

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Original Research Article

Improving the Quality of Life of Teachers in Thai Society According to Theravada Buddhist Philosophy

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

Somrudee Chanklum^{1*}, & Phrarajsuddhivajiramedhi²

สมฤดี จันทรรัก^{1*}, & พระราชสุทธีวชิรเมธี²

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Somrudee Chanklum*

สมฤดี จันทรรัก

Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email: somrudee.cha@mbu.ac.th

2. Phrarajsuddhivajiramedhi

พระราชสุทธีวชิรเมธี

Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email: chaiyan.sueb@mbu.ac.th

คำสำคัญ:

ชีวิต, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ครูในสังคมไทย

Keywords:

Life, Quality of Life Development, Teachers in Thai Society

Article history:

Received: 18/08/2025

Revised: 10/09/2025

Accepted: 12/10/2025

Available online: 29/11/2025

How to Cite:

Chanklum, S. &

Phrarajsuddhivajiramedhi. (2025).

Improving the Quality of Life of Teachers in Thai Society According to Theravada Buddhist Philosophy. *Journal of Dhamma for Life*, 31(4), 906-923.

ABSTRACT

This research article aims to (1) examine the current state of teachers' quality of life in Thai society, (2) analyze the Theravada Buddhist philosophical principles relevant to enhancing teachers' quality of life, (3) integrate Theravada Buddhist philosophy for the development of teachers' quality of life, and (4) propose a model for improving teachers' quality of life in Thai society based on Theravada Buddhist principles. The study employed a qualitative field research approach, using in-depth interviews with 16 experts (monastic and lay). A semi-structured interview guide was used as the research instrument, and the data were analyzed through content analysis and presented descriptively.

The findings revealed that (1) teachers in Thai society continue to face limitations in their quality of life across physical, mental, and social dimensions. Key factors affecting their well-being include excessive workload, occupational stress, and challenging work environments, all of which contribute to fatigue and imbalance in life. (2) The Seven Qualities of a Good Friend (Kalyāṇamittatā) were found to enhance teachers' physical well-being by encouraging health maintenance and fostering supportive professional relationships. The Ten Methods of Analytical Reflection (Yoniso-manasikāra) significantly contributed to mental development by cultivating reasoned thinking, mindfulness, and creative problem-solving. The Four Brahmavihāras supported the improvement of teachers' social well-being by strengthening compassionate, harmonious, and peaceful interactions with students, parents, and the community through loving-kindness, compassion, empathetic joy, and equanimity. (3) The



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

integration of these three sets of Theravada Buddhist principles proved effective in holistically developing teachers' quality of life, facilitating a balanced relationship between work and personal life, and promoting greater happiness in the teaching profession. The study culminated in the creation of a new knowledge contribution, the "IDD Model," consisting of: (I) physical development through the Seven Qualities of a Good Friend; (D) mental development through the Ten Methods of Analytical Reflection; and (D) social development through the Four Brahmavihāras. The findings indicate that Theravada Buddhist philosophy holds strong potential for improving teachers' quality of life in Thai society. Its integrative and holistic nature offers a practical framework that can be applied to teacher development and educational institutions more broadly.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสภาพการพัฒนาคูณภาพชีวิตของครูในสังคมไทย (2) วิเคราะห์หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สอดคล้องต่อการพัฒนาคูณภาพชีวิตครู (3) บำรุงการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคม และ (4) นำเสนอรูปแบบการพัฒนาคูณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 16 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และนำเสนอผลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า (1) คุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยยังเผชิญข้อจำกัดหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ได้แก่ ภาระงานที่มาก ความเครียดจากบทบาทหน้าที่ และสภาพแวดล้อมการทำงานที่กดดัน ทำให้ครูประสบความเหนื่อยล้าและขาดสมดุลชีวิต (2) หลักกัลยาณมิตร 7 ประการช่วยพัฒนาด้านร่างกาย ด้วยการส่งเสริมการดูแลสุขภาพและการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลในหมู่เพื่อนร่วมวิชาชีพ ขณะที่หลักโยนิโสมนสิการ 10 ประการมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาด้านจิตใจ ด้วยการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล รอบด้าน มีสติ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ส่วนหลักพรหมวิหาร 4 ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม ผ่านการพัฒนาความสัมพันธ์ที่อบอุ่น เอื้อเฟื้อ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติบนพื้นฐานแห่งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (3) การบูรณาการหลักธรรมทั้งสามชุดของพุทธปรัชญาเถรวาทสามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยช่วยสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในทุกมิติ และส่งเสริมให้ครูมีความสุขในการประกอบวิชาชีพ องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดจากการวิจัยคือ "Model IDD" ซึ่งประกอบด้วย (I) การพัฒนาด้านร่างกายด้วยหลักกัลยาณมิตร 7 ประการ (D) การพัฒนาด้านจิตใจด้วยหลักโยนิโสมนสิการ 10 ประการ และ (D) การพัฒนาด้านสังคมด้วยหลักพรหมวิหาร 4 รูปแบบนี้แสดงให้เห็นว่าหลักพุทธปรัชญาเถรวาท



มีศักยภาพสูงในการยกระดับคุณภาพชีวิตครูไทยอย่างเป็นรูปธรรม โดยเน้นการบูรณาการหลักธรรมอย่างครอบคลุมและสมดุล ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางพัฒนาครูและสถาบันการศึกษาในวงกว้างได้ต่อไป

บทนำ

การศึกษาเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศและเป็นเครื่องมือสร้างทุนมนุษย์ให้สังคมเติบโตอย่างมั่นคง ทั้งแนวทางเศรษฐศาสตร์การศึกษาและนโยบายสาธารณะต่างยืนยันถึงบทบาทของการศึกษาในการขับเคลื่อนคุณภาพทรัพยากรมนุษย์และศักยภาพในการแข่งขันของประเทศ เช่นเดียวกับกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2559) ที่ทรงชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาคน คือหัวใจสำคัญของการพัฒนาชาติ การศึกษาจึงไม่ใช่เพียงการถ่ายทอดความรู้ แต่คือการสร้างพื้นฐานชีวิต ความคิด และคุณธรรมให้ประชาชนของชาติเติบโตอย่างมีคุณภาพ และผู้ที่ทำหน้าที่สำคัญที่สุดในกระบวนการนี้คือ ครู ผู้เป็นฟันเฟืองหลักของการจัดการศึกษาในทุก ระดับ สถานการณ์ของวิชาชีพครูไทยในปัจจุบันมิได้ราบรื่น หากแต่เต็มไปด้วยความท้าทายรอบด้าน ทั้งด้านระบบ โครงสร้าง และสังคม Schultz (1961) และ Becker (1993) รายงานการวิจัยในรอบทศวรรษชี้ให้เห็นว่าครูจำนวนมากต้องแบกรับภาระงานนอกเหนือการสอน เช่น งานเอกสาร งานประเมินโครงการ และงานธุรการที่ซ้ำซ้อน ซึ่งลดทอนเวลาที่ครูควรทุ่มเทให้กับการสอนและการพัฒนาตนเอง ขณะเดียวกัน ค่าตอบแทนและสวัสดิการด้านอาชีพบางส่วนยังไม่สามารถดึงดูดหรือรักษาคณก่งให้อยู่ในระบบได้ นอกจากนี้ ระบบผลิตและพัฒนาครูยังถูกตั้งคำถามว่าเชื่อมโยงกับบริบทการทำงานจริงเพียงใด ทำให้ครูจำนวนไม่น้อยเผชิญช่องว่างระหว่างความรู้ในหลักสูตรกับสถานการณ์จริงในห้องเรียน สังคมไทยมีความคาดหวังสูงต่อบทบาทครู ทั้งในฐานะผู้ถ่ายทอดความรู้ ผู้ปลูกฝังคุณธรรม ผู้เป็นแบบอย่างที่ดี และผู้พัฒนาเด็กให้มีทักษะชีวิตทันต่อโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แนวโน้มสากลสะท้อนตรงกันว่า บทบาทครูในปัจจุบันมีความซับซ้อนมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และความหลากหลายของผู้เรียน ทำให้ครูต้องรับมือกับแรงกดดันทั้งด้านการสอน การดูแลผู้เรียน และการพัฒนาวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง ความคาดหวังที่สูงเช่นนี้ แม้จะสะท้อนคุณค่าของวิชาชีพ แต่ก็มักสร้างภาระทางจิตใจ ความเครียด และความเหนื่อยล้าสะสม ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของครูโดยตรง

ภายใต้บริบทเช่นนี้ คุณภาพชีวิตครู จึงเป็นประเด็นสำคัญที่สังคมไม่อาจมองข้าม การมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ช่วยให้ครูสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มศักยภาพ องค์การอนามัยโลกได้ชี้ให้เห็นว่า คุณภาพชีวิตเกี่ยวข้องกับการรับรู้คุณค่าของตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต ความมั่นคงทางอารมณ์ และความสัมพันธ์ที่ดีในสภาพแวดล้อม ซึ่งทั้งหมดเป็นเงื่อนไขสำคัญของคนทำงานในภาคการศึกษา เพราะครูไม่ได้เพียงทำงานกับเนื้อหา แต่ทำงานกับคน และผลลัพธ์ของงานครูส่งผลกระทบโดยตรงต่อผู้เรียนและสังคม ท่ามกลางความกดดันและความท้าทายต่าง ๆ ครูจึงจำเป็นต้องมีหลักยึดเหนี่ยวภายในที่ช่วยสร้างสมดุลทางใจ หลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งเป็นระบบความคิดที่เน้นการพัฒนาปัญญา สติ และจิตใจที่ตั้งมั่น



ในความดีงาม จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพสูงในการประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครู (DuFour & Eaker, 1998) แม้ว่าหลักธรรมจะไม่อาจแก้ปัญหาเชิงโครงสร้าง เช่น ค่าตอบแทนหรือระบบราชการได้โดยตรง แต่หลักธรรมหลายประการสามารถทำหน้าที่เป็น เครื่องมือภายใน ที่ช่วยให้ครูมีภูมิคุ้มกันทางใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักกัลยาณมิตร ช่วยสร้างสังคมเพื่อนร่วมงานที่เกื้อกูลกัน (Kabat-Zinn, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันทางวิชาชีพในระดับสากล หลักโยนิโสมนสิการ ช่วยให้ครูคิดอย่างรอบด้าน เห็นเหตุและผลของสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ช่วยลดความเครียดและเพิ่มปัญญาในการตัดสินใจ ส่วน พรหมวิหาร 4 คือ เครื่องมือสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน ผู้ปกครอง และเพื่อนร่วมงาน โดยเน้นเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งงานวิจัยทางจิตวิทยาบวพบ่ว่า ช่วยเสริมความสุข ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทจึงเป็นการเสริมพลังจากภายในที่ตอบสนองต่อปัญหาความกดดันทางจิตใจและความซับซ้อนของบทบาทครูในปัจจุบัน เป็นการยกระดับความสุข ความมั่นคงทางใจ และความสามารถในการดูแลผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญยังช่วยให้ครูดำรงตนอย่างสมศักดิ์ศรีของแม่พิมพ์ของชาติ ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมร่วมสมัย (คุรุสภา, 2562)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญต่อการศึกษาค้นคว้าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูไทยตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ที่เป็นระบบ เสนอแนวทางการประยุกต์หลักธรรมอย่างเหมาะสม และสนับสนุนให้ครูสามารถใช้หลักธรรมเป็นพลังภายในในการสร้างความสุข สมดุลชีวิต และพลังในการปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ อันจะนำไปสู่การพัฒนาการศึกษาของชาติอย่างยั่งยืนในที่สุด

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

คุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทย

คุณภาพชีวิตของครูในประเทศไทยเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับประสิทธิภาพของระบบการศึกษา เนื่องจากครูถือเป็นกลไกหลักในการพัฒนาผู้เรียนและสร้างทุนมนุษย์ให้สังคม ในกรอบแนวคิด QOL ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) คุณภาพชีวิตของครูสามารถพิจารณาได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมการทำงาน ซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนความผาสุกโดยรวมของการประกอบวิชาชีพครู ในด้านร่างกาย ครูไทยจำนวนมากประสบปัญหาความเหนื่อยล้าจากการทำงานยาวนานและพักผ่อนไม่เพียงพอ จากภาระงานที่เกินขอบเขตการสอน เช่น งานเอกสาร การเตรียมสื่อ การวัดผลประเมินผล ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นบ่อยครั้ง ปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพพื้นฐาน ทั้งอาการปวดเมื่อยเรื้อรังและความเสี่ยงต่อโรคจากความเครียดสะสม มิติด้านจิตใจถือเป็นประเด็นสำคัญ เนื่องจากความคาดหวังของสังคมต่อบทบาทครูสูงขึ้น ขณะที่ทรัพยากรสนับสนุนอาจไม่เพียงพอ ความกดดันจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน การประเมินจากต้นสังกัด รวมถึงระบบเลื่อนตำแหน่งที่ซับซ้อน ทำให้ระดับความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) เกิดขึ้นได้ง่าย งานของ Sirgy (2001) ชี้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตและงานเป็นปัจจัย



หลักของคุณภาพชีวิต ซึ่งในกรณีของครูไทย ความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัวมักถูกระทบจากภาระงานที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ครูไทยส่วนมากยังได้รับการยอมรับจากชุมชนในฐานะบุคคลที่มีบทบาททางสังคม แต่ความคาดหวังเหล่านี้บางครั้งสร้างแรงกดดันทางสังคม ตัวอย่างเช่น การต้องรักษาภาพลักษณ์ความเป็นแบบอย่าง หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม งานวิจัยของศิริภา บุญเกื้อ (2561) พบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีในสถานศึกษา เช่น การสนับสนุนจากผู้บริหาร เพื่อนครู และสภาพแวดล้อมทางวิชาการที่เกื้อกูล มีผลเชิงบวกที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของครูได้อย่างมีนัยสำคัญ ด้านสิ่งแวดล้อมและบริบทองค์กรยังเป็นอีกหนึ่งมิติที่กำหนดคุณภาพชีวิตของครูไทย โรงเรียนหลายแห่งโดยเฉพาะพื้นที่ชนบท อาจประสบปัญหาทรัพยากรไม่เพียงพอ ทั้งด้านวัสดุการสอน งบประมาณ หรือโครงสร้างพื้นฐาน ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและความพึงพอใจในวิชาชีพ นอกจากนี้ รายได้และความมั่นคงในอาชีพยังเป็นปัจจัยที่พบว่าส่งผลโดยตรงต่อความผาสุกของครู โดยเฉพาะครูอัตราจ้างและครูชั่วคราวที่มีรายได้ต่ำและไม่มั่นคง งานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส., 2564) สะท้อนว่าปัญหาระบบงานและความไม่สมดุลดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญที่ลดทอนคุณภาพชีวิตของครูไทยในหลายพื้นที่

กล่าวโดยสรุป คุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างสภาวะร่างกาย ความผาสุกทางจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมเชิงโครงสร้าง ทั้งยังเกี่ยวพันกับนโยบายภาครัฐ วัฒนธรรมองค์กร และทัศนคติของสังคมต่อวิชาชีพครู การพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูจึงควรมองแบบองค์รวม ไม่เพียงมุ่งลดภาระงาน แต่ยังต้องสร้างระบบสนับสนุนที่ครอบคลุมทั้งด้านจิตสังคม เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมการทำงานให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

พุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตครู

พุทธปรัชญาเถรวาทเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาตนที่มุ่งเน้นการรู้เท่าทันชีวิตและการปรับตัวอย่างมีปัญญา หลักธรรมต่าง ๆ ไม่ได้เป็นเพียงคำสอนเชิงศาสนา แต่ยังเป็น “เครื่องมือภายใน” ที่ช่วยให้ครูสามารถรับมือกับความท้าทายของงานอย่างมีสติ สมดุล และมีความหมายมากขึ้น ในโลกการศึกษาที่เต็มไปด้วยความคาดหวังและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การบูรณาการพุทธธรรมในชีวิตการทำงานของครูจึงเป็นหนทางสำคัญสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ประการแรก ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เปรียบเสมือนกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่เป็นระบบตามแนวคิดของพุทธทาสภิกขุ (2542) ศีลช่วยสร้างวินัยภายในและการควบคุมตน สมาธิช่วยให้ครูมีสติจดจ่อกับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่าน และปัญญาทำให้มองเห็นปัญหาอย่างรอบด้าน สามารถตัดสินใจด้วยเหตุผล ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ การนำไตรสิกขามาใช้จึงส่งเสริมให้ครูมีความหนักแน่นทางจิตใจ พร้อมเผชิญสถานการณ์ที่ซับซ้อนในงานได้อย่างมั่นคง

ประการที่สอง หลัก อริยสัจ 4 ช่วยให้ครูเข้าใจธรรมชาติของ ทุกข์ ในงานสอน เช่น ความกดดันจากภาระงาน ความแตกต่างของผู้เรียน หรือความคาดหวังจากสังคม แนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)



(2545) ชี้ให้เห็นว่าครูสามารถใช้มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางในการลดทุกข์ เช่น การตั้งเจตนาที่ถูกต้อง การเลือกใช้ถ้อยคำที่เกื้อกูล และการพัฒนาสติปัญญาเพื่อตอบสนองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ แนวทางนี้จึงมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการความเครียดและการปรับทัศนคติในการทำงาน

หลัก ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ครูมีสมดุลชีวิต งานที่เหมาะสม Keown (1992) อธิบายไว้ว่าการไม่สุดโต่งกับความคาดหวังหรือความบีบคั้นจากงานจะช่วยรักษาพลังทางจิตใจ และลดอาการหมดไฟ (burnout) ครูจึงสามารถทำงานอย่างพอดี ไม่กดดันตนเองจนเกินไป และยังคงความสุขในการทำหน้าที่ผู้ให้ความรู้

ด้านความสัมพันธ์มนุษย์ หลัก พรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นคุณธรรมที่ช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่นและเกื้อกูล สอดคล้องกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1995) เมตตาทำให้ครูมองผู้เรียนด้วยความปรารถนาดี กรุณาทำให้เกิดการช่วยเหลืออย่างจริงใจ มุทิตาส่งเสริมการยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น และอุเบกขาช่วยให้ครูวางใจเป็นกลางเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ คุณธรรมเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อทั้งความสัมพันธ์ในโรงเรียนและสุขภาวะทางใจของครูเอง

นอกจากนี้ หลัก อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นแรงผลักดันภายในที่ทำให้ครูรักงานที่ทำ มีความเพียร มีสมาธิในการปฏิบัติงาน และรู้จักใคร่ครวญปรับปรุงการสอนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจภายในของ Deci & Ryan (2000) ที่ชี้ว่าความหมายของงานเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุขและคุณภาพชีวิตในการทำงาน

ท้ายที่สุด การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้ก่อให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “สุขภาพจิตเชิงพุทธ” ซึ่งสนับสนุนด้วยงานของ Wallace & Shapiro (2006) ที่ชี้ว่าการฝึกเจริญสติและภาวนาช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขได้อย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์ ครูที่ดำเนินชีวิตตามแนวพุทธย่อมมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ มีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหา และมีกำลังใจในการทำหน้าที่อันสำคัญต่อสังคม

กล่าวโดยสรุป พุทธปรัชญาเถรวาทมิได้เป็นเพียงหลักธรรมสำหรับการบรรลุนิพพาน แต่ยังเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูอย่างรอบด้าน ตั้งแต่การฝึกตน การจัดการอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ ไปจนถึงการรักษาสมดุลในชีวิต เมื่อครูมีความสุข มีสติ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมสามารถส่งต่อพลังบวกและสร้างการเรียนรู้ที่มีความหมายแก่ผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูเป็นประเด็นสำคัญที่สะท้อนทั้งความผาสุกส่วนบุคคลและศักยภาพของระบบการศึกษาไทยโดยรวม จากการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีด้านคุณภาพชีวิต พบว่าคุณภาพชีวิตของครูไทยประกอบด้วยหลายมิติเชื่อมโยงกัน ได้แก่ มิติทางกาย จิตใจ สังคม สภาพแวดล้อม และคุณค่าภายใน อันเป็นองค์ประกอบที่สอดคล้องกับกรอบ WHOQOL (WHO, 1997) และแนวคิดคุณภาพชีวิตในการทำงานของ



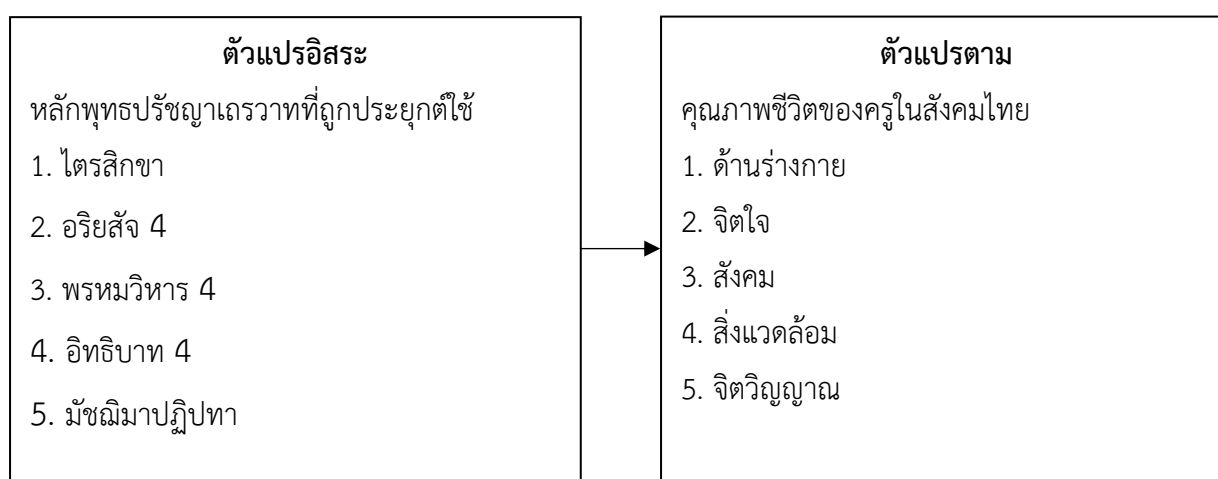
Walton (1973) ซึ่งต่างให้ความสำคัญต่อสวัสดิการ ความมั่นคงปลอดภัย ความยุติธรรมในองค์กร ตลอดจนความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการปฏิบัติงานของครู

ในบริบทไทย งานวิจัยของ มาลินี แสงงาม (2560) ได้ชี้ให้เห็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูเกิดประสิทธิผล คือ การมีระบบสนับสนุนภายในโรงเรียนที่เข้มแข็ง การพัฒนาระบบสวัสดิการที่ตอบโจทย์ความเป็นอยู่ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และการส่งเสริมพลังเชิงวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นปัจจัยที่หล่อหลอมให้ครูมีพลังใจและแรงขับเคลื่อนในการปฏิบัติงานอย่างเต็มศักยภาพ

นอกจากนี้ การบูรณาการหลักพุทธธรรม เช่น สติ สมาธิ และพรหมวิหาร 4 ยังมีบทบาทต่อการส่งเสริมสุขภาพภายในอย่างชัดเจน งานของ Chittapanyo (2018) ระบุว่าครูที่เข้าร่วมโปรแกรมเจริญสติเป็นเวลาแปดสัปดาห์มีระดับความเครียดลดลง และมีความพึงพอใจในงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาครูมิได้จำกัดเพียงการจัดสวัสดิการหรือสภาพแวดล้อมการทำงาน แต่ยังคงคำนึงถึงการบ่มเพาะคุณภาพภายในที่ช่วยให้ครูสามารถรับมือกับความกดดันในวิชาชีพได้อย่างสมดุล

ดังนั้น รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตครูในสังคมไทยควรมุ่งไปสู่ รูปแบบการพัฒนาแบบองค์รวม (Holistic Development Model) ที่ผสานทั้ง ปัจจัยภายนอก เช่น นโยบายรัฐ การสนับสนุนขององค์กร การจัดสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม กับ ปัจจัยภายใน ได้แก่ สุขภาวะทางจิตใจ ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ และหลักพุทธธรรมที่ช่วยหล่อหลอมคุณลักษณะภายในของความเป็นครูที่ดี การบูรณาการสองมิตินี้จะช่วยให้ครูไทยมีความสุขทั้งกายและใจ เกิดความพึงพอใจในวิชาชีพ และสามารถยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนรู้ได้อย่างยั่งยืน ทั้งยังเป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนาระบบการศึกษาไทยในระยะยาวอีกด้วย

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตครูในสังคมไทย
3. เพื่อบูรณาการพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทย
4. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

สมมติฐานการวิจัย

การประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูไทยมีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญต่อระดับคุณภาพชีวิตของครูไทยทั้งในมิติร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประเภทการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงภาคสนาม (Field Research) เพื่อศึกษาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทย วิเคราะห์หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตครู และบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา การศึกษา และการพัฒนาครู สำหรับการเก็บข้อมูลใช้ กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 16 รูป/คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. นักวิชาการด้านพุทธศาสนา
2. ผู้อำนวยการสถานศึกษา
3. ครูผู้ปฏิบัติงาน ประกอบด้วย ครูชำนาญการพิเศษและครูชำนาญการ

เทคนิคการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกโดยใช้วิธี เจาะจงตามคุณสมบัติ (Purposive Sampling) โดยเลือกผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการพัฒนาครูและหลักพุทธปรัชญา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพ และครอบคลุมทุกมิติของการพัฒนาคุณภาพชีวิต



เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ซึ่งถูกออกแบบและตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา การศึกษา และการวิจัย เพื่อให้สามารถรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วน ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของครู รวมถึงสามารถเชื่อมโยงกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาทได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารปฐมภูมิ เช่น พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ อาทิ อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์สำคัญในพระพุทธศาสนา รวมถึงงานวิจัย บทความ หนังสือ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและการศึกษา เพื่อสังเคราะห์แนวคิดและหลักธรรมที่เหมาะสมต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตครูตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
2. การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่าง 16 รูป/คน โดยจัดเป็น 3 กลุ่มตามลำดับข้างต้น บทสัมภาษณ์ถูกบันทึกและถอดความอย่างละเอียดเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ต่อไป

การเก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูลดำเนินการด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ซึ่งเน้นคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ การบันทึกข้อมูลทำโดยการถอดเทปเสียงและบันทึกหมายเหตุประกอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และ การวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) โดยขั้นตอนประกอบด้วย

1. การถอดความบทสัมภาษณ์อย่างละเอียด
2. การอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาอย่างรอบด้าน
3. การสร้างหมวดหมู่และแยกธีมหลักและธีมย่อย
4. การเชื่อมโยงข้อมูลกับกรอบแนวคิดทางพุทธปรัชญาเถรวาทและวัตถุประสงค์การวิจัย
5. การนำเสนอผลในรูปแบบเชิงพรรณนา (Descriptive Presentation)

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยใช้เทคนิค Triangulation ดังนี้

1. เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างเอกสารกับข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์
2. ขอความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ (Expert Review) เพื่อยืนยันความถูกต้องของการตีความ
3. ส่งข้อมูลกลับให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา (Member Checking)

ผลการวิจัย

สภาพและปัญหาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทย

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าครูในสังคมไทยยังคงเผชิญกับข้อจำกัดและความท้าทายหลายมิติที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครูจำนวนมากต้องรับภาระงานที่มากและซับซ้อน ครอบคลุมทั้งการจัดการเรียนการสอน การประเมินผลนักเรียน การจัดกิจกรรมเสริมทักษะ และการปฏิบัติงานด้านเอกสารต่าง ๆ ภาระงานเหล่านี้มักเป็นสาเหตุสำคัญของความเหนื่อยล้าเรื้อรังและความเครียดสะสม ครูยังประสบความเครียดจากบทบาทหน้าที่หลายประการ ทั้งการเป็นผู้ให้ความรู้ การดูแลนักเรียน และการปรับตัวให้สอดคล้องกับนโยบายทางการศึกษา ซึ่งส่งผลให้เกิดความกดดันทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง การวิจัยยังพบว่าสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีความเข้มงวดและการแข่งขันสูง รวมถึงความคาดหวังจากผู้บริหาร ผู้ปกครอง และสังคมโดยรวม มีบทบาทสำคัญในการลดระดับความพึงพอใจและความสุขในการประกอบวิชาชีพ

ผลลัพธ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าครูจำนวนมากประสบปัญหาความเหนื่อยล้า ขาดสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว และมีแนวโน้มลดความผูกพันและความพึงพอใจในวิชาชีพ ซึ่งนับเป็นสัญญาณเตือนถึงความจำเป็นในการพัฒนานโยบายและมาตรการสนับสนุนที่ตอบสนองต่อความต้องการทางกาย จิตใจ และสังคมของครูอย่างครบวงจร

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตครู

1. หลักกัลยาณมิตร มีคุณค่าและความสำคัญ ช่วยส่งเสริม สร้างสรรค์ในการเลือกคนเพราะการเป็นครูต้องพบกับผู้คนมากมาย แต่การคบคนควรเลือกลักษณะของกัลยาณมิตรที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ด้วยพบว่า กัลยาณมิตรจะหนุนนำให้เรามีความเจริญด้านต่าง ๆ คือ ด้านชีวิตประจำวัน การคบหา สماعกับกัลยาณมิตรนั้น เป็นเหตุให้ชีวิตดำเนินไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งหน้าที่การงาน ตำแหน่งชื่อเสียง ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง การครองตนให้ดีตามหลักธรรม การคบกัลยาณมิตรจะชักนำเข้าสู่ทางชีวิตที่ดีงาม แนะนำทางที่ถูกต้องแล้วก็จะทำให้บุคคลเริ่ม รู้จัก เริ่มมีความเข้าใจหรือความเห็นทางที่ถูกต้อง การคบกัลยาณมิตรช่วยส่งเสริมให้สังคมสงบสุขเพราะคนไม่เบียดเบียนกันด้านต่าง ๆ ด้านศีลธรรมการคบกัลยาณมิตร



นั้นทำให้ ศีลธรรมเกิดขึ้นและเจริญขึ้นภายในจิตใจเพราะกัลยาณมิตรจะนำพาให้มีการรักษากายใจให้คงตามสุขสันติ เพราะกัลยาณมิตร ย่อมไม่แนะนำในทางเสียหาย ป้องกันมิตรผู้ประมาท และยังไม่ชักนำไปในทางเสียหาย ไม่แนะนำให้ทำความชั่ว แต่แนะนำให้ทำแต่ความดี คือ กายสุจริต วาจาสุจริต มโน สุจริต เจริญด้วยศีลและธรรม

2. หลักโยนิโสมนสิการมีคุณค่าและความสำคัญช่วยเสริมส่งความเข้มแข็งในด้านจิตใจและความคิดจากการวิเคราะห์ พบว่า โยนิโสมนสิการคือการพิจารณาโดยแยบคาย ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมากกระทบทางกาย และจิตใจก็ตามให้พิจารณาให้เห็นเหตุและผลที่เกิดขึ้น วิธีคิดแบบนี้มีนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้สัมภาษณ์และได้รวบรวมและ เรียบเรียง เพื่อนำมาปรับใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตครู มี 10 รูปแบบ หรือ 10 วิธีคิด ได้แก่ วิธีคิด แบบสืบสาวหาเหตุผล การสืบหาสาเหตุของสิ่ง นั้น ๆ ด้วยเหตุและผล วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ พิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามความเป็นจริงแล้วนำไปค้นหาและวิเคราะห์ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือ ไตรลักษณ์ เป็นการวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ตามกฎไตรลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหา การพิจารณาหาเหตุที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแล้วก็แก้ปัญหานั้น ๆ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ การพิจารณาให้เห็นความจริงในรายละเอียดได้อย่างลึกซึ้งให้รู้ซึ่งถึงปัญหาต่าง ๆ วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก การพิจารณาให้เห็นถึงคุณโทษและทางออกของชีวิตเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่าง ถูกต้องและเหมาะสม วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม การพิจารณาเห็นว่าอะไรเป็นคุณค่าแท้ อะไรเป็นคุณค่าเทียม เพื่อนำสิ่งนั้นมาประเมินค่าแล้วนำไปประยุกต์ใช้ วิธีคิดแบบรู้คุณธรรม การพิจารณาด้วยการนำเอาประสบการณ์ที่ได้ผ่านมาแล้วนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตที่เหลือ วิธีคิดแบบ อยู่กับปัจจุบัน การพิจารณาถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ และวิธีคิดแบบ วิภาษวาท การพิจารณาแบบแยกแยะ คิดอย่างละเอียดรอบคอบข้อที่ 10 ถือสำคัญมาก คิดทุกแง่คิดและทุกมุมมองของชีวิต ซึ่งรูปแบบวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 รูปแบบ ช่วยเสริมส่งเสริมพลังทางความคิดและจิตใจให้ครูได้อย่างสมดุลยิ่ง

3. หลักพรหมวิหาร 4 หรือพรหมวิหารธรรม มีคุณค่าและความสำคัญ ช่วยส่งเสริม สร้างสรรค์ คุณธรรม 4 ประการอันประกอบด้วย เมตตา คือการพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความปรารถนาดีให้แก่ผู้อื่น กรุณา คือการพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความกรุณาสงสารให้แก่ผู้ที่ ได้รับความทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีกับความสุขของผู้อื่น และอุเบกขา คือ ความวางเฉยเป็น ช่มใจและดำรงตนให้เป็นกลาง ครุณาไปประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลสร้างปฏิสัมพันธ์ในสังคม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุข ยังเป็นองค์ธรรมที่มีความสอดคล้องกับ ระเบียบจรรยาบรรณในวิชาชีพของครูซึ่งทำให้ครูไม่รู้สึกว่ายากในการนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้สูงขึ้นเลย

การบูรณาการหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตครู

การดำเนินชีวิตของครูในปัจจุบันเต็มไปด้วยความท้าทาย ทั้งภาระงานที่หลากหลาย ความคาดหวังจากผู้เรียนและผู้ปกครอง รวมถึงความกดดันทางสังคมและวิชาชีพ การบูรณาการหลักธรรมเข้ากับชีวิตประจำวันจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูได้อย่างแท้จริง หลักกัลยาณมิตรหรือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่อบอุ่นและเป็นมิตร เมื่อครูมีเพื่อนร่วมงาน



และผู้เรียนที่เข้าใจ สนับสนุน และช่วยเหลือกัน การทำงานก็จะราบรื่นขึ้น ความขัดแย้งลดลง และเกิดความสุขในการทำงานอย่างต่อเนื่อง ในขณะเดียวกัน หลักโยนิโสมนสิการหรือการใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาอย่างรอบคอบ ช่วยให้ครูสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล การตัดสินใจไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความเครียด ชีวิตจึงเกิดความสมดุลระหว่างงานและความเป็นอยู่ส่วนตัว การนำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ยังช่วยให้ครูพัฒนาตนเองทั้งด้านความคิดและการเรียนรู้ตลอดชีวิต นอกจากนี้ หลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นแนวทางในการสร้างจิตใจที่สงบและเป็นมิตรต่อผู้อื่น การแสดงความเมตตาต่อผู้เรียนและเพื่อนร่วมงาน การมีใจกรุณาต่อความทุกข์ของผู้อื่น การยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น และการมีอุเบกขาต่อสิ่งที่ไม่อาจควบคุม ช่วยให้ครูมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีและลดความเครียดจากสถานการณ์ต่าง ๆ

เมื่อครูสามารถบูรณาการหลักกัลยาณมิตร หลักโยนิโสมนสิการ และหลักพรหมวิหาร 4 เข้าไว้ด้วยกัน จะเกิดสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือครูมีความสุขในการทำงานมากขึ้น มีความพึงพอใจในชีวิต และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ทั้งในด้านอาชีพ การเรียนรู้ และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

อภิปรายผล

การศึกษานี้มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยโดยอิงหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างแนวคิดทางพุทธปรัชญาเถรวาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตครูในมิติร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยสามารถสรุปผลการอภิปรายได้ดังนี้

การบูรณาการพุทธปรัชญาเถรวาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครู

การสังเคราะห์แนวคิดจากเนื้อหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท สอดคล้องกับกรอบแนวคิดของปราณี นาคทอง (2564) ที่ระบุว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูโดยใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทมิใช่เพียงการปลูกฝังธรรมะในเชิงจิตใจเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมการจัดการพฤติกรรม สุขภาวะ และความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างเป็นระบบ การใช้แนวทางนี้ช่วยส่งเสริมศักยภาพของครูให้เข้าถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามแนวคิดทางจิตวิทยาและการศึกษาร่วมสมัย การบูรณาการดังกล่าวดำเนินไปโดยใช้หลักกัลยาณมิตร 7 ประการ หลักโยนิโสมนสิการวิธีคิด 10 ประการ และหลักพรหมวิหาร 4 ประการ ซึ่งเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดขององค์การระหว่างประเทศ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 และความคิดเห็นของนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิ ผลลัพธ์แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูอย่างสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม พร้อมทั้งสะท้อนความลึกซึ้งของหลักพุทธธรรมที่สามารถปรับประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในบริบทของผู้ประกอบวิชาชีพครูไทย



การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

การนำหลักกัลยาณมิตร 7 ประการมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของครูอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานที่เป็นกัลยาณมิตร ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของพระศกดิ์ดา ฉนทโก (2562) ที่เสนอว่ากัลยาณมิตรเปรียบเสมือน แสงสว่างทางปัญญา ช่วยนำพาชีวิตไปสู่ความเจริญ และสัมพันธ์กับหลัก Social Support ของปราณี นาคทองและคณะ (2564) ที่ระบุว่าการสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคมมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ ในระดับนโยบาย แนวทางนี้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ขององค์การสหประชาชาติ โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 3 ว่าด้วย การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ที่เน้นการเสริมสร้างทุนมนุษย์ทุกมิติ รวมถึงสุขภาพของครูซึ่งเป็นกำลังหลักของระบบการศึกษา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

การนำหลักโยนิโสมนสิการวิธีคิด 10 ประการมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจช่วยให้ครูสามารถใคร่ครวญและตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างเป็นระบบ ผลการวิจัยพบว่าครูที่ฝึกคิดไตร่ตรองอย่างลึกซึ้งมีความมั่นคงทางอารมณ์ ภาวภูมิใจในตนเอง และมีความสุขในการทำงานมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของสมุลอมรวิวัฒน์ (2559) ที่ระบุว่า โยนิโสมนสิการ เป็นเครื่องมือสำคัญของการเรียนรู้เชิงลึกและการเรียนรู้ตลอดชีวิต อีกทั้งสะท้อนแนวคิดของ Maslow (1943) เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ครูสามารถเข้าถึงศักยภาพภายในและสร้างแรงจูงใจที่มั่นคง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม

หลักพรหมวิหาร 4 ประการ ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เมื่อถูกนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทของครู ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนครู ผู้เรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ส่งเสริมบรรยากาศแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ผลการวิจัยพบว่าครูที่ยึดหลักพรหมวิหาร 4 ประการ มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น อดทนต่อความแตกต่าง และมีความสุขในการปฏิบัติงานอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับแนวคิดของวิลเลียมส์ ลังกา (2563) ที่เสนอว่าหลักพรหมวิหาร 4 ประการเป็นแกนกลางของ ภาวะผู้นำทางจริยธรรม และสอดคล้องกับแนวทางการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ของ UNESCO ที่มุ่งเน้น การเรียนรู้เพื่ออยู่ร่วมกัน ซึ่งไม่อาจสำเร็จได้หากขาดเมตตาธรรมและความเข้าใจในความหลากหลายของมนุษย์

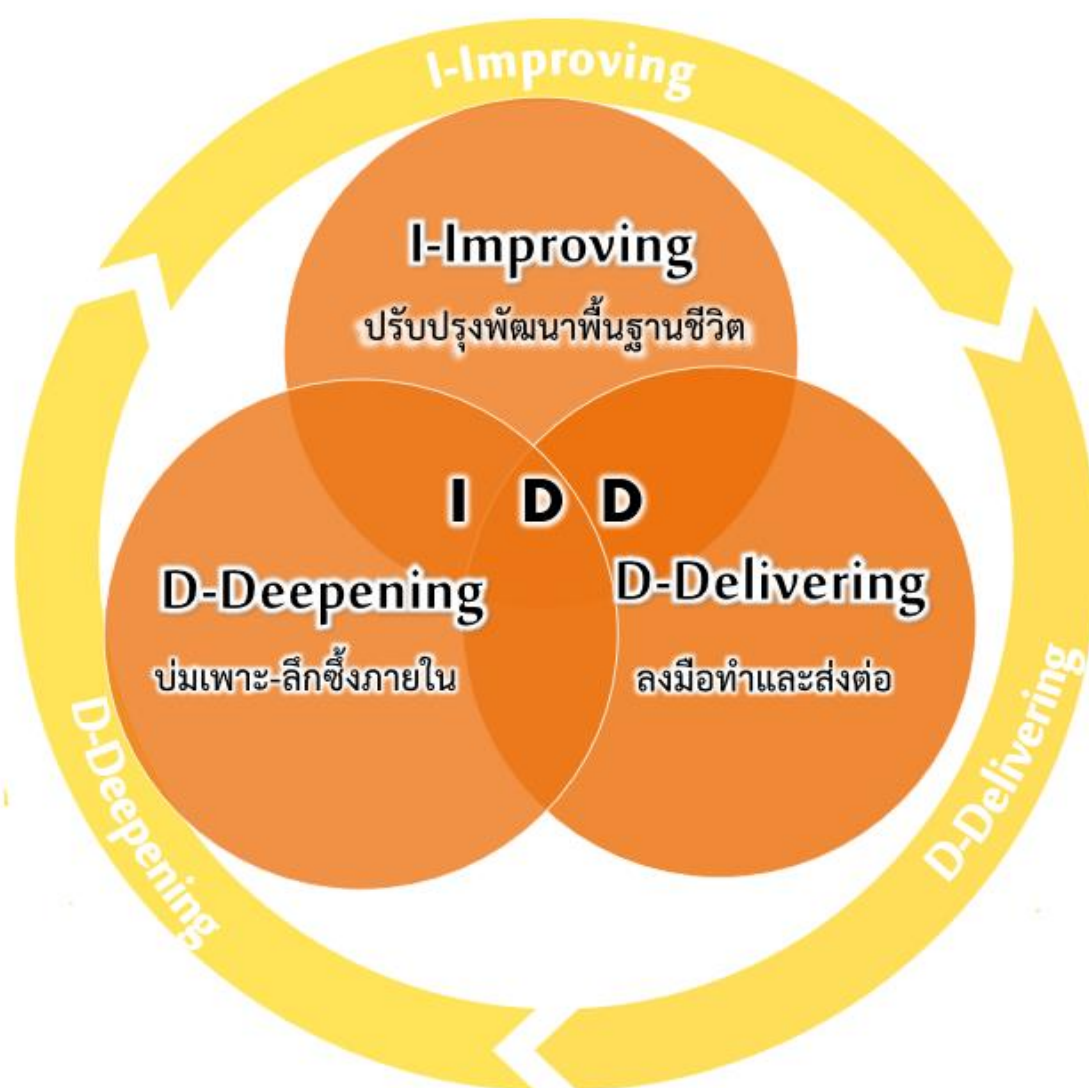
โดยสรุป การพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการบูรณาการพุทธปรัชญาเถรวาทผ่านหลักกัลยาณมิตร 7 ประการ หลักโยนิโสมนสิการวิธีคิด 10 ประการ และหลักพรหมวิหาร 4 ประการ ซึ่งช่วยสร้างความสมดุลในมิติร่างกาย จิตใจ และสังคม พร้อมทั้งสอดคล้องกับแนวทาง



นโยบายระดับชาติและมาตรฐานสากล การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในบริบทครูไทยนี้จึงไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ แต่ยังส่งเสริมศักยภาพการปฏิบัติวิชาชีพครูอย่างยั่งยืนและร่วมสมัย

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ในรูปของ IDD MODEL เป็นกระบวนการในรูปของวงจรที่ เชื่อมโยงและเสริมสร้างกันอย่างต่อเนื่องเป็นระบบผ่านการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ครูได้พัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างครบถ้วน ทั้งกาย ใจ และสังคม สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของสังคมไทยในยุคปัจจุบัน คือ



แผนภาพที่ 2 องค์ความรู้ในรูปของ IDD MODEL

I – Improving คือการปรับปรุง ทำให้ดีขึ้น เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครู ด้านร่างกายและสุขภาพ โดยใช้หลักกัลยาณมิตรกระตุ้นและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรเพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพกายเสริมสร้างพลังภายนอกที่ช่วยขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การปรับปรุงร่างกายเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้ครูพร้อมรับมือกับบทบาทและความท้าทายในวิชาชีพ

D – Delivering คือ การถ่ายทอด ส่งมอบ เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครู ด้านจิตใจและปัญญา โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการวิธีคิด 10 ประการ พัฒนาความสามารถในการใคร่ครวญและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ถ่ายทอดความรู้และค่านิยมอย่างมีคุณภาพและสติปัญญาใช้ปัญญาในการจัดการอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ในการสอนและการทำงานร่วมกับผู้อื่น การถ่ายทอดที่ลึกซึ้งและมีปัญญาช่วยสร้างความหมายและแรงบันดาลใจในวิชาชีพครู

D – Deepening คือ การกระทำที่ลึกซึ้ง - ทำให้ลึกซึ้ง เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครู ด้านสังคมและความสัมพันธ์ โดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ประการ ปลูกฝังความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในความสัมพันธ์กับผู้เรียนและเพื่อนร่วมงาน สร้างภาวะผู้นำทางจริยธรรมและจิตวิญญาณในชุมชนการศึกษาส่งเสริมความสงบสุขและความเป็นหนึ่งเดียวในสังคมโรงเรียนและสังคมโลก การลึกซึ้งในคุณธรรมและความสัมพันธ์ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตครูด้วยความยั่งยืนของวิชาชีพครูในสังคม

สรุป

จากการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูในสังคมไทยถือเป็นประเด็นสำคัญที่สะท้อนถึงความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานของบุคลากรทางการศึกษา งานวิจัยชิ้นนี้มุ่งศึกษาและวิเคราะห์สภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครู พร้อมทั้งบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสม โดยอาศัยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 16 คน ผ่านการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า ครูในสังคมไทยยังเผชิญข้อจำกัดหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ได้แก่ ภาระงานที่มาก ความเครียดจากบทบาทหน้าที่ และสภาพแวดล้อมการทำงานที่กดดัน ทำให้ครูประสบความเหนื่อยล้า ขาดสมดุลชีวิต และมีความสุขในการประกอบวิชาชีพไม่เต็มที่ บทบาทของหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตครูปรากฏชัดเจนในสามด้านหลัก หลักกัลยาณมิตร 7 ประการช่วยส่งเสริมร่างกายและสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลระหว่างเพื่อนร่วมงาน หลักโยนิโสมนสิการ 10 ประการพัฒนาด้านจิตใจ ผูกคึดอย่างมีเหตุผล รอบด้าน มีสติ และสามารถแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ส่วนหลักพรหมวิหาร 4 ช่วยเสริมสร้างด้านสังคมด้วยการพัฒนาความสัมพันธ์ที่อบอุ่น เอื้อเอื้อ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติบนพื้นฐานของเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จากการบูรณาการหลักธรรมทั้งสามชุด งานวิจัยนี้ได้นำเสนอ “Model IDD” ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาด้านร่างกายด้วยหลักกัลยาณมิตร 7 ประการ การพัฒนาด้านจิตใจด้วยหลักโยนิโสมนสิการ 10 ประการ และการพัฒนาด้านสังคมด้วยหลักพรหม



วิหาร 4 รูปแบบนี้ช่วยสร้างสมดุลชีวิตและการทำงานอย่างครอบคลุม ส่งเสริมให้ครูมีความสุขในการประกอบวิชาชีพ และสะท้อนศักยภาพของพุทธปรัชญาเถรวาทในการยกระดับคุณภาพชีวิตครูไทยอย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กระทรวงศึกษาธิการควรบรรจุหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เช่น หลักกัลยาณมิตร หลักโยนิโสมนสิการ และพรหมวิหาร 4 ลงในหลักสูตรการผลิตครูและการพัฒนาครูอย่างชัดเจน จริงใจ เพื่อให้ นำไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นทางการ
2. ควรมีการประเมินคุณภาพชีวิตครูเชิงคุณภาพ ไม่จำกัดแค่ตัวเลขผลงาน เช่น ใช้การสัมภาษณ์ การสะท้อนตนเอง หรือการประเมินจากเพื่อนร่วมงาน
3. สนับสนุนงานวิจัยและนวัตกรรมที่เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูอย่างองค์รวม ไม่จำกัดแค่ด้านวิชาการ

ข้อเสนอแนะเชิงการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของ “IDD Model” ในพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายครอบคลุม เช่น ครูสังกัดสำนักงานการศึกษาประถมศึกษา สำนักงานการศึกษาพิเศษ สำนักงานการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานการศึกษามัธยมศึกษา หรือสายอาชีพ ทุกสังกัด
2. ควรมีการเปรียบเทียบการใช้แนวทางพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตกด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อหาจุดร่วมและจุดต่างที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตครูกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงระบบอย่างชัดเจน

เอกสารอ้างอิง

- กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2564). รายงานสถานการณ์สุขภาพครูไทย. กรุงเทพฯ: สสส.
 ศุภสภา. (2562). การพัฒนาคุณภาพชีวิตครูไทย: แนวทางการประยุกต์หลักพุทธปรัชญาเถรวาท. กรุงเทพมหานคร: ศุภสภา.
 ฉันทโก, พ.ศ. (2562). กัลยาณมิตร: แสงสว่างทางปัญญา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
 นาคทอง, ปราณี. (2564). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์การศึกษา.



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

- ปราณี นาคทอง และคณะ. (2564). ครุมีอาชีวะยุคใหม่ในมุมมองของพุทธศาสนา. *วารสารภาวนาสารปริทัศน์*, (3), 1-12.
- พระศักดิ์ดา ฉันทโก, & สมศักดิ์ บุญปุ. (2558). กระบวนการพัฒนาผู้เรียนตามแนวพระพุทธศาสนาในสังคมไทย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 17(3), 144-153.
- พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2545). *อริยสัจ 4 และการประยุกต์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *พุทธธรรมกับการพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- มาลินี, แสงงาม. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตครูในประเทศไทย: แนวทางเชิงองค์รวม. *วารสารการศึกษาปริทรรศน์*, 12(2), 45-62.
- ลังกา, วิ. (2563). หลักพรหมวิหาร 4 ประการกับภาวะผู้นำทางจริยธรรม. *วารสารการศึกษาและพัฒนาครู*, 12(2), 45-60.
- ศิริภา, บุญเกื้อ. (2561). ความสัมพันธ์ทางสังคมและคุณภาพชีวิตครูไทย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 36(1), 25-42.
- สมุล อมรวิวัฒน์. (2530). แนวคิดเรื่องการศึกษาอย่างวิจารณ์ญาณและการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 4(1), 35-48.
- สมุล อมรวิวัฒน์. (2535). *การพัฒนาแนวการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเผชิญสถานการณ์* (รายงานการวิจัย). สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2559). *พระราชดำรัสเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- อมรวิวัฒน์, ส. (2559). *โยนิโสมนสิการ: การเรียนรู้เชิงลึกเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Becker, G. S. (1993). *Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education (3rd ed.)*. University of Chicago Press.
- Chittapanyo, P. (2018). *The effects of mindfulness-based program on stress and job satisfaction among teachers in Thailand*. Chulalongkorn University, Bangkok.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- DuFour, R., & Eaker, R. (1998). *Professional learning communities at work: Best practices for enhancing student achievement*. Solution Tree Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Keown, D. (1992). *The nature of Buddhist ethics*. London: Macmillan.



- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Schultz, T. W. (1961). Investment in human capital. *The American Economic Review*, 51(1), 1–17.
- Sirgy, M. J. (2001). Life satisfaction research: Lessons for the consumer research. *Journal of Consumer Research*, 28(1), 149–166. <https://doi.org/10.1086/321947>
- United Nations. (2015). *Sustainable development goals*. New York, NY: United Nations.
- UNESCO. (2020). *Education for sustainable development and global citizenship in the 21st century*. Paris: UNESCO Publishing.
- Walton, R. E. (1973). Quality of working life: What is it. *Sloan Management Review*, 15(1), 11–21.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>
- World Health Organization (WHO). (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life*. Geneva: WHO.

