002. <https://doi.org/10.26481/UMAGSB.2021006>

Wu, Y. (2024). Analysis of the Impact of Multidimensional Stressors on Adolescent Mental Health. Lecture Notes in Education Psychology and Public Media, 75(1), 163–168. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2024.17951>

Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., & Shorey, S. (2024). The Effects of Universal Educational Interventions in Improving Mental Health Literacy, Depression, and Anxiety Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Mental Health Nursing, 34(1). <https://doi.org/10.1111/inm.13494>

Yudistira, R., & Hasanah, R. (2024). Understanding student interests, abilities and limitations: the cornerstone of effective education. 3(2), 228–240. <https://doi.org/10.70412/itr.v3i2.109>

Z, M. H., Sari, M. N., & Uruk, F. H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Holistik: Sinergi Antara Olahraga, Bahasa, dan Kearifan Lokal dalam Pendidikan Karakter di Perguruan Tinggi. Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah, 9(4), 457–466. <https://doi.org/10.34125/jkps.v9i4.617>

Милосердова, Я. (2023). The role of education in overcoming social and economic inequality in society. <https://doi.org/10.31219/osf.io/afn45>

Туратбек кызы, Ж. (2024). Жогорку окуу жайларда билим берүү системасын үнүктүрүүнүн педагогикалык негиздери. Vestnik Bishkek State University Af. K. Karasaev, 2(68), 113–119. <https://doi.org/10.35254/bsu/2024.68.19>