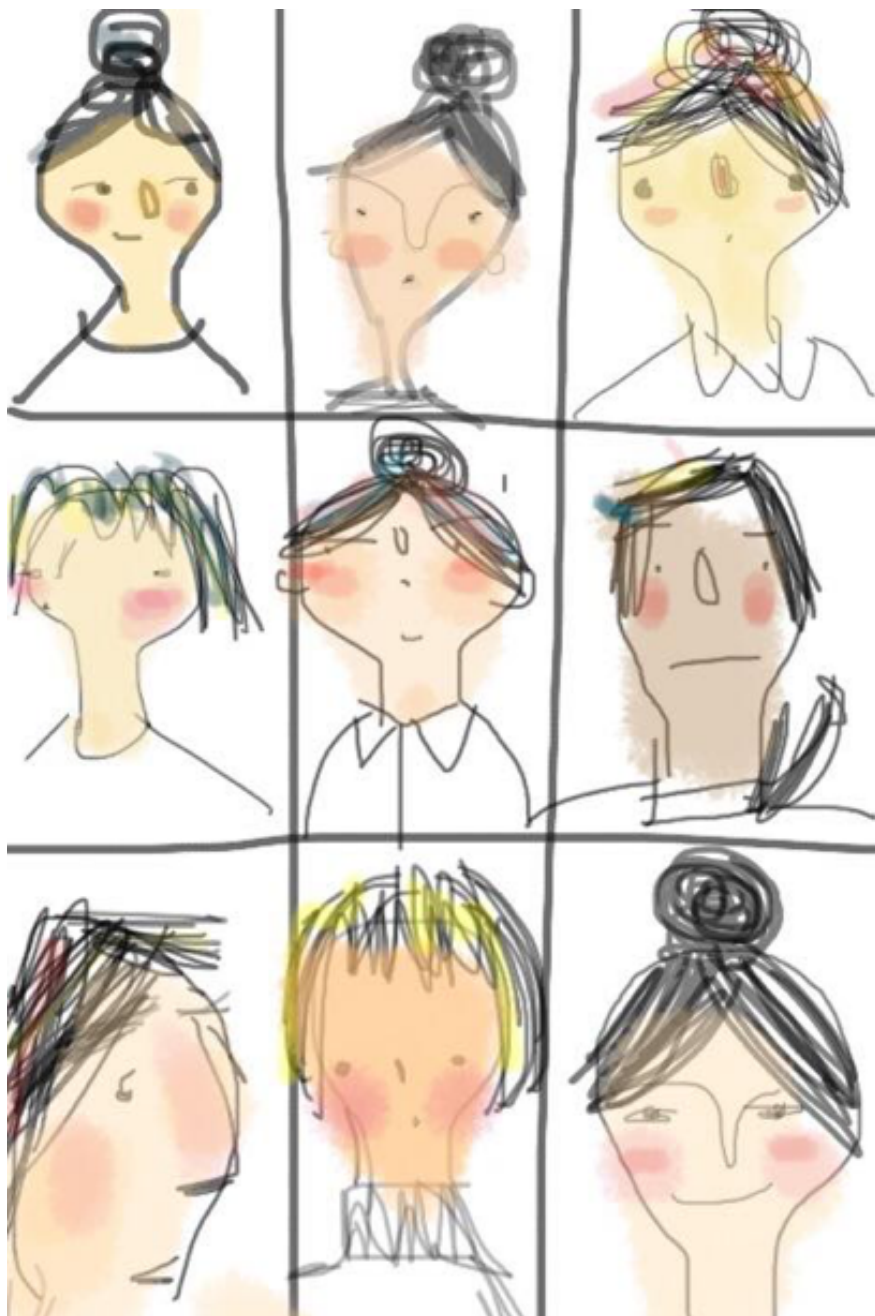


สมุดเล่มหนึ่ง  
ความสุขครึ่ง





# ข้อมูลทางบรรณานุกรม

สมุดคู่มือความสุขครู/ อูมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์, กิตติยาพรรณ สุบิน, อมรรัตน์ มานะวัฒน์วงศ์  
– พิมพ์ครั้งที่ 1. – นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559  
(เอกสารทางวิชาการ/ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; หมายเลข 457)

ISBN : 978-616-279-886-3

1. ครู. 2. ครู -- การทำงาน. 3. บุคลากรทางการศึกษา. 4. ความสุข. 5. สุขภาพจิต.  
6. การศึกษา -- คุณภาพ.

I.อูมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์ II.กิตติยาพรรณ สุบิน III.อมรรัตน์ มานะวัฒน์วงศ์

IV.มหาวิทยาลัยมหิดล V.สถาบันวิจัยประชากรและสังคม VI.ชื่อชุด LB1775 ส248 2559

**ที่ปรึกษา :** ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์

รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีรินทร์ เกรัมย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูเบศร์ สมุทรจักร

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

**จัดพิมพ์โดย :** สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

โทรศัพท์ 0-2441-0201-4 โทรสาร 02-441-9333

email: directpr@mahidol.ac.th

website: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>

**จำนวนหน้า :** 102 หน้า

**พิมพ์ครั้งที่ 1 :** สิงหาคม 2559 (400 เล่ม)

**ปก รูปเล่ม และภาพประกอบ :**

สกุนี ณัฐพลวัฒน์ , นิชาภา สิวินาสิน , วารุณี ปิยวรรณวงศ์

และ ธนาทิพ ฉัตรภูติ [www.facebook.com/baansuannumfon](http://www.facebook.com/baansuannumfon)

**พิมพ์ที่ :** ห้างหุ้นส่วนจำกัดแท่นทองชินวัฒน์การพิมพ์ โทรศัพท์ 0-22102965-6

## คำนำ

สังคมไทยตื่นตัวกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก ขณะเดียวกันก็กังวลใจกับคุณภาพการศึกษาของประเทศ เป็นห่วงกันว่าคุณภาพการศึกษาที่เป็นอยู่จะไม่สามารถเตรียมเยาวชนไทยให้พร้อมกับการแข่งขันเด็กไทยจะไม่มีความสามารถเพียงพอในเวทีโลก ขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศจะตกต่ำลง หากไม่เร่งแก้ไขคุณภาพการศึกษา

หลายคนวิจารณ์ว่า ไทยลงทุนด้านการศึกษามาก แต่ผลลัพธ์ที่ได้ยังต่ำกว่าที่ควร

หากคุณเชื่อว่าคุณภาพครูเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษา รายงานวิจัยความสุขของครูเล่มนี้ จะฉายภาพในอีกแง่มุมหนึ่งให้คุณเข้าใจถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ วิถีชีวิต และจิตวิญญาณของคุณครู



คณะผู้วิจัยจากสถาบันประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดย ผศ.ดร.อุมาภรณ์ ภัทรวานิชย์ เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ครูจากสามจังหวัด เพื่อทำความเข้าใจในความสุขของครู ข้อมูลที่ได้ช่วยสะท้อนให้เราคิดว่า การปฏิรูปการศึกษาน่าจะนำปัจจัยคุณภาพชีวิตของครูเข้าเป็นส่วนหนึ่งของสมการ

ในบทบาทของผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นหน่วยงานความร่วมมือระหว่างกรมสุขภาพจิต และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผมมีความยินดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาชิ้นนี้

ขอขอบคุณคณะผู้วิจัยทุกท่านที่สร้างสรรค์ผลงานคุณภาพอีกชิ้นหนึ่งให้กับงานวิจัยในชุดความสุขคนไทย ผมเชื่อมั่นว่าข้อมูลในรายงานฉบับนี้จะช่วยเติมเต็มความสมบูรณ์ให้เราเข้าใจเรื่องความสุขคนไทยไปอีกชิ้นหนึ่ง

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล  
ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต

# สารบัญ



บทนำ  
ครูดีใคร  
หน้า 8



บทที่ 1  
การก้าวมาเป็นครู  
หน้า 14



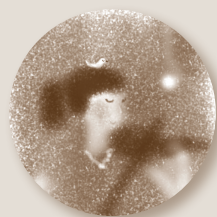
บทที่ 2  
วิถีชีวิตความเป็นครู  
หน้า 26



บทที่ 3  
บทบาทหน้าที่ของครู  
หน้า 38



บทที่ 4  
อะไรทำให้ครูทุกข์  
หน้า 56



บทที่ 5  
อะไรทำให้ครูสุข  
หน้า 69



บทสรุป  
สมดุลแห่งความสุขครู  
หน้า 91



อ้างอิง  
หน้า 97



# ครูดีใคร

## ความหมาย

ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้อธิบายคำว่า “ครู” ไว้คือ หากเป็นคำนาม มีความหมาย แปลว่า ผู้สั่งสอนศิษย์หรือถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์ หากเป็นคำวิเศษณ์ในภาษาบาลีแปลว่า หนัก สูง และคำวิเศษณ์ในภาษา สันสกฤต แปลว่า ใหญ่หรือหนัก

ซึ่งนอกจากความหมายของ ครู ตามพจนานุกรม ฉบับ ราชบัณฑิตยสถานแล้วนั้น ยังคงมีผู้ให้ความหมายของ “ครู” ไว้อีกมากมาย (อ้างใน รัตนวัติ ไซติกพนิช, 2550) อาทิ

หัวใจ  
ของ  
ความเป็น  
ครู



## ฉันทน์ ชุมวิท (2541) ได้อธิบายคำว่า “ครู” ไว้ดังนี้

1. ครู เป็นผู้นำทางศิษย์ไปสู่คุณธรรมชั้นสูง
2. ครู คือ ผู้อบรมสั่งสอนถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ศิษย์ เป็นผู้มีความหนักแน่น ควรแก่การเคารพของศิษย์
3. ครู คือ ผู้ประกอบอาชีพอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่สอน มักใช้กับผู้สอนในระดับต่ำกว่าวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษา

## คาร์เตอร์ วี กูด (Carter V. Good. 1973) ได้ให้ความหมายของ “ครู” (Teacher) ไว้ดังนี้

1. ครู คือ ผู้ที่มีความสามารถในการให้คำแนะนำ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางการเรียน
2. ครู คือ ผู้ที่มีความรู้ประสบการณ์และมีการศึกษามาก หรือดีเป็นพิเศษในสาขาใดสาขาหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผู้อื่นเกิดความเจริญก้าวหน้าได้
3. ครู คือ ผู้ที่เรียนสำเร็จหลักสูตรวิชาซึ่งพาสถาบัน การฝึกหัดครูและได้ใบรับรองทางการสอนด้วย
4. ครู คือ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนให้ความรู้แก่ศิษย์



## “ครู” ในความหมายอื่นๆ ทั่วประเทศไทย

1. “ครู คือ ปุชนิยมบุคคล” หมายถึง ผู้ที่เสียสละ เอาใจใส่เพื่อความเจริญของศิษย์ ซึ่งเป็นบุคคลที่ควรได้รับความเคารพเทิดทูน
2. “ครู คือ แม่พิมพ์ของชาติ” หมายถึง การเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกศิษย์ที่จะปฏิบัติตัวตามอย่างครู
3. “ครู คือ ผู้แจวเรือจ้าง” หมายถึง อาชีพที่ไม่ก่อให้เกิดความร่ำรวย ครูต้องมีความพอใจในความเป็นอยู่อย่างสงบเรียบง่ายไม่หวั่นไหวต่อลาภ ยศ และความสะดวกรสบาย

## “ครู”

ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่มีบทบาทและความสำคัญอย่างยิ่งในระบบการศึกษาของประเทศ อันเป็นพื้นฐานในการสร้างอนาคตของชาติ ดังพระราชโองการของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยครู ณ อาคารใหม่สวนอัมพร วันพุธที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2526 ความตอนหนึ่งว่า

“...อาชีพครูถือว่าสำคัญอย่างยิ่ง เพราะครูมีบทบาทสำคัญในการพัฒนา ประเทศให้เจริญมั่นคง และก่อนที่จะ พัฒนาบ้านเมืองให้เจริญได้นั้น จะต้องพัฒนาคน ซึ่งได้แก่เยาวชน ของชาติเสียก่อน เพื่อให้เยาวชน เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่าสมบูรณ์ ทุกด้าน จึงสามารถช่วยกันสร้าง ความเจริญให้แก่ชาติต่อไปได้...”

ครูคือ  
คนสำคัญ



... สุขที่สุด  
ในรุ่นที่เป็น ...



ภายใต้ความหมายของคำว่า “ครู” จึงประกอบด้วยความรับผิดชอบมากมาย ดังนั้นคำถามที่ก้องอยู่ใน โสตประสาทของนักวิจัยความสุข คือ ความสุขของครूमี่หรือไม่ และ ถ้ามีแล้ว ความสุขนั้นอยู่ ณ จุดใด

## ประชากรตัวอย่างของการศึกษาคั้งนี้

ตัวอย่างครูที่ใช้ในการศึกษาเรื่อง “สมดุลแห่งความสุขครู” นี้ เป็นการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนกรกฎาคม 2558 จากการสนทนากลุ่มครู 3 พื้นที่ จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 40 คน คือ

1. พื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเมืองใหญ่และเมืองหลวงของประเทศ จากครูชาย 7 คน และ ครูหญิง 7 คน ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของเขตตลิ่งชัน
2. พื้นที่เขตเมืองจังหวัดนครปฐม จากครูชาย 7 คน และครูหญิง 9 คน ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของอำเภอพุทธมณฑล
3. พื้นที่เขตชนบทจังหวัดกาญจนบุรี จากครูชาย 5 คน และครูหญิง 5 คน ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของอำเภอทองผาภูมิ

โดยมีลักษณะทางประชากรของตัวอย่างครูของการศึกษาคั้งนี้ดังตารางด้านล่าง

เขตพื้นที่ ที่ศึกษา/เขต	จำนวน ตัวอย่าง	อายุ เฉลี่ย	สถานภาพสมรส		การศึกษา	
			โสด	สมรส	ปริญญาตรี	ปริญญาโท
กรุงเทพมหานคร						
ชาย	7	27.6	5	0	5	0
หญิง	7	29.6	3	2	5	0
เขตเมือง นครปฐม						
ชาย	7	41.9	4	3	7	0
หญิง	9	43.3	4	3	7	0
เขตชนบท กาญจนบุรี						
ชาย	5	33.6	5	2	6	1
หญิง	5	35.9	5	4	9	0
รวม						
ชาย	19	35.1	14	5	18	1
หญิง	21	36.9	12	9	21	0

อายุเฉลี่ยของตัวอย่างครูชายคือ 35 ปี และครูหญิงประมาณ 37 ปี ส่วนใหญ่ทั้งครูชายและครูหญิงเป็นโสดมากกว่าสมรส แต่เกือบทุกคนจบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีเพียงตัวอย่างครูเพียงคนเดียวที่จบระดับปริญญาโท



# การก้าวมาเป็นครู

เส้นทางชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างหลากหลาย มีจุดมุ่งหมาย มีความฝัน มีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน บางคนฝันอยากเป็นหมอ บางคนฝันอยากเป็นพยาบาล บางคนฝันอยากเป็นตำรวจ และเช่นเดียวกันก็มีความฝันอีกกลุ่มหนึ่งที่ใฝ่ฝันอยากเป็น “ครู” และครูแต่ละคนย่อมจะมีอุดมการณ์แรกเริ่มในการมาเป็นครูไม่เหมือนกัน ครูบางคนได้รับแรงบันดาลใจตั้งแต่เยาว์วัยจากการได้รับการปลูกฝังจากครอบครัว คนรอบข้าง หรือสถาบันการศึกษา ครูบางคนอาจไม่เคยมีอุดมการณ์ความเป็นครูมาก่อนเลย หากแต่เมื่อมาประกอบอาชีพครู ก็ต้องมีความพยายามสร้างอุดมการณ์ครูให้เกิดขึ้น เพราะครูไม่ใช่เป็นเพียงผู้รับจ้างสอน เพื่อรายได้เป็นเงินตอบแทนเท่านั้น แต่ครูเป็นอาชีพที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี ที่จะต้องดำรงรักษาไว้ให้สมควรแก่การถูกยกย่องสรรเสริญ (จามจุรี จำเมือง, 2555)





# “ครูที่แท้จริง”

ทำงานเพื่อช่วยโลก เพื่อชกโลก เพื่อสร้างโลก  
ไม่ได้ทำเพื่อเงินเดือน

## พุทธทาสภิกขุ

การศึกษาค้นคว้าความสุขของครูพบว่า เหตุผลของครูในการเลือกเส้นทางประกอบอาชีพครูนั้นมีมากมายหลายแนวคิด ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

### ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเป็นครู

ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเป็นครูของครูแต่ละท่านนั้นเกิดจากปัจจัยที่แตกต่างกันออกไป บ้างก็เป็นความใฝ่ฝันที่ชื่นชอบอาชีพนี้มาตั้งแต่จำความได้ บ้างก็มีครูในดวงใจเป็นต้นแบบ บ้างก็เกิดจากครอบครัวที่พ่อแม่รับราชการครู จึงเกิดทัศนคติที่ดีต่ออาชีพครูและได้เจริญรอยตามมา ซึ่งจะเห็นได้ว่าเส้นทางความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเป็นครูนั้นเกิดขึ้นมาตั้งแต่เด็กโดยคนรอบข้าง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากค่านิยมในสังคมไทยที่มีต่อครูนั้นเป็นมุมมองที่ดี โดยมองว่าอาชีพครูเป็นอาชีพที่มีเกียรติและมีความมั่นคง ทำให้เกิดการปลูกฝังตั้งแต่เด็กว่าโตขึ้นต้องเป็นครู ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจ “อาชีพในฝันของเด็กไทย” ครั้งที่ 6 ประจำปี 2558 พบว่า

1 ใน 5  
อาชีพในฝันของเด็กไทยคือ  
ครู

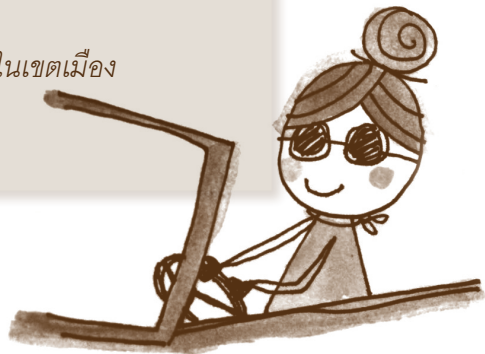
โดยให้เหตุผลว่า ครู เป็นอาชีพที่ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นมีความสุข และเกิดจากการได้รับแรงบันดาลใจมาจากคนในครอบครัว (อเด็คโก้ประเทศไทย, 2558) อ้างใน บทความ “อาชีพในฝันของเด็กไทย”, 2558) แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ในวันนี้ทุกคนล้วนได้ทำตามความตั้งใจของตนเองที่อยากจะเป็นครูนั้นได้สำเร็จผ่านเรื่องราวชีวิตที่น่าสนใจ

“ตอนที่ผมเรียนดนตรี ผมเห็นครูเป็นแบบอย่าง ครูเขาสอนดีมีความเอนเตอร์เทน มีความรักเด็ก ดูแลเด็ก ทำให้ผมรู้สึกอยากเลียนแบบครู ตอนนั้นอยู่ประมาณ ป. 5 ก็บอกครูว่าผมจะเป็นแบบครู ตั้งแต่นั้นผมก็ดำเนินรอยตามท่านมาตลอด”

(ครูชาย : โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร)

“อาจจะด้วยความที่คุณพ่อเป็นครูเลยเรียนรู้ และอยากจะเป็นเหมือนคุณพ่อ ตอนสอบได้ได้พยาบาลกับครูก็เลือกมาเป็นครู”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตเมือง  
จ.นครปฐม)



## การเกิดศรัทธาในความเป็นครูผู้ให้

ครูบางคนไม่ได้มีความตั้งใจที่จะเป็นครูหรือไม่ได้เรียนมาเพื่อเป็นครูตั้งแต่แรกเริ่ม แต่เพราะได้พบกับโอกาสในการได้สอนหนังสือให้กับเด็กๆ ได้สัมผัสกับชีวิตความเป็นครู ได้เห็นหรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับการได้เป็นผู้ให้ จึงทำให้เกิดความศรัทธาในอาชีพครู และมีความต้องการที่จะเป็นครูเพื่อที่จะได้เป็นผู้ให้ต่อไป ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ความศรัทธานี้จะผลักดันให้คนมาประกอบอาชีพครู เพราะการเป็นครูนั้น ไม่ได้มีแต่ความรู้ในหลักวิชาการเท่านั้นจึงจะเป็นได้ หากแต่ยังต้องอาศัยแรงจูงใจในหลายด้านประกอบกัน เช่น ความมีศรัทธาในอาชีพครู ความรักเด็ก รักการสอน เป็นต้น (รัตนวดี โชติกพนิช, 2550) การเกิดศรัทธาในความเป็นครูจึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนก้าวมาเป็นครู ดังคำให้สัมภาษณ์ของครูว่า

“ตัวที่พลิกผันแล้วทำให้  
อยากเป็นครูคือนักเรียน  
เมื่อมาแล้วคือเราอยากเห็น  
ความสำเร็จของเขา แล้วเขาก็  
ศรัทธาตอนที่เราเป็นครู ตรงนี้  
เป็นแรงผลักดันให้เราไปเรียนต่อ  
แล้วมาเป็นครู”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตเมือง  
จ.นครปฐม)

“รู้สึกว่าการถ่ายทอดให้  
ใครคนหนึ่งไปแล้วประสบความสำเร็จแล้วรู้สึกดี...  
กลายเป็นว่าจริงๆ ไม่ได้อยาก  
มาเป็นครูสอนหนังสือตามตำรา  
แต่ว่าอยากถ่ายทอดสิ่งที่ตัวเอง  
รู้มาไปเติมความฝันของเด็กๆ  
บางคน ”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตเมือง  
จ.นครปฐม)



พร้อมเติมฝัน  
ให้เด็กๆ

## ความคาดหวังของคนในครอบครัว กับความมั่นคงในชีวิต

ครอบครัวบางคนไม่ได้อยากเป็นครูด้วยความตั้งใจของตนเอง หากแต่ต้องกลายมาเป็นครู เนื่องจากเป็นความคาดหวังหรือความต้องการของคนในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคาดหวังจากพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่คือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อแนวคิดและการตัดสินใจของลูกมากที่สุด และลูกเองก็เป็นบุคคลที่พ่อแม่ย่อมจะคาดหวังในอนาคตว่าเมื่อลูกเติบโตเข้าสู่วัยแรงงาน ลูกจะต้องมีอาชีพที่มั่นคง มีชื่อเสียงหรือมีเกียรติ มีเงินเดือนสูงๆ เพื่อที่จะสามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้อย่างมีความสุข อันรวมถึงช่วยส่งเสริมสถานะทางสังคมให้แก่ครอบครัวด้วย ซึ่งพ่อแม่ก็จะทำหน้าที่เป็นตัวผลักดันให้ลูกเป็นไปในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ (สำรวจมณฑล สิริทิสมาน, 2553)

ทั้งนี้จากการสำรวจความคิดเห็นของพ่อแม่ โดยนิตยสาร Real Parenting ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง พบว่า

ร้อยละ

93.6

พ่อแม่อยากเห็นลูก  
มีหน้าที่การงานที่มั่นคง

ร้อยละ

60.1

อยากให้ลูกรับราชการ  
(ข่าวสด, ม.ป.ป.)

แล้วทำไม  
ต้องเป็น

ครู ?

?

อาจเพราะครูเป็นอาชีพรับราชการอาชีพหนึ่งที่มีความมั่นคง มีเกียรติ ไม่ต่างจากอาชีพรับราชการอื่นๆ หากแต่มีความใกล้ชิดกับวิถีชีวิตของทุกคน โดยเริ่มตั้งแต่เข้ารับการศึกษาในวัยเด็ก ทำให้สังคมเกิดการยอมรับในวงกว้าง “ครู” จึงเป็นอาชีพแรกๆ ที่พ่อแม่คาดหวังให้บุตรของตนได้มีอาชีพนี้และนอกจากความคาดหวังของพ่อแม่ที่ต้องการให้บุตรมีความมั่นคงในชีวิตแล้ว ตัวครูเองก็เล็งเห็นว่าอาชีพนี้สามารถทำความมั่นคงในชีวิตให้คนในครอบครัวได้ด้วย เช่น สวัสดิการการรักษาพยาบาล เป็นต้น ดังคำบอกเล่าของครูว่า

“ที่มาเป็นครูเพราะแม่บังคับ แม่บอกว่าเป็นอาชีพที่มั่นคง และมีโอกาสได้กลับมาทำงานที่บ้าน... แล้วอาชีพที่มั่นคงที่นี้ (เขตชนบท) ก็มีแต่ครูเท่านั้น แล้วก็ให้พ่อแม่ได้คือค่ารักษาพยาบาล ก็คือมั่นคงพอสมควร”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“เป็นลูกสาวคนเดียวพ่อแม่กลัวว่าจะลำบากในอนาคตจึงอยากให้ทำงานที่มั่นคง แต่แรกไม่ได้อยากเป็น”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)



“สอนเอกชนมา 6 ปี สอนมหาวิทยาลัย 5 เดือน  
แล้วก็มาบรรจุปี 53 ...มาสอบบรรจุเป็นครู เพราะสอน  
มหาวิทยาลัยติดขัดเรื่องสวัสดิการพ่อแม่ คือพนักงาน  
มหาวิทยาลัยไม่มีสวัสดิการตรงนี้ไม่เหมือนข้าราชการ”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

.....

“ผมเป็นครูเอกชนมาก่อน แล้วขอสอบเป็น  
ครูรัฐบาล เพราะเริ่มคิดเรื่องสวัสดิการ พอมีครอบครัว  
ผมก็เริ่มคิดแล้วว่า เราไม่ใช่ตัวคนเดียว พอได้สวัสดิการ  
ตรงนี้ ลูกของเราได้รักษาฟรี ...แฟนเป็นครูอัตราจ้าง  
ไม่ใช่ราชการ ใช้ประกันสังคม ไม่มีสวัสดิการ เรื่องการ  
รักษาพยาบาลของลูก ส่วนพ่อแม่ ผมไม่หนักใจ  
เนื่องจากพ่อแม่ของผมใช้สวัสดิการของพี่สาว”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

จากการศึกษาครูทั้งสามพื้นที่มีข้อสังเกตได้ว่า ครูผู้หญิงส่วนมากมีแนวโน้มในการตัดสินใจมาเป็นครูจากความต้องการของพ่อแม่สูงกว่าครูผู้ชาย เนื่องจากพ่อแม่มีความเป็นห่วงและต้องการให้ลูกผู้หญิงกลับมาอยู่ใกล้ๆ ในขณะที่ครูผู้ชายไม่ค่อยได้คำนึงถึงสถานที่ในการปฏิบัติงานว่าจะต้องอยู่ใกล้บ้านมากเท่าครูผู้หญิง สังคมไทยมีการกำหนดและคาดหวังบทบาทหญิงชายไว้แตกต่างกันออกไปตามค่านิยมต่างๆ โดยผู้หญิงและผู้ชายจะรู้จักบทบาทและปฏิบัติหน้าที่แตกต่างกันตามลักษณะความเป็นหญิงชายที่สังคมสร้างไว้ ซึ่งครอบครัวจะเป็นผู้รับหน้าที่ในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่สืบทอดต่อกันมา อันจะเห็นได้จากการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน เช่น เด็กผู้ชายมีโอกาสได้เล่นนอกบ้าน เล่นของเล่นที่หลากหลายมีความซับซ้อน มีจุดมุ่งหมาย และเป็นการแข่งขัน อันเป็นการเตรียมให้ผู้ชายมีทักษะในการจัดการและความเป็นผู้นำ ในขณะที่เด็กผู้หญิงจะถูกจำกัดให้เล่นแต่ในบ้าน มีของเล่นไม่กี่ชนิดและมีการเล่นที่ไม่ซับซ้อน อันทำให้ผู้หญิงอยู่ในกรอบของครอบครัวมากกว่าผู้ชาย (นาถฤดี เต็นดวง, มปป. อ่างโน สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2554 )



ฉันคือ  
ความคาดหวัง  
ของทุกคน”



และที่น่าสังเกตอีกประการคือ ครูที่อยู่ในเขตชนบทส่วนใหญ่ นั้นต้องการเป็นครู (โดยเฉพาะเป็นครูรัฐบาล) เนื่องจากคาดหวังในเรื่องสวัสดิการให้พ่อแม่ และบุตรของตน ส่วนครูที่อยู่ในเขตเมืองและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มาเป็นครูเนื่องจากพ่อแม่คาดหวังให้ลูกมีความมั่นคงในชีวิต ความแตกต่างระหว่างพื้นฐานทางสังคมครอบครัวของครูในเขตชนบท และเขตเมือง ซึ่งรวมถึงกรุงเทพมหานคร ทำให้ครูชนบทและเมือง มีบริบทต่างกัน และได้รับความคาดหวังจากครอบครัวที่ต่างกันไปด้วย ครอบครัวของผู้ที่อาศัยในเขตชนบทจะมีความต้องการพึ่งพาอาศัยบุตรสูงกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง ในด้านเศรษฐกิจและความต้องการที่จะให้บุตรดูแลเมื่อเข้าสู่วัยชรา (พีรสิทธิ์ คำนวนคิดปี และประเสริฐ รักไทยดี, 2520 อ่างใน สุรภร วิศิษฎ์สุวรรณ, 2549) สังเกตได้ว่าครูในเขตชนบทส่วนมากก็มาจากครอบครัวที่อาศัยอยู่ในชนบท ดังนั้นจึงมีความคาดหวังในเรื่องสวัสดิการให้พ่อแม่ และบุตร มากกว่าครูในเขตเมือง

## พลาดในอาชีพอื่น แล้วหันมาเป็นครู

ครูบางคนอาจตั้งใจทำอาชีพอื่นให้ประสบความสำเร็จ แต่กลับไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง “ครู” ซึ่งอาจเป็นอาชีพที่ไม่ได้เป็นเป้าหมายแต่เริ่มแรก หากแต่เป็นเหมือนโอกาสที่จะได้เริ่มต้นใหม่ จึงกลับเป็นตัวพลิกชีวิต อันก่อให้เกิดทัศนคติใหม่กับความเป็นครู ยืนยันจากคำบอกเล่าของครู ดังนี้

“จบครุศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ..ตอนแรกตั้งใจว่าจะเป็นทหาร ตำรวจ แต่สอบไม่ได้ คิดไปคิดมาก็ชอบภาษาอังกฤษ ก็เลยไปเรียนต่อครุศาสตร์เอกอังกฤษ แล้วก็ชอบอยู่กับเด็กก็เลยอยากเป็นครู แล้วก็อยากรับราชการด้วย”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“หนูหนีอาชีพครูมาตลอด จบมาไม่ได้จบครู ก็ไปเป็นเจ้าหน้าที่นักวิทยาศาสตร์อยู่สุดตัวก่อน ตรวจโรคพิษสุนัขบ้า แล้วก็ไปเป็นเจ้าหน้าที่เอกสารอยู่ราชภัฏ คือมีความรู้สึกเหมือนตัวเองหนีอาชีพนี้มาตลอด แล้วสุดท้ายอายุเยอะหนีไม่พ้น ก็ต้องกลับมา พอกลับมา รู้สึกว่าสิ่งที่ตัวเองหนีคือสิ่งที่ตัวเองชอบ”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

ถึงแม้ว่าครูแต่ละคนจะมีเรื่องราว  
ของการก้าวมาเป็นครูที่แตกต่างกัน  
ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ  
โดยบางคนเป็นครูตามที่ใฝ่ฝัน  
บางคนเป็นครูเพราะมีศรัทธาของความเป็นครูผู้ให้  
บางคนเป็นครูเพราะความต้องการของพ่อแม่  
บางคนเป็นครูเพราะต้องการความมั่นคงในชีวิต  
บางคนเป็นครูเพราะโอกาสมาถึง  
แต่สุดท้ายแล้วในการก้าวมาเป็นครูนั้นกลับพบว่า  
ทุกคนล้วนหลงเสน่ห์ของชีวิตการเป็นครู  
และเลือกจะเป็นครูอย่างเต็มใจ







# วิถีชีวิตความเป็นครู

เส้นทางในการเดินไปตามความฝันของแต่ละคนนั้น คงไม่ได้เต็มไปด้วยความราบรื่นบนเส้นทางที่โรยไปด้วยกลีบกุหลาบเสมอไป อาจจะมีบ้างบางเวลาที่ต้องพบเจอกับอุปสรรคขวากหนามต่างๆ ต้องใช้ความอดทนและจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อให้ผ่านอุปสรรคขวากหนามต่างๆ ในชีวิตไปได้

“ครู” ก็เช่นกัน เมื่อเข้าสู่อาชีพครูที่มีอุดมการณ์ และภาระหน้าที่อันยิ่งใหญ่ ย่อมจะต้องพบกับปัญหาอุปสรรคที่ต้องฝ่าฟันมากมายเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจไว้ในการเข้าสู่ความเป็นครู และวิธีการแก้ปัญหาของครูนั่นก็จะต้องตั้งอยู่ในหลักจริยธรรมของความเป็นครูด้วย จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะก้าวเป็นครูได้อย่างสมบูรณ์

พระราชโอรสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทาน  
แก่ครูอาวุโส เมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2523 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา  
ขั้นพื้นฐาน, 2552) ความตอนหนึ่งว่า

“...ครูที่แท้จริงนั้นต้องเป็นผู้ทำแต่ความดี คือ ต้องหมั่น  
ขยันและอดส่ำหะหากเพียร ต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ  
ต้องหนักแน่น อดทน และอดกลั้น สำรวมระวังความประพฤติ  
ปฏิบัติของตน ให้อยู่ในระเบียบ แบบแผนที่ตั้งงาม รวมทั้งต้อง  
ซื่อสัตย์ รักษาความจริงใจ วางใจเป็นกลาง ไม่ปล่อยไปตาม  
อำนาจอคติ...”



หนักแน่น  
อดทน  
อดกลั้น

## ระยะแห่งการปรับตัวแสนเหนื่อยและท้อแท้

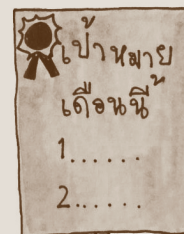
แรกเริ่มของการเป็นครู ถือเป็นช่วงระยะเวลาแห่งการปรับตัวที่สำคัญ เนื่องจากภาระงานของครูนั้นค่อนข้างหนักจึงทำให้ครูที่เข้ามาทำงานใหม่ๆ นั้น ยังปรับตัวกับการทำงานไม่ได้ ไม่สามารถจัดระบบการทำงานของตนให้เข้าที่เข้าทางได้ ทำให้ครูเกิดความรู้สึกเครียด และเกิดความวิตกกังวลในการทำงาน เพราะกลัวว่าจะทำไม่ทัน ช่วงเวลานี้จึงกลายเป็นช่วงเวลาแสนเหนื่อยและท้อแท้มากที่สุดสำหรับครู แต่เมื่อทำงานไปสักระยะหนึ่งแล้วก็เริ่มที่จะปรับตัว จัดระบบงานได้ดีขึ้น และคุ้นเคยกับงานที่ตนต้องรับผิดชอบ ความกังวลใจ และความรู้สึกเครียดที่เคยมีก็ค่อยๆ หายไป

“ เป็นครูใหม่ๆ รู้สึกเหนื่อย  
กันหมด แต่พอไประยะหนึ่ง  
จะเข้าใจว่ามันคือหน้าที่ทำไป  
เรื่อยๆ งานเยอะก็ทำไปเป็น  
เรื่องๆ ทำเท่าที่ทำได้ ไม่ต้อง  
ไปคาดหวังว่าวันนี้ต้องเสร็จ  
ทั้งหมดคาดหวังไม่ได้อยู่แล้ว ”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขต  
เมือง จ.กาญจนบุรี)



รับทราบค่ะ



## หน้าที่นอกเหนือจากการสอน

อาชีพครูนั้นไม่ได้มีแต่หน้าที่ในการสอนหนังสือให้นักเรียนเท่านั้น หากแต่มีหน้าที่อื่นนอกเหนือจากการสอนอีกหลายอย่าง เช่น การทำงานบริหาร งานวิชาการ งานธุรการ งานกิจการนักเรียน งานเวรประจำวัน งานที่ปรึกษาประจำชั้นเรียน งานแนะแนว งานทะเบียน งานประเมินผลการเรียน งานกิจกรรมนักเรียน งานอาคารสถานที่ งานโครงการต่างๆ ทั้งภายในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน เป็นต้น ซึ่งภาระงานเหล่านี้เป็นงานในหน้าที่ที่ครูทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งจากงานที่ครูต้องปฏิบัตินั้นมีมาก และงานนอกเหนือในส่วนนี้บางครั้งก็ทำให้เกิดผลกระทบกับการสอนซึ่งเป็นหน้าที่หลักของคนเป็นครู จึงกลายเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของครู (ทศพล บุญธรรม, 2547)

“ครูทุกคนมีงานพิเศษหมด มีงานสอนเป็นหลัก แล้วต้องมีงานพิเศษ ทุกคนมีหมดเลย งานพิเศษเหล่านั้น อย่างเช่น งานวิชาการ งานธุรการ ครูทุกคนจะมีหมด นอกเหนือจากการสอน ซึ่งพิเศษจะเยอะมากในการ นำเสนอในส่วนของเอกสารจะมีบ่อย แล้วยังมีงาน ครูประจำชั้นอีก”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“บางครั้งสอนอยู่มีเด็กมาทำเรื่องย้าย ลาออก หรือบางครั้ง มีผู้ปกครองมาขอวุฒิอย่างนี้ ...ถ้าสมมติว่างานทะเบียนมีหน้าที่ทะเบียนไปเลยแล้วเราไม่ต้องเข้าไปยุ่งเป็นแบบนี้ได้จะดีกว่า อาชีพครูมีหน้าที่สอนอย่างเดียว ชีวิตจะมีความสุขสำหรับตัวเอง”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

.....

“เราทำหลายหน้าที่ทั้งครู ทั้งกิจกรรมหลายๆ อย่าง เช่น หน้าที่บางหน้าที่ ธุรการบางอย่างครูต้องทำหมดตั้งแต่รายงาน รายละเอียด แล้วก็การประเมินอีก เอกสาร... มีเจ้าหน้าที่ธุรการนะ แต่ไม่พอ เราจะต้องลองเอง ทำบัญชีรายงานก็ต้องลงมือเอง ประสานเอง”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

.....

“ปัญหา คือ มีทั้งงานสอนและงานพิเศษอื่นๆ เช่น งานสำนักงาน งานธุรการ เราต้องช่วยกัน แต่ผลกระทบก็คือ จะตกไปที่เด็ก เด็กก็จะได้รับการเรียนไม่เต็มที่ ครูต้องมาเตรียมโน่น เตรียมนี่”

(ครูหญิง : โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร)

“ผมรู้สึกว่างานประกันคุณภาพการศึกษา ซึ่งหมายถึง การต้องทำเอกสารต่าง ๆ มันเข้ามารบกวนวิชาชีพของผม พุดตามตรงว่าทุกครั้งที่ สมศ. เข้าจัดการโรงเรียนไหนก็ตาม เราจะต้องปลุกผักชีกันขึ้นมาก”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

.....





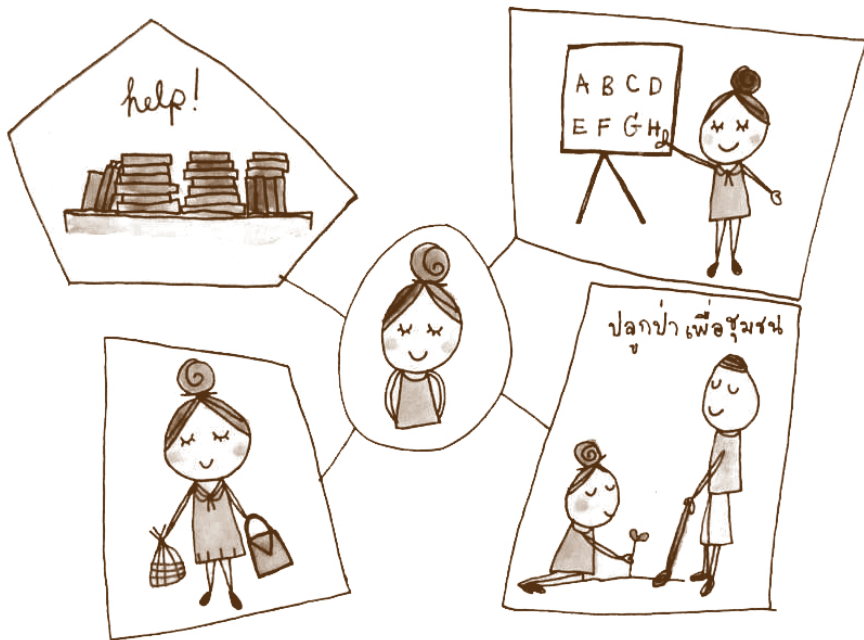
จากการศึกษา สังเกตได้ว่า ครูผู้หญิงมากกว่าครูผู้ชายที่รู้สึกว่าจะงานนอกเหนือจากการสอนที่โรงเรียนมอบหมายให้ทำนั้นเป็นงานที่หนักและมีผลกระทบต่อการสอนหนังสือเด็ก อาจจะเป็นเพราะโดยทั่วไป ครูผู้หญิงมักถูกมอบหมายให้ทำงานธุรการหรืองานที่เกี่ยวข้องกับเอกสาร และการเงินที่เป็นงานที่ต้องใช้ความละเอียด ต่อเนื่องและใช้เวลานาน ส่วนครูผู้ชายมักได้รับงานที่เป็นเรื่องกายภาพของโรงเรียน และการใช้แรงงาน ซึ่งเป็นงานที่ใช้เวลาไม่นานและไม่ต่อเนื่อง

“ครูผู้หญิงเค้าทำงานเอกสารเยอะกว่า เพราะผู้หญิงชอบเก็บเอกสาร ด้วยความที่เค้าเป็นเหมือนแม่บ้าน เค้าจะเก็บเยอะกว่า แต่ผู้ชายทำงานพวกปฏิบัติการ ขนโต๊ะ เก้าอี้ ก็คือให้เหมาะกับร่างกาย”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง  
จ.กาญจนบุรี)



การที่ครูผู้หญิงและครูผู้ชายมักจะได้รับงานที่มีลักษณะต่างกัน เนื่องจากความแตกต่างหลายอย่างในความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เป็นตัวคัดสรรหน้าที่ที่เหมาะสม เช่น สมรรถภาพร่างกาย สถิติปัญญา และทักษะต่างๆ ที่เกิดจากการขัดเกลาทางสังคมในลักษณะที่ต่างกัน เป็นต้น ซึ่งผลวิจัยด้านสมองของมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐฯ ได้ออกมาสนับสนุนว่า สมองของผู้หญิงเหมาะกับทักษะทางสังคม และการจำสิ่งต่างๆ ดีกว่าผู้ชาย จึงทำให้ผู้หญิงสามารถทำอะไรหลายๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน ในขณะที่สมองผู้ชายมีระบบประสาทการรับรู้ด้านต่างๆ และความสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ดีกว่าผู้หญิง (บทความ “สมองผู้หญิง-ผู้ชายทำงานต่างกัน”, 2556)



## ชีวิตการทำงานกับครอบครัว

“ครู” ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่ต้องสวมบทบาทหลายบทบาทในเวลาเดียวกัน ทั้งเป็นครูผู้สอน เป็นผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นนักวิชาการ เป็นนักกิจกรรม รวมถึงที่ละเลยไม่ได้คือการเป็นผู้ดูแลครอบครัว

ครูบางคนอาจมีหน้าที่มากกว่าการเป็นลูกที่ต้องดูแลพ่อแม่ คือต้องดูแลผู้มีพระคุณ เช่น ปู่ย่าตายายร่วมด้วย หรือการเป็นพ่อหรือแม่ที่ต้องดูแลสามีหรือภรรยาและบุตร ดังนั้นนอกจากชีวิตการทำงานแล้ว ชีวิตครอบครัวจึงเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ครูทุกคนต้องจัดการ

ทั้งนี้ด้วยภาระหน้าที่ในการทำงานที่มาก จึงทำให้เวลาที่ควรเป็นของครอบครัวถูกเบียดมาเป็นเวลางาน หรือแม้แต่เวลาความเป็นส่วนตัวก็อาจมีไม่มาก แต่ก็พบว่าครูที่มีสถานภาพโสดนั้นจะสามารถจัดสรรเวลาส่วนตัวให้ตัวเองได้มากกว่าครูที่มีสถานภาพสมรส (แต่งงานแล้ว) เพราะครูที่มีครอบครัวแล้วจะมีภาระหน้าที่ที่มากกว่า และอาจจัดสรรเวลาให้กับครอบครัวได้น้อยจนบางครั้งอาจจะไม่มีเวลาให้กับครอบครัว อย่างไรก็ตาม หากใช้วิธีทำใจได้ มีเพื่อนและครอบครัวให้กำลังใจ ความเครียดก็จะลดลง ดังคำเล่าของครูว่า

### ขอเวลาให้ครูสักนิด



“คือบางที 4 โมงครึ่ง ถ้าเกือบ 4 โมง ถ้าบอกว่าประชุม เราจะรู้สึกว่าอีกครั้งชั่วโมงเท่านั้นได้กลับบ้านแล้ว มันกลายเป็นต้องนั่งประชุมลากยาวถึง 6 โมง หรือทุ่มหนึ่ง นั่นคือ ชีวิตเราหายไปแล้ว ยายเคยทักเดี๋ยวนี้เราไม่ได้เคยคุยกันเลยนะ”

(ครูหญิง : โสด: โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร)

“การเป็นครูไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง แต่ถามว่าตัวเองโสดคืออย่างหนึ่ง เพราะว่าตัวเองโสด โสดแล้วไม่ต้องหาเวลาไปให้ใคร แต่ว่าอยากมีเวลาเป็นของตัวเอง มีก็ดี”

(ครูหญิง : โสด: โรงเรียนนอกเขตเมืองจ.กาญจนบุรี)

“พ่อกับแม่เริ่มถามว่าเงินเดือน  
มันคุ้มค่ากับการที่เราทำงาน  
หรือเปล่า ....เค้าก็เลยคิดว่าอยู่  
บ้านเลี้ยงลูกดีกว่าไหม เค้าก็บอก  
แต่เราก็มีความสุขกับเพื่อน  
กับนักเรียน และเราก็ยังอยากจะ  
ทำอยู่ เพราะว่าอยู่บ้านก็จะเบื่อ  
ก็คิดว่าเราก็ทำไป เรายังอยากทำ  
ตรงนี้อยู่”

(ครูหญิง : สมรส: โรงเรียน  
ในเขตกรุงเทพ-มหานคร)

“เพราะว่าเหมือนอยู่ไกล  
บ้านแล้ว มาเครียดเรื่องงานอีก  
ก็เสียสุขภาพจิตพอดี ก็ต้องคิด  
ให้สบายแล้วเราก็ค่อยๆ ปรับตัว”

(ครูชาย : สมรส: โรงเรียน  
นอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)



วิถีชีวิตความเป็นครูนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างที่ใครหลายคนวาดฝันไว้  
ครูต้องมีหน้าที่ที่จำเป็นต้องปฏิบัติมากมาย ไม่ว่าจะเป็นตั้งแต่การเริ่มปรับตัว  
เข้าสู่การเป็นครู การรับมือจัดการกับหน้าที่การงานต่างๆทั้งภายในโรงเรียน  
และภายนอกโรงเรียน และความรับผิดชอบต่อครอบครัวของตนเอง ซึ่งครูต้อง  
พยายามปรับตัวให้ทุกอย่างสามารถเดินไปพร้อมๆกันได้ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ต้อง  
ใช้ความอดทน และความเสียสละอย่างมาก

	<p>ครูดีมีมากมาย หากเราได้กลิ่นกรวดดู          ยกย่องและเชิดชู ให้ปรากฏแก่ปวงชน          เป็นเครื่อง จรรโลงใจ ให้ครูไทยได้อดทน          มานะและฝึกฝนสร้างเด็กให้เป็นผู้นำ          สังคมที่วุ่นวาย เพราะคนไร้ซึ่งคุณธรรม          แก้ได้โดยครูนำ เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว</p>
	<p>พ่อแม่รักลูกของท่านยิ่งดวงตา          ยังส่งลูกรักนั้นมาให้ครูสอน          ครูจึงควรเอาใจใส่เอื้ออาทร          และสั่งสอนลูกของท่านเหมือนลูกครู</p>
	<p>อันครูไทยในป่าน่าบูชายิ่ง          สอนทุกสิ่งให้เด็กไทยได้สุขสานดี          เปรียบประทีปเจดจรัสซัชชวาล          ส่องนำจิตวิญญาณของปวงชน</p>
	<p>มนัส รัตน์ดิลก ณ ภูเก็ต          บทความ “ครูเป็นอาชีพที่เสียสละและผู้สร้างทุกสาขาอาชีพ”  <a href="http://www.sahavicha.com/?name=knowledge&amp;file=readknowledge&amp;id=752">http://www.sahavicha.com/?name=knowledge&amp;file=readknowledge&amp;id=752</a></p>



For the

# บทบาทหน้าที่ของครู

ความคาดหวังของสังคม กฎเกณฑ์และจรรยาบรรณที่เกี่ยวข้องกับครูนั้น ล้วนเป็นสิ่งที่คนในสังคมอยากให้เห็นบทบาทของครูตามที่คาดหวังไว้ ซึ่งประกอบด้วย การประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับอาชีพครู มีความรู้ความสามารถที่จะถ่ายทอดให้ผู้เรียนไปสู่ความเจริญ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ในชุมชนและสังคม จึงทำให้ครูต้องปรับตนเองให้เป็นที่ไปตามความคาดหวังของคนในสังคมและจรรยาบรรณของความเป็นครู ซึ่งการปรับตนเองนั้นก็อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะความกดดันและความเครียดได้ (ทศพล บุญธรรม, 2547)



หากแต่กระนั้นแล้ว ครูทุกคน เมื่อตัดสินใจก้าวมาเป็นครู ย่อมพร้อมที่จะปรับตนเองเพื่อให้เป็นครูที่สมบูรณ์ตามความคาดหวังของสังคม ด้วยเหตุนี้ครูจึงเป็นอาชีพที่ขึ้นชื่อว่าทำงานเพื่อสังคมอาชีพหนึ่ง ดังพระราชดำรัส พระราชทานเนื่องในวันการศึกษาสัมพันธ์ ณ วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร 15 มีนาคม พ.ศ. 2512 ความว่า

“... ผู้ที่เป็นครู จะต้องนึกถึงความรับผิดชอบ เพราะว่าถ้าเป็นครูแล้ว ลูกศิษย์จะต้องนับถือได้ ต้องวางตัวให้เหมาะสมกับที่เป็นครู ไม่ใช่วางตัวอย่างหนึ่งแล้วมาสอนอีกอย่างหนึ่ง ...”

จะเห็นว่าคำว่า “ครู” นั้น มีความหมายแม้ในภาษาอังกฤษ คำว่า TEACHER ได้บ่งบอกบทบาทหรือภาระหน้าที่ของครูไว้เช่นกัน (รัตนวดี โชติกพนิช, 2550 ; ยนต์ ชุมจิต, 2553 ; สุปราณี จิราณรงค์, 2556)

ในบทนี้ได้อธิบาย ความหมายของคำว่า

## TEACHER

ที่ประกอบไปด้วย

เรื่องการเป็นผู้บ่มเพาะองค์ความรู้และเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความเป็นผู้แสวงหาความรู้อยู่เสมอ ความเป็นผู้ถ่ายทอด วัฒนธรรมและมนุษยสัมพันธ์อันดี ความเป็นนักปฏิบัติ และเป็นผู้ติดตามประเมินผล องค์ประกอบเหล่านี้มีคำบอกเล่าของครูสลับสนุนซึ่งคำบอกเล่าเหล่านั้น ได้สะท้อนถึงวิถีคิด ความรู้สึกของผู้เป็นครูอย่างหลากหลาย ดังนี้



ผู้เข้มเพราะองค์ความรู้  
และเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม

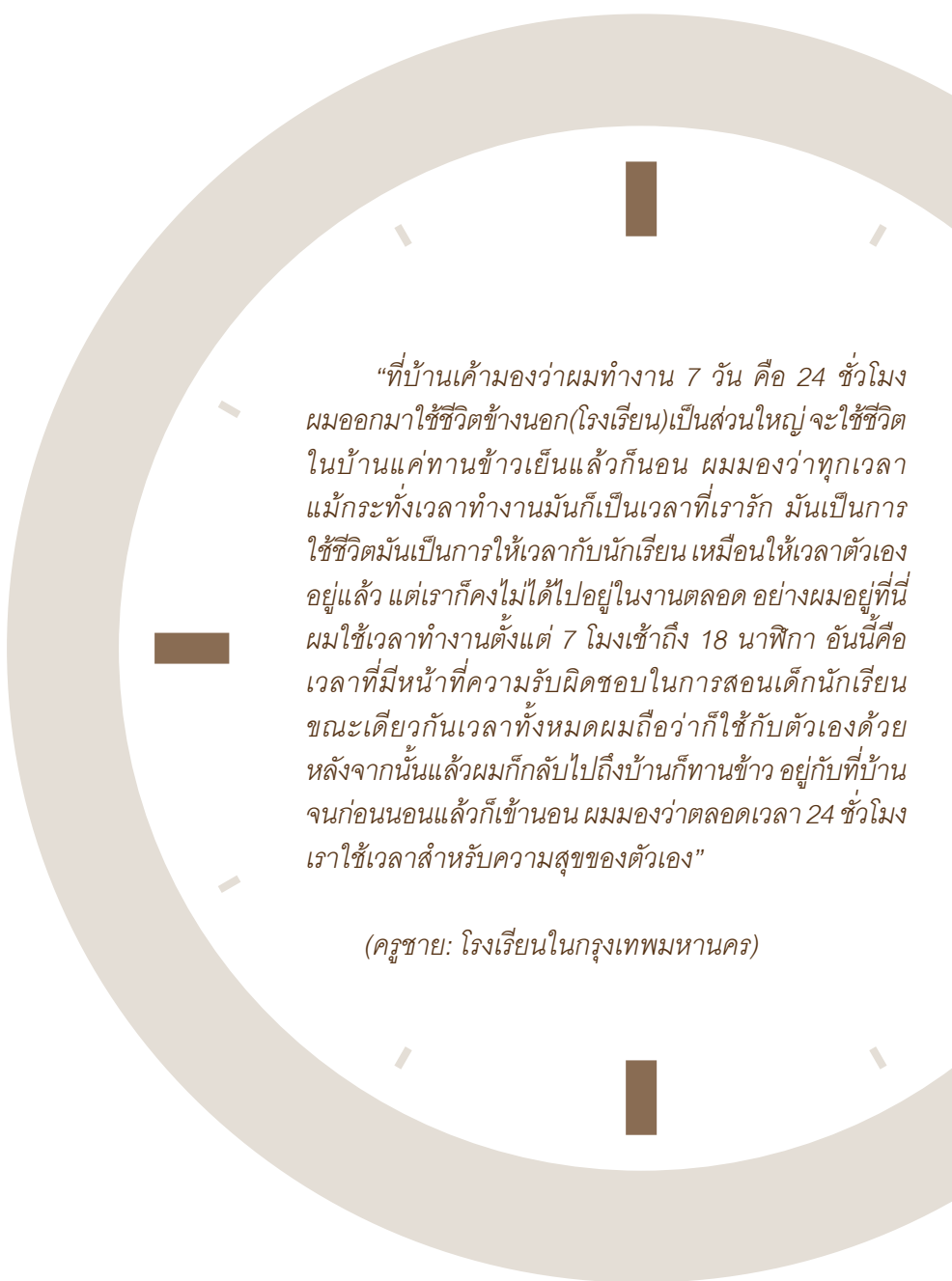
## T - Teaching

หมายถึง การมีความรับผิดชอบในการสอน เพื่อให้นักเรียนเป็นคนดี  
และมีความรู้ในวิชาการทั้งปวง ซึ่งถือว่าเป็นงานหลักของครูทุกคนที่ต้อง  
ให้ความสำคัญเป็นอย่างแรก ถือเป็น หัวใจความเป็นครู

จากคำบอกเล่าของครูคนหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร วิธีการคิด  
ของครูที่กล่าวถึงเวลาในหน้าที่ความรับผิดชอบเรื่องการสอนเด็ก  
นักเรียนนั้น ก็เหมือนกับการที่ครูได้ให้เวลากับตัวตัวเอง สะท้อนให้เห็นถึง  
หัวใจของความเป็นครูอย่างแท้จริง

### หัวใจของความเป็นครู





“ที่บ้านเค้ามองว่าผมทำงาน 7 วัน คือ 24 ชั่วโมง ผมออกมาใช้ชีวิตข้างนอก(โรงเรียน)เป็นส่วนใหญ่ จะใช้ชีวิตในบ้านแค่ทานข้าวเย็นแล้วก็นอน ผมมองว่าทุกเวลาแม้กระทั่งเวลาทำงานมันก็เป็นเวลาที่เรารัก มันเป็นการใช้ชีวิตมันเป็นการให้เวลากับนักเรียน เหมือนให้เวลาตัวเองอยู่แล้ว แต่เราก็คงไม่ได้ไปอยู่ในงานตลอด อย่างผมอยู่ที่นี้ผมใช้เวลาทำงานตั้งแต่ 7 โมงเช้าถึง 18 นาฬิกา อันนี้คือเวลาที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบในการสอนเด็กนักเรียน ขณะเดียวกันเวลาทั้งหมดผมถือวาก็ใช้กับตัวเองด้วย หลังจากนั้นแล้วผมก็กลับไปถึงบ้านก็ทานข้าว อยู่กับที่บ้านจนก่อนนอนแล้วก็เข้านอน ผมมองว่าตลอดเวลา 24 ชั่วโมง เราใช้เวลาสำหรับความสุขของตัวเอง”

(ครูชาย: โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร)

# E - Ethics

หมายถึง การมีความรับผิดชอบในการอบรมจริยธรรมและคุณธรรมให้แก่ นักเรียน ซึ่งนอกจากการสอนความรู้ทางวิชาการให้กับนักเรียนแล้ว การสอนของ ครูยังต้องสอดแทรกเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม ปลูกฝังให้นักเรียนมีพฤติกรรม ที่เหมาะสม อบรมบ่มชี้ให้นักเรียนเป็นคนดีของสังคม นั้นหมายความว่า การสอน ของครูจะต้องมีความครบถ้วนทั้งหลักวิชาการและหลักการดำเนินชีวิตในสังคม



“หากมี 9 ห้อง เราจะได้สอนห้องท้าย ซึ่งห้องท้าย ๆ ก็จะเป็น เด็กที่มีพฤติกรรมค่อนข้างแย่ แต่อย่างที่บอกเด็กที่มีพฤติกรรม ค่อนข้างแย่ บางครั้งเขาก็มีความน่ารักอยู่ในตัวของเขา แล้วเกิด เราใช้วิธีการที่มันถูกต้อง คือ ประเมินว่ามีปัญหาอยู่ที่บ้านอยู่แล้ว แต่เราไม่ได้ไปหยาบกับเขาอีก ไปพูดดีๆ เหมือนเข้าใจเขา เขาก็จะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แล้วเด็กประเภทนี้มีเยอะ พอเขาชอบครูแล้ว จะเปลี่ยนจากการที่แบบไม่เรียนเลย ก็จะเริ่มมาเรียน”

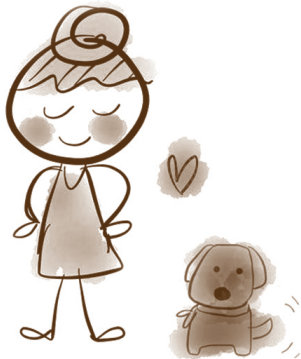
(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

## ผู้แสวงหาความรู้อยู่เสมอ

# A - Academic / Action Research

หมายถึง การมีความรับผิดชอบในการหมั่นพัฒนาตนเองโดยเพิ่มเติมความรู้อยู่เสมอ ไม่ทำให้ตนเองเป็นคนที่ล้าสมัย ไม่ทันต่อวิทยาการใหม่ๆ ทั้งนี้อาจรวมถึงวิธีการในการรับมือกับปัญหาใหม่ๆ ของนักเรียนด้วย ดังคำให้สัมภาษณ์ของครูว่า

ทำท่าจะทุกวัน  
สนุกทุกวัน



“ถามว่าหนักไหมไม่หนัก แต่ทำท่ายดี เพราะว่าเด็กแต่ละห้องจะต่างกัน มันเลยทำให้เรารู้สึกว่าพอมาห้องนี้จะต้องเป็นแบบนี้ มันทำให้เหมือนว่าแต่ละวันจะมีสิ่งที่ทำท่ายในชีวิต ทำให้ชีวิตไม่เบื่อ ก็สนุก”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขต  
เมือง จ.กาญจนบุรี)

ผู้ถ่ายทอดวัฒนธรรม และผู้มีมนุษยสัมพันธ์



## - Culture Heritage

หมายถึง การมีความรับผิดชอบในการถ่ายทอดและสืบทอดวัฒนธรรม  
ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดี ซึ่งทำได้ 2 ทาง คือ การปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียม  
ประเพณีที่ดีงามของชาติ และการอบรมสั่งสอนศิษย์ให้เข้าใจในวัฒนธรรม  
ขนบธรรมเนียมประเพณีไทยที่ดีงาม ทั้งนี้อาจรวมถึงกิจกรรมภายในชุมชน  
ที่ครูได้ช่วยให้เด็กเกิดการสืบทอด ดังคำให้สัมภาษณ์ของครูว่า

“เป็นการเพิ่มทักษะการเล่นดนตรีของเค้าด้วย  
ให้เค้ารู้จักการทำงานเป็นทีมด้วย อะไรๆ อย่างนี้  
หลายๆ อย่าง ผมมองว่าเด็กก็ได้ ชุมชนก็ได้”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร)

# H - Human relationship

หมายถึง การมีความรับผิดชอบในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและหมู่คณะ รวมถึงต่อโรงเรียนด้วย ซึ่งการมีมนุษยสัมพันธ์ของครู ได้แก่ ครูกับนักเรียน ครูกับเพื่อนครู ครูกับผู้ปกครอง/ชุมชน

ภาระหน้าที่ของครูอีกอย่างหนึ่งที่นอกเหนือจากการสอน การเป็นครูที่ปรึกษา การทำเอกสารประเมินต่างๆ การทำโครงการ และการดูแลครอบครัวของตนเอง คือการให้บริการแก่สังคมในด้านต่างๆ เช่น เป็นที่ปรึกษาให้ความรู้ เป็นผู้นำ หรือร่วมกิจกรรมของชุมชนและสังคม เป็นต้น (ทศพล บุญธรรม, 2547)



การที่ครูเข้าไปร่วมกิจกรรมในชุมชนและสังคมนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยโยงโย ความสัมพันธ์ของครูเข้าไปกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการนำนักเรียนไปประกวด แข่งขันในงานของชุมชน หรือการนำนักเรียนไปร่วมแสดงความสามารถ เช่น การรำไทย ร้องเพลง หรือการเล่นดนตรี ในงานบวช งานแต่ง งานประจำปี ของชุมชน เป็นต้น อันนำไปสู่ความร่วมมือของโรงเรียนกับชุมชน และการพึ่งพา อาศัยกันระหว่างคนในชุมชนกับครู ยิ่งถ้าครูทำความสนิทสนมกับคนในชุมชนมาก ก็ยิ่งได้รับความเอ็นดูจากคนในชุมชนนั้นมากไปด้วย ดังคำบอกเล่าของครูว่า

“กิจกรรมร่วมกับชุมชนตรงนี้มี ได้เต็มไปหมดเลย เพราะว่าการเล่น ดนตรีในส่วนนี้ผมมองว่าต้องมี การบริการชุมชนเยอะ ไม่ว่าจะใครจะบวช ใครจะแต่ง ใครจะตาย ดนตรีก็ใช้ได้ หมด”

(ครูชาย : โรงเรียนใน กรุงเทพมหานคร)

“เย็นมาครูคนไหนเข้ามาชุมชน หรือไปคลุกคลีชาวบ้าน ชาวบ้านจะชอบ ครูคนนั้นมาก ข้าวปลาอาหารแทบจะ ไม่ต้องทำเองเลย เย็นมาก็บอกครูมา กินข้าวที่บ้าน ชอบความใกล้ชิดระหว่าง ครูกับชาวบ้าน ชอบตรงนี้”

(ครูหญิง : โรงเรียนในในเขตเมือง)



## ผู้เป็นนักปฏิบัติ

### E - Extra Jobs

หมายถึง ความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานพิเศษต่างๆ ขององค์กร เช่น ทำงานธุรการ การจัดกิจกรรมนักเรียน หรืองานที่โรงเรียนมอบหมายให้ครูต้องปฏิบัติหน้าที่เหล่านั้น ซึ่งก็มีมากมาย เช่น

#### การเป็นครูที่ปรึกษา

นอกจากหน้าที่หลักในการสอนหนังสือแล้วครูส่วนใหญ่มีภาระสำคัญคือ การเป็นครูประจำชั้น (หรือปัจจุบันเรียกว่า ครูที่ปรึกษา) ที่ต้องมีหน้าที่คอยดูแลเด็กในปกครองเกี่ยวกับความประพฤติ การเรียน ตลอดจนการดำเนินชีวิต ทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน และคอยให้คำปรึกษาในเรื่องต่างๆ แก่เด็กๆ ที่อยู่ในความดูแล

“ได้เป็นครูที่ปรึกษาเด็ก ม.4 โรงเรียนเก่าแห่งหนึ่ง และตามเด็กจนจบ ม.6 ระยะเวลา 3 ปีอยู่กับเด็ก ก็เริ่มผูกพัน เด็กมากินข้าวกลางวันกับเรา เขาก็ไม่ใช่เด็กมีเงิน เขามาอาศัยกินข้าวกับเรา บางคนถึงข้าวมาบางคนเอากับข้าวมารวมกัน ช่วงแรกเด็กต่างจังหวัดพวกนี้แค่ตั้งใจจบ ม. 6 แล้วไปทำงานเป็นชาวไร่ แต่กลายเป็นว่าตั้งแต่เราไปสอนเขาผูกพันกัน 3 ปี เด็กเขาประทับใจเราแล้วเค้าก็อยากเป็นครูเหมือนเรา พอเราย้ายมาอยู่โรงเรียนปัจจุบันนี้ เด็กก็ตามมาสมัครเรียนที่ราชภัฏ 10 กว่าคน ใครเข้าครูไม่ได้ ก็เรียนคอมพิวเตอร์ เรียนการจัดการ รู้สึกภูมิใจมาก เพราะพวกเขาเหล่านี้จากเด็กที่ไม่คิดเรียนต่อ คิดเพียงจบ ม.6 แล้วเป็นชาวไร่ เราไปปรับทัศนคติเขา”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)



## การทำเอกสารประเมินคุณภาพการศึกษา

นโยบายของทางกระทรวงศึกษาธิการที่ให้มีการประเมินคุณภาพการสอนนั้นก่อให้เกิดภาระงานที่เพิ่มขึ้นของครูในการเตรียมการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมเอกสาร อาคารสถานที่ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อรอรับการมาตรวจประเมินแต่ละครั้ง ซึ่งเป็นไปตามนโยบายของผู้บริหารแต่ละโรงเรียนที่ต้องการให้โรงเรียนได้รับผลประเมินที่เป็นที่น่าพอใจ



อย่างไรก็ตาม เสียงจากครูผู้ที่ต้องคอยรองรับการตรวจประเมิน  
ต่างๆ ได้สะท้อนถึงความรู้สึกที่อึดอัดของครูต่อการจัดการประเมิน  
ต่างๆ ดังคำเล่าของครูว่า

“ปัจจุบันรัฐบาลชอบประเมิน สมศ. ทุกโรงเรียน  
ต้องสรรหาเอกสารมา ถามว่าผู้บริหารต้องการให้  
โรงเรียนผ่านมา ต้องการสั่งมาครูไม่ทำได้ใหม่ ก็ไม่ได้  
ก็ต้องทำไป”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ผมรู้สึกว่ามันเข้ามารบกวนวิชาชีพของผม  
คือ อันนี้เราพูดตามตรงว่าทุกครั้งที่ สมศ. เข้าจัด  
โรงเรียนไหนก็ตามเราก็จะต้องปลุกผักชีกันขึ้นมา  
ถามว่าเมื่อประเมินผ่าน สมศ. แล้ว โรงเรียนได้เกณฑ์  
จริงหรือไม่”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

## ผู้ติดตามและประเมินผล

# R - Report and counseling

หมายถึง การมีความรับผิดชอบในการประเมินผล รายงานผลการเรียน การสอนของนักเรียน และให้การแนะแนวแก่นักเรียน

การออกไปเยี่ยมเยียนบ้านของเด็กนักเรียน เป็นหนึ่งในระบบดูแลช่วยเหลือ นักเรียนที่ สพฐ. ได้นำมาใช้ตั้งแต่ปีการศึกษา 2552 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้เป็นครูจะรับรู้ถึงความเป็นอยู่ของนักเรียน ตั้งแต่วิถีการใช้ชีวิต ตลอดจนอุปนิสัยของนักเรียนเมื่อใช้ชีวิตอยู่นอกรั้วโรงเรียน รวมทั้งสภาพแวดล้อม รอบตัวนักเรียน เพื่อที่จะนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ทราบถึงสภาพปัญหา และ แนวทางการแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียนแต่ละคนได้อย่างตรงจุด อันจะเป็น การช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน และออกไปอยู่ในชุมชน อย่างมีความสุข ดังคำให้สัมภาษณ์ของครูว่า

“เด็กมีหลายรูปแบบ คือมันมีปัญหาอะไรที่เราได้รู้ ได้ดูแล ได้ช่วยเหลือ ได้อะไรแล้วเรารู้สึกดีที่ได้ดูแล ได้ช่วยเหลือเด็ก”

(ครูชาย : โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร)

“เรามีมาตรการเยี่ยมบ้าน โรงเรียนไปเยี่ยมบ้าน 100% คือ ครูจะไปคุยกับผู้ปกครองถึงบ้านเลย ได้รู้จักหน้าตากัน...เด็กที่มีปัญหา เราต้องมีหนึ่งคิดว่าเราจะแก้เค้าอย่างไรดี คือวิธีที่จะทำให้เค้าประสบความสำเร็จ เพราะว่าความเป็นครูเราอยากจะส่งเค้าให้ถึงฝั่ง”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

อย่างไรก็ตาม การจะแก้ไข้ปัญหาของเด็กนักเรียนให้ได้ผลออกมาดีนั้น จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองด้วย เพราะผู้ปกครองโดยเฉพาะพ่อแม่เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็กในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งบางปัญหาผู้ปกครองเองอาจเป็นผู้ร่วมสร้างขึ้น จึงควรที่จะมารับรู้ปัญหาและร่วมกันแก้ไข้ปัญหา แต่ในบางครั้งผู้ปกครองของนักเรียนก็ไม่ได้ให้ความสนใจในการเข้ามาช่วยแก้ไข้ปัญหา อันทำให้ครูทำงานได้ลำบากขึ้นในส่วนนี้

ตามติดชีวิตนักเรียน  
งานลับสุดซด



“เด็กไม่มาโรงเรียน หรือมาสาย...ไปเยี่ยมบ้านเหมือนกัน ผู้ปกครองต้องไปทำงานแต่เช้า คำเรียกลูกตื่นแต่เช้าแล้วไปทำงาน เย็นผู้ปกครองกลับมืด บางครั้งลูกยังไม่กลับ ผู้ปกครองหลับไปแล้วก็มี พอไม่เจอกัน โยนตั้งค้ให้ลูกแล้วก็ไป ลูกมาโรงเรียนสาย ครูถามว่าไม่ได้ไปลูกลูกเหวอ บอกว่าตั้งนาฬิกาปลุกไว้ให้แล้ว เรื่องของเรื่องคือผู้ปกครองไม่มีเวลาให้ลูก ... คำบอกว่า ถ้าให้มาเฝ้าลูก แล้วจะเอาอะไรกิน”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

การลงไปเยี่ยมบ้านนักเรียนในแต่ละคนนั้นนอกจากจะเป็นการติดตามดูแลนักเรียนของครูแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้ครูได้มีโอกาสพบปะกับคนในชุมชน เกิดความผูกพันระหว่างครูและชุมชน ซึ่งโดยส่วนมากนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนก็จะเป็นนักเรียนที่มาจากชุมชนที่อยู่ใกล้ๆ กับโรงเรียน

“นอกเหนือจากงานในโรงเรียนแล้วก็ต้องมีไปเยี่ยมบ้านเด็ก ไปเจอผู้ปกครอง แล้วอาจจะรู้จักชาวบ้าน ร้านค้ารอบๆ”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“เก็บผักไปกิน (ผักที่ปลูกในโรงเรียน) ถือไปเยี่ยมผู้ปกครอง ไปเยี่ยมบ้าน ไปเยี่ยมเด็ก ไปถึง ไปกินข้าวบ้านเด็กยังได้”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)



สรุปได้ว่าไม่ว่าจะเป็นครูในพื้นที่ไหน ทั้งครูในเมืองหลวงอย่างกรุงเทพมหานคร ครูในเขตเมือง หรือครูเขตชนบท ต่างมีหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีต่อนักเรียน ชุมชนและสังคม อย่างคล้ายคลึงกันในแต่ละบทบาทหน้าที่ ทั้งในส่วนที่มาจากหน้าที่ความรับผิดชอบของตน และความคาดหวังที่ได้รับจากสังคม ซึ่งบทบาทหน้าที่ต่างๆ ของครูเหล่านี้ จะถูกดำเนินไปพร้อมๆ กันอย่างมีประสิทธิภาพ และด้วยความเต็มใจ ยกเว้นในเรื่องของการทำเอกสารเพื่อประเมินคุณภาพการศึกษา ซึ่งเสียสละท่อนจากครูเป็นไปในทางลบ เนื่องจากบทบาทหน้าที่นี้ได้นำเวลาครู ออกจากนักเรียน

คำว่า “ครู” เปรียบไว้ได้หลายอย่าง  
ให้พ้นห้วงมหาสาธาธาร

เปรียบ “แม่พิมพ์” กลุ่มเกลาเฝ้าหล่อหลอม  
ปลูกฝังซึ่งคุณธรรมฝังอำไพ

เปรียบ “แสงเทียน” ส่องสว่างทางมืดมิด  
จากไม่รู้ทั้งเขลาเบาปัญญา

คือ “บุษนิยบุคคล” เปี่ยมล้ำค่า  
ทั้งกายใจจิตวิญญาณท่านเฝ้าเพียร

ขอทดแทนบุญคุณที่หนุนเนื่อง  
พร้อมอุทิศใจกายหมายมอบพลี

ร่วมเชิดชูครูไทยด้วยใจมั่น  
ในวันครูที่สิบหกมกราคม

เปรียบ “เรือจ้าง” รับส่งผู้โดยสาร  
ได้ข้ามผ่านถึงฝั่งสมตั้งใจ

ทั้งโอบอุ้มการุณย์หนุนนำให้  
ให้ก้าวไปตามครรลองของชีวา

เพื่อให้ศิษย์แจ่มกระจ่างทางศึกษา  
กลับเก่งกล้าเลิศล้ำเพราะพรำเรียน

ควรบูชาเคารพนบนอบเศียร  
เพื่อนักเรียนเติบโตใหญ่ขึ้นได้ดี

ชาติรุ่งเรืองเพราะคุณครูผู้ศักดิ์ศรี  
เป็นคนดีที่น่ายลชื่นชม

ที่สร้างสรรคัมพะาะความเหมาะสม  
ขอกราบกำไหว้ครูดีศรีแผ่นดิน

jkrolling จาก dreampoem.com

ที่มา : <http://www.tlcthai.com/poem/กลอนวันครู-แม่พิมพ์/>

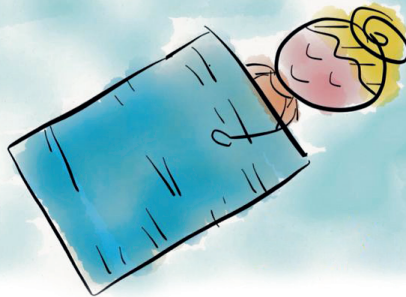




## อะไร...ทำให้นักทุกข์ ?

หากไม่เคยทุกข์ จะรู้จักสุขได้อย่างไร? จากการศึกษาที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ผ่านมา อาจทำให้เห็นถึงสาเหตุความสุขของครูในแบบต่างๆ จนลืมนึกไปว่า แท้จริงแล้วก่อนที่ความสุขของครูจะเกิดขึ้นนั้น ครูต้องเผชิญกับความทุกข์ต่างๆ มาไม่น้อย และครูบางคน ความทุกข์เหล่านี้ก็ยังคงอยู่ หรือเข้ามาเป็นช่วงๆ ให้ได้ทดสอบความอดทนกันอีก ในบทนี้จะกล่าวถึงสาเหตุสำคัญที่สร้างความทุกข์ให้กับคนเป็นครู

ทุกข์นัก พักน้อย



## ภาระหน้าที่อันหนักน่วง

ในบางครั้ง ครูผู้สอนอาจมีการท้อใจบ้าง เมื่อต้องทำงานหลายๆ อย่างที่ไม่ใช่เฉพาะงานสอน และต้องดูแลเด็กนักเรียนหลายคน ในเวลาเดียวกัน ทำให้ผู้เป็นครูนั้นกังวลว่าตนเองจะไม่มีเวลาให้เด็กอย่างเพียงพอ และอาจจะส่งผลต่อการเรียนการสอนที่อาจจะให้เวลาเด็กนักเรียนไม่ได้เต็มที่ เพราะมีกิจกรรม หรือมีงานอื่นเข้ามาแทรกระหว่างเวลาเรียน

ทั้งนี้การที่ครูมีภาระงานมากมาย ต้องมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับตัวนักเรียน ต้องประสานงานกับผู้ปกครองนักเรียน และให้บริการแก่ชุมชน นอกจากนี้ยังต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานให้สอดคล้องกับหลักสูตรใหม่ ทำให้ครูมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด อันเป็นปัญหาที่ทำให้ครูไม่มีความสุขในการทำงาน (ใจนรินทร์ โกมลหิรัญ, 2551 อ้างใน สพลกิตติ์ สังข์ทิพย์, 2554)

“เดี๋ยวเรียกประชุม ทั้งนัดก่อนล่วงหน้า หรือว่าไม่ก่อนล่วงหน้า หรือว่าจะมีงานอื่นๆ เข้ามาตอนไหนก็ยังไม่ทราบ ยังไม่รู้เลย ก็จะเป็นผลกระทบกับเด็กเพราะว่าเราก็ไม่มีเวลาให้เค้าเต็มที่ พอมันเป็นแบบนี้ดูแลเด็กไม่เต็มที่ ผลการเตรียมสอนไม่เต็มที่ ผลการเรียนลดลง ก็มีผลกระทบทั้งหมด เด็กก็จะคิดว่าครูไม่เข้าสอน ครูไม่ว่าง มันก็เป็นแบบนี้ โรงเรียนก็จะร่นวาย ครูก็จะไม่ใช่งานสอนอย่างเดียว ก็จะมีงานอื่นๆ ที่จะต้องทำทุกอย่าง แม้กระทั่งแก้ปัญหาเด็ก ปัญหาของตัวเอง ปัญหาเยอะแยะไปหมด”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร)

“ครูมีภาระงานเยอะ ต้องดูแลเด็กที่ตนเองเป็นที่ปรึกษา (ครูประจำชั้น) ดูแลชีวิตคนอื่น ซึ่งบางครั้งเวลาของความรับผิดชอบ เด็กของครูคนหนึ่งอาจจะมีไม่พอ”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ปัญหาที่เจอบ่อยคือเวลาเราบอกว่าลูกเค้าเป็นแบบนี้ เค้าก็บอกลูกฉันไม่ใช่เด็กแบบนี้ ...บางที่เสียงแทนลูกก็มีกลายเป็นว่าเราไปว่าลูกเค้า ...ผู้ปกครองอาจยังไม่เข้าใจว่า ครูรับภาระเด็ก 2 พันคนในโรงเรียน แตกต่างกับที่เค้ารับภาระลูกคนเดียว แต่เค้าก็จะมองว่าก็ลูกฉัน ทำไมครูไม่ดูแล ...ไม่ได้ทุกซักกับเด็ก ไม่ได้หนักใจกับเด็ก แต่หนักใจกับผู้ปกครอง เพราะว่าการแก้ปัญหาต้องร่วมมือกัน หากเราทำฝ่ายเดียว ผู้ปกครองไม่เอาด้วย เป็นไปไม่ได้”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

หนักใจ  
อะไรอย่างงี้



## ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ทดชีวิตส่วนตัว

ที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นภาระอันมากมายของครูที่มีต่อหน้าที่ของการเป็นครูที่โรงเรียน แต่ในอีกมุมหนึ่งนั้น ครูก็ต้องมีบทบาทของการเป็นสมาชิกในครอบครัว ซึ่งก็ต้องมีภาระหน้าที่ในการดูแลครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นในบทบาทพ่อแม่ที่ต้องดูแลลูกของตนเอง หรือในฐานะลูกที่ต้องดูแลพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด แต่ด้วยภาระงานของครูมีมาก จึงส่งผลกระทบต่อภาระหน้าที่ในการดูแลครอบครัว ทั้งนี้การที่ครูต้องแบกรับภาระหน้าที่ทั้งในโรงเรียนและครอบครัวไว้พร้อมๆ กัน อาจจะทำให้ต้องละเลยหน้าที่ในครอบครัวไป

การกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับงานครอบครัว สังคม และตนเอง คือสิ่งที่เป็ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ, 2549) แต่ด้วยภาระงานของครูที่มากมายต่างๆ นั้น จึงเป็นเรื่องการยากที่จะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน ส่งผลให้ครูเกิดความกังวลใจ ความทุกข์ใจที่ไม่สามารถให้เวลากับครอบครัวมากเท่าที่ควร จะเห็นว่าความกังวลใจในเรื่องความไม่สมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานมักเกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งจากงานวิจัยในประเทศจีนพบว่า แม้ผู้หญิงได้ทำงานนอกบ้าน แต่หน้าที่บทบาทในบ้านของผู้หญิงก็ยังคงคาดหวังจากครอบครัวอยู่ (Qian & Qian, 2015)

ในสังคมไทย เพศหญิงได้รับการขัดเกลาทางสังคมให้ต้องมีความรับผิดชอบกับงานในครอบครัว เมื่อตนเองไม่สามารถรับผิดชอบงานในบ้านหรือครอบครัวอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความเครียดมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้เพศหญิงและเพศชายมีการมองชีวิตที่แตกต่างกัน เพศชายไม่คิดปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งนาน สามารถตัดใจได้ แต่ขณะที่เพศหญิงเวลามีปัญหามักนั่งคิดกับเรื่องนั้นๆ อยู่นาน ทำให้เกิดความเครียดและอาจส่งผลต่อความซึมเศร้าได้ (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ 2555)

“บางครั้งสับสนเรื่องการทำงานสถานภาพหลายบทบาท เช่น ในการจัดงานวันแม่ เราเชิญแม่ของเด็กๆ มาที่โรงเรียน เราก็ต้องเป็นแม่งาน แต่งานวันแม่ของลูกที่โรงเรียนลูก เคื่าก้เชิญเราไป เราก็ไม่ได้ไป ลูกก็มาบอกว่าแม่ไม่เคยไปงานวันแม่ของลูกเลย แต่เราต้องมาจัดวันแม่ให้เด็กคนอื่น บางครั้งมันก็สับสนกันว่า จะทำตรงไหนดี”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

.....

“ตัวเองจะรู้สึกเหมือนกับว่าตัวเองต้องทำงานหลายอย่าง คือ ต้องแบ่งภาระไปที่บ้านด้วย ในแง่ของต้องดูแลลูก แต่ว่าต้องมาบรรจุที่นี่ ประเด็นคือความรู้สึกว่าไม่สมดุลในการทำงานกับชีวิตครอบครัว”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

.....

“คือความเป็นครูมันแบ่งเวลามาให้โรงเรียนเยอะมาก จนกระทั่งเราไม่รู้ว่าครอบครัวที่บ้านตัวเองเป็นอย่างไร มีบางช่วงที่หนักใจบ้าง แต่เราก็ต้องทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดีที่สุด ที่บ้านเราก็ต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุดเหมือนกัน”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

.....

“พอกลับบ้านไม่ค่อยมีเวลาให้กับครอบครัว ครอบครัวไม่ค่อยคุยกัน ก็จะเป็นอย่างนี้”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

## School VS Family



### ผลลัพธ์ไม่เป็นที่คาดหวัง

ครูเปรียบเหมือนพ่อแม่คนที่สองของเด็ก ครูจึงเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความอดทน และเสียสละ เพื่อสร้างลูกศิษย์ให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ครูจึงย่อมคาดหวังว่า ลูกศิษย์จะมีชีวิตที่ดีขึ้นทั้งในชีวิตครอบครัว พฤติกรรมการใช้ชีวิต การเรียน และ การงาน ดังนั้นครูจะสุขหรือทุกข์จึงขึ้นอยู่กับผลลัพธ์ของการทุ่มเทเสียสละอดทน ของครูนั่นเอง หากศิษย์นั้นไม่ประสบความสำเร็จตามความคาดหวังของครู จึงก่อให้เกิดความผิดหวังและเสียใจ ซึ่งครูมักจะกลับมาโทษว่าเป็นความผิดของตนเอง อันเป็นอีกเรื่องที่สร้างความทุกข์ใจให้กับคนเป็นครู

“ส่วนที่ผมคิดว่าเป็นความล้มเหลวมาตลอดเวลาก็คือว่า  
ไม่สามารถทำให้เขารู้สึกเหมือนเรา อยากจะให้เขาได้รู้ในสิ่งที่เรา  
วาดฝันว่าจะให้เขารู้”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

.....

“ความทุกข์ของผมคือทุกข์ที่เด็กเป็นคนที่ไม่ดี ทำอะไรไม่ดี  
ผมจะเสียใจ แต่ถ้าเขาทำข้อสอบไม่ได้ วาดรูปไม่ได้ผมไม่  
ซีเรียส เพราะมันเป็นเรื่องของทักษะ เป็นเรื่องที่จะต้องเรียนรู้  
ทุกๆ คนมีไม่เท่ากัน”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

.....

“เรื่องการสอนเด็กไม่มีปัญหา ก็ชอบอยู่ สอนได้ แต่ว่า  
บางครั้งเราคาดหวังกับเด็กมากเกินไป อยากจะให้เด็กได้  
ตามที่เราวางแผนไว้...ความคาดหวังกับเด็กสูงเกินไปบางครั้ง  
ก็เกิดความเครียดที่เขาไม่ได้ตั้งใจเรา”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“คือเสียใจเรื่องที่เด็กในห้อง ที่มีอยู่คนที่เราน่าจะพูดคุยกับ  
เค้าให้ได้มากกว่านี้ เค้าออกจากโรงเรียนไปกลางคัน ซึ่งผมเสียใจ  
เสียใจตัวเองด้วยว่า เราน่าจะทำอะไรให้ดีกว่านี้ แล้วเราทำไม  
ไม่ทำ ส่วนหนึ่งก็น่าจะทำให้เค้ามีความคิดที่ดีกว่านี้อะไรอย่างนี้  
เสียใจว่าตัวเองน่าจะทำได้ดีกว่านี้”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

.....

สิ่งที่น่าสังเกตคือ ครูต่างจังหวัดทั้งในเมืองและชนบท  
แสดงความคาดหวังในด้านผลลัพธ์ที่เกิดกับลูกศิษย์มากกว่าครู  
ในกรุงเทพมหานคร





## ภจได้้น้อยกว่าภจจ่าง เกิดภระหนี้สิน

อาชีพครูถือว่าเป็นอาชีพที่มีความมั่นคง และสามารถเข้าถึงสวัสดิการและสิทธิต่างๆ ได้มากมาย เช่นสิทธิการรักษาพยาบาลทั้งของตนเองบิดามารดาบุตรธิดาตลอดจนคู่ครอง การได้รับเงินบำเหน็จ บำนาญหลังเกษียณอายุ อันรวมถึงการกู้ยืมเงินกองทุนครูที่มีดอกเบี้ยต่ำ ซึ่งครูส่วนใหญ่มีการกู้และมีหนี้สินเนื่องจากรายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่าย โดยทั้งนี้พบว่า ครูส่วนมากนั้นเป็นหนี้สินในระบบที่จำนวนหนี้สินนั้นสามารถผ่อนได้อย่างสบาย บางคนเมื่อหักหนี้แต่ละเดือนแล้วอาจมีเงินเหลือเก็บบ้าง บางคนเมื่อหักหนี้แต่ละเดือนแล้ว ก็พอมีเงินใช้จ่ายส่วนตัวและครอบครัว โดยไม่สร้างหนี้เพิ่ม แต่อย่างไรแล้วจากงานวิจัยพบว่าผู้ที่ไม่เป็นหนี้มีความสุขมากที่สุด ผู้ที่มีความสุขรองลงมาคือ ผู้ที่เป็นหนี้แต่ไม่รู้สึกรเป็นภาระในการชำระหนี้ ส่วนผู้ที่มีความสุขน้อยที่สุดคือ ผู้ที่เป็นหนี้และรู้สึกรกว่ามีภาระในการชำระหนี้ (Gray et al. 2008 ; รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553)

## กู้ไม่มาก เท่าที่จำเป็น

“..ตัวเองกู้ตามสิทธิ สวัสดิการครู คือ ชพค. (ย่อมาจาก การฃาปนกิจสงเคราะห์ช่วยเพื่อนสมาชิกครูสภา) เพราะว่าจำเป็น ต้องเรียนปริญญาโท แล้วหลานก็เรียนหนังสือ ก็คือ กู้มา 3 แสน เป็นก้อนแรกในชีวิตที่เป็นหนี้..แต่ว่าต้องเป็นหนี้เพราะว่ามันมีความ จำเป็นก็เลยต้องกู้ ถามว่าทุกข์ไหม ก็ไม่ เพราะว่าคิดว่าจะกู้ไม่เยอะ ก็เท่าที่ตัวเองจำเป็น”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

## สามารถผ่อนได้ และมีเงินพอใช้จ่ายกับดำรงชีวิต

“..เรามีเงินเดือนประจำ ค่าให้เรากู้ ไม่ได้ให้กู้ว่าเงินเดือนเรา 1 หมื่น เราจะต้องใช้หนี้เค้า 9 พัน ก็ไม่ใช่ ค่าให้เราเหลือไว้สำหรับใช้ในแต่ละเดือน นอกจากว่าไปกู้นอกระบบ ไปกู้แบบไม่มีการวางแผน”  
(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

## แม้หนี้ แต่อดทนวันนี้ โตจะไม่สร้างหนี้เพิ่ม

“มีหนี้ธนาคารออมสิน(กู้มาเรียนสมัยเรียนหนังสือ-กยศ.) ต้องผ่อนอยู่ เหลือค่าใช้จ่ายเดือนหนึ่งประมาณ 5 พัน คือ ต้องอยู่ให้ได้ในหนึ่งเดือน แต่กะว่าประมาณ 2 ปี น่าจะพ้นหนี้ กยศ. แล้ว นอกจากนี้มีหนี้แต่บัตรเครดิตอยู่ประมาณหมื่นกว่าบาทของธนาคารไทยพาณิชย์ ผ่อนเดือนละ 1400 บาท แต่ตัวเองเป็นสมาชิก ชพค. นะ ตั้งแต่ 4-5 ปีที่แล้ว แต่ก็ไม่เคยได้กู้ ตอนนี้หยุดการกู้เพิ่ม ถ้าเราอดทนยอมใช้หนี้ อีก 3-4 ปี เราก็จะพ้นแล้ว”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร)

## แม้มีภาระหนี้ แต่มีเงินออม

“...ยังไม่มีหนี้แต่กำลังจะสร้างหนี้คือ หนี้ผ่อนรถ ถามว่าหนักใจกับหนี้ก่อนนี้ที่จะกู้ใหม่ ตอบว่าไม่หนักใจ คิดว่าผ่อนได้ แม้ว่าจะเป็นครูอัตราจ้างเงินเดือนหนึ่งหมื่นห้าพันบาท ผมสามารถเก็บส่วนหนึ่งไว้ไม่นำมาใช้เลย เก็บไว้เลย”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร)



## 7 มินนี่ แต่ 7 ม่ออี้

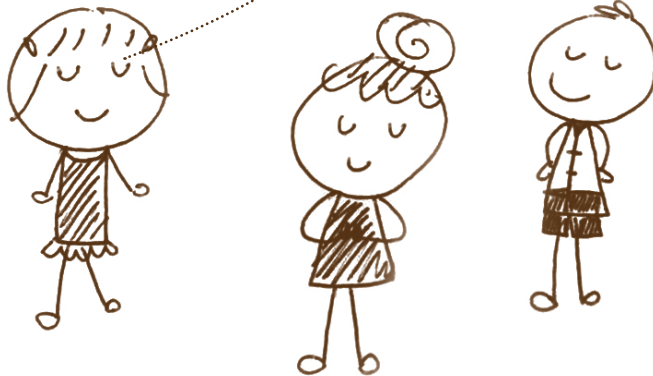
“...เงินเดือนไม่พอแน่นอน เพราะไม่ถึงแม่ปกติจะให้แม่ใช้ แต่ตอนนี้ไม่ถึงแม่ จะใช้จ่ายแค่เรา แต่แม่ก็ไม่ได้ว่าอะไร ขอแค่เราไม่ขาด ไม่ขอแม่ก็ดีแล้ว แต่หมายถึงว่าพอใช้ก็คือบางครั้งก็ขาด แต่เพราะแอบเก็บไว้ก่อนแล้วบ้าง มันก็ต้องไปหยิบตรงที่เก็บมา แต่ไม่มีหนี้ ...พอเหลือ ก็เอาไปใส่เหมือนเดิม”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร)

จากการศึกษาครั้งนี้ผลการศึกษาอาจจะไม่สามารถสรุปได้ว่า ระหว่างครูในเขตกรุงเทพมหานคร ครูในเขตเมือง และครูในเขตชนบท ครูในพื้นที่ไหนมีความทุกข์มากกว่ากัน

หากแต่ครูในเขตพื้นที่ต่างกัน ย่อมมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้มีการศึกษาที่พบว่า ครูที่มีคุณภาพสูงๆ ส่วนใหญ่จะเลือกอยู่ในกรุงเทพมหานคร หรือในเขตเมือง เนื่องจากได้รับผลประโยชน์สูงกว่า รวมทั้งได้รับความสะดวกสบายมากกว่าครูในเขตชนบท (สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา, 2553) ซึ่งอาจทำให้เห็นว่า ครูในเขตชนบทจะต้องฟันฝ่ากับอุปสรรคอย่างยากลำบากกว่าครูในเขตเมือง และครูในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยบริบททางสังคมต่างๆ ที่ไม่เอื้ออำนวยมีสูงกว่าเขตเมือง และกรุงเทพมหานคร

*I am a Teacher.  
I love my students.*



ระหว่างเส้นทางของความเป็นครู บางเรื่องราวอาจบั่นทอนกำลังในการทำงานจากการที่ครูต้องรับภาระหน้าที่มากมาย บางเรื่องราวส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวของครูเนื่องจากการไม่มีเวลา บางเรื่องอาจจะทำให้ครูท้อแท้และผิดหวังจากการคาดหวังต่อนักเรียนที่ต้นทุ้มเต และบางเรื่องราวอาจทำให้ครูต้องต่อสู้มากขึ้นจากการเป็นหนี้สินแล้วต้องชดใช้ ซึ่งเปรียบเสมือนบททดสอบความเป็นครูอย่างหนึ่ง หากเมื่อก้าวผ่านสิ่งทีก่อให้เกิดความทุกข์เหล่านี้มาได้ ย่อมยืนยันได้ว่าบุคคลนั้นมีความเป็นครูอย่างสมบูรณ์



# อะไร.....ทำให้นั่งครูสุข ?

ไม่ว่าจะอาชีพใด ย่อมต้องพบเจอกับปัญหา อุปสรรค ความกดดัน ความเครียด ความเศร้า ความผิดหวัง ความทุกข์ รวมทั้งความสุข ความภาคภูมิใจ และความสมหวัง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเคยผ่านมา แต่ทุกคนก็หวังว่าจะมีชีวิตที่เป็นสุขมากกว่าชีวิตที่มีแต่ความทุกข์ “ครู” ก็เป็นอาชีพหนึ่งที่มีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป

ในบทที่ผ่านมา พบว่า บทบาทหน้าที่ครูที่ต้องรับผิดชอบ มีหลายด้านในเวลาเดียวกัน ซึ่งบางครั้งอาจทำให้สุข หรือ บางครั้งอาจทำให้ทุกข์หรือเครียด สุขที่ยิ่งใหญ่ของบางคน อาจเป็นเรื่องเล็กน้อยของอีกคน เช่นเดียวกันความทุกข์อันยิ่งใหญ่ของบางคน แต่บางคนอาจจะไม่รู้สึกทุกข์ร้อนเลยก็เป็นได้ ด้วยเพราะแต่ละคนให้ความสำคัญกับสาเหตุของความทุกข์และความทุกข์ต่างกัน วิธีลดระดับความทุกข์และขจัดความทุกข์ที่มีให้หมดไป หรือให้ทุกข์น้อยลงของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปด้วย





“เป็นไปไม่ได้ที่จะมีชีวิตอย่างมีความสุข ถ้าบุคคลไม่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา  
ด้วยความดีและความงาม และก็เป็นไปไม่ได้ที่จะไม่มีความสุข ถ้าบุคคลดำเนิน  
ชีวิตด้วยปัญญา ด้วยความดีและความงาม”

(เอพิคิวรัส อ้างใน พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์, 2554.)

ในบทนี้ได้อธิบายถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้เรามีความสุข ดังรายละเอียด คือ



## รอยยิ้มของพ่อแม่ และกำลังใจจากคนใกล้ตัว

การทำให้พ่อแม่ภูมิใจและมีรอยยิ้มถือว่าเป็นความภาคภูมิใจอันก่อให้เกิดความสุขอย่างล้นหลามของครูหลายๆ ท่าน เนื่องจากครูหลายคนได้ตัดสินใจเลือกเดินเส้นทางของอาชีพครูด้วยแรงผลักดันของผู้เป็นพ่อเป็นแม่ที่ต้องการให้ลูกมีความมั่นคงในชีวิตการทำงาน ซึ่งการประสบความสำเร็จในการเริ่มก้าวเข้าสู่เส้นทางแห่งความเป็นครู จึงเป็นจุดเริ่มของความภูมิใจแรกของครูที่ทำให้สมหวังพ่อแม่ ทั้งนี้จากการศึกษาของ รัชนีวรรณ ช่างทำรองเท้า (2550 อ้างใน สพลกิตต์ สัจจทิพย์, 2554) อธิบายได้ว่า เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่สร้างความผูกพันอันดีให้กับสมาชิกในครอบครัว ได้มีการขัดเกลาให้ทุกคนในครอบครัวเกิดความรัก ความอบอุ่น และความสามัคคีกันภายในครอบครัว ดังนั้นเมื่อครอบครัวมีความสุข สมาชิกในครอบครัว คนเป็นครูก็จะมีความสุขด้วย ดังคำบอกเล่าของครูว่า

“หากพ่อแม่ผมมีรอยยิ้มเกี่ยวกับผม แม้จะเป็นความภูมิใจไม่มากนักของคนอื่น แต่สำหรับพ่อแม่ผม คำภูมิใจมากขึ้นผมก็มีความสุขแล้ว แค่นี้ก็ถึงรอยยิ้มของท่านผมก็ยิ้มออก”

(ครูชาย : โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร)

“เป็นความภูมิใจของพ่อแม่เพราะว่าเขาดีใจ ภาคภูมิใจ  
ที่ลูกได้เป็น เหมือนเป็นความเชื่อของผู้ใหญ่ว่ามาตรงนี้แล้ว  
มีความมั่นคง.....แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือเหมือนกับว่าเป็น  
คนของในหลวง ก็รักในหลวงส่วนหนึ่งก็อยากจะทำอะไร  
ที่มันเป็นประโยชน์”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)



นอกจากรอยยิ้มที่เกิดจากความภาคภูมิใจของพ่อแม่ที่ทำให้เรามีความสุขแล้ว กำลังใจจากครอบครัวและคู่สมรส รวมถึงเพื่อน ก็มีค่าอันยิ่งใหญ่ที่จะเป็นแรงใจให้เราสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ให้ผ่านพ้น แล้วกลับมามีความสุขได้ทุกครั้งที่เราเริ่มมีความสุข ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวอบอุ่นเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัวมีเวลาในการพูดคุยปรึกษาหารือกันเป็นตัวชี้วัดที่บ่งบอกถึงสัมพันธภาพของครอบครัว (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553; รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2552) จากการศึกษาของ สพลกิตติ์ สังข์ทิพย์ (2554) สามารถอธิบายได้ว่า ความรักใคร่ความเข้าใจกัน การเป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจกันของคนที่รักอย่างคู่สมรส หรือบุตร ย่อมทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

“อย่างแฟนที่บอกว่าเป็นครูเหมือนกัน เราก็จะปรึกษากัน วางแผนกันด้วยกันได้ เรื่องงานก็จะคล้ายกัน มีการวางแผนกัน ก่อน ให้กำลังใจกัน มีการพูดคุยกัน คำก็จะให้กำลังใจ เราก็จะคือ อย่างน้อยที่ได้พูด เราก็จบ ได้แลกเปลี่ยนความคิด แฟนคำก็จะโตกว่า คำก็จะสอนเรา บางทีของเราพ่อแม่ เราก็จะคุยกับท่าน ท่านก็จะงานมันก็เป็นทุกอย่าง เราก็จะฟัง บอกคุยกับเพื่อน พอได้คุยเราก็ได้เริ่มใหม่ ทำต่อไป ถึงเราพูดว่าจะไม่ทำแล้ว สุดท้ายเราก็ทำต่อไป”

(ครูหญิง: โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร)

“การได้อยู่กับครอบครัว อยู่กับคนที่เรารัก เป็นความสุขในชีวิต”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ทำอย่างไรเราต้องดูแลชีวิตเรา ก็คือให้ตัวเองร่างกาย  
แข็งแรง และต้องไปดูแลลูก แต่บางครั้งก็รู้สึกท้อ เมื่อท้อก็รู้สึก  
นี้ถึงหน้าลูกไว้”

(ครูหญิง: โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร)

นอกจากนี้ การมีเพื่อนสนิทก็เป็นสิ่งสำคัญต่อความสุขในชีวิต คุณภาพของ  
ความเป็นเพื่อนเป็นตัวชี้วัดของการมีความสุข (Demir, Özdemir & Weitekamp,  
2007)

“เราอยากเที่ยวก็เที่ยว อย่างสมมติว่าปิดเทอมอยากไป  
เที่ยวไหน ไม่จำเป็นต้องไปกับสามี ชวนน้องก็ได้ น้องสุนิศา  
(เพื่อนครูด้วยกัน) ชวนกันไปเที่ยว พอปิดเทอมจะไปเที่ยวไหน  
ไปต่างประเทศก็ไปกัน สามีไม่ต้องไปก็ได้..ชอบเที่ยว เราก็ไปเที่ยว  
เค้าชอบออกกำลังกาย ก็ไปออกกำลังกาย เราก็ไม่ต้องตามไป  
นั่งเฝ้าว่าจะออกกำลังกายเสร็จกี่โมง”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

สิ่งที่สังเกตจากคำบอกเล่าของกลุ่มครูทั้งเขตชนบท เมือง หรือ กรุงเทพมหานคร มี 2 ประเด็น คือ หนึ่ง ทั้งครูผู้ชาย และครูผู้หญิง มีความสุขกับการได้เห็นรอยยิ้มหรือความพึงพอใจของพ่อแม่ สอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างครูผู้หญิงและครูผู้ชาย พบว่า ส่วนใหญ่ครูผู้หญิงมากกว่าครูผู้ชายรายงานว่าตนเองมีความสุขโดยการได้รับกำลังใจจากคู่สมรส และเพื่อน



## ความสำเร็จของลูกศิษย์

การที่ได้รู้จัก ได้ดูแลลูกศิษย์แต่ละรุ่น ไม่ใช่เพียงการสอนในห้องเรียน หรือสอนไปตามหน้าที่เท่านั้น แต่ครูทุกคนย่อมจะทุ่มเทร่างกายและแรงใจดูแล เอาใจใส่เด็กๆ เหล่านั้นอย่างใกล้ชิดทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต เพียงเพื่อหวังให้ลูกศิษย์อันเป็นที่รักมีความรู้ทั้งหลักวิชาการและหลักการในการดำเนินชีวิต สามารถประสบความสำเร็จในชีวิต เติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ อยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคมได้อย่างดี ทั้งนี้ความรักและหวังดีของครูจึงทำให้เกิดความผูกพันระหว่าง ครูกับลูกศิษย์ขึ้น

เมื่อเด็กๆ เหล่านั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือได้ออกไปศึกษาต่อ หรือ ประกอบอาชีพอะไรก็ตาม หากเป็นหนทางที่ดีที่สร้างความเจริญให้กับศิษย์ครูทุกคน ย่อมเกิดความยินดีและภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จนั้น

ทั้งนี้เนื่องจากหัวใจของความเป็นครูอยู่ที่ “ความสุข” ที่เกิดจากการที่ นักเรียนของครู ทำงานร่วมกับครูในการค้นหาความจริงที่ท้าทายและซ่อนเร้น บนเส้นทางที่งดงาม อันเป็นช่องทางสู่การเรียนรู้อย่างใหญ่หลวงของครูและ นักเรียน (Palmer, 1998 อ้างใน สิทธิพร เขี่ยมเสน, ม.ป.ป.)

“เรื่องของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เราเจอเด็กที่ติดยาเสพติด ดูดบุหรี่ ผมว่ามันเลิกได้ใหม่ เลิกไม่ได้ แต่เราสามารถที่จะให้เขาเบาลง เปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยเขาให้ไม่ออกจากโรงเรียน...ก็ถือว่าสามารถปรับ ชีวิตคนให้กลับมาได้อยู่ในวงจรอีกรอบในการดำเนินชีวิตเขาต่อไป มันไม่ขาดไปเลยก็ถือว่าเป็นความภูมิใจ”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ผมว่าทุกคนน่าจะภูมิใจก็คือได้เห็นลูกศิษย์ของเรา ประสบความสำเร็จ ณ ปัจจุบัน ผมเป็นครูมาแล้ว 4 ปี ณ ตอนนี้อยู่ลูกศิษย์รุ่นแรกของผมก็อยู่ปี 4 แล้วหลายคน ก็คือ ภาคภูมิใจได้เห็นลูกศิษย์ประสบความสำเร็จในชีวิต”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

“สมัยที่ผมฝึกสอน อายุห่างกับลูกศิษย์ 6 ปี พอผม ได้ยินข่าวอีกครั้งลูกศิษย์ผมได้เป็นศาสตราจารย์ระดับ 11 อายุ 40 กว่าปี ผมรู้สึกภาคภูมิใจมาก”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ผมรู้ว่าทุกคนต้องการโอกาส แล้วก็ผมภูมิใจใน สิ่งที่ผมทำ ผมสามารถไปจุดประกายความฝันให้ใคร หลายคนได้”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

## ยังอยู่ในความทรงจำของลูกศิษย์

โดยธรรมชาติของมนุษย์มักจะดีใจที่คนที่เรารู้จักหรือมีความสัมพันธ์กันเมื่อกลับมาเจอกันก็ยังคงจำกันได้ หากแต่จะถูกจดจำได้ก็จะต้องมีความพิเศษที่น่าจดจำ ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากที่ครูจะถูกเก็บอยู่ในความทรงจำของนักเรียนทุกคน ทั้งนี้เนื่องจากผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของคนทั้งหลาย (บทความ “การให้ ไบเบิกทางของความสุขทางใจ”, ม.ป.ป.) อันหมายถึงครูผู้มอบองค์ความรู้ต่างๆ ให้แก่ศิษย์โดยไม่หวังผลส่วนตน หากแต่หวังผลดีให้เกิดต่อส่วนรวม มักเป็นที่น่ายกย่องจดจำ

ผู้ให้ ย่อมเป็นที่รัก





การที่นักเรียนยังคงจดจำและให้ความเคารพครูแม้จะไม่ได้อยู่ใน  
การปกครองกันแล้วก็ตาม เป็นการสร้างขวัญกำลังใจให้กับคนเป็นครูอย่างมาก  
เพราะนั่นหมายถึงคุณความดีที่ครูได้ทำ สิ่งที่ครูได้มอบให้นักเรียน นักเรียนได้รับ  
และเกิดสำนึกในพระคุณของครู ครูจึงมีความปลื้มปิติทุกครั้งเมื่อศิษย์เก่ากลับมา  
เยี่ยมหรือทักทายให้ความเคารพ ดังคำให้สัมภาษณ์ของครูว่า

“เป็นความรู้สึกที่ดี เด็กที่จบมาหลายรุ่นเค้าก็มาสวัสดิ์  
อาจารย์เป็นอย่างไรบ้าง ละแวกนี้ผู้ปกครองทักทาย  
เต็มไปหมด..ภูมิใจมีเด็กเข้ามาหาอยู่ตลอดเวลา..หรือลูกศิษย์  
จบไปไปทำงานร้านอาหาร เค้าก็มาดูแลเราเป็นพิเศษ  
เขามาทัก เค้าบอกว่า ผมจำได้ว่าเป็นเสียงอาจารย์ พอเค้า  
จำได้ ตรงนี้ทำให้เราภาคภูมิใจในการเป็นครู”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร)

“ครูกับลูกศิษย์เป็นแล้วเป็นเลย เดินไป  
ถึงเป็นหม้ออาจารย์..เราเป็นครูเค้า เค้าเป็นหม้อ  
ก็ต้องสวัสดิ์เราตลอด”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง  
จ.กาญจนบุรี)

## การได้ทำประโยชน์เพื่อสังคม

นอกจากความภาคภูมิใจที่ตนได้ทำให้ครอบครัวภูมิใจ และความภาคภูมิใจที่ได้เห็นเมล็ดพันธุ์ที่ตัวเองได้บ่มเพาะเจริญเติบโตขึ้นในสังคมได้อย่างดีแล้ว อีกหนึ่งสิ่งที่ทำให้คุณนั้นเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและมีความสุขนั้นก็คือ การได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม ให้กับประเทศ และการเป็นผู้ให้โอกาสแก่ลูกศิษย์และเป็นต้นแบบให้กับลูกศิษย์ เนื่องจากการให้ทั้งปวงเป็นหนึ่งในวิถีทางที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของบุคคลสู่ความสุข (พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์, 2554)

การพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาพจิตระดับบุคคลของกรมสุขภาพจิต พบว่า มิติคุณภาพจิตใจเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาพจิตคนไทย มิติด้านคุณภาพจิตใจ นั่นก็คือ มิติของคุณลักษณะที่ดึงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม อันได้แก่ การเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ การรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นที่มีโอกาส (อภิชัย มงคล และคณะ, 2552) ดังนั้นการได้ทำประโยชน์ให้กับสังคมจึงรวมอยู่ในมิติด้านคุณภาพจิตใจของบุคคล ซึ่งมีความเกี่ยวพันกับความสุขหรือทุกข์ของคนไทย

“แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือเหมือนกับว่าเป็นคนของในหลวง  
ก็รักในหลวงส่วนหนึ่งก็อยากจะทำอะไรที่มันเป็นประโยชน์”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ผมภูมิใจในความเป็นครู เพราะว่าผมเป็นต้นแบบของการที่เป็นครูได้...ผมรู้สึกว่าคุณคนควรมีโอกาส ครูเป็นผู้ให้โอกาสกับเขา เด็กบางคนไม่ได้เกรงโดยธรรมชาติ เพราะประสบการณ์ในวัยเด็กของผม ครูจะไปจุดประกายความฝันให้ใครหลายๆ คนได้ ..ผมเป็นครูสอนดนตรี เด็กหลายคนที่จะเล่นดนตรีจะต้องถูกที่บ้านหรือสิ่งแวดล้อมถามเสมอว่าจบไปแล้วไปทำอะไรกิน นี่คือคำถามที่ผมได้รับเมื่อผมเป็นเด็กเหมือนกัน แต่ผมจะบอกเด็กเสมอว่า เวลาใครถามอย่างนี้ ก็ให้ตอบว่าผมเล่นดนตรีได้ ผมมีต้นแบบที่ไม่เคยอดตายเพราะดนตรี”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

## ปรับตัวได้ 1 ชีวิตอย่างมีความสุข



## การปรับตัวให้เป็นครูช่างสมบูรณ์

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ปัญหา หรืออุปสรรคต่างๆ หากบุคคลนั้นสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยวิธีการต่างๆ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจหรือสงสัยเหลืออยู่เลย อันถือว่าเป็นการปรับตัวอย่างสมบูรณ์ บุคคลก็จะมีความสุข และสามารถกระทำการต่างๆ ได้เต็มศักยภาพ (บทความ “ความหมายของการปรับตัว และกระบวนการปรับตัว”, ม.ป.ป.)

เหตุผลที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้นั้นเป็นเพราะ สามารถทำใจยอมรับได้กับปัญหาที่ยากจะแก้ไข หรือ บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ หรือ บุคคลมั่นใจว่าตนเองสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายได้ หากเกิดขึ้นในชีวิตตนเอง ดังนั้น การทำใจยอมรับ การควบคุมอารมณ์ตนเอง หรือการมั่นใจว่าจะสามารถเผชิญเหตุการณ์ร้ายได้เหล่านี้ เรียกว่า สมรรถภาพจิตใจที่สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อให้การดำเนินชีวิตมีอย่างปกติสุข ซึ่งสมรรถภาพจิตใจนี้เป็นอีกมิติของตัวชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (อภิรักษ์ มงคล และคณะ, 2552)

บริบทของโรงเรียนซึ่งเป็นที่ทำงานของครูอาจแตกต่างจากบริบทของสถานที่ที่ครูเคยคุ้นเคยมาก่อน เพราะครูบางคนมาเป็นครูในจังหวัดที่ไม่ใช่บ้านเกิด รวมทั้งการทำความรู้จักกับนักเรียนซึ่งแต่ละปีก็จะมีเข้ามาเพิ่มใหม่เสมอ เด็กแต่ละคนแต่ละรุ่นก็จะมี ความแตกต่างกันไป ดังนั้นการปรับตัวของครูจึงนับว่ามีส่วนสำคัญที่จะทำให้ครูใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้มากขึ้น

“อาชีพครูเป็นอาชีพที่มันก็แตกต่างกับอาชีพอื่น ถ้ามว่า  
มันน่าเบื่อไหม มันก็แล้วแต่ว่าความที่ที่เราปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม  
หรือว่าสภาพบริบทของเด็ก ของโรงเรียนนั้นๆ ก็คือก็มีความสุข”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“การอยู่กับเด็กผมว่าก็เป็นทำให้เวลากับตัวเองเหมือนกัน  
มีความสุข อะไรก็แล้วแต่ที่ผมว่าทำแล้วมีความสุข มันน่าจะเป็น  
กำไรชีวิต”

(ครูชาย : โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร)

“ถ้าเวลาเจออะไรที่มันเครียดประดังเข้ามา เราก็แค่เปิดใจ  
ก็จะอยู่สบายๆ คนเดียวเลย เราคิดว่ามันเกิดจากอะไร ถ้าหากว่า  
เกิดที่ตัวเราก็จะคิดว่า คราวหน้าเอาใหม่ ในครั้งนี้เราทำเต็มที่ของ  
เราแล้ว มันได้แค่นี้ละ แต่ถ้ากับคนอื่น เราก็จะพยายามมองว่า  
เราจะพยายามเปิดใจที่จะเข้าใจเค้า ครูที่นี้ก็จะบอกว่าไปไหน  
ก็จะเห็นยิ้มตลอดเลย ไม่เคยโกรธใคร คือยังถามว่าโกรธใคร  
ไม่เป็นหรือ ท่านคุณครูผู้ใหญ่...ก็จะถาม ถามว่าเคยโกรธไหม  
เคยโกรธนะ แต่ก็หาย เราลองเปิดใจในการเข้าใจเค้า บางทีเค้า  
อาจจะยังอยู่อีกสถานะหนึ่งที่ต่างกับเรา เค้าก็เลยต้องพูดแบบนี้  
ทำแบบนี้กับเรา”

(ครูหญิง : โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร)

นอกจากการปรับตัวต่อสถานที่ทำงานและนักเรียนแล้ว การปรับตัวและปรับแนวคิดต่อหน้าที่ความรับผิดชอบก็เป็นเรื่องสำคัญ ด้วยภาระหน้าที่ของครูที่มีมากมายและหลากหลาย ครูหลายท่านจึงเกิดความรู้สึกเครียดและเป็นทุกข์ หากแต่มีการปรับมุมมองที่มีต่อภาระหน้าที่เสียใหม่ ก็อาจนำมาซึ่งสุขได้

.....

“หนัก แต่มันทำทายนิดี เพราะว่าเด็กที่ต่างห้องกัน เด็กเค้าจะต่างกัน มันก็เลยทำให้เรารู้สึกว่าพอมาห้องนี้จะต้องแบบนี้ มันทำให้เราเหมือนว่าแต่ละวันๆ มันมีสิ่งที่จะต้องทำทายนิดี มันจะรู้สึกว่ามันหากมีแบบนี้ มันจะทำให้เราชีวิตไม่เบื่อ แต่สนุก บางครั้งเด็กมาแบบนี้จะทำอย่างไรดี มันจะทำให้เรามีวิธีการที่จะต้องแก้ปัญหาอยู่”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

คิดบวก  
ชีวิตดี



“หากเราเลือกที่จะทำงานแบบนี้แล้ว เราต้องรู้เลยว่า เวลาส่วนนี้เราต้องให้กับงาน ก็เหมือนกับคนที่ เป็นหมอ ต้องรู้เลยว่า หากพร้อมที่จะเป็นหมอต้องมีเวลาอยู่กับคนไข้ ก็คือต้องรู้ในหน้าที่เลยว่า หน้าที่ของตัวเองคืออะไร แล้วครอบครัวก็ต้องเข้าใจด้วย อย่างพ่อแม่ก็ต้องเข้าใจว่ากลับดึก ทำงานดึก สอนเด็กมันเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ถามว่ามีเวลาให้ตัวเองไหม หากหยุดอยู่ว่างๆ ก็จะมีเวลาผ่อนคลายของตัวเอง ออกกำลังกาย ฟังเพลง เล่นกีตาร์ ก็มีเวลาให้ตัวเองเหมือนกัน”

(ครูชาย : โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร)

การปรับแนวคิดเรื่องทำงานเป็นทีมมากกว่าทำงานคนเดียว ก็เป็นแนวทางที่จะทำให้ครูรู้สึกถึงการมีเพื่อนร่วมงานที่ดีที่สามารถทำงานร่วมกัน การมีเพื่อนร่วมงานที่ดีที่ให้การยอมรับ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดทีมงานที่ทำงานประสานกันอย่างราบรื่น เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างกว้างขวาง อันทำให้งานต่างๆ ประสบผลสำเร็จและเกิดความสุขในการทำงาน (สพลกิตต์สังข์ทิพย์, 2554)

“ทำงาน เป็นไปไม่ได้ที่เราจะทำคนเดียว เราควรหาทีมงานที่ดีที่สุดแล้วก็มั่นใจ มีความเชื่อใจกัน เป็นสิ่งสำคัญในการทำงานร่วมกัน แล้วก็จะประสบความสำเร็จในงาน อย่างมีความสุขด้วย”

(ครูหญิง : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

## การจัดมันัปฏิบัติตามแนวทางศาสนา

เมื่อต้องพบกับความทุกข์ หากครุรับความทุกข์นั้นเข้ามาในจิตใจ กังวล ครุ่นคิดถึงทุกข์เสมอ ความทุกข์ก็ย้อมอยู่ต่อไปอีกนาน ครุจึงมีการนำหลักธรรม ทางศาสนามาเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็ นการทำให้ใจปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ และการทำความดี ทั้งนี้ผู้มี ธรรมะในจิตใจ มักจะเป็นผู้ที่หาความสุขได้ไม่ยาก เพราะผู้ที่มีธรรมะ เมื่อพบเจอ ปัญหา อุปสรรคต่างๆ มักจะมองโลกตามความเป็นจริง สามารถที่จะปล่อยวาง หรือทำให้ใจยอมรับ และแก้ไขปัญหได้ในที่สุด (สุทธิชัย ปัญญาโรจน์, 2556)



สาธุ...  
อนุโมทนา



“ทุกวันนี้มันมีความสุขอยู่แล้ว ไม่รู้ว่าจะเครียดด้วยอะไร เครียดแล้วจะไปไหน ผมเป็นเด็กวัด ไปวัด แค่นี้ก็มีความสุข บางวันตอนเย็นๆ ผมอยู่เรือนนอนกับนักเรียน ผมก็ชวนนักเรียนไปสวดมนต์ที่วัด”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจ บางครั้งความอ่อนไหวของผู้หญิงก็มีบ้างที่เราจะต้องคิดเป็นธรรมดา คือเราจะไม่คิด คืออดทน และให้กำลังใจตัวเอง เดี่ยวพรุ่งนี้ก็เช้าแล้ว บางครั้งก็มีความรู้สึกเหงาบ้าง แต่ในขณะเดียวกัน ในเมื่อก็ต้องยอมรับความเป็นจริงว่าตัวเองอยู่ในสภาพแบบนี้ ก็ต้องปลอบตัวเองว่าต้องอดทน และยอมรับกับความ เป็นจริงที่ตัวเองเป็นอยู่ในขณะนี้”

(ครูหญิง : โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร)

## การให้เวลากับตนเอง

การมีกิจกรรมหรือการมีงานอดิเรกที่ตนเองพึงพอใจ เป็นวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด ที่ก่อให้เกิดความสุขได้ (Lu & Hu, 2005) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยต่างประเทศได้ค้นพบว่า การได้ทำงานอดิเรกจะเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงาน อาชีพหลักได้อีกด้วย (McManus, Jonvik, Richards & Paice, 2011) ดังนั้น การใช้เวลาวางทำงานอดิเรก หรือกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ซึ่งถือว่าเป็นเวลาพักผ่อน หลังจากการทำงานหนักของครู ย่อมทำให้ขจัดความกังวลและเพิ่มความสุขให้กับครู



## นางเวลาพักผ่อนกันบ้าง

“สมมติว่าเสร็จจากการทำงาน หากเราเครียดอยู่ก็ไม่ใช่ ผมจะไปผ่อนคลายโดยไปหาสิ่งที่เราคิดว่าเรามีความสุข เพราะว่าผมเป็นคนชอบท่องเที่ยว แล้วก็ไม่ได้อยู่ในกรอบ เพราะว่าชีวิตเรายังไม่ได้มีครอบครัวก็เลยมีอิสระภาพ ก็เลยค่อนข้างที่ว่ามีความสุข”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ส่วนใหญ่จะเป็นนอน ดูหนัง หากมีปัญหาความทุกข์ของผมจะดับได้ด้วยหนัง เพราะผมเป็นคนใช้เวลาดูหนังแล้ว แฟน แม่ ที่อยู่ข้างๆ ผมเหมือนไม่มี เหมือนผมจะอยู่คนเดียว คือก็เข้าไปเลย”

(ครูชาย : โรงเรียนในเขตเมือง จ.นครปฐม)

“แบ่งชีวิตเป็น 3 ส่วน ส่วนเรื่องงานก็ต่างคนต่างงานงานคุณก็ไม่ยุ่ง งานชั้นคุณก็ไม่ยุ่ง ต่างคนต่างอยู่เรื่องงาน ชีวิตที่มันเป็นเรื่องส่วนตัวของเรา เราอยากเที่ยวก็เที่ยว อย่างสมมติว่าปิดเทอมอยากไปเที่ยวไหน ไม่จำเป็นต้องไปกับสามี ชวนน้องหรือเพื่อนไปเที่ยว พอปิดเทอมจะไปเที่ยวไหน ไปต่างประเทศก็ไปกัน สามีไม่ต้องไปก็ได้ นี่คือชีวิตส่วนตัว ชีวิตตรงกลางระหว่างครอบครัวคือชีวิตเรา อันนี้คือที่จะต้องมิกิจกรรมร่วมกัน อย่างเช่นเราชอบเที่ยวเราก็ไปเที่ยว คำขอบอออกกำลังกายก็ไปออกกำลังกาย เราก็ไม่ต้องตามไปนั่งเฝ้าว่าจะออกกำลังกายเสร็จก็ไม่ง”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“เวลาตัวเองมีความทุกข์สิ่งที่คุณทำอยู่ 2 อย่างคือ เป็นนิยาย คือ เพชรพระอุมา เป็นหนังก็ Lord of the ring ก็คือ ไม่มีสิ่งที่อยู่ในโลกนี้แล้ว ไปที่อื่นแล้ว”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

ไม่ว่าครูจะอยู่ในโรงเรียนในเขตเมือง โรงเรียนนอกเขตเมือง หรือโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร และไม่ว่าจะเป็นครูเพศหญิงหรือเพศชาย สาเหตุแห่งการเกิดความทุกข์ของคนเป็นครูนั้นก็ไม่ได้แตกต่างกันเลย ครูทุกคนจะรู้สึกมีความสุขจากการเห็นครอบครัวของตนเองมีความสุข มีความสุขจากการได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง มีความสุขจากการเห็นลูกศิษย์ของพวกเขาประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต มีความสุขจากการที่ลูกศิษย์ยังไม่ลืมและยังคงระลึกถึงครูอยู่เสมอ มีความสุขจากการได้ทำประโยชน์เพื่อสังคม และหากเกิดความทุกข์ครูก็ยังพบวิธีการที่จะช่วยดับทุกข์นั้นก็คือ การปรับตัวต่อสภาพปัญหาต่างๆ การยึดมั่นปฏิบัติตามแนวทางศาสนา และการให้เวลากับตนเองเพื่อเป็นการผ่อนคลาย



ساره

# สมดุลแห่งความสุขครู

บทที่ผ่านมาทำให้เราได้เห็นว่า “ครู” นั้นเป็นบุคคลที่มีทั้งความสุขและความทุกข์ปะปนกันไปไม่ต่างจากบุคคลในอาชีพอื่น หากแต่ความสุขของครูนั้น บางครั้งต้องผ่านความทุกข์มาก่อน เช่น การฝ่าฟันกับอุปสรรคมากมายทั้งการเรียนและการแข่งขันเพื่อให้ได้เป็นครู และเมื่อเข้ามาเป็นครูแล้วก็ยังต้องอดทนต่อภาระหน้าที่ของครู



ภูมิใจใน  
ความเป็น  
ครู

ความสุขจากการเห็นลูกศิษย์ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นกว่าที่จะได้พบความสุข ครูต้องทุ่มเทร่างกายและแรงใจผลักดันศิษย์แต่ละคน บางครั้งก็ทุกข์ใจหากผลลัพธ์ไม่เป็นดังที่คาดหวัง นอกจากนี้ความสุขจากการได้ทำประโยชน์เพื่อสังคม ครูเองก็ต้องมีความเสียสละทั้งแรงและเวลากว่าที่จะได้มาซึ่งความสุขที่เกิดจากความภาคภูมิใจในตนเอง

บ่อยครั้ง ความทุกข์ก็อาจกลับเป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้หลังจากจัดการกับความทุกข์ หรือปรับตัวได้ โดยอาจมีครอบครัว คู่สมรส เพื่อน คอยให้กำลังใจ หรือแม้แต่แนวทางปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งลดความกังวลและความเครียด หากแต่เมื่อจัดการได้หรือปรับตัวได้แล้ว ย่อมก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน

“ ทุกวันนี้ก็มีความสุขแล้ว สุขๆ ทุกข์ๆ กันไป ก็คือไม่ได้คิดว่าการดำเนินชีวิตทุกวันนี้จะเลวร้าย ก็ทุกวันนี้ก็ดีแล้วมีความสุขแล้ว งานก็ดีแล้วจุดมุ่งหมายของตัวเองก็กลับไปหาครอบครัวที่บ้าน ”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

การมีหนี้สินของครู เพื่อแลกกับความสุขสบายในการดำรงชีวิต ก็ไม่ได้นำความสุขมาให้กับครู ด้วยเหตุเพราะหนี้สินของครูส่วนใหญ่เป็นหนี้ในระบบหนี้สินนั้นจึงไม่ใช่สิ่งหนักอึ้งที่สามารถสร้างให้ครูได้ ดังการศึกษาสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย: การวิเคราะห์พหุปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมระดับบุคคลและระดับจังหวัด พบว่า จำนวนหนี้สินในระบบยิ่งสูงขึ้น ยิ่งไม่มีความรู้สึกทางลบด้านสภาพจิตใจ แต่ขณะที่จำนวนหนี้สินนอกระบบยิ่งสูงขึ้น ยิ่งทำให้ความรู้สึกทางลบด้านสภาพจิตใจลดลง (อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ และคณะ, 2554)

ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า “ครู” เป็นบุคคลที่มีความสุขและเมื่อมีความสุขก็สามารถปรับตัวได้ ดังคำเล่าของครูดังต่อไปนี้

“หากเราเครียดเราก็เป็นทุกข์เราก็ปล่อยวาง มีปัญหาที่แก้ไปพยายามปล่อยวาง เรากดดันเครียดเราก็ทำอะไรไม่ถูก เราเครียดก็ทำอะไรไม่ได้ สอนเด็กก็สอนไม่ได้ ครอบครัวก็หาทางออกไม่ได้ อย่าไปคิดมาก ทำให้ทุกคนรอบข้างเรามีความสุขก็พอ ประมาณนี้ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก ”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ข้อคิดของความสุขคือ ชีวิตเรามันไม่ได้ยืนยาวนานมาก เรามีชีวิตอยู่แค่ปัจจุบัน ก็คือทำวันนี้ให้ดีที่สุด แล้วอนาคตมันจะวางตัวของมันเอง แล้วเรื่องดีๆ มันจะเข้ามา หากเราทำชีวิตวันนี้ไม่ดี อนาคตมันจะดีไม่ได้เราวางแผนว่าวันนี้เราทำดีทำทุกวันๆ ให้มีความสุข ก็คือมีชีวิตอยู่กับวันนี้ให้ดี แล้วอนาคตมันจะวางตัวของมันเอง”

(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

“ก็การใช้ชีวิตของผมก็เรียบง่าย อย่าไปคิดเรื่องที่ไม่ดี ส่วนมากอะไรที่ไม่ดีก็เลยสมองผมไปหมด ก็มีแต่สิ่งดีๆ แล้วผมก็เป็นคนรำเริง ชอบยิ้มแย้มแจ่มใส สนุกสนานเฮฮา เป็นคนไม่คิดมากแค่นั้นเอง ก็ทำให้ชีวิตมีความสุข ”

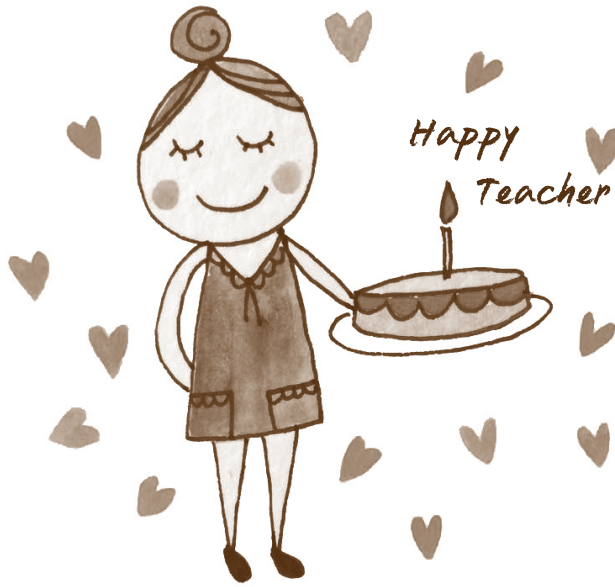
(ครูชาย : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)

จากการศึกษาประเด็นความทุกข์และความสุขของครูครั้งนี้พบว่า ครูไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน หรือเป็นเพศไหนต่างก็พบเจอกับปัญหา อุปสรรค ในการเป็นครูไม่แตกต่างกัน แต่ทั้งนี้แล้วครูทุกคนย่อมมีความสุขและภูมิใจแล้วที่ได้มาเป็นครู

“รู้สึกตัวเองมาถูกทางแล้ว ไม่ไปไหนแล้ว”

(ครูหญิง : โรงเรียนนอกเขตเมือง จ.กาญจนบุรี)





ข้อเสนอแนะ:

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบงานที่มากของครู เป็นสิ่งที่ทำให้ความสุขของครูลดลง ทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัว ดังนั้น ผู้บริหารระดับสูง ผู้บริหารโรงเรียน อันรวมถึงหัวหน้างาน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรพิจารณาลดภาระงานด้านบริหารให้กับครู โดยจัดสรรบุคคลากรตำแหน่งเจ้าหน้าที่มารับผิดชอบงานบริหารโดยเฉพาะ แต่หากมีความจำเป็นต้องให้ครูรับผิดชอบงานที่นอกเหนือจากหน้าที่แล้ว ควรมอบหมายงานตามความเหมาะสมกับความสามารถของบุคคล และสนับสนุนหรือจัดตั้งให้ทำงานเป็นทีม เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระหน้าที่



2. ครอบครัว เป็นกำลังแรงใจที่สำคัญอย่างมากสำหรับครู หากแต่ภาระหน้าที่งานที่มากทำให้เวลาที่ควรเป็นของครอบครัวถูกนำมาใช้เป็นเวลางาน ความสัมพันธ์ในครอบครัวเช่นนี้เป็นการลดความสุขของครู ดังนั้น ผู้บริหารโรงเรียน ควรมีการจัดกิจกรรมให้ครูและครอบครัวได้ทำร่วมกันเพื่อกระชับความสัมพันธ์กันมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น การพาครูและครอบครัวไปพักผ่อนตามสถานที่ท่องเที่ยว เป็นต้น

3. ความสุขของครูหลายท่านเกิดขึ้นได้จากการนำหลักธรรมทางศาสนา มาเป็นแนวทางในการดับทุกข์หรือปรับตัว ดังนั้น ผู้บริหารโรงเรียน ควรมีการจัดโครงการปฏิบัติธรรมให้กับครู เพื่อให้ครูเกิดทักษะและรู้จักการนำหลักธรรมทางศาสนาเข้ามาแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น

## ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อค้นหาความสุขของครู โดยผลการศึกษาพบว่าความสุขครูขึ้นอยู่กับภาระหน้าที่และความรับผิดชอบ ครอบครัวยุติธรรมและความสำเร็จของนักเรียน แต่ทั้งนี้ยังคงขาดการศึกษาในมิติของความสุขที่เกิดจากผู้บริหารและเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นอีกกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลในชีวิตของครู จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในครั้งต่อไป

## หนังสืออ้างอิงภาษาไทย

กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน. สืบค้นจาก <http://www.moe.go.th/moe/th/news/detailphp?NewsID=13213&Key=hotnews> สืบค้นเมื่อ 22 เมษายน 2559.

ข่าวสด. (ม.ป.ป.). ลูกที่พ่อแม่คาดหวังในยุค ศก.-สังคมพุงป. สืบค้นจาก [http://www.teenrama.com/dad\\_mam/old\\_dad\\_mam475.html](http://www.teenrama.com/dad_mam/old_dad_mam475.html) สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2559.

จามจุรี จำเมือง. (2555). อุดมการณ์ความเป็นครู. สืบค้นจาก <http://118.174.137.36/krurin/test-teacher/pdf/อุดมการณ์ความเป็นครู.pdf> สืบค้นเมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2559.

ทศพล บุญธรรม. (2547). ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร)

บทความ “การให้ ใบเบิกทางของความสุขทางใจ”. (ม.ป.ป.). สืบค้นจาก <http://www.positifthailand.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539877006> สืบค้นเมื่อวันที่ 25 เมษายน 2559.

บทความ “ครูเป็นอาชีพที่เสียสละและผู้สร้างทุกสาขาอาชีพ”. (ม.ป.ป.). สืบค้นจาก <http://www.sahavicha.com/?name=knowledge&file=readknowledge&id=752> สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2559.

บทความ “ความหมายของการปรับตัว และกระบวนการปรับตัว”. (ม.ป.ป.). สืบค้นจาก <http://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/การปรับตัว.htm> สืบค้นเมื่อวันที่ 16 เมษายน 2559.

บทความ “สมองผู้หญิง-ผู้ชายทำงานต่างกัน”. (2556). สืบค้นจาก <http://campus.sanook.com/1370411/> สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2559.

บทความ “อาชีพในฝันของเด็กไทย”. (2558). สืบค้นจาก <http://marketeer.co.th/2015/01/dream-career-children/> สืบค้นเมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2559.

พระราชดำรัส. (2512). พระราชดำรัส พระราชทานเนื่องในวันการศึกษาสัมพันธ์ ณ วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร 15 มีนาคม พ.ศ. 2512. สืบค้นจาก [http://www.mcp.ac.th/print\\_text.php?mm=22&sm=49&ssm=41&id=164](http://www.mcp.ac.th/print_text.php?mm=22&sm=49&ssm=41&id=164) สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2559.

พีรพัฒน์ ถวิลรัตน. (2554). วิถีแห่งการให้ วิถีแห่งความสุข. สืบค้นจาก <http://artichelhappiness.blogspot.com/> สืบค้นเมื่อวันที่ 25 เมษายน 2559.

ภาณุภาคย์ พงศ์ดิชาต. (2549). ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน Work-lifebalance (1). คอลัมน์ “คำบริหารคน” ประจำวันที่ 24-29 เมษายน 2549. สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.). สืบค้นจาก [http://www.ocsc.go.th/ocsc/th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2812:-work-life-balance-1-&catid=461:2011-07-25-08-32-12&Itemid=307](http://www.ocsc.go.th/ocsc/th/index.php?option=com_content&view=article&id=2812:-work-life-balance-1-&catid=461:2011-07-25-08-32-12&Itemid=307) สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2558

ยนต์ ชุมจิต. (2553). ความเป็นครู (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

รชรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเวที สุวรรณนพเก้า. (2553). ความสุขเป็นสากล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

รชรินทร์ เกรย์, ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, จักรชัย สือประเสริฐสิทธิ์ และสาลินี เทพสุวรรณ. (2552). รายงานการวิจัยโครงการสถานการณ์คุณภาพชีวิตของประชากรจังหวัดระยอง. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

รัตนวดี ไชติภพนิช. (2550). จริยธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพครู. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

สพลกิตต์ สังข์ทิพย์. (2554). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน : การประยุกต์ใช้โมเดลสมการโครงสร้าง. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา. 6(1) : 2563-2577.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, ศิริพร จิรวัดณ์กุล, ธรรณินทร์ กองสุข, สุพัตรา สุขาวท, จินตนา ลีจงเพิ่มพูน, และ เยาวเรศ สุตะโท. (2556). เพศหญิงหรือความเป็นหญิง.. จึงนำมาสู่การเป็นโรคซึมเศร้า. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 57(1): 61-74.

สรวงมณท์ สิทธิสมาน. (2553). ความคาดหวังของพ่อแม่ไม่มีที่สิ้นสุด. สืบค้นจาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9530000057904> สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2559.

สิทธิพร เอี่ยมเสน. (ม.ป.ป.) หากคิดที่จะเป็นครู. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. สืบค้นจาก <http://www.la-orutis.dusit.ac.th/research14.php> สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2559.

สุทธิชัย ปัญญาโรจน์. (2556). ใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/khaexyakbxbkthex/chi-chiwit-xyangri-hi-mikhwam-sukh> สืบค้นเมื่อวันที่ 4 เมษายน 2559.

สุปราณี จิราณรงค์. (2556). ครูประจำชั้นมืออาชีพ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุภกร วิศิษฎ์สุวรรณ. (2549). ความคาดหวังของสตรีไทยเกี่ยวกับการพึ่งพาบุตร กรณีศึกษาเปรียบเทียบระหว่างสตรีในเขตอำเภอเมืองอุบลราชธานี และสตรีในเขตอำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี. คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2554). เพศ (Sex) บทบาท ความสัมพันธ์หญิงชาย (Gender) และความเสมอภาคระหว่างหญิงชาย (Gender Equality). สืบค้นจาก <http://www.owf.go.th/km/site/index.php?page=knowledge&id=14&groupid=12> สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2559.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). คู่มือการปฏิบัติงานข้าราชการครู. กระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา. (2553). รายงานการประชุมสภาการศึกษา ครั้งที่ 1/2553 วันอังคารที่ 22 มิถุนายน 2553 ณ ห้องประชุมกำแพง พलगูร.

อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, ไพรวลัย ร่มซ้าย, วรวรรณ จุฑา. (2552). รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์, อุมภรณ์ ภัทรวาณิชย์, ปราโมทย์ ประสาทกุล, รศรินทร์ เกรย์, กวิศรา พชรเบญจกุล, เรวดี สุวรรณนพเก้า, ภูวไนย พุ่มไทรทอง. 2554. สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย: การวิเคราะห์พหุปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมระดับบุคคลและระดับจังหวัด. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

## หนังสืออ้างอิงภาษาอังกฤษ

Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp, L.A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of happiness studies*, 8 : 243-271. Doi 10.1007/s10902-006-9025-2.

Gray, R.S., Kramanon, R. & Thapsuwan, S. (2008). The determinants of happiness among Thai people: some evidence from Chai Nay and Kanchanaburi. *Thammasat Economic journal*. 26(2): 72-87.

Lu, L. & Hu, C. (2005). Persopnality, leisure experiences and happiness. *Journal of happiness studies*, 6: 325-342. Doi 10.1007/s10902-005-8628-3.

McManus, I, Jonvik, H., Richards, P., & Paice, E. (2011). Vocatopn ans avocation: leisure activities correlate with professional engagement, but not burnout, in a cross-sectional survey of UK. *Doctor. BMV medicine*, 9:100. <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/9/100>.

Qian, Y. & Qian, Z. (2015). Work, family, and gendered happiness among married people in urban China. *Social Indicators Research*, 121:61-74. Doi 10.1007/s11205-014-0623-9.

	ใครคือครู ครูคือใครในวันนี้
	ใ้ช้อยู่ที่ปริญญาหมาศาล
	ใ้ช้อยู่ที่เรียกว่า ครูอาจารย์
	ใ้ช้อยู่นานสอนนานในโรงเรียน
	ครูคือผู้นำทางความคิด
	ใ้รู้ถูกรู้ผิด คิดอ่านเขียน
	ใ้รู้ทุกขรู้ยากรู้พากเพียร
	ใ้รู้เปลี่ยนแปลงผู้สร้างงาน
	ครูคือผู้ยกระดับวิญญาณมนุษย์
	ใ้สูงสุดกว่าสัตว์เดรัจฉาน
	ครูคือผู้สั่งสมอุดมการณ์
	มีดวงมานเพื่อมวลชนใ้ตนเอง
	ครูจึงเป็นนักสร้างผู้ยิ่งใหญ่
	สร้างคนจริงสร้างคนกล้าสร้างคนเก่ง
	สร้างคนใ้ได้เป็นตัวของตัวเอง
	ขอมอบเพลงนี้มาบูชาครู
	เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ อ้างใน รัตนวดี ไชติกพนิต, 2550