

วิกฤติการณ์เงียบของการศึกษา: สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้อง
กับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูในบริบทไทยที่ถูกมองข้าม

THE SILENT CRISIS IN EDUCATION: OVERLOOKED ISSUES RELATED TO
TEACHERS' SOCIAL AND EMOTIONAL COMPETENCIES IN THE THAI CONTEXT

พชณา มหพันธ์^{1*} ธีรภัทร คุโลภาส² และอภิรดี จรียารังษิโรจน์³

Patchana Mahapan^{1*}, Dhirapat Kulophas², and Apiradee Jariyarangsiroge³

^{1,2,3}ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

^{1,2,3}Department of Educational Policy, Management, and Leadership,

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Received: June 21, 2025 / Revised: August 28, 2025 / Accepted: September 2, 2025

บทคัดย่อ

ท่ามกลางกระแสการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่พลิกผันอย่างรวดเร็ว นำมาซึ่งแรงกดดันต่อคุณภาพและสมรรถนะของผู้เรียนมากขึ้นทุกวัน “ครู” กลายเป็นผู้แบกรับความคาดหวังอันหนักอึ้งของสังคมและระบบการศึกษา งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูในบริบทไทย โดยงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญในเรื่องสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ และการพัฒนาครู โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 7 คน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ขับเคลื่อนการพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูมาอย่างต่อเนื่อง ผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหาและวิเคราะห์แก่นสาระพบว่า ครูไทยกำลังเผชิญสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางอารมณ์และสังคมของครู 5 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ภาระงานที่เกินบทบาทครู พฤติกรรมนักเรียนในยุคสังคมก้มหน้า ความคาดหวังของผู้ปกครอง มายาคติทางสังคม และความเชื่อ ทศนคติความมั่นคงภายในที่มาจากต้นทุนชีวิตของครู ซึ่งผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการส่งเสริมการพัฒนาครูทั้งในระดับนโยบายของชาติและในสถานศึกษา โดยมุ่งพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูอย่างจริงจัง เพื่อสนับสนุนสุขภาวะของครู ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการศึกษาและสังคมไทยโดยรวมได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การพัฒนาครู สภาพปัญหา สมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครู มิติความเป็นมนุษย์ของครู

*Corresponding Author

E-mail: chanamahapan@gmail.com

Abstract

Amid the accelerating pace of technological advancement and rising expectations on student performance, teachers in Thailand are increasingly burdened by societal and educational systemic pressures. This is a qualitative research. Research data were collected via in-depth interviews with seven purposively selected experts involved in teacher development and social and emotional competencies, who possess knowledge and expertise in teacher development and have continuously driven the development of teachers' social and emotional competencies. The research findings, derived from content analysis and thematic analysis, revealed five key issues: Excessive workload beyond instructional duties, student behavior shaped by digital immersion (i.e. the "head-down" society), heightened parental expectations, pervasive societal myths and stereotypes, and internal factors related to teachers' beliefs, attitudes, and personal life histories. The findings emphasize the urgent need for targeted national policies and institutional efforts to foster teachers' social and emotional competencies, which are critical for supporting teacher well-being and promoting sustainable educational and societal development in Thailand.

Keywords: Teacher Development, Problem Condition, Teachers' Social and Emotional Competencies, Human Dimension of Teacher

บทนำ

แม้การพัฒนาทางเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI (Artificial Intelligence) จะสามารถสร้างประโยชน์มหาศาลต่อการพัฒนาการศึกษา แต่ในการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นทางการในฐานมนุษย์นั้น “ครู” ยังคงเป็นหัวใจสำคัญ เพราะการรักษาสมดุลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันจำเป็นอย่างยิ่ง ครูจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนทางอารมณ์และเข้าใจความต้องการที่ซับซ้อนของนักเรียน แม้ AI จะให้ชุดข้อมูลความรู้ตามความแตกต่างที่หลากหลายของนักเรียนได้ แต่ AI ไม่อาจแทนที่ “ความเป็นมนุษย์” อย่างที่ครูมีให้นักเรียนได้ (Rafalski, 2024; Walter & Stevens, 2024) องค์การสหประชาชาติ (UN) จึงได้เน้นย้ำว่า ครูคือ รากแก้วของความก้าวหน้าทางสังคม เนื่องจากการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ต้องอาศัยบทบาทของครูที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดของผู้เรียน และส่งเสริมให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการ

สร้างประโยชน์เพื่อส่วนรวม เราจึงต้องสนับสนุนและพัฒนาครูให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Hughes, 2024) อย่างไรก็ตามอาชีพครูถูกจัดว่าเป็น “แรงงานทางอารมณ์” (Emotional Labor) ด้วยบทบาทของครูที่ต้องมีการควบคุมอารมณ์ระดับสูงในการปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนและผู้ปกครองที่มีความหลากหลาย (Lee, 2019) ยิ่งไปกว่านั้น การปฏิรูปการศึกษาที่ผ่านมา มักจะมุ่งไปที่การพัฒนาหลักสูตร โดยเน้นการวัดผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักเรียนด้วยข้อสอบมาตรฐานต่าง ๆ ทั้งระดับชาติและนานาชาติ เช่น PISA จนยิ่งกลายเป็นการเพิ่มความคาดหวังที่มีต่อครู จึงทำให้อาชีพครูเป็นอาชีพที่มีความเครียดสูงมากที่สุดอาชีพหนึ่ง

ที่ผ่านมาได้มีการศึกษาเรื่องภาวะหมดไฟและความเครียดของครูในหลายประเทศ เช่น การสำรวจครูอเมริกันทั่วประเทศพบว่า ครูที่เผชิญกับความเครียดที่เกี่ยวข้องกับงานมีมากกว่าวิชาชีพอื่นที่ทำงานลักษณะคล้ายคลึงกัน 3 เท่า และมีชั่วโมงการทำงานมากกว่าถึง 9 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยผลสำรวจนี้สอดคล้องกัน

เรื่อยมาตั้งแต่ปี 2564 (Doan et al., 2024) ขณะที่การสำรวจในประเทศญี่ปุ่นก็พบว่า ครูมีความเครียดเพิ่มขึ้นสูงสุดเป็นประวัติการณ์ (Nippon.com, 2024) การที่ครูสะสมความเครียดและความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ย่อมส่งผลต่อนักเรียนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ Pathak และ Rautela (2020) ได้เชื่อมโยงทฤษฎีทางด้านประสาทวิทยากับงานวิจัยทางการศึกษาไว้ว่า มนุษย์และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมต่างมีเซลล์ประสาทกระจกเงา (Mirror Neuron) ที่จำลองการกระทำและอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งสัมพันธ์กับงานวิจัยทางการศึกษาที่พบว่า “ความเครียดสามารถแพร่สู่กันได้ในห้องเรียน” เพราะครูสามารถสื่อสารความเครียดของตนเองสู่นักเรียน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางสังคมและอารมณ์ รวมทั้งการพัฒนาด้านวิชาการของนักเรียนด้วย (Milkie & Warner, 2011; Oberle & Schonert-Reichl, 2016)

สำหรับประเทศไทยปัญหาความเครียดของอาชีพครูอาจเรียกได้ว่าเป็น “วิกฤติการณ์เงียบ” โดยผลพวงปัญหานั้นมักปรากฏให้เห็นในรูปแบบของข่าวในด้านลบ เช่น กรณีครูลงโทษนักเรียนด้วยวิธีที่รุนแรงเกินกว่าเหตุ ซึ่งสาเหตุของปัญหาอาจเกิดจากการที่ครูเครียดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ (Kraiwichit, 2020) นอกจากนี้ในการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียน 2,113 คนที่มีต่อการศึกษาไทยในปี 2566 พบว่า 1 ใน 3 ของนักเรียนเคยถูกครูผู้สอนตำหนายับอาย รู้สึกไม่ปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น และไม่มีครูที่รู้สึกไว้วางใจได้ (Plitponkarpim, 2024) ปัญหาเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า สมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูมีผลกระทบต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนรวมทั้งระบบการศึกษาของประเทศไทยอย่างยิ่ง

ในขณะที่งานวิจัยทางการศึกษาทั่วโลกจำนวนมากศึกษาเรื่องสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูอย่างจริงจังและมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2020, 2021; Jennings & Greenberg, 2009) แต่งานวิจัยที่

เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูในบริบทไทยนั้นยังมีจำกัดมาก โดยงานที่มีอยู่ก็เน้นไปที่เรื่องภาวะหมดไฟของครูเป็นหลัก (Maneewan & Songbundit, 2022; Thongmat et al., 2023; Vimalin & Phongphitthaya, 2023) ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครู เพื่อสะท้อนถึงสภาพปัญหา ซึ่งอาจมีนอกเหนือจากภาวะหมดไฟ รวมถึงเหตุปัจจัยของปัญหาที่ครูไทยเผชิญอยู่ และกระตุ้นให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานโยบายการศึกษาของชาติเห็นความสำคัญของการแก้ไขปัญหาที่กำลังส่งผลกระทบต่อครูไทย ก่อนที่จะลุกลามกลายเป็นวิกฤติการณ์ขาดแคลนครูที่ส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษา เศรษฐกิจ และสังคมโดยภาพรวมที่กำลังเกิดขึ้นในประเทศไทยและหลายประเทศทั่วโลก

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูในบริบทไทย

ทบทวนวรรณกรรม

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) ซึ่งเป็นผู้นำในการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ทางด้านสังคมและอารมณ์ในสถานศึกษา ได้ให้ความหมายของสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Competencies) ว่า คือ ความรู้ ทักษะ และทัศนคติของแต่ละบุคคลที่พัฒนาความรู้สึกรู้จักคิดต่อตนเองที่ดี บริหารอารมณ์กำกับตนเองให้บรรลุเป้าหมายทั้งส่วนตัวและส่วนรวมได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่สนับสนุนกัน รวมทั้งตัดสินใจอย่างใส่ใจและมีความรับผิดชอบ

งานวิจัยของ CASEL (2020, 2021) พบว่า สมรรถนะทางสังคมและอารมณ์มีความสำคัญต่อการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ทุกคนในระยะยาว โดยเฉพาะครูผู้สอน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเป็น

แบบอย่างที่ดีและเป็นผู้ส่งเสริมสมรรถนะทางสังคม และอารมณ์ให้กับนักเรียนด้วย โดยได้แบ่งสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ออกเป็น 5 ด้านหลัก ได้แก่

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)

หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความคิด และค่านิยม และระบุถึงอิทธิพลของสิ่งเหล่านี้ ที่มีต่อพฤติกรรมของตนในบริบทต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง สามารถประเมินจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ มีความรู้สึกมั่นใจและมีเป้าหมายที่ชัดเจน

การจัดการตนเอง (Self-Management)

หมายถึง ความสามารถในการกำกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและความปรารถนา สามารถจัดการความเครียด สร้างแรงจูงใจให้ตนเองและพากเพียรในการบรรลุเป้าหมายส่วนตัว และส่วนรวม

การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness)

หมายถึง ความสามารถในการเปิดรับและเข้าใจมุมมองของผู้อื่นจากภูมิหลังและวัฒนธรรมที่หลากหลาย เห็นอกเห็นใจ เข้าใจบรรทัดฐานทางสังคม ตระหนักถึงแหล่งทรัพยากรและระลึกรู้ถึงการสนับสนุนในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

ทักษะด้านความสัมพันธ์ (Relationship Skills)

หมายถึง ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีและสนับสนุนกัน รวมถึงทักษะการฟังอย่างตั้งใจ สื่อสารอย่างชัดเจน ร่วมมือและเจรจาต่อรองความขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัวเข้ากับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน แสดงภาวะผู้นำ และรู้จักมองหาหรือนำเสนอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ (Responsible Decision Making) หมายถึง ความสามารถในการเลือกพฤติกรรมส่วนบุคคลและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างใส่ใจและสร้างสรรค์ ในสถานการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึงความสามารถ

ในการพิจารณามาตรฐานทางจริยธรรมและข้อกังวลด้านความปลอดภัย และการประเมินประโยชน์และผลกระทบต่อสุขภาวะของตนเองและผู้อื่น

งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครู ส่งผลต่อสุขภาวะของครู ทำให้ครูมีความพึงพอใจในงานมากขึ้น มีความเครียดและความเหนื่อยล้าในงานลดลง ทั้งยังช่วยให้ครูสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน และจัดการชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (CASEL, n.d., 2020, 2021) นอกจากนี้ Jennings และ Greenberg (2009) เน้นย้ำว่า ครูที่มีสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์สูงจะมีความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจและจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ประโยชน์จากอารมณ์ในเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน กำกับพฤติกรรมภายใต้แรงกดดันได้ดี และสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ยิ่งไปกว่านั้น ครูจะมีความตระหนักรู้ทางสังคม เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่สนับสนุนกัน ใส่ใจต่อผลกระทบที่มีต่อผู้อื่นในการตัดสินใจต่าง ๆ และตระหนักถึงความหลากหลาย ยอมรับความแตกต่างทางความคิด ซึ่งช่วยในการจัดการความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับงานของครูที่ต้องเผชิญกับความท้าทาย และปัญหาต่าง ๆ ซึ่งครูต้องการสมรรถนะที่มากกว่าความรู้และทักษะการจัดการเรียนการสอน

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในบริบทไทยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูไทยยังมีจำกัดมาก จากการทบทวนวรรณกรรมพบงานวิจัยเชิงปริมาณที่ศึกษาเกี่ยวกับระดับภาวะหมดไฟ (Burnout) ของครู โดยผลการวิจัยของทั้ง 2 งาน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟ (Burnout) ของครูนั้น ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ เป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ซึ่งมากกว่าด้านความเหนื่อยล้าทางกาย (Maneewan & Songbundit, 2022; Vimalin & Phongphitthaya,

2023) ขณะทำงานวิจัยของ Thongmat et al. (2023) พบว่า ประสบการณ์ทำงานเป็นครู จำนวนชั่วโมง การสอน และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญ และเสนอให้มีกิจกรรมที่ช่วยจัดการความเครียดเพื่อเป็นการ ป้องกันภาวะหมดไฟของครู

ดังนั้น ในการศึกษาเรื่องสภาวะทางอารมณ์และ ภาวะหมดไฟของครูในบริบทไทยนั้น จำเป็นที่ต้องมีการศึกษาในมุมมองที่กว้างและละเอียดขึ้น เพื่อให้เกิด ความเข้าใจถึงสภาพปัญหาทั้งหมด ซึ่งอาจมีมากกว่า ภาวะหมดไฟ รวมไปถึงเหตุปัจจัยของปัญหา ซึ่งจะสามารถต่อยอดให้เกิดการสร้างองค์ความรู้ในเรื่อง สมรรถนะทางอารมณ์และสังคมของครูให้กับงาน วิชาการด้านการศึกษาของไทยได้

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจาก ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ ของครูในบริบทการศึกษาของประเทศไทย โดยกำหนด เกณฑ์ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ ได้แก่ 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ 2) ผู้บริหารสถานศึกษาด้านการพัฒนาครูในโรงเรียน ต้นแบบที่มีการพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ ของครู 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาครูในภาครัฐ โดยมีรายละเอียดของลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 7 คน ดังนี้

ตารางที่ 1 ลักษณะผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย

รหัสผู้ให้ ข้อมูล	ความเชี่ยวชาญหลัก	ประเภทหน่วยงาน	ประสบการณ์ ในสายงาน (ปี)	บทบาทในองค์กร
ผข.1	จิตเวชศาสตร์ จิตเวชเด็กและ วัยรุ่น จิตวิทยาเชิงบวก	รัฐบาล	37	ผู้บริหารระดับสูง/ ผู้ขับเคลื่อนการ เปลี่ยนแปลง/วิทยากร
ผข.2	จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยา เด็ก พัฒนาการและการเรียนรู้ พฤติกรรมศาสตร์	รัฐบาลและเอกชน (ไม่แสวงหากำไร)	11	ผู้บริหารระดับกลาง ถึงสูง/ผู้ขับเคลื่อนการ เปลี่ยนแปลง/ผู้ปฏิบัติงาน ภาคสนาม/วิทยากร
ผข.3	จิตเวชศาสตร์ พฤติกรรม ศาสตร์ จิตวิทยาเชิงบวก	รัฐบาลและเอกชน (ไม่แสวงหากำไร)	12	ผู้ปฏิบัติงานภาค สนาม/ผู้ขับเคลื่อนการ เปลี่ยนแปลง/วิทยากร
ผข.4	การบริหารบุคคล การพัฒนาครู	เอกชน	16	ผู้บริหารระดับสูง/วิทยากร
ผข.5	การบริหารการศึกษา การบริหารบุคคล	เอกชน	14	ผู้บริหารระดับสูง/วิทยากร

ตารางที่ 1 ลักษณะผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย (ต่อ)

รหัสผู้ให้ข้อมูล	ความเชี่ยวชาญหลัก	ประเภทหน่วยงาน	ประสบการณ์ในสายงาน (ปี)	บทบาทในองค์กร
ผข.6	การบริหารบุคคล การพัฒนาครู	เอกชน	16	ผู้บริหารระดับกลาง/ วิทยากร
ผข.7	การนิเทศก์ การพัฒนา หลักสูตรและการพัฒนาครู	รัฐบาล	25	ผู้บริหารระดับต้น/ผู้ปฏิบัติ งานภาคสนาม

ที่มา ผู้วิจัย

งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคล (In-depth Interview) ด้วยเครื่องมือคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) โดยมุ่งสำรวจมุมมองและประสบการณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิในด้านสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครู ทั้งในเชิงโครงสร้างระบบ และการปฏิบัติงานจริงในบริบทของโรงเรียน ผู้วิจัยได้ส่งข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย พร้อมหนังสือขอความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยให้กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญล่วงหน้า การสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง ณ สถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รับการอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ และนำมาถอดเทปโดยขอผู้ให้สัมภาษณ์และข้อมูลส่วนบุคคลจะถูกปกปิดเป็นความลับ และในการรายงานผลก็จะใช้รหัสตัวเลขแทนผู้ให้ข้อมูล (ผข.1, 2, 3,...,7)

สำหรับวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการถอดเทป อ่านบทสัมภาษณ์ และใช้วิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ด้วยการจำแนกข้อมูลเป็นหมวดหมู่ สกัดประเด็นสำคัญ และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสรุปเป็นผลการวิจัยให้เกิดความเข้าใจเชิงลึกต่อสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูที่ครูกำลังเผชิญในระบบการศึกษาของไทย

ผลการวิจัย

ในการตอบโจทย์วัตถุประสงค์งานวิจัย เพื่อศึกษาความท้าทายและสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูในบริบทไทยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในงานวิจัยนี้ ผู้เชี่ยวชาญสะท้อนถึงสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ที่ครูไทยต้องเผชิญ โดยแบ่งได้ 5 ประเด็น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ภาระหน้าที่ที่เกินคำว่า “ครู” (Workload Exceeding the Teacher’s Role)

ครูไทยเผชิญกับภาระงานหนักทั้งงานหลักด้านการจัดการเรียนรู้ การรับผิดชอบนักเรียนจำนวนมาก และการสนองตอบความต้องการที่หลากหลายของนักเรียน ในขณะที่ต้องทำงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้โดยตรง เช่น งานเอกสาร งานธุรการ งานจัดซื้อจัดจ้าง รวมถึงงานพิเศษที่ได้รับมอบหมายตามนโยบายต่าง ๆ ซึ่งภาระงานเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความสุขและประสิทธิภาพในการทำงานของครู ทำให้ครูไม่มีเวลาสำหรับคิดสร้างสรรค์ จัดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ภาระงานที่มากเกินไปจนงานทำให้ครูต้องนํางานกลับไปทำที่บ้าน ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายใจของครู ทั้งยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว และคุณภาพชีวิตโดยรวมของครู ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อมูลไว้ดังนี้

“ครูในชนบทหลายโรงเรียนต้องรับผิดชอบเด็กมากกว่า 1 ห้อง และ handle งานหลายมิตินอกจากงานสอนอย่าง เช่น ทั้งโฮมรูม ลูกเสือ ห้องเรียนสีขาว ตัวหัวหน้างานเองไม่ใช่ไม่แคร์ครู แต่ก็คาดหวังว่าครูต้องทำได้ทุกอย่าง เพราะไม่รู้จะหาใครมาทำ ทั้งหัวหน้างานและผู้บริหารก็ไม่มีวิธีอื่นที่จัดการได้ อย่างงานจัดซื้อจัดจ้างก็มาที่ครูหมดเลย” (ผข. 3)

“ครูทรม. มีภาระงานเยอะมากตามเส้นทางเวลาที่ถูกระบุตามนโยบาย ระบบงานเอกสารและภาระหน้าที่เยอะมาก ทำให้ไม่สามารถจัดสรรเวลาให้กับงานหลักซึ่งเป็นงานสอนของตนเองได้อย่างเต็มที่ รวมทั้งไม่มีเวลาพัฒนาตนเอง ปัจจัยภายนอกมาเยอะ ผู้บัญชาการสั่งการมาครูต้องทำ” (ผข.7)

“ครูไม่มีความสุขเพราะครูต้องทำตามระบบ ทำให้ไม่มีโอกาสสร้างสรรค์เอง ยอมอยู่ในระบบ ทำในวิธีการเดิม ๆ ซึ่งได้ผลในระดับหนึ่ง” (ผข.1)

“การมีงานเอกสารมากเกินไป ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตหลังเลิกงานของครู ทำให้ครูต้องนำงานเอกสารกลับไปทำต่อหลังเวลางานและขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ ทำให้มีปัญหาทางสุขภาพกายและใจ และความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวส่วนหนึ่งเพราะไม่มีเวลาให้” (ผข.6)

นอกจากนั้น ครูยังต้องเผชิญกับระบบการประเมินผลที่มีความซับซ้อนจากหลายด้าน ทั้งจากระบบราชการ โรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน ซึ่งต่างก็มีเกณฑ์หรือคุณค่าที่ให้ความสำคัญต่างกัน ทำให้ครูรู้สึกกดดันว่าถูกประเมินอยู่ตลอดเวลา และต้องทำงานเพื่อตอบสนองเกณฑ์การประเมินที่ถูกกำหนดมาอย่างหลากหลายนี้

“ครูต้องแบกรับทุกเรื่อง ต้องเข้าใจเด็ก งานเอกสารก็ต้องทำ เท่าที่เห็นผลกระทบ ครูในบางสังกัดอย่างครูโรงเรียนสาธิตฯ ที่อยู่ภายใต้ระบบของมหาวิทยาลัย จะถูกคาดหวังให้ทำงานวิจัยเหมือนอาจารย์มหาวิทยาลัยด้วย เช่น งานวิจัยในชั้นเรียน บางทีเห็นเพื่อนครูทำได้ ฉันทก็ต้องทำ” (ผข.2)

“ระบบการประเมินผล ทั้งจากที่ถูกประเมิน

ตามระบบราชการแล้วยังต้องถูกนักเรียนประเมินผลแล้วอะไรเป็นตัวชี้วัดที่ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งการที่รู้สึกถูกประเมินจากชุมชน และสังคมแวดล้อม” (ผข.3)

“ครูทรม. ต้องเจอระบบกดดันจากภายนอกที่ผู้ปกครองสามารถร้องเรียนได้ การทำงานขึ้นอยู่กับความพอใจของประชาชน” (ผข.7)

“ถ้าในโรงเรียนนั้นให้คุณค่ากับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครู แต่การประเมินจากภายนอกตามระบบไม่ได้ให้ความสำคัญ ตัวชี้วัดของกระทรวงศึกษาหรือเขตพื้นที่ ยังให้คุณค่ากับสิ่งที่ถูกวัดแบบที่จับต้องได้ ไม่ได้วัดสุขภาพจิตครู เมื่อมีงานหนักมา ได้รับโจทย์ให้ทำอะไร เช่น ตัวชี้วัดสถานศึกษา คือ การส่งเด็กไปแข่งศิลปหัตถกรรม ต้องพาเด็กซ้อมต่อเนื่อง แต่ครูบอกว่าไม่ไหวงานล้นมาก แต่ก็ต้องเอาเรื่องนั้นเป็นเรื่องแรกก่อน ครูก็ต้องเหนื่อยและทำไปอย่างปฏิบัติอะไรไม่ได้” (ผข.6)

2. พฤติกรรมของนักเรียนในยุคสังคมก้มหน้า (Student Behavior in the Era of a “Head-Down” Society)

นักเรียนในยุคปัจจุบันเติบโตในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากอดีตอย่างพลิกผัน การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการเลี้ยงดูของผู้ปกครองที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมจึงส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็ก และกลายเป็นความท้าทายที่ซับซ้อนที่ครูต้องรับมือ ทั้งเรื่องการเรียนรู้ที่ถดถอย ภาวะสมาธิสั้น เฝ้ามอง การขาดทักษะทางสังคม ความเชื่อ ความคิด พฤติกรรมที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อซึ่งมีชุดข้อมูลและมุมมองที่แตกต่างหลากหลาย ครูจึงต้องพยายามอย่างมากในการรับมือ ซึ่งส่งผลต่อสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครู และอาจส่งผลกระทบต่อสมรรถนะทางอารมณ์กลับไปที่นักเรียนเองในที่สุด โดยผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อมูลในเรื่องนี้ไว้ดังนี้

“พฤติกรรมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และการเรียนรู้ของนักเรียนถดถอย เพราะเด็กอยู่กับสื่อตลอดเวลา พ่อแม่ดูแลแบบตามใจเพราะสังคมปัจจุบัน มีลูกกันช้าและน้อย ทำให้ครอบครัว

ประคบประหงมเอาใจเด็กเกินกว่าเหตุ เวลาที่ต้องอยู่ในกฎระเบียบ ครูต้องคอยรักษากฎกติกาและบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียนให้ไปในทิศทางเดียวกันให้ได้ แล้วบางครั้งครูต้องรับมือเด็กที่มีปัญหาจากบ้าน ซึ่งมันทำลายและกดดันจนทำให้เป็นครูมีปัญหาทั้งทางกายและใจ เวลาที่จัดการอารมณ์ไม่ได้ ก็อาจจะไปลงกับเพื่อนร่วมงาน เครียด มาสาย ที่เลวร้ายจริง ๆ อาจลงกับเด็ก ไม่ว่าจะทางกาย หรือคำพูด” (ผข.6)

“หลังโควิด มีเด็กสมาธิสั้นเทียมมากขึ้น โดยที่บางทีพ่อแม่ก็ไม่ว่า เพราะเด็กอยู่ที่บ้าน พ่อแม่มีลูก 2-3 คน ยังดีได้ ในขณะที่ครูดีล 15 คนน้อยสุดความสามารถในการดีลจะต่างกันมาก ครู 1 คนต่อเด็ก 10 คนขึ้นไป เด็กเป็นแบบนี้กลายเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นกลุ่มซึ่งครูต้องมารับมือ” (ผข.2)

“สมัยนี้เด็ก ๆ อยู่ในในโลกออนไลน์ ก็ลอกเลียนแบบพฤติกรรมไม่ดีมา ทำให้ครูต้องคอยทำงานปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งปัจจุบันทำได้ยากมาก เพราะสิ่งที่ครูพยายามสอน ขวนคิดว่าดี มักจะต่างจากมุมมอง ความเชื่อของเด็ก แล้วเด็ก ๆ มักเชื่อว่าตัวเองก็โตแล้ว สิ่งที่เขาได้รับจากสื่อให้ความคิด มุมมองกับเขาก็คือแบบ แล้วก็มักจะถูกใจเด็ก ๆ ครูจึงต้องใช้ความรู้ กุศโลบาย ศิลปะในการสื่อสารสารพัดจริงใจ ออดทนและรอเวลา จนหลายครั้งก็เจอปัญหาที่ทับซ้อน ยิ่งแก้ไขไม่ได้ ทำให้ครูเครียดสะสม ส่งผลต่อสุขภาพทั้งกายและใจโดยไม่รู้ตัว แล้วหลายครั้งก็ผลอแสดงอารมณ์กับเด็กด้วยท่าทีและภาษาที่...สุดท้ายก็มาเสียใจภายหลัง แล้วก็คิดลบกกับตัวเองว่า ‘เราไม่ดีพอที่จะเป็นครูใช่หรือไม่’” (ผข.4)

3. ความคาดหวังของผู้ปกครอง (Parental Expectations)

ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลว่า ครูไทยกำลังเผชิญกับความคาดหวังของผู้ปกครองที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยคาดหวังให้ครูมีคุณสมบัติและความสามารถในการตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของลูกหลานได้ แม้ครูจะขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการพัฒนา หรือแก้ไขปัญหาของนักเรียนร่วมกัน แต่ผู้ปกครอง

กลับมองว่าเป็นหน้าที่ของครู นอกจากนี้ ความแตกต่างระหว่างวัยและประสบการณ์ของครูก็อาจทำให้ครูไม่สามารถตอบสนองความคาดหวังของผู้ปกครองที่หลากหลายได้ ปัญหาเหล่านี้สร้างแรงกดดันซึ่งส่งผลกระทบต่อกำลังใจและประสิทธิภาพในการทำงานของครูอย่างยิ่ง

“ครูตั้งแต่อนุบาลถึงมัธยมนี้หนักมาก ไม่เหมือนมหาวิทยาลัย เพราะพ่อแม่คาดหวังสูงมาก เหมือนเขาฝากลูกไว้กับครู ถ้าเกิดอะไรในรั้วโรงเรียน ไม่ว่าจะเรื่องเรียน หรือพฤติกรรม พ่อแม่ก็จะคิดว่าต้องเป็นหน้าที่ของครู คาดหวังให้ครูเป็นหูเป็นตาให้ แต่ครูดูแลไม่หมดหรอก ห้องหนึ่งก็ 50 คน แต่เวลาครูขอความร่วมมือจากพ่อแม่ให้ช่วยกันดูแลเด็ก เขาก็ไม่ช่วย เพราะเขาถือว่าเขาก็ทำงานหาเงินเข้ายื่นค่ามาส่งลูกเรียนแล้ว” (ผข.3)

“สมัยนี้พ่อแม่เคารพครูน้อยลง แต่กลับมีความคาดหวังต่อครูสูงขึ้นเรื่อย ๆ เขามองว่าครูต้องเป็นได้ทั้งพี่เลี้ยง เป็นเทรนเนอร์ เป็นนักจัดกิจกรรมและอีเวนท์ต่าง ๆ อันนี้เป็น Gap ที่ชัดเจนมากในสมัยนี้” (ผข.2)

“ผู้ปกครองก็คาดหวังให้ครูมีคุณลักษณะตามมาตรฐานที่ตัวเองคิดไว้ เช่น ครูต้องมีความรู้ ความสามารถในเรื่องที่สอน ต้องเห็นและส่งเสริมเด็กได้ตามศักยภาพรายบุคคล ต้องจัดการปัญหาพฤติกรรมเด็กในชั้นเรียนได้ ต้องเป็นที่ปรึกษา เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กได้ ครูเองก็ต้องการทำได้อย่างที่ผู้ปกครองคาดหวัง แต่ด้วยครูอาจมีปัจจัยทั้งอายุ ความรู้ ประสบการณ์ต่างกัน แล้วเด็กกับผู้ปกครองแต่ละครอบครัวก็มีความต่างกันอีก ทั้งมุมมองต่อปัญหา การดูแลวินัย และทักษะสังคมของลูก ทำให้ครูอาจทำหน้าที่ไม่ได้ครบหรือไม่ดีเท่าตามที่ผู้ปกครองคาดหวัง ซึ่งหัวหน้างานก็ยอมรับ ครูก็กังวลต่อว่า หัวหน้าจะมองฉันยังไง ผู้ปกครองคงขาดศรัทธาในตัวฉัน แล้วเด็กจะมองฉันอย่างไร ทำให้ครูเกิดแรงกดดันในตัวเองที่ทำงานไม่ได้ตามความคาดหวังของผู้ปกครอง” (ผข.4)

4. มายาคติทางสังคม (Social Myths)

ครูไทยเผชิญกับมายาคติที่เกิดจากความคาดหวังอันใหญ่หลวงจากสังคมที่มักมองว่าครูต้องเป็น “ผู้ให้” อยู่เสมอ ทำให้ครูติดกับดักความเชื่อนี้จนต้องแบกรับภาระมากมาย ทั้งการสอน การดูแลเด็กพิเศษ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และการเสียสละทรัพยากรส่วนตัวเพื่อนักเรียน นอกจากนี้ ค่านิยมที่มองว่าครูต้องเป็น “ซูเปอร์ฮีโร่” ยังบีบให้ครูละเลยการดูแลตนเอง เพื่อทำหน้าที่ที่เกินขอบเขต จนอาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟได้

“ครูติดกับดักมายาคติทางสังคม ว่า ‘ความเป็นครู เราต้องเป็นผู้ให้’ เมื่อสังคมคาดหวังว่าครูต้องเป็นผู้ให้ ซึ่งครูก็ให้อยู่แล้ว เช่น ในคลาส มีเด็กพิเศษเข้ามา ครูก็ต้องพัฒนาตนเองเพื่อทำตรงนี้ได้ ที่จริงครูดูแลเด็กในห้องก็มากอยู่แล้ว อาจารย์มหาวิทยาลัยไม่ถูกคาดหวังเท่า แต่พอเป็นเด็กเล็ก ครูต้องทำให้ได้ทุกอย่าง เป็น Superhero ความคาดหวังเชิงสังคมกลายเป็นมายาคติว่า ‘สิ่งนี้ เรียกว่าครู’” (ผข.2)

“มันเป็นค่านิยมที่มาจากสมัยก่อน ครูในยุคก่อนหน้านี้ ครูต้องเสียสละทุ่มเทร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ปัจจุบันเปลี่ยนไปแล้ว แต่ค่านิยมนี้ยังมา ครูต้องเป็นผู้เสียสละ ถ้ามีปัญหารายวันเข้ามา เด็กไม่มีเงิน ครูให้เงินเด็กไปกินข้าว เด็กไม่มีค่าเดินทาง ครูต้องออกให้ เพราะหนึ่ง ครูรู้สึกสับสนทั้งเรื่องความเป็นมนุษย์ด้วยกัน หรือเป็นผู้ใหญ่ต้องดูแล และสอง ด้วยความเป็นครู ฉันทบกวานเด็กมาแข่งขัน ฉันท้องดูแลเด็ก ถ้าไม่ทำ ก็ไม่เสียสละ ทั้งที่เสียสละนี้คือ เงินส่วนตัว ชีวิตส่วนตัว ฉันทันจะว่าไม่ไหวแล้ว แต่ด้วยค่านิยมตรงนี้ ฉันท้องเสียสละ บางทีครูต้องควักเงินตัวเองจ่ายค่าวัสดุ ส่วนกลางของโรงเรียน เพราะถ้าไปทำเรื่องให้ส่วนกลางจ่าย ไม่ทันใช้ หรือไม่มีคุณภาพพอ (ผข.3)

“หลายครั้งที่เราเจอเรื่องสุขภาพจิตของครู พอเป็นครู ทุกอย่างคาดหวังให้เขาต้องเป็น ‘ซูเปอร์ฮีโร่’ เราเห็นว่าครูต้องแบกรับไว้เยอะ บางครั้งครูก็คิดเกินไปว่า ครูต้องใจดีกับเด็กกับผู้ปกครอง ทั้ง ๆ ที่มีเรื่องที่เราทำได้จำกัด มีเวลาที่ใช้ก็จำกัด แต่บางครั้งก็

ทำเกินไปจนไม่เหลือความเมตตาให้กับตัวเอง” (ผข.4)

5. ความเชื่อ ทศนคติ ความมั่นคงภายในที่มาจากต้นทุนชีวิตของครู (Beliefs, Attitudes, and inner Stability Derived from Teachers' Life Experiences)

ความเชื่อ ทศนคติ ความมั่นคงภายในของครูแต่ละคนที่สั่งสมมาจากต้นทุนชีวิตและประสบการณ์ในอดีตมีอิทธิพลต่อสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครู โดยครูที่ขาดความมั่นคงภายในมักเผชิญกับความยากลำบากในการจัดการบริหารอารมณ์ของตน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพการสอนและปฏิสัมพันธ์กับนักเรียน อาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยากได้ความรักจากนักเรียน หรือการตัดสินใจที่ขาดประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ผู้เชี่ยวชาญยังให้ข้อมูลว่า โดยทั่วไปการพัฒนาวิชาชีพครูในบริบทไทยไม่มีการจัดอบรมพัฒนาด้านสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ให้กับครู ครูจึงขาดเครื่องมือต่าง ๆ เช่น การสะท้อนคิด ที่ช่วยให้ตระหนักรู้ ดูแลจิตใจของตนเองได้ เมื่อเผชิญอุปสรรคปัญหา สิ่งมากระทบ จึงล้มง่าย ลูกขี้นยาก และขาดพลังขับเคลื่อนตนเองต่อไป

“ถ้าภายในครูไม่มั่นคงว่าสิ่งที่เขาทำมีคุณค่า ก็อาจจะทำเพื่อให้เด็กรัก พอเด็กไม่รัก ก็กระเทือนใจ และตัดสินใจบางอย่างที่ไม่ถูกต้องเพื่อให้เด็กรัก หรือใกล้ขีดเป็นคนมีลูกรักลูกซิง จะติดกับดักว่าถ้าเด็กน่ารักกับตนเองก็จะมองว่าเด็กคนนั้นโอเค ไม่ได้ต้องพัฒนาอะไรมาก พุดแต่เรื่องที่เป็น Positive คือ ครูขาด Self-awareness แล้วก็ไม่มีสมดุลในสัมพันธภาพตอนนี้เจอเยอะ” (ผข.2)

“ครูแต่ละคนเติบโตมาจากต้นทุนชีวิต ต้นทุนทางสังคมที่แตกต่าง ส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจและความคิด มุมมอง ทศนคติของครูอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ครูที่มีต้นทุนมาไม่ค่อยดี ไม่ว่าจะเจอช่วงไหนของชีวิตที่เติบโตมา ก็อาจทำให้สงสัยในความสามารถของตัวเองและเป็นอุปสรรคในการทำงานไม่มากนักน้อย ไม่กล้าเผชิญ ไม่มีพลังมากพอ ที่จะขับเคลื่อนตัวเองเวลาเจองานที่มีปัญหา ความยากลำบาก เจอสิ่งใหม่ก็กลัว

แล้วยิ่งถ้าสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ไม่แข็งแรง จะถูกกระทบง่าย หัวใจ เสร้า หงุดหงิด คิดมาก ไม่มีกำลังในการทำงาน จัดการแก้ไขปัญหาไม่ราบรื่น แก้ไม่ถูกจุด ใช้เวลานาน หรือบางทีปัญหาที่บ้านปลาย” (ผข.4)

“Layer ในสุด คือ ปัญหาภายใน ความเชื่อของครู หรือมีปัญหาสุขภาพจิตส่วนตัว ชีวิตกักขัง มีอารมณ์โกรธที่มีรากมาจากครอบครัว เป็นไล์ในของหัวหอม ทำให้จัดการตัวเองได้ยาก ไม่นั่นคงภายในพอเวลาทำดี ไม่มีใครมาชื่นชม บางทีเด็กเองก็ไม่ได้ชื่นชม ไม่มีเสียงที่มาตอบว่า เธอทำได้ดีแล้ว แต่เวลาพลาด ก็จะเป็นเรื่องใหญ่ ครูก็เป็นมนุษย์ ต้องการการปลอบใจ ยากที่จะมี Resilience เจอแต่โดนตำหนิจากทุกฝ่าย ข้างในมีช่องโหว่ใหญ่ แล้วครูปกติไม่ได้รับการเสริมในด้านใน การฝึกอบรมมักจะไปเชิงสมรรถนะที่เกี่ยวกับการสอน แต่ชั่วโมงที่ใช้คุปองอบรมครูไม่มีคอร์สที่เกี่ยวกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครู และไม่สามารถนับเป็นหน่วยที่ใช้กับการเลื่อนวิทยฐานะ ก็จะไม่มีความ Positive Resource ทำให้ไม่มีแหล่งอ้างอิงที่จะมาช่วยบอกเราว่า ที่ผ่านมามีเรื่องดีดีมากมาย ไม่ได้ฝึกสะท้อนคิดว่าเคยมีคำขอบคุณเหล่านี้ที่เขาเคยได้รับมา เวลาสะดุดล้มเหมือนล้มแล้วยาวไม่มีอะไรมาอุดรั้ง” (ผข.3)

อภิปรายผล

การศึกษาสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูในบริบทไทยในงานวิจัยนี้พบว่า การที่ครูไทยมีภาระงานที่เกินคำว่า “ครู” เพราะต้องแบกรับงานอื่น ๆ อีกหลายด้านโดยที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่หลัก ส่งผลเสียต่อสุขภาพทางกายและใจ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว รวมถึงคุณภาพชีวิตโดยรวมของครู ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า ครูมีภาระงานที่ต้องทำมากกว่าเวลาในชั่วโมงทำงานปกติ เพราะมีความรับผิดชอบที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานสอนโดยตรงอีกหลายด้าน ทำให้ครูต้องนำงานกลับไป

ไปทำที่บ้าน ซึ่งส่งผลเสียโดยตรงต่อเรื่องความสัมพันธ์และชีวิตส่วนบุคคลของครู (Hughes, 2024; Kameda, 2025; Nippon.com, 2024; Shernoff et al., 2011) นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังบ่งชี้ว่า การที่ครูมีภาระหน้าที่เกินคำว่าครู ยังเป็นผลมาจากนโยบายของหน่วยงานหรือโรงเรียนที่สังกัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Smith et al. (2025) ที่พบว่า ปัจจัยด้านองค์กร เช่น นโยบายของโรงเรียน หรือผู้นำโรงเรียน สามารถสร้างภาระทางอารมณ์ (Emotional Burden) ที่หนักที่สุดให้ครู เพราะเกี่ยวข้องกับปริมาณงาน การจัดการเวลา และการสร้างความสมดุลในการลำดับความสำคัญในการทำงานของครู ทำให้ครูต้องยอมจำนน กดข่มอารมณ์ของตนเพื่อรับมือกับภาระงานตามนโยบายที่กำหนดมา

ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์จากภาระงานยังส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของครูด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Vimalin และ Phongphitthaya (2023) ที่พบว่า ด้วยลักษณะงานของครูที่มีภาระอื่น ๆ ที่ต้องแบกรับ ทำให้ครูไม่สามารถทำงานในหน้าที่หลักของตนเองได้บรรลุตามเป้าหมายจนส่งผลให้ครูรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน คิดว่าตนล้มเหลว ขาดความภูมิใจ และขาดการเคารพตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูโดยตรง

นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นว่า ครูต้องรับมือกับพฤติกรรมของนักเรียนในยุคสังคมก้มหน้า ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่รวดเร็วอย่างไม่เคยมีมาก่อนได้เข้ามาเปลี่ยนทัศนคติ วิถีชีวิต และพฤติกรรมของนักเรียน จนทำให้ครูและนักเรียนมีความแตกต่างกันทางความคิด ความเชื่ออย่างมาก ซึ่งงานวิจัยของ Yorimitsu et al. (2014) พบข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า อุปสรรคในการสื่อสารกับนักเรียนนั้นเกิดจากช่องว่างระหว่างวัยที่ขยายกว้างขึ้นระหว่างวิถีคิดของครูกับนักเรียน ครูไม่แน่ใจว่านักเรียนจะตีความคำแนะนำหรือความคิดเห็นของครูอย่างไร และนักเรียนจะสื่อสารสิ่งเหล่านั้นไปยังผู้ปกครองของตน

อย่างไร ทำให้การสื่อสารกับนักเรียนเป็นเรื่องที่น่ากังวลสำหรับครู ในขณะที่เดียวกัน ครูจำนวนมากรู้สึกผิดหวังกับการเปลี่ยนแปลงแนวคิดในวิชาชีพครูของญี่ปุ่น ที่ผู้ปกครองและนักเรียนถูกมองว่าเป็น “ลูกค้า” ทำให้โรงเรียนและครูต้องแข่งขันกันเพื่อดึงดูดและทำให้ผู้ปกครองหรือนักเรียนพอใจ

ในขณะที่เดียวกันผู้ปกครองก็ให้ความเคารพครูน้อยลง แต่กลับคาดหวังกับครูอย่างมาก ซึ่งผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศทั้งทางตะวันตกและตะวันออกที่พบว่า ความคาดหวังของผู้ปกครองส่งผลต่อความเครียดของครู โดยเฉพาะหากความคาดหวังนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เช่น ความรับผิดชอบร่วมกันด้านระเบียบวินัยของเด็กก็ถูกถ่ายโอนจากบ้านมาเป็นหน้าที่ครู ประกอบกับการเพิ่มขึ้นของ “ผู้ปกครองจอมวิน” (Monster Parents) ทำให้ครูยิ่งรู้สึกไม่มั่นคงในวิชาชีพของตน และหนักใจที่ต้องสื่อสารกับผู้ปกครองเกี่ยวกับความกังวลในตัวนักเรียน เพราะลำพังการรับมือพฤติกรรมของนักเรียนในปัจจุบันก็ยากสำหรับครูแล้ว (Education Support, 2024; Jin et al., 2008; Kameda, 2025; Kawakami & Kurokawa, 2020; Yorimitsu et al., 2014)

ครูไม่เพียงต้องรับมือกับความคาดหวังจากผู้ปกครองเท่านั้น แต่ผลของการวิจัยนี้พบว่า ครูไทยยังถูกคาดหวังจากสังคมด้วยมายาคติที่ว่า ครูต้องเป็น “ผู้ให้” และเป็น “ซูเปอร์ฮีโร่” สำหรับนักเรียนอยู่เสมอ ทำให้ครูกดดันและละทิ้งการดูแลสุขภาพกายใจตนเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศญี่ปุ่นที่พบว่า ความคาดหวังจากสังคมเป็นแรงกดดันและอุปสรรคต่อความพยายามในการพัฒนาสุขภาพของครู เพราะครูถูกคาดหวังให้แสดง “gaman” (ความอดทน) “shu dan seikatsu” (ความสามัคคีในกลุ่ม) และครูต้อง “จัดการทุกอย่างได้” แม้ว่าจะต้องแลกด้วยสุขภาพของตนเอง เพราะการแสดงออกถึงความเครียด ความเหนื่อยล้า หรือความไม่พอใจจะทำให้ถูกมองว่าเป็นคนล้มเหลวหรือขาดความมุ่งมั่นในวิชาชีพของตน (Kameda, 2025; Yorimitsu et al., 2014)

นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังพบว่า ความเชื่อทัศนคติ ความมั่นคงภายในที่สั่งสมมาจากต้นทุนชีวิตของครูแต่ละคนนั้นก็มีความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครู เนื่องจากครูที่ขาดความมั่นคงภายใน เมื่อเผชิญปัญหาที่ยากจึงไม่สามารถบริหารอารมณ์ แก้ไขปัญหาไม่ได้จนอาจบานปลาย และมักมีปัญหาในเรื่องพฤติกรรม มีการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม และเมื่อพลังผลักดันที่พินทุกลับมากับเคลื่อนตนเองต่อไปได้ยาก ส่งผลกระทบต่อทั้งตนเองและนักเรียนโดยตรง ซึ่งงานวิจัยของ Smith et al. (2025) ให้ข้อมูลที่สนับสนุนผลการวิจัยนี้ว่า เมื่อครูเครียดหรือเหนื่อยล้าทางอารมณ์ มักจะจัดการอารมณ์ในลักษณะที่เป็นการเก็บกดไว้ พยายามที่จะ “ไม่คิดถึงมัน” เช่น การกลบเกลื่อน ซ่อนเร้นอารมณ์ ซึ่งจะทำให้ครูยิ่งเหนื่อยล้าทางอารมณ์มากขึ้น ด้วยเหตุนี้นักปฏิรูปการศึกษาและการพัฒนาครูในประเทศสหรัฐอเมริกา เช่น Darling-Hammond (2019) จึงได้เน้นย้ำว่า การสนับสนุนการเรียนรู้สมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูและผู้บริหารมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้พวกเขามีความมั่นคงภายในสามารถดูแลตนเอง และเป็นแบบอย่างให้นักเรียนได้ เพราะวิชาชีพนี้เป็นงานที่เข้มข้นมาก ครูต้องสร้างและบริหารความสัมพันธ์กับนักเรียนและผู้คนหลากหลายกลุ่ม สามารถสงบในยามฉุกเฉินและตัดสินใจอย่างรอบคอบในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด

การพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ไม่เพียงแต่จะช่วยครูที่มีสภาพปัญหาด้านความเชื่อทัศนคติ ความมั่นคงภายในที่สั่งสมมาจากต้นทุนชีวิตเท่านั้น แต่คือสิ่งจำเป็นสำหรับครูทุกคน ดังที่ Jennings และ Greenberg (2009) ชี้ให้เห็นว่าสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ รวมถึงสุขภาพของครูมีผลต่อความสามารถในการจัดการห้องเรียนอย่างมีประสิทธิภาพตามรูปแบบห้องเรียนเชิงสังคม (Prosocial Classroom Model) เนื่องจากครูต้องมีความสามารถในการตระหนักรู้ทางสังคม เพื่อที่จะช่วยเกื้อหนุนให้นักเรียนสร้างเครือข่ายเพื่อนที่เข้มแข็ง

และสนับสนุนกัน รวมถึงมีทักษะความสัมพันธ์ในการเปิดรับมุมมองที่แตกต่างของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เพื่อที่ครูจะเข้าใจมุมมองของนักเรียน และตอบสนองต่อความต้องการของพวกเขาได้ ครูต้องมีการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ โดยคำนึงถึงปัจจัยทั้งหมดในการปฏิสัมพันธ์กับนักเรียน ผู้ปกครอง และเพื่อนครูในโรงเรียน ซึ่งสมรรถนะดังที่กล่าวมานั้น สิ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญ คือ ครูจำเป็นต้องมีการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อรับรู้ถึงความเครียดและอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ที่รุนแรงที่อาจเกิดขึ้น เพราะบ่อยครั้งที่ครูพยายามกดอารมณ์เอาไว้ ซึ่งไม่เป็นผลดี แต่หากครูได้เรียนรู้วิธีที่ถูกต้อง โดยเฉพาะ “การฝึกสติ” จะทำให้ครูสามารถตระหนักรู้ได้มากขึ้นว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไร กำลังทำอะไรและจะส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร

สำหรับวิธีการจัดการอารมณ์ด้วยการฝึกสตินั้น งานวิจัยในตะวันตกได้หันมาศึกษาเรื่องนี้กันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โดยแนวทางการฝึกสติได้มีมาอย่างยาวนานในพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรากฐานของงานวิจัยในตะวันตกเช่นกัน สำหรับในบริบทไทยนั้น มีหลักคิดและคำสอนเกี่ยวกับการฝึกสติ และการจัดการอารมณ์มากมาย ยกตัวอย่างเช่น หลวงปู่ชา ซึ่งเป็นพระนักปฏิบัติในสายวัดป่าเคยกล่าวเรื่อง “การปล่อยวาง” ไว้ว่า เราไม่ได้ปล่อยวางตัว การกระทำ แต่ปล่อยวางความเครียดหรืออคติต่าง ๆ เช่น ความอยาก ความโกรธ ความเศร้าหมองในจิตใจ คือ ในระหว่างการทำงาน เราต้องมีความพากเพียรที่จะป้องกันไม่ให้อารมณ์หรือสิ่งเศร้าหมองต่าง ๆ เกิดขึ้น แต่ถ้าเกิดขึ้นแล้ว เช่น เริ่มหงุดหงิดก็ต้องมีวิชาในการปล่อยวางสิ่งเศร้าหมองนั้น (Jayasaro Bhikkhu, 2019) ซึ่งวิชาในการปล่อยวางอารมณ์ลบ ในทางพุทธศาสนา คือ “การฝึกสติ” ให้ตามทัน มองดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามที่เป็น โดยไม่ปรุงแต่งต่อจนแสดงออกเป็นการกระทำในทางลบ หรือการเติมต่ออารมณ์สุขที่อยากได้ และการผลักไสอารมณ์ที่ไม่อยากได้ ซึ่งการฝึกสติจนตามดูรู้ทันทุกสิ่งที่เกิดขึ้น

ทุกขณะในปัจจุบัน จะทำให้เห็นนิสัยของตนว่ามีกิเลสใดเป็นเหตุที่ขับเคลื่อน และทำให้เห็นถึงความจริงในที่สุดว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในใจ ล้วนมีความเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ทำให้จิตไม่ถูกขับเคลื่อนไปตามอารมณ์จนส่งผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ (Payutto, 1998)

แม้สังคมไทยจะใกล้ชิดเรื่องการฝึกสติ รวมถึงหลักคำสอนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแก่นสำคัญของการพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ตามแนวคิดของตะวันตกด้วยเช่นกัน ในการพัฒนาวิชาชีพของครูไทย ยังเน้นไปที่เรื่องการพัฒนาความรู้ทักษะเกี่ยวกับงานและการสอนเป็นหลัก โดยขาดการจัดฝึกอบรมด้านสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ให้กับครูอย่างเป็นระบบ ซึ่งผลจากงานวิจัยนี้ได้สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สภาพปัญหาที่ครูไทยเผชิญอยู่ทั้ง 5 ประเด็นดังที่ได้อภิปรายมานั้น ล้วนต้องอาศัยสมรรถนะทางอารมณ์และสังคมของครู จึงจะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ และนำไปสู่การพัฒนากระบวนการศึกษาและสังคมไทยโดยรวมได้อย่างยั่งยืน

สรุปผล

งานวิจัยนี้ได้ศึกษาสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูในบริบทไทย จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญด้านสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ และด้านการพัฒนาครู ผลการวิจัยนี้พบว่า ครูในบริบทไทยกำลังเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางอารมณ์และสังคมของครู แบ่งเป็น 5 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ภาระงานที่เกินคำว่า “ครู” พฤติกรรมของนักเรียนในยุคสังคมก้มหน้า ความคาดหวังของผู้ปกครอง มายาคติทางสังคม และความเชื่อ ทศนคติ ความมั่นคงภายในส่วนบุคคลที่มาจากต้นทุนชีวิตของครู

ผลการวิจัยนี้นำไปสู่ข้อเสนอแนะทางนโยบายและทางปฏิบัติให้ผู้บริหารการศึกษาและผู้บริหารสถานศึกษาออกแบบระบบที่เปิดโอกาสให้ครู

มีส่วนร่วมในการสะท้อนถึงปัญหา ให้ข้อมูลโดยตรงถึงฝ่ายที่ทำหน้าที่กำหนดนโยบายที่ส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของครู (Arnold & Rahimi, 2025) ทั้งในระดับประเทศและระดับโรงเรียน ทั้งยังเป็นโอกาสให้ครูได้ร่วมเรียนรู้ แลกเปลี่ยน ตัดสินใจ และร่วมออกแบบนโยบาย พัฒนาแนวทางปฏิบัติที่จะช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ในการปฏิบัติงานของครูเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดที่การพัฒนาระบบการศึกษาไทยยังไม่ค่อยตระหนักถึงคือ ครูจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ซึ่งเป็นสมรรถนะที่สำคัญของความเป็นมนุษย์ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาครูทั้งในระดับประเทศและระดับโรงเรียนจึงควรกำหนดนโยบายที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ จะช่วยเสริมสร้างให้ครูมีความสามารถในการดูแล บริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง สร้างและรักษาความสัมพันธ์กับนักเรียน เพื่อนครู ผู้ปกครอง และชุมชน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญให้ครูสามารถปฏิบัติหน้าที่ สร้างสรรค์การศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติได้จริงตามอุดมการณ์และนโยบายของประเทศอย่างแท้จริง

References

- Arnold, B., & Rahimi, M. (2025, March 12). *Addressing the teacher shortage crisis: A global imperative*. Education International. <https://www.ei-ie.org/en/item/29409:addressing-the-teacher-shortage-crisis-a-global-imperative>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL]. (n.d.). *Strengthen adult SEL*. <https://schoolguide.casel.org/focus-area-2/overview/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL]. (2020). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/?view=true>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL]. (2021). *The CASEL guide to schoolwide social and emotional learning*. <https://schoolguide.casel.org>
- Darling-Hammond, L. (2019). What makes social-emotional learning so important? *The Education Digest*, 84(6), 4-10.

ข้อเสนอแนะ

ด้วยงานวิจัยนี้เน้นการเก็บข้อมูลเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์และการพัฒนาครู จึงยังมีข้อจำกัดด้านประชากร งานวิจัยในอนาคตสามารถศึกษาเพิ่มเติมโดยการเก็บข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มครูโดยตรง และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญว่ามีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความท้าทายและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูต่างกันหรือไม่อย่างไร นอกจากนี้ ยังสามารถศึกษาวิจัยเชิงปริมาณถึงความต้องการในการพัฒนา และวิธีการพัฒนาสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ของครูที่สอดคล้องกับกิจวัตรและวิถีการปฏิบัติงานจริงของครูในสถานศึกษาตามสังกัดต่าง ๆ รวมถึงเก็บข้อมูลความต้องการของครูในการได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารการศึกษา หรือบริหารสถานศึกษาทั้งในเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติ เพื่อแก้ไขวิกฤติการณ์เฉียบที่ถูกละเลยขณะนี้ ในลักษณะเชิงวิชาการด้วยงานวิจัยที่มีการพัฒนาต่อยอดให้ยั่งยืนยิ่งขึ้นไป

- Doan, E. D., Steiner, E. H., & Pandey, R. (2024). *Teacher well-being and intentions to leave in 2024: Findings from the 2023 State of the American teacher survey*. RAND. https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RRA1100/RRA1108-12/RAND_RRA1108-12.pdf
- Education Support. (2024). *Teacher wellbeing index 2024*. <https://www.educationsupport.org.uk/media/ftwl04cs/twix-2024.pdf>
- Hughes, C. (2024, October 1). *Protecting the teaching profession in 2024: Celebrating teachers around the globe on 5 October for World Teacher's Day*. UN Today. <https://untoday.org/protecting-the-teaching-profession-in-2024/>
- Jayasaro Bhikkhu. (2019). *The work of building bridges*. Aksorn Sampan. [in Thai]
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Jin, P., Yeung, A., Tang, T., & Low, R. (2008). Identifying teachers at risk in Hong Kong: Psychosomatic symptoms and sources of stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 65, 357-362.
- Kameda, Q. (2025). Challenges of fostering student and teacher well-being in schools in Japan. *European Journal of Education and Pedagogy*, 6(1), 66-71. <https://doi.org/10.24018/ejedu.2025.6.1.915>
- Kawakami, S., & Kurokawa, T. (2020). Parent-teacher relationships and their impact on teacher stress in Japan. *International Journal of Teacher Education*, 5(1), 80-95.
- Kraiwichit, A. (2020, September 9). 'Teachers harm students': A reflection of the chaotic problems in the Thai education system beyond anyone's imagination. The Standard. <https://thestandard.co/thai-school-violence-problem/> [in Thai]
- Lee, Y. H. (2019). Emotional labor, teacher burnout, and turnover intention in high-school physical education teaching. *European Physical Education Review*, 25(1), 236-253.
- Maneewan, W., & Songbundit, A. (2022). Factors affecting teacher burnout of teachers under the Secondary Education Service Area Office 2 in Bangkok. *SWU Educational Administration Journal*, 19(36), 196-207. [in Thai]
- Milkie, M. A., & Warner, C. H. (2011). Classroom learning environment and the mental health of first grade children. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(1), 4-22. <https://doi.org/10.1177/0022146510394952>
- Nippon.com. (2024, November 21). *Teachers in Japan suffering from record high stress*. <https://www.nippon.com/en/japan-data/h02194/>
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? *Social Science & Medicine*, 159, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>

- Pathak, A., & Rautela, R. (2020). Social and emotional learning: Why teachers need it more than anyone else. In A. K. Duraiappah, N. Chatterjee, & M. Yoko (Eds.), *The BlueDot. exploring new ideas for a shared future* (pp. 14-15). UNESCO MGIEP. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373608/PDF/373608eng.pdf.multi>
- Payutto, P. A. (1988). *Sammasati nai Phutthatham (2) [Right mindfulness in Buddhadhamma (2)]*. Wat Nyanavesakavan. https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/445 [in Thai]
- Plitponkarnpim, P. (2024, January 13). *TES reveals survey results of Thai children, pointing out regulations need amendment, risk of mental health problems, and pressure about the future*. Thai Publica. <https://thaipublica.org/2024/01/newground47-teacher-evaluation-system/> [in Thai]
- Rafalski, K. (2024, December 20). *AI impact on education: It effects on teaching and student success*. Netguru. <https://www.netguru.com/blog/ai-in-education>
- Shernoff, E. S., Mehta, T. G., Atkins, M. S., Torf, R., & Spencer, J. (2011). A qualitative study of the sources and impact of stress among urban teachers. *School Mental Health, 3*, 59-69. <https://doi.org/10.1007/s12310-011-9051-z>
- Smith, K., Sheridan, L., Duursma, L., & Alonzo, D. (2025). Teachers' emotional labour: The joys, demands, and constraints. *Teachers and Teaching, 31*(8), 1411-1435. <https://doi.org/10.1080/13540602.2025.2466560>
- Thongmat, S., Chirapornkul, C., Maneenil, N., & Wannasin, J. (2023). Prevalence and factors associated with burnout in secondary school teachers in the Health Region 7. *KKU Journal for Public Health Research, 16*(3), 135-156. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/kkujphr/article/view/264424> [in Thai]
- Vimalin, C., & Phongphitthaya, K. (2023). A study of factors affecting burnout of teachers under the Office of Bangkok Secondary Education Service Area 2. *Journal of Management and Local Innovation, 5*(8), 644-656. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jmli/article/view/265245> [in Thai]
- Walter, A., & Stevens, J. B. (2024, May 8). *Celebrating teachers in the age of AI: Why human connection matters more than ever*. North Carolina State University. <https://fi.ncsu.edu/news/celebrating-teachers-in-the-age-of-ai-why-human-connection-matters-more-than-ever/>
- Yorimitsu, A., Houghton, S., & Taylor, M. (2014). Operating at the margins while seeking a space in the heart: The daily teaching reality of Japanese high school teachers experiencing workplace stress/anxiety. *Asia Pacific Education Review, 15*, 443-457. <https://doi.org/10.1007/s12564-014-9330-0>



Name and Surname: Patchana Mahapan

Highest Education: MA. in Communication (Organizational Communication), Washington State University

Affiliation: Department of Educational Policy, Management, and Leadership, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Field of Expertise: Holistic Education



Name and Surname: Dhirapat Kulophas

Highest Education: Ph.D. in Research Methodology in Education, Chulalongkorn University

Affiliation: Department of Educational Policy, Management, and Leadership, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Field of Expertise: Educational Leadership and Management



Name and Surname: Apiradee Jariyarangsiroge

Highest Education: Ph.D. in Educational Management, Chulalongkorn University

Affiliation: Department of Educational Policy, Management, and Leadership, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Field of Expertise: Human Resources Management, Educational Management, and Vocational Education