

สุขภาวะของครูมีผลต่อผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักเรียน
The Effect of Teachers' Well-Being on Student Learning Outcomes

ภุริทัต ชัยวัฒนกุล

โรงเรียนเพลินพัฒนา

Phurithat Chaiwattanakun

Teacher, Plearnpattna School

E-mail: phurithat131@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้อธิบายถึงกรอบแนวคิดสุขภาวะของครู เนื้อหาประกอบด้วย 1) ความหมายและมิติของสุขภาวะ เป็นสภาวะหรือสภาพที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต มาจากความสามารถของบุคคลนั้นหรือรัฐบาลสนับสนุน โดยมีมิติทางด้านวัตถุและด้านคุณภาพชีวิต ทั้งหมด 13 ด้าน 2) ความหมายและมิติของสุขภาวะของครู เป็นสภาพหรือสภาวะที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตจากการทำงานหรือประกอบอาชีพ ที่มีมิติ 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพและสุขภาพจิต องค์กรหรือโรงเรียนที่มีสังคมการทำงานและความสัมพันธ์ที่ดี ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และความพึงพอใจในการทำงานที่ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลซึ่งเป็นอัตตวิสัย 3) ความหมายของมิติของสุขภาวะของครูแต่ละด้าน ได้แก่ (1) การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ (2) การทำงานที่มีความสัมพันธ์ ความไว้นใจเชื่อใจที่ดี ระหว่างผู้บริหาร เพื่อนครู และนักเรียน (3) ความสามารถในการจดจ่อต่อการทำงาน การรับรู้ความสามารถของตนเอง (4) ความพึงพอใจในการทำงาน ความพึงพอใจในการประกอบวิชาชีพครู ความพึงพอใจต่อองค์กร ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกถึงความพอใจในการทำงาน 4) ผลของสุขภาวะของครูมีผลต่อสุขภาวะ ผลสัมฤทธิ์ และพฤติกรรมของนักเรียน

คำสำคัญ : สุขภาวะ; สุขภาวะของครู; ผลของสุขภาวะของครู; การเรียนรู้ของนักเรียน

Abstract

This article explains the conceptual framework of teacher's well-being. Topics described in this article consists of 1) The meaning and dimension of well-being are affects of the person's abilities or government support that compose of 13 dimensions. 2) The meaning and dimension of teacher well-being are a condition that affects the daily life and working that compose of 4 dimensions that compose of physical and mental well-being, social well-being, cognitive well-being and subjective well-being. 3) The meaning of each dimension of the teacher's well-being include (1) Heathy of physical and mental. (2) Positive relationships and trust from principal, colleagues and student. (3) Capacity to concentrate at work, self-efficacy

* วันที่รับบทความ : 8 ตุลาคม 2567; วันแก้ไขบทความ 17 ตุลาคม 2567; วันตอบรับบทความ : 18 ตุลาคม 2567

(4) Job satisfaction and life satisfaction. 4) Consequently, teacher's well-being affects to student's well-being, achievement and student's behavior.

Keywords: Well-being; Teacher's well-being; Teacher's well-being affects; Student's learning

บทนำ

เรื่องราวของการศึกษาสุขภาวะของประชากรเริ่มต้นมาจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี 1946 ในเวลาต่อมาองค์การเพื่อความร่วมมือและการพัฒนาทางเศรษฐกิจ (Organisation for Economic Co-operation and Development; OECD) ได้ศึกษาและวิจัยอย่างเป็นทางการโดยการรายงานการวัดสุขภาวะของภูมิภาคเพื่อกำหนดนโยบาย เมื่อปี 2557 ซึ่งเป็นรายงานการวัดสุขภาวะหรือสุขภาวะของประชากร ใน 362 ภูมิภาค 34 ประเทศ โดยเป็นการวัดมิติที่มีผลต่อสุขภาวะของประชากร 9 มิติ ได้แก่ รายได้, การมีงานทำ, ที่อยู่อาศัย, การศึกษา, สุขภาพ, การเข้าถึงบริการ, สิ่งแวดล้อม, ความปลอดภัย และการมีส่วนร่วมของพลเมือง รายงานนี้ทำให้เห็นตัวชี้วัดในการทำให้เกิดสุขภาวะและภาครัฐมีข้อมูลตัวชี้วัดในการกำหนดนโยบายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของประชากรของตั้งแต่ปัจจุบันไปถึงอนาคต (OECD, 2014 : 22) และได้ดำเนินการเก็บข้อมูลในหลายประเทศในเวลาต่อมา จะเห็นได้ว่าเริ่มมีการศึกษาและวัดสุขภาวะของประชากร โดยที่การศึกษาสุขภาวะของผู้คนและรวมถึงสภาพความเป็นอยู่ของผู้คนเพื่อการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะในการใช้ชีวิต และ OECD จึงมีกรอบแนวคิดเพื่อการวัดสุขภาวะโดยมีมิติกันสามด้าน ด้านความเป็นอยู่ที่ดีในปัจจุบัน ด้านความไม่เท่าเทียมกันจากผลของสุขภาวะและทรัพยากรที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะในอนาคต ในการศึกษาการเติบโตเศรษฐกิจของโลกมาจากผลของสุขภาวะของประชากร และในปี 2562 ได้พบมิติที่มีผลต่อสุขภาวะของประชากรมีทั้งหมด 11 มิติ (OECD, 2019 : 10)

ในการศึกษาสุขภาวะของครูก็ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับการศึกษาสุขภาวะของประชากร ซึ่งนำไปสู่การศึกษาอย่างเป็นรูปธรรมที่ทำให้เข้าใจรายละเอียดของความเป็นอยู่ที่ดีของครูมากยิ่งขึ้น ตั้งแต่ปี 2000-2019 มีมิติอยู่หลายมิติและมีผลต่อคุณภาพการจัดการเรียนรู้ของครู (Hascher & Waber, 2021 14-16) และ OECD ให้ความสนใจศึกษาและวิจัยด้านสุขภาวะครูที่มี 4 ด้านได้แก่ สติปัญญา อุตวิสัย ร่างกาย-จิตใจ และสังคม ซึ่งทั้งหมดนี้จะมีผลต่อกระบวนการในห้องเรียนและสุขภาวะนักเรียนอีกด้วย (Viac & Fraser, 2020: 39) ในส่วนของประเทศไทยก็อาจจะมีข่าวต่างๆที่ออกมาในช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าครูขาดความสุข ไม่ว่าจะเรื่องภาระการทำงานที่หนักเกินไปต้องดูแลรับผิดชอบที่มากกว่าและเกินหน้าที่จนอาจทำให้หมดไฟในการทำงาน และการจัดการพฤติกรรมนักเรียน จนเกิดความเครียดในการทำงาน ความผูกพันต่อสถานศึกษา ค่าตอบแทน ปัญหานี้ ระบบการศึกษาที่มีการขาดแคลนครูที่เพิ่มขึ้น ขาดความน่าสนใจ ความเป็นอยู่ที่ดีของครูและผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของการสอนและการเรียนรู้ได้ดีขึ้น ซึ่งความเป็นอยู่ที่ดีของครูมีผลกระทบต่อคุณภาพการสอน เป็นผลมาจากภายในเช่นความเครียดของครู ภาระงาน ความพึงพอใจในการ

ทำงาน หรือแม้กระทั่งด้านสุขภาพ รวมถึงปัญหาความขัดแย้งระหว่างครูและผู้บริหารโรงเรียน (ภาวิณี อุบล และสุวัฒนา เลี่ยมประวัตติ, 2563 : 16); (คมชัดลิกออนไลน์, 2564 : 1); (เนตรนภา สุวรรณ และชนมณี ศิลาณุกิจ, 2564 : 79); (จารุวรรณ ทองขุนดำ,พร้อมพิไล บัวสุวรรณ และมีชัย ออสุวรรณ, 2565 : 10) ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาและวัดเกี่ยวกับสุขภาวะของครูควรถูกหยิบยกขึ้นมาศึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาวะของครูในประเทศไทยการพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะในการทำงานของครู หากต้องการให้นักเรียนมีสุขภาวะที่ดีตลอดจนให้คุณครูจัดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพแล้วจำเป็นต้องเร่งพัฒนาสุขภาวะของครูให้เกิดขึ้นก่อนเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่ต้องทำให้เกิดขึ้นในโรงเรียน

ความหมายและมิติของสุขภาวะของประชากร

ในการศึกษาสุขภาวะของครูนั้นจำเป็นต้องศึกษาถึงที่มาของคำว่า “สุขภาวะ” ของประชากรทั่วไป จากเอกสารหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสุขภาวะนั้นมาจากภาษาอังกฤษคำว่า “well-being” แต่นักวิชาการที่ศึกษาและเผยแพร่งานเกี่ยวกับคำว่า well-being ได้แปลคำนี้ไว้ว่า สุขภาวะ (บุญโรม สุวรรณพาหุ, อรัญญา ต้อยคัมภีร์ และวรรณิ แกมเกตุ, 2556 : 5); (เมธาวิ อ้ออารีย์กุล และกฤษณทิตย พานิชภักดิ์, 2563 : 4); หรือ ความอยู่ดีมีสุข (ศุภเจตน์ จันทรสาส์น, 2556 : 93) อีกทั้งยังมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าสุขภาพ ความสุข หรือคุณภาพชีวิต ดังนั้นการศึกษา well-being จึงมีความจำเป็นเพื่อทำความเข้าใจความหมายอย่างชัดเจน และเพื่อวิเคราะห์มิติที่มีผลต่อสุขภาวะให้ครบถ้วนก่อนเพื่อความถูกต้องก่อนการศึกษาสุขภาวะของครูต่อไป โดยเลือกอธิบายเอกสารที่ได้มาจากการวิเคราะห์ขององค์กรที่ได้รับการยอมรับ ดังต่อไปนี้

อรทัย วลีวงศ์ (2564 : 1) ได้อธิบายเกี่ยวกับ Well-being คือสุขภาวะแต่ไม่มีความหมายที่ถูกระบุกำหนดไว้อย่างชัดเจน แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นคำที่มีความหมายด้านดีที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตหรืออาจจะใช้คำว่า ความเป็นอยู่ที่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสุขที่เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ ถูกกำหนดให้เป็น 1 ใน 17 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ประกอบด้วยมิติได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย (Physical Wellbeing) คือร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต (Mental Wellbeing) เช่น การมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต 3) ทางสังคม (Social Wellbeing) เช่น การมีความสัมพันธ์ที่ดี มีสังคมที่ดี ได้แก่ สวัสดิการ มีระบบต่างที่สนับสนุนการใช้ชีวิต 4) สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual well-being) เช่น การรู้คิดจากการใช้ความรู้และทักษะชีวิต มีสติต่อการแก้ปัญหา ในที่นี้รวมถึง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) ที่เป็นการรู้และตัดสินใจได้ว่าสิ่งใดดีหรือไม่อย่างไรจากจิตสำนึกของตนเอง

สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2565 : 4) ได้ให้ความหมายของ well-being จาก รายงานดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย ประจำปี 2563 ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติฉบับที่ 12 เป็นสิ่งที่บอกถึงความอยู่เย็นเป็นสุขของคนไทย มาจากการที่บุคคลนั้นต้องทำหน้าที่ตาม ความสามารถที่มีอยู่เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ก่อให้เกิดความเป็นดีอยู่ดีโดยมีรัฐช่วยสนับสนุน มี 5 มิติ ได้แก่ 1) สุขภาพกายและจิตใจมีสุขภาวะทางสังคม มีสติปัญญาใฝ่รู้ 2) เศรษฐกิจที่เข้มแข็งและเป็นธรรม คุณภาพชีวิต รายได้การงานที่ดี 3) สังคมประชาธิปไตยที่มีธรรมาภิบาล 4) สิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศที่สมดุล และ 5) ด้าน การสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในสังคมไทย

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2565 : 71) ได้ให้ความหมายของ well-being ไว้ในร่าง ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ พ.ศ.... ว่า เป็นภาวะที่ดี หรือความอยู่ดีมีสุข มีหลายมิติ ได้แก่ 1) สุขภาพทางกาย ทางจิต ทางปัญญา 2) ทางสังคมและความสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) ได้รับการศึกษา 4) การมีงาน ทำ 5) สิ่งแวดล้อม 6) ความมั่นคง 7) การมีส่วนร่วม 8) มีที่อยู่อาศัย 9) สมดุลการทำงานและการมีชีวิต ซึ่งแต่ ละบุคคลจะมีระดับสุขภาวะหรือความอยู่ดีมีสุขเหมือนหรือต่างกันไปตามอัตภาพหรือตามภูมิหลังของแต่ละคน ทำให้สามารถสรุปได้ว่าสุขภาวะและสุขภาพนั้นมีความสัมพันธ์กัน สุขภาวะมีผลต่อสุขภาพของคนนั้นใน อนาคต และสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะหรือความอยู่ดีมีสุข

OECD (2019 : 8) ได้อธิบายว่า well-being เป็นคุณภาพชีวิตและวัตถุ มีมิติด้านวัตถุ 3 ด้าน และ ด้านคุณภาพชีวิต 8 ด้าน รวม 11 ด้าน ดังนี้ ด้านวัตถุ 3 ด้าน 1) การงานทำ (Jobs) 2) การมีรายได้ (Income) 3) มีที่อยู่อาศัย (Housing) และด้านคุณภาพชีวิต 8 ด้าน 1) สมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance) 2) ความปลอดภัยในชีวิต (Safety) 3) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) 4) สุขภาพ (Health) 5) การมีส่วนร่วมของพลเมือง (Civic engagement) 6) สิ่งแวดล้อม (Environment) 7) การศึกษา (Education) 8) ชุมชน (Community) ซึ่งสุขภาวะเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อทุนทางเศรษฐกิจ สังคม มนุษย์และธรรมชาติ ที่จะกลับไปสนับสนุนให้มนุษย์มีสุขภาวะดีขึ้น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า สุขภาวะมาจากภาษาอังกฤษคำว่า well-being ซึ่งมีความหมายเดียวกับความอยู่ดีมีสุข มีความหมายกว้างกว่าคุณภาพชีวิต และสุขภาพ และไม่เหมือนกับความสุข โดยที่สุขภาวะหมายถึง สภาวะหรือสภาพที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต มาจากความสามารถของบุคคลนั้นหรือ รัฐบาลสนับสนุน โดยมีมิติทางด้านวัตถุและด้านคุณภาพชีวิตจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า สุข ภาวะมาจากภาษาอังกฤษคำว่า well-being ซึ่งมีความหมายเดียวกับความอยู่ดีมีสุข มีความหมายกว้างกว่า คุณภาพชีวิต และสุขภาพ และไม่เหมือนกับความสุข โดยที่สุขภาวะหมายถึง สภาวะหรือสภาพที่มีผลต่อการ ดำเนินชีวิต มาจากความสามารถของบุคคลนั้นหรือรัฐบาลสนับสนุน โดยมีมิติทางด้านวัตถุและด้านคุณภาพ ชีวิต

จากตารางที่ 1 วิเคราะห์มิติของสุขภาวะพบว่ามิติ 13 ด้าน ด้านที่มีฐานนิยามมากที่สุดได้แก่ ด้านชุมชนและสังคม รองลงมาได้แก่ ด้านการมีงานทำ สุขภาพ การมีส่วนร่วมของพลเมือง สุขภาพ สิ่งแวดล้อม และสติปัญญาและการแก้ไขปัญหา จากมิติสุขภาวะของประชากรทั่วไปที่จำเป็นต้องมี ซึ่งครูก็เป็นส่วนหนึ่งของประชากร โดยครูที่จะมีสุขภาวะที่ดี จะประกอบด้วย การมีรายได้ มีสวัสดิการ มีสุขภาพที่ดี มีความปลอดภัย มีความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน รวมถึงสุขภาวะด้านอื่นๆ ที่เป็นสุขภาวะพื้นฐานที่ประชากรทุกคนพึงมี แต่ในความหมายของสุขภาวะของครูยังมีความเฉพาะที่จะอธิบายในหัวข้อต่อไป

ตารางที่ 1 วิเคราะห์มิติของสุขภาวะ

มิติของสุขภาวะ	สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2562)	อรรถย วสิวงศ์ (2564)	สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2565)	OECD (2019)
1) การงานทำ (Jobs)	✓	-	✓	✓
2) การมีรายได้ (Income)	✓	-		✓
3) มีที่อยู่อาศัย (Housing)	-	-	✓	✓
4) สมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-life balance)	-	-	✓	✓
5) ความปลอดภัยในชีวิต (Safety)	-	-	✓	✓
6) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)	-	✓		✓
7) สุขภาพ (Health)	✓	✓	✓	✓
8) การมีส่วนร่วมของพลเมือง (Civic engagement)	-	✓	✓	✓
9) สิ่งแวดล้อม (Environment)	✓	-	✓	✓
10) การศึกษา (Education)	-	-	✓	✓
11) ชุมชนและสังคม (Community)	✓	✓	✓	✓
12) สวัสดิการและการมีนโยบายสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ (welfare)	✓	✓	-	-
13) สติปัญญาและความสามารถในการทำงาน	✓	✓	✓	-

ความหมายและมิติของสุขภาวะของครู

Viac and Fraser (2020 : 18) ได้อธิบายถึงสุขภาวะในการทำงานของครู (Teacher's Well-Being) ที่ได้จากรอบของ OECD หมายถึง สภาวะหรือสภาพที่ทำให้มีความพึงพอใจ สุขภาพ อารมณ์และสังคมในการประกอบอาชีพครู โดยมีมิติที่ประกอบด้วย 1) สุขภาพกาย จิตที่ดี 2) มีสังคมการทำงานที่ดี 3) สติปัญญาและความสามารถในการทำงาน และ 4) สุขภาวะเชิงอัตวิสัย ซึ่งสุขภาวะของครูมีผลต่อสุขภาวะของนักเรียนและการจัดการเรียนรู้ของครูในชั้นเรียน

Hascher & Waber (2021 : 19) ได้ทำวิจัยวิเคราะห์ห่อภิมานทบทวนวรรณกรรมวารสารวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะของครูที่เพิ่มขึ้นในปี 2000–2019 ได้สรุปว่าสุขภาวะของครูเป็นแนวคิดที่เกี่ยวกับการที่ทำให้มีสุขภาวะที่ดีในด้านต่อไปนี้ ได้แก่ สุขภาวะทางจิต ความสุขในที่ทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน หรือความเป็อหน่วยในการทำงานสุขภาพ และสังคม เป็นต้น และมีหลายปัจจัย และสุขภาวะของครูจะส่งผลต่อสุขภาวะของนักเรียน

Dreer (2021 : 62) and Dreer (2022 : 7) ได้อธิบายถึงสุขภาวะของครูมีความหมายที่เกี่ยวข้องกับความพอใจในการทำงาน ผลกระทบต่อการทำงานทั้งเชิงบวกและเชิงลบ และมีมิติตามงานวิจัยในปี 2021 จาก Perma model (Seligman, 2011 : 24) ได้แก่ ด้านอารมณ์เชิงบวก ด้านการมีส่วนร่วม ด้านความสัมพันธ์ ด้านความมีความหมายต่อชีวิต ด้านการประสบความสำเร็จสิ่งที่ทำ และ ในปี 2022 ใช้มิติด้านความคิดที่เป็นความพึงพอใจในการทำงาน และด้านจิตใจที่มีผลกระทบมาจากปัจจัยเชิงบวกและเชิงลบ

จากการศึกษาความหมายและมิติของสุขภาวะของครู เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับสุขภาวะของประชากรทั่วไป ได้ความหมายไปในทางเดียวกัน เป็นสภาพหรือสภาวะที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตจากการทำงานหรือประกอบอาชีพ ที่มีมิติเกี่ยวกับสุขภาพ สุขภาพจิต องค์กรหรือโรงเรียนที่มีสังคมการทำงานและความสัมพันธ์ที่ดี สติปัญญาและความสามารถในการทำงาน และความพึงพอใจในการทำงานที่ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลซึ่งเป็นอัตวิสัย โดยสุขภาวะของอาชีพครูก็จะเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะของประชากร

ความหมายของมิติของสุขภาวะของครูแต่ละด้าน

ความหมายของมิติของสุขภาวะของแต่ละด้านเป็นสิ่งที่ควรศึกษาเพื่ออธิบายให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อให้เข้าใจว่าประกอบด้วยอะไรบ้างเพื่อการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อมิติของสุขภาวะตามที่ได้วิเคราะห์จากเอกสารในหัวข้อที่แล้ว ได้แก่ สุขภาพและสุขภาพจิต (Physical and mental well-being) องค์กรหรือโรงเรียนที่มีสังคมการทำงานและความสัมพันธ์ที่ดี (Social well-being) สติปัญญาและความสามารถในการทำงาน (Cognitive well-being) และความพึงพอใจในการทำงานที่ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลซึ่งเป็นอัตวิสัย (Subjective well-being) ซึ่งเป็นกรอบสุขภาวะของครูจาก OECD ดังต่อไปนี้

1) สุขภาพกาย จิตที่ดี (Physical and Mental Well Being) เป็นการมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ มีร่างกายสมส่วน มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีมีความพึงพอใจต่อสุขภาพกายของตนเอง มีการพักผ่อนไม่เกิดอาการดังต่อไปนี้ สุขภาพกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลัง ปวดไหล่ กล้ามเนื้ออักเสบ ขาดความแข็งแรง เป็นหวัด-ไข้ ความดันโลหิตสูง หายใจลำบาก ภาวะหัวใจเต้นผิดปกติ ลำไส้ใหญ่กระตุก สุขภาพจิต ได้แก่ รู้สึกท้อแท้ หงุดหงิด รู้สึกประหม่า อ่อนเพลีย รู้สึกวิงเวียน รู้สึกวิตกกังวล หลับไม่สนิท รู้สึกเศร้า (ลฎาภา มาตผุย และสสิริพร เซาว์นชัย, 2564 : 9); Viac and Fraser (2020 : 26) (Sigursteinsdottir and Rafnsdottir, 2022 : 8)

2) สังคมการทำงานและความสัมพันธ์ที่ดี (Social well-being) เป็นสภาพของการทำงานที่มีความสัมพันธ์ ความไว้นใจเชื่อใจที่ดี ระหว่างผู้บริหาร เพื่อนครู และนักเรียน มีการสนับสนุนในการทำงานและการสนับสนุนทางอารมณ์ความรู้สึก (อธิคุณ สินธนาปัญญา, อภิธีร์ ทรงบัณฑิตย์, ราชนันย์ บุญธิมา และวีระสุภาภิจ, 2557 : 26); (Viac and Fraser, 2020 : 27)

3) สติปัญญาและความสามารถในการทำงาน (Cognitive well-being) เป็นชุดความสามารถที่ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความสามารถในการจัดการชั้นเรียน ประสิทธิภาพในการสอน ประสิทธิภาพในการทำให้นักเรียนที่ส่วนร่วมในการเรียน (Schleicher, 2018 : 94); (Viac and Fraser, 2020 : 23)

4) สุขภาวะเชิงอัตตวิสัย (Subjective well-being) เป็นสภาพของความพึงพอใจในการทำงาน ความพึงพอใจในการประกอบวิชาชีพครู ความพึงพอใจต่อองค์กร ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกถึงความพอใจในการทำงาน ความปลอดภัยและความสนุกสนาน มีเป้าหมายในการทำงาน (ชลธิชา มะลิธรรม, 2561 : 215); (Viac and Fraser, 2020 : 24)

ความหมายของมิติของครูทำให้เห็นถึงค่านิยมที่เป็นรูปธรรมมากขึ้นหรืออีกนัยหนึ่งคือเป็นตัวแปรที่สังเกตได้ที่สามารถนำไปศึกษาในรายละเอียดสำหรับผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะของครูต่อไป

ผลของสุขภาวะของครู

การศึกษาผลของสุขภาวะครู พบว่ามีความสัมพันธ์และผลต่อสุขภาวะนักเรียนไม่ว่าด้านผลสัมฤทธิ์ ด้านพฤติกรรม ความรู้สึกทางจิตใจ รวมถึงสุขภาวะของนักเรียนในมิติ ได้แก่ แรงจูงใจและทัศนคติของนักเรียนต่อการเรียนรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน สุขภาวะเชิงอัตตวิสัยของนักเรียน (Collie & Martin, 2017 : 35); (Harding et al., 2019 : 183); (Viac and Fraser, 2020 : 44) โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตของครูที่ในยุคปัจจุบันจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อให้ครูมีพลังที่จะพร้อมต่อการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน อีกทั้งพร้อมรับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในชั้นเรียน เนื่องจากอารมณ์ครูจะเป็นอารมณ์ที่นำห้องเรียน จึงจำเป็นอย่างมากที่ต้องอาศัยสุขภาพจิต

ที่ดีของครู ในการสร้างห้องเรียนจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวกซึ่งสอดคล้องกับ สภาพห้องเรียนจิตวิทยาเชิงบวกเป็นหลักการ PERMA (Seligman, 2011 : 24) มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก, ความยึดมั่นผูกพัน, ความสัมพันธ์ที่ดี, การรู้สึกถึงความหมาย และการประสบความสำเร็จ ซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนและทำให้เกิดความสุขในการเรียนรู้ ดังนั้นผลจากสุขภาวะครูทั้ง 4 ด้านจึงมีผลต่อสุขภาวะของนักเรียน ซึ่งส่งผลตรงต่อผลลัพธ์การเรียนรู้ และพฤติกรรมของนักเรียน

สรุป

Teacher's well-being อาจจะเรียกว่าเป็นสุขภาวะของครูหรือความอยู่ดีมีสุขของครู เนื่องจากการศึกษาเอกสารที่มีคำแปลคำว่า well-being ในประชากรทั่วไป ซึ่งในบทความนี้เลือกใช้คำว่าสุขภาวะ เพื่อให้สอดคล้องกับความหมายที่เป็นสภาวะหรือสภาพที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต มาจากความสามารถของบุคคลนั้นหรือรัฐบาลสนับสนุน โดยมีมิติทางด้านวัตถุและด้านคุณภาพชีวิต ทั้งหมด 13 ด้าน โดยที่สุขภาวะของครูจะสอดคล้องและเป็นไปในทางเดียวกับสุขภาวะทั่วไปของประชากร โดยสุขภาวะของครูหมายถึงสภาพหรือสภาวะที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตจากการทำงานหรือประกอบอาชีพ ที่มีมิติเกี่ยวกับสุขภาพ สุขภาพจิต องค์กรหรือโรงเรียนที่มีสังคมการทำงานและความสัมพันธ์ที่ดี ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และความพึงพอใจในการทำงานที่ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลซึ่งเป็นอัตวิสัย สุขภาวะของครูมีความสัมพันธ์และมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ พฤติกรรม ความรู้สึกทางจิตใจ รวมถึงสุขภาวะของนักเรียน ได้แก่ แรงจูงใจและทัศนคติของนักเรียนต่อการเรียนรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน สุขภาวะเชิงอัตวิสัยของนักเรียนที่เป็นความพึงพอใจในการเรียน ทั้งนี้ควรศึกษาสาเหตุที่ส่งผลต่อสุขภาวะของ เช่น ปริมาณภาระงาน การสนับสนุนต่าง และปัจจัยอื่นๆ จะส่งผลต่อสุขภาวะของครูอย่างไร เนื่องจากสุขภาวะของครูก็มีผลต่อการจัดการเรียนรู้และส่งผลต่อสุขภาวะของนักเรียน ดังนั้นการศึกษาสุขภาวะของครูเป็นควรนำมาศึกษากับครูในประเทศไทย ปัจจัยและสาเหตุของแต่ละมิติของสุขภาวะ เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษา ซึ่งอาจจะเป็นการแก้ปัญหาความเปราะบางในการทำงานของครูเกิดขึ้นหลัง Covid19 ได้อีกด้วย หรือกล่าวโดยสรุปว่าสุขภาวะครูนำไปสู่สุขภาวะและผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ดีของนักเรียน ดังนั้นการที่ผู้กำหนดนโยบาย ผู้บริหารการศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา และชุมชน ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนและดูแลสุขภาวะของครูเพื่อสุขภาวะนักเรียนต่อไป แต่ประเด็นหนึ่งที่เป็นความท้าทายของการสร้างสุขภาวะ คือความท้าทายที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ต้องใช้ความอดทนและระยะเวลาในการฝึกฝน ถ้าไม่สามารถฝึกทักษะให้นักเรียนมีความอดทน การมีเป้าหมายในการทำงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกทักษะอารมณ์สังคมที่จะเป็นจิวเสริมสุขภาวะที่ดีของครูและนักเรียน ถ้าขาดการเรียนรู้และการฝึกฝนที่ต้องใช้ความอดทนแล้ว อาจจะทำให้นักเรียนได้พบกับสุขภาวะในระยะสั้น แต่สุขภาวะที่สำคัญควรจะทำให้เกิดในระยะยาวและยั่งยืนจากการฝึกพร้อมกับทักษะอารมณ์สังคมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- คมชัดลึกออนไลน์. (11 กค 64). ส่อง "ภาระงานครู" เมื่อครูไม่ได้มีหน้าที่แค่การสอนหนังสือเด็กอย่างเดียว. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2566. แหล่งที่มา: <https://www.komchadluek.net/kom-lifestyle/474002>.
- จารุวรรณ ทองขุนดำ, พร้อมพิไล บัวสุวรรณ และ มีชัย ออสุวรรณ. (2565). ภาวะหมดไฟของครูที่ไม่มีวิทยฐานะ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษวิทยาเขต 2 วิทยาเขตราชโยธา. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*. 7 (2), 1083-1096.
- ชลธิชา มะลิพรม. (2561). คุณภาพชีวิตของบุคลากรทางการศึกษา. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธานุสรินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 5 (ฉบับพิเศษ), 212-222.
- เนตรนภา สุวรรณ และชนมณี ศีลานุกิจ. (2564). ความคิดเห็นของครูที่มีต่อการบริหารความขัดแย้งของผู้บริหารสถานศึกษากลุ่มโรงเรียนในสหวิทยาเขตเสรีไทย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2. *Journal of Roi Kaensarn Academi*. 6 (3), 70-83.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ, อรัญญา ต้อยคัมภีร์ และ วรณิ แกมเกตุ. (2556). สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 19 (2), 127-138.
- ภาวิณี อุบล และสุวัฒนา เลี่ยมประวัตติ. (2563). การศึกษาเนื้อหาที่ปรากฏในเฟซบุ๊กแฟนเพจ “อะไรอะไรก็ครู”. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 8 (1), 113-132.
- ลฎาภา มาตผุย และสธิพร เขาวนชัย. (2564). แนวทางการส่งเสริมความสุขในการทำงานของครูสำหรับผู้บริหาร ศูนย์การศึกษาพิเศษ เครือข่ายส่งเสริมประสิทธิภาพศูนย์การศึกษาพิเศษ กลุ่มเครือข่ายที่ 7 สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ. *CMU Journal of Education*. 5 (2), 1-14.
- สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (ตุลาคม 2565). *รายงานดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยประจำปี 2563*. [ewt_dl_link.php\(nesdc.go.th\)](http://ewt_dl_link.php(nesdc.go.th))
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2 มิถุนายน 2565). *ร่างธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ พ.ศ. T3_02Jun2022.pdf* (nationalhealth.or.th)
- อชิคุณ สินธนาปัญญา, อภิธีร์ ทรงบัณฑิตย์, ราชันย์ บุญธิมา และวีระ สุภากิจ. (2557). การบริหารความสุขในสถานศึกษา. *สุทธิปริทัศน์*. 28 (88), 1-18.
- อรัญญา วลีวงศ์. (12 กุมภาพันธ์ 2564). *SDG Updates | Good Health and Well-being: เมื่อนิยามของสุขภาพดี ไม่ได้หยุดอยู่แค่ร่างกายแข็งแรง*. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2566. แหล่งที่มา: <https://www.sdgmovement.com/2021/01/25/sdg-updates-good-health-and-well-being/>
- Collie, R. J., & Martin, A. J. (2017). Teachers' sense of adaptability: Examining links with perceived autonomy support, teachers' psychological functioning, and students' numeracy achievement. *Learning and Individual Differences*. 55, 29–39.

- Dreer, B. (2021). Teachers' well-being and job satisfaction: the important role of positive emotions in the workplace. *Educational Studies*. DOI:10.1080/03055698.2021.1940872
- Dreer, B. (2022). Teacher well-being: Investigating the contributions of school climate and job crafting. *Cogent Education*. 9 (1), 2044583 .
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., et al. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?. *Journal of Affective Disorders*. 242, 180–187.
- Haschera, T. & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research. Review*. 34 (8), 1-25
- OECD. (2014). *How's Life in Your Region? Measuring Regional and Local Well-being for Policy Making*. <https://doi.org/10.1787/9789264217416-en>
- OECD. (2019). *OECD Future of Education and Skills 2030, OECD Learning Compass 2030 a Series of Concept Notes*. OECD
- Schleicher, A. (2018). *Valuing our Teachers and Raising their Status: How Communities Can Help, International Summit on the Teaching Profession*. OECD Publishing: Paris
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. NY: Free Press: New York.
- Sigursteinsdottir, H., Rafnsdottir, G.L. (2022). The Well-Being of Primary School Teachers during COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 19, 11177. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811177>
- Viac, C and Fraser, P. (2020). *Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis*. <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>