



การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุข
ในการทำงานของครู
APPLICATION OF IDDHIPĀDA IV FOR ENHANCING QUALITY OF LIFE AND
HAPPINESS IN THEACHERS' WORK

ภาคภูมิ บุญมา¹

Phakphum Bunma¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี, ประเทศไทย¹
Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Budhapanaya Sridhavaravati Buddhist College, Thailand¹

Corresponding Author Email boonmapakpoom@gmail.com

Received 21 March 2026; Revised 7 May 2026; Accepted 23 May 2026

การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุข ในการทำงานของครู

ภาคภูมิ บุญมา

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เชิงบูรณาการและนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของวิชาชีพครู โดยอาศัยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและจิตวิทยาองค์การ ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตและความสุขในวิชาชีพครูมิได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางวัตถุเพียงอย่างเดียว แต่เป็นสภาวะที่เกิดจากดุลยภาพระหว่างความมั่นคงภายนอกและความสงบสุขภายในจิตใจ หลักอิทธิบาท 4 ตามนัยแห่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค ทำหน้าที่เป็นอธิบดีธรรมหรือเครื่องบริหารจัดการจิตที่ทรงประสิทธิภาพ โดยประกอบด้วย 1) ฉันทะ การสร้างกุศลธรรมฉันทะเพื่อเปลี่ยนภาระงานให้กลายเป็นความรักในวิชาชีพ 2) วิริยะ การใช้ความเพียรที่ประกอบด้วยปัญญาเพื่อก้าวข้ามวิกฤตเศรษฐกิจและสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี 3) จิตตะ การสร้างสติจดจ่อในหน้าที่เพื่อลดภาวะความเครียดสะสม และ 4) วิมังสา การใช้ปัญญาใคร่ครวญเพื่อสร้างนวัตกรรมการทำงานและสมดุลระหว่างงานและชีวิต การประยุกต์ใช้หลักธรรมดังกล่าวช่วยเปลี่ยนสถานะของครูจากการทำงานแบบจำยอมไปสู่การตื่นรู้ ในบทบาทหน้าที่ ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจและสุขภาวะที่ยั่งยืน บทความนี้จึงเสนอแนะว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับนโยบายพัฒนาบุคลากร เพื่อยกระดับครูจากการเป็นเพียงผู้รับจ้างสอนไปสู่การเป็นผู้สรรค์สร้างชีวิตที่มีคุณภาพ ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 และนำ IDDH-STRONG Model 5 ขึ้นตอนสู่ชีวิตครูที่มีความสุขและสำเร็จไปใช้เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของครู

คำสำคัญ: อิทธิบาท 4; คุณภาพชีวิตครู; ความสุขในการทำงาน; พุทธบูรณาการ

APPLICATION OF IDDHIPĀDA IV FOR ENHANCING QUALITY OF LIFE AND HAPPINESS IN THEACHERS' WORK

Phakphum Bunma

Abstract

This academic article aims to integrally analyze and propose guidelines for applying the Iddhipāda IV (the Four Paths to Success) to enhance the quality of life and work happiness within the teaching profession. The study is based on an extensive review of the Tipiṭaka, the Visuddhimagga, and academic literature concerning quality of life and organizational psychology. The findings reveal that quality of life and happiness in the teaching profession do not depend solely on material factors, but rather on a state of equilibrium between external security and internal mental peace. According to the Visuddhimagga, the Iddhipāda IV functions as Adhipati-Dhamma (dominant factors) or highly efficient mental management tools, consisting of: Chanda (Aspiration): cultivating wholesome desire to transform professional burdens into a genuine love for the vocation; Viriya (Effort) applying wisdom-based persistence to overcome socio-economic crises with dignity; Citta (Thoughtfulness) fostering mindfulness and focus on duties to reduce accumulated stress; and Vīmaṃsā (Reasoning) utilizing analytical wisdom to create work innovations and achieve a healthy work-life balance. The application of these principles shifts the teacher's status from passive compliance to professional awakening, resulting in sustainable pride and well-being. This article suggests that relevant agencies should integrate Buddhist principles into personnel development policies to elevate teachers from being mere "hired instructors" to "creators of quality lives" amidst the 21st-century global shifts. Furthermore, the IDDHI-STRENGTH Model, a five-step process for a happy and successful teaching life, is recommended as a practical framework for enhancing teachers' quality of life and happiness at work.

Keywords: Iddhipāda IV; Teacher Quality of Life; Work Happiness; Buddhist Integration

บทนำ

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของสังคมไทยมาอย่างยาวนานกว่า 2,500 ปี โดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่การมุ่งเน้นให้มนุษย์ละเว้นความชั่ว ทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส หลักคำสอนเหล่านี้ประกอบด้วยจริยธรรม คุณธรรม และศีลธรรมสากล ซึ่งเป็นรากฐานในการกำหนดบทบาทหน้าที่และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข นอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังมีลักษณะเป็นศาสนาแห่งเหตุผลและปัญญา ที่สอนให้มนุษย์รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ในบริบทของวิชาชีพครูและการปฏิบัติหน้าที่ในสถานศึกษา เช่น โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา บุคลากรทางการศึกษาถือเป็นฟันเฟืองสำคัญที่ขับเคลื่อนคุณภาพของเยาวชน ทว่าในปัจจุบัน สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเต็มไปด้วยความท้าทาย ครูจึงต้องเผชิญกับปัญหาและความกดดันที่หลากหลาย ทั้งภาระงานที่เพิ่มขึ้นและการตอบสนองต่อความต้องการที่แตกต่างกันของผู้เรียน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงาน ด้วยเหตุดังกล่าว การนำหลักพุทธธรรมเข้ามาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติหน้าที่จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมตน (สุปฏิบัติ) และพัฒนาทัศนคติในการทำงานให้ก้าวหน้า

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงตามทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559) คือ การฝึกฝนคนให้รู้จักดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง มีความสุข สามารถแก้ปัญหาและหาทางออกจากความทุกข์ได้โดยไม่ก่อโทษภัยแก่ผู้อื่น พร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกทางวัตถุอย่างชาญฉลาดและเกื้อกูลต่อสังคม ดังนั้น การนำหลักอิทธิบาท 4 อันประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา (ที.ปา. (ไทย) 11/231/233; อภิ.วิ. (ไทย) 35/505/292) มาประยุกต์ใช้ จึงเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ สร้างความสุขในการทำงาน และยกระดับคุณภาพชีวิตของครูให้มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อศิษย์และสังคมได้อย่างยั่งยืน

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ในหมวด 7 ว่าด้วยครู คณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา ตามความในมาตรา 52 ได้กำหนดให้กระทรวงศึกษาธิการส่งเสริมให้มีระบบและกระบวนการผลิต รวมถึงการพัฒนาครูให้มีคุณภาพมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง โดยเน้นย้ำถึงการพัฒนาศักยภาพครูประจำการอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากครูคือทรัพยากรที่มีความสำคัญสูงสุดต่อการจัดการศึกษา และมีบทบาทโดยตรงในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนั้น ในการบริหารงานบุคคล ผู้บริหารสถานศึกษาจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตการทำงานของครู ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะส่งเสริมให้ครูสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ในบริบทปัจจุบัน กระทรวงศึกษาธิการได้มีการกำหนดนโยบายและแนวทางพัฒนาครูอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2569) ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า คุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนขึ้นอยู่กับคุณภาพของครูโดยตรง นานาอารยประเทศจึงมุ่งเน้นการปฏิรูปการศึกษาไปที่การพัฒนาครูเป็นอันดับแรก ด้วยความเชื่อว่าหากครูมีคุณภาพ กระบวนการเรียนการสอนย่อมมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้และนวัตกรรม อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาวิจัยเพื่อเตรียมการปฏิรูปการศึกษา พบว่าคุณภาพการดำเนินชีวิตของครูมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับกระบวนการผลิตและพัฒนา รวมถึงความมุ่งมั่นในการปฏิบัติหน้าที่ ท่ามกลางกระแส

โลกาภิวัตน์ที่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อครูทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี (อำนาจ สุนทรธรรม, 2553) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยให้มีความสุขนั้น จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมใน 4 มิติ คือ ทางกาย ทางจิตใจและอารมณ์ ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และทางปัญญา เพื่อให้ครูเกิดความรู้ มีทักษะ และทัศนคติที่ดีในการปฏิรูปตนเอง ซึ่งจะส่งผลเชิงบวกต่อชุมชนและองค์กร นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์และการขับเคลื่อนสังคมให้เจริญก้าวหน้าในทุกด้าน เช่นเดียวกับการบริหารงานในสถานศึกษาที่ต้องมีระบบสนับสนุนและที่ปรึกษาในการวางแผนเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ จากสภาพการณ์จริงของครูโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยาที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ภายใต้นโยบาย เรียนดี มีความสุข เพื่อสร้างความพึงพอใจและแก้ไขปัญหาให้นักเรียน พบว่ายังประสบปัญหาในหลายด้าน ทั้งการขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองเพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ปัญหาช่องว่างระหว่างวัยภายในหน่วยงานที่กระทบต่อการทำงานร่วมกัน รวมถึงปัญหาการขาดแรงจูงใจจากค่าตอบแทนที่ไม่สอดคล้องกับค่าครองชีพ และปัญหานี้ล้นสะสมซึ่งส่งผลกระทบลุกล้ำไปถึงคุณภาพชีวิตครอบครัวและการจัดการเรียนการสอน

ด้วยเหตุนี้ จึงเล็งเห็นความจำเป็นในการนำหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักอิทธิบาท 4 เข้ามาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการสอดแทรกสู่การปฏิบัติงาน เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน ควบคู่ไปกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครูให้ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม อันจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและสันติสุขในการอยู่ร่วมกันในสถานศึกษาในระบบการศึกษาไทย ครูคือฟันเฟืองสำคัญที่สุดในการหล่อหลอมเยาวชน แต่ในกระแสโลกศตวรรษที่ 21 ครูต้องเผชิญกับภาวะความกดดันหลากหลายมิติ ทั้งภาระงานล้นมือ ปัญหาเศรษฐกิจ และความคาดหวังจากสังคม หากครูขาดเครื่องมือในการจัดการสภาวะจิตใจ ย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการสอน หลักธรรม อิทธิบาท 4 จึงมิใช่เพียงสูตรสำเร็จสู่ความสำเร็จทางวัตถุ แต่เป็นระบบปฏิบัติการทางจิต ที่ช่วยสร้างสมดุลระหว่างความสำเร็จในงานและความสุขในชีวิต

หลักอิทธิบาท 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

1. ความหมายของอิทธิบาท 4

ในการพิจารณาหลักธรรมเพื่อความสำเร็จ พระพุทธโสมเถระได้รจนาอรรถาธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยให้ความหมายของคำว่า อิทธิ คือ ความสำเร็จผล ฉบับสมเด็จฯ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง ปรีชญะที่ 22 ญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ หน้า 1142-1143 ระบุว่า “เรียกว่าอิทธิบาท เพราะเป็นทางแห่งความสำเร็จ โดยความหมายว่าเป็นหัวหน้าของสัมปยุตตธรรมของอิทธินั้น และโดยความหมายว่า เป็นการกระทำภาคต้นของอิทธิซึ่งเป็นผล..... (พระพุทธโสมเถระ, 2554)

1) การเป็นหัวหน้าหรือเป็นประธานของธรรมที่เกิดร่วมกัน (สัมปยุตตธรรม) หมายความว่าในขณะที่บุคคลทำการใดให้สำเร็จ ธรรมข้อใดข้อหนึ่งในอิทธิบาท 4 จะต้องทำหน้าที่เป็น อธิบดี คือเป็นใหญ่ในจิตใจขณะนั้น

2) เป็นจุดเริ่มต้นหรือภาคต้น (ปฐพภาค) ของความสำเร็จที่เป็นผลลัพธ์ สำคัญที่เน้นย้ำ คือ อิทธิบาท 4 มิได้จำกัดอยู่เพียงในระดับโลกุตตระเพื่อการหลุดพ้นเท่านั้น แต่ในระดับโลกียะที่ปุถุชนปฏิบัติ หากมีการทำธรรมเหล่านี้ให้เป็นอธิบดีในใจ ย่อมนำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า สมานิ หรือความตั้งมั่นในงาน เช่น ฉันทสมาธิ เป็นต้น สำหรับวิชาชีพครุ ความสำเร็จในที่นี้มิได้หมายถึงเพียงวิทยฐานะหรือลาภยศ แต่หมายถึง อิทธิ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมศิษย์ และความลงตัวระหว่างภาระงานและสันติสุขทางใจ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554)

2. ความสำคัญของอิทธิบาท 4 ในเชิงพุทธบูรณาการ

ความสำคัญของอิทธิบาท 4 ในเชิงพุทธบูรณาการ คือการยกสถานะของหลักธรรมจากการเป็นเพียงเครื่องมือสู่ความสำเร็จเชิงวัตถุ ไปสู่การเป็นส่วนหนึ่งของ โพธิปักขิยธรรม 37 หรือธรรมอันเป็นฝั่งแห่งการตรัสรู้ (พระคันธสาราภังค์, 2550) ซึ่งในบริบทของวิชาชีพครุนั้น ความสำคัญประการแรกคือการเปลี่ยนทัศนคติจากการทำงานแบบ กิจวัตร ที่ขับเคลื่อนด้วยความจำยอม ให้กลายเป็นการทำงานแบบวิปัสสนา หรือการตื่นรู้ในบทบาทหน้าที่ ครูที่ปฏิบัติอิทธิบาท 4 จึงมิได้เพียงสอนตามตำรา แต่กำลังปฏิบัติธรรมผ่านการทำหน้าที่ สถานะนี้ช่วยให้ครูเกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและศิษย์ นำไปสู่ความสุขในขณะปัจจุบันโดยไม่ต้องรอผลตอบแทนจากภายนอกเพียงอย่างเดียว

ความสำคัญของหลักธรรมนี้อยู่ที่การปรับเปลี่ยน พลังงานในการขับเคลื่อนชีวิต จากเดิมที่อาจถูกขับเคลื่อนด้วย ตัณหา คือความอยากในลาภ ยศ และวิทยฐานะ ซึ่งมักนำมาซึ่งความเครียด การแข่งขัน และภาวะหมดไฟ ให้เปลี่ยนมาเป็นการขับเคลื่อนด้วยกุศลธรรมฉันทะ หรือความอยากในธรรม คือความปรารถนาให้ศิษย์มีความรู้และความดีงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) พลังงานนี้ถือเป็น พลังงานสะอาดที่ไม่ก่อให้เกิดความเหนื่อยหน่ายทางจิตใจ แต่กลับสร้างปิติและความอิ่มเอมใจทุกครั้งที่เห็นพัฒนาการของศิษย์ ทำให้ครูมีพลังชีวิตที่สดชื่น

ในการบริหารจัดการองค์กร อิทธิบาท 4 มีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องบริหารจัดการจิตใจที่ทรงประสิทธิภาพ เมื่อครูทำอิทธิบาทให้เป็นอธิบดีหรือเป็นใหญ่ในใจ จะเกิดภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (ฉันทสมาธิ) ความจดจ่อนี้เองที่ช่วยลดความฟุ้งซ่านจากปัญหาหนี้สินหรือความขัดแย้งในที่ทำงาน ทำให้ครูสามารถรักษาคุณภาพของจิตใจท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงได้ หลักธรรมนี้จึงเป็นที่ทำให้ในงานสำเร็จ รวมถึงเครื่องมือสำคัญในการลดภาวะความเครียดสะสม และเป็นกลไกสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นภายในองค์กรการศึกษา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

สรุปอิทธิบาท 4 ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆสเถระ นอกจากเป็นเครื่องมือสู่ความสำเร็จทางวัตถุหรือวิทยฐานะ แต่เป็น ทางแห่งความสำเร็จ (อิทธิบาทะ) ที่ครอบคลุมทั้งระดับโลกียะและโลกุตตระ โดยมีหัวใจสำคัญ 2 ประการ คือการเป็น อธิบดี หรือธรรมที่เป็นใหญ่ในจิตขณะทำงาน และเป็น ปฐพภาค หรือจุดเริ่มต้นแห่งผลสัมฤทธิ์ ประกอบด้วย ฉันทะ (ความรักในงาน), วิริยะ (ความเพียรประกอบจิต), จิตตะ (ความจดจ่อตั้งมั่น) และ วิมังสา (การใช้ปัญญาไตร่ตรอง) ซึ่งเมื่อปฏิบัติจนเกิดภาวะ สมานิ ในงาน เช่น ฉันทส

มาธิ จะช่วยยกระดับการทำงานจากกิจวัตรที่จำยอม ไปสู่ การปฏิบัติธรรมเชิงวิปัสสนา ที่สร้างความตื่นรู้ใน บทบาทหน้าที่ โดยเฉพาะในวิชาชีพครู อิทธิบาท 4 มีความสำคัญในเชิงพุทธบูรณาการคือการเปลี่ยน พลังงาน ขับเคลื่อนชีวิต จากตัณหาที่มุ่งหวังเพียงลาภยศซึ่งนำไปสู่ความเครียดและภาวะหมดไฟ ให้กลายเป็น กุศล ธรรมฉันทะ ที่มุ่งหวังความเจริญของศิษย์ อันเป็นพลังงานสะอาดที่สร้างปิติและความอิ่มเอมใจ หลักธรรมนี้จึง มีใช้เพียงสูตรสำเร็จของการทำงาน แต่เป็นเครื่องบริหารจัดการจิตที่ทรงประสิทธิภาพ ช่วยลดความฟุ้งซ่าน จากปัญหภายนอก สร้างดุลยภาพท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง และเปลี่ยนภาระงานให้กลายเป็นสันติสุข ภายในองค์กร

แนวคิดการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของวิชาชีพครู

1. คุณภาพชีวิตและความสุข

คุณภาพชีวิตและความสุขเป็นมโนทัศน์เชิงสหวิทยาการที่สะท้อนถึงสภาวะความสมบูรณ์ของการ ดำรงชีวิต ทั้งในมิติทางกายภาพและจิตใจที่มีความพึงพอใจต่อสถานะของตนเองภายใต้บริบทของวัฒนธรรม และค่านิยมที่แต่ละบุคคลดำรงอยู่ (The WHOQOL Group, 1995) ในทางวิชาการ คุณภาพชีวิตมิได้หมายถึง เพียงสภาวะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ที่สูงเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงการมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ สุขภาพจิตที่ เข้มแข็ง การมีสัมพันธภาพทางสังคมที่เกื้อกูล และการอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีชีวิตที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตใจในการประเมินความพึงพอใจต่อชีวิตใน ภาพรวม คุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์จึงต้องมีลักษณะเป็น ชีวิตที่มีคุณภาพ คือมีการตอบสนองความต้องการ พื้นฐานอย่างเหมาะสม จนนำไปสู่สภาวะจิตใจที่เบิกบาน มีความสงบภายใน และมีความรู้สึกมั่นคงในชีวิต (นิสารัตน์ ศิลปเดช, 2540) การสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขจึงเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ เพราะเมื่อนุษย์มีความสุขย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพในการขับเคลื่อนพันธกิจต่าง ๆ ของสังคมให้เจริญ งอกงามอย่างยั่งยืนและมีสันติสุข (The WHOQOL Group, 1995)

2. หลักการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุข

หลักการสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขสามารถวิเคราะห์ผ่านทฤษฎีลำดับขั้น ความต้องการของ Maslow ที่ระบุว่ามนุษย์จะเข้าสู่สภาวะความสุขสูงสุดได้เมื่อได้รับการตอบสนองความ ต้องการอย่างเป็นระบบ เริ่มตั้งแต่ความต้องการพื้นฐานทางกายภาพ ความปลอดภัยมั่นคง ความรักและการ เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไปจนถึงการได้รับการยอมรับและการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง (สร้อยตระกูล อรรถมานะ, 2542) นอกจากนี้ หลักการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตยังต้องอาศัยการบริหารจัดการองค์ประกอบ 4 มิติสำคัญตามมาตรฐานสากล คือด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม การสร้างดุลยภาพระหว่างมิติ ทางวัตถุและมิติทางจิตปัญญาจึงเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จที่สำคัญ (UNESCO, 1993) ในเชิงพุทธบูรณาการ หลักการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตคือการพัฒนาที่สมดุลทั้ง ปัจจัยภายนอก คือสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และ ปัจจัยภายใน คือการฝึกฝนจิตใจให้มีสติปัญญาในการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันกระแสการเปลี่ยนแปลง การ

เสริมสร้างคุณภาพชีวิตจึงมิใช่เพียงการเพิ่มพูนสิ่งภายนอก แต่คือการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดความผาสุกสูงสุดทั้งต่อปัจเจกส่วนบุคคลและบทบาทหน้าที่ต่อสังคมในภาพรวม (ศิริ ฮามสุโธรี, 2543)

3. การทำงานของครู

การทำงานของครูถือเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่มีลักษณะเฉพาะตัว เนื่องจากเป็นงานที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมควบคู่กับความรู้ทางวิชาการ ครูจึงได้ทำหน้าที่เพียงผู้ถ่ายทอดเนื้อหาตามตำรา แต่เป็นผู้จัดตั้งสถานการณ์อย่างมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2569) การทำงานของครูในยุคการศึกษาเชิงรุก (Active Learning) จึงเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการปรับปรุงตนเองและการสร้างนวัตกรรมอยู่เสมอ เพื่อให้สามารถดำรงสถานะของการเป็น วิศวกรทางปัญญา ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 ที่มีความผันผวนและต้องการครูที่มีความพร้อมทั้งศาสตร์และศิลป์ในการครองตน ครองคน และครองงานอย่างสมบูรณ์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2569)

4. หลักการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของวิชาชีพครู

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในวิชาชีพครูต้องมุ่งเน้นการบูรณาการระหว่างความมั่นคงทางอาชีพและความสงบสุขทางจิตใจ โดยมีสวัสดิการและรายได้ที่เพียงพอเป็นรากฐานสำคัญในการขจัดความกังวลด้านเศรษฐกิจ เพื่อสร้างพลังบวกและความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคู่ไปกับการสร้างระบบสนับสนุนที่เน้นความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกื้อกูลภายในสถานศึกษา การลดช่องว่างระหว่างวัยและการสื่อสารที่สร้างสรรค์จะช่วยให้ครูรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรและมีความภาคภูมิใจในวิชาชีพ นอกจากนี้ การส่งเสริมให้ครูมีการพัฒนาปัญญาผ่านการจัดการเรียนรู้และการถอดบทเรียนการทำงาน (R&D) จะช่วยให้ครูเห็นทางลัดสู่ความสำเร็จ ลดความเหนื่อยยากที่เปล่าประโยชน์ และสร้าง Work-Life Balance การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตครูจึงต้องกระทำอย่างเป็นระบบ คือการสร้างชีวิตที่มีคุณภาพ ที่มีความพร้อมทั้งร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เบิกบานภายใต้ระบบบริหารจัดการที่ใส่ใจในมิติความเป็นมนุษย์ เพื่อให้ครูสามารถส่งต่อพลังแห่งความสุขไปยังผู้เรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2569)

สรุปการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในวิชาชีพครู พบว่าคุณภาพชีวิตมิใช่สถานะที่หยุดนิ่งหรือจำกัดอยู่เพียงความก้าวหน้าทางวัตถุ แต่เป็นพลวัตที่ครอบคลุมถึงความพึงพอใจภายในจิตใจและการมีบทบาทหน้าที่ที่เปี่ยมด้วยความหมาย สำหรับวิชาชีพครูที่ต้องเป็นฟันเฟืองสำคัญในการขับเคลื่อนคุณภาพเยาวชน การมีคุณภาพชีวิตที่ดีถือเป็นความจำเป็นเร่งด่วน เพราะหากครูผู้สอนไม่มีความสุขย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการถ่ายทอดองค์ความรู้และสภาวะจิตใจของผู้เรียนในที่สุด หลักการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตจึงต้องดำเนินการควบคู่กันทั้งในระดับนโยบายที่ดูแลด้านความมั่นคงปลอดภัย และในระดับปัจเจกบุคคลที่ต้องพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์และสันติสุขภายใน (The WHOQOL Group, 1995)

คุณภาพชีวิตครูตามแนวคิดสากลและจิตวิทยานับการบรรลุศักยภาพสูงสุดของมนุษย์สอดคล้องกับลำดับขั้นความต้องการของ Maslow ที่เมื่อครูรู้สึกปลอดภัยและได้รับการยกย่องย่อมมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ

สูงสุดในวิชาชีพได้เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม การจะรักษาความสุขให้ยั่งยืนท่ามกลางความกดดันในปัจจุบัน จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือทางจิตวิญญาณที่มีความลึกซึ้งในการจัดการสภาวะภายใน (สร้อยตระกูล อรรถมานะ, 2542) การสร้างดุลยภาพระหว่างมิติทางร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เบิกบาน สังคมที่เกื้อกูล และปัญญาที่รู้เท่าทันเหตุปัจจัย จึงเป็นทางออกสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตครูอย่างเป็นระบบ

ดังนั้น การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในวิชาชีพครู คือศิลปะแห่งการบริหารจัดการความสมดุลระหว่างภาระงานและการใช้ชีวิต โดยมุ่งเปลี่ยนหน้าที่ให้กลายเป็นความอึดอ้อมใจผ่านการปรับทัศนคติ และสร้างแรงจูงใจจากภายใน กระบวนการนี้ต้องอาศัยการประสานพลังระหว่างสองมิติสำคัญ คือ มิติภายนอก ที่ได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นธรรมจากระบบสวัสดิการและความมั่นคง และมิติภายใน ที่ได้รับการขัดเกลาด้วยหลักธรรมทางจิตใจ เพื่อสร้างเกราะคุ้มกันความเครียดและเพิ่มพูนความรักในวิชาชีพ เมื่อความมั่นคงทางกายภาพมาบรรจบกับความสงบทางปัญญา ครูย่อมสามารถยืนหยัดได้อย่างสง่างาม พร้อมส่งต่อพลังแห่งความรู้และความสุขไปยังศิษย์ได้อย่างเต็มศักยภาพ นำไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนบนเส้นทางครู การทำงานเพื่อเลี้ยงชีพ แต่เป็นการดำเนินชีวิตที่มีความหมายและทรงคุณค่าในทุกขณะจิตของการถ่ายทอดปัญญา

การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของวิชาชีพครู

1. หลักฉันท์กับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของวิชาชีพครู

การประยุกต์ใช้หลักฉันท์เริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนพลังงานขับเคลื่อน จากเดิมที่อาจทำงานด้วยต้นหาหรือความต้องการผลตอบแทนภายนอกเพียงอย่างเดียว ให้กลายเป็นกุศลฉันท์ คือความรักในความถูกต้องดีงามและความปรารถนาให้ศิษย์ได้รับประโยชน์สูงสุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) ในบริบทวิชาชีพครู ฉันท์คือจุดเริ่มต้นของการสร้างคุณภาพชีวิตที่มั่นคงทางจิตใจ เพราะเมื่อครูมีความพอใจในธรรมและรักในวิชาชีพ สภาวะทางจิตย่อมมีความสุขโดยธรรมชาติ งานที่ทำจะมีใช้เพียงภาระหน้าที่ที่ต้องแบกรับ แต่กลายเป็นพื้นที่แห่งการสร้างสรรค์ที่นำมาซึ่งความปิติยินดี การมีฉันท์ช่วยลดภาวะความเหนื่อยหน่าย และเปลี่ยนความจำยอมให้เป็นความเต็มใจ ส่งผลให้สภาวะจิตใจของครูมีความเบิกบานและเข้มแข็ง สอดคล้องกับแนวคิดความสุขเชิงอัตวิสัยที่มุ่งเน้นความพึงพอใจในสิ่งที่ตนกระทำ (นิศารัตน์ ศิลปเดช, 2540) เมื่อครูทำงานด้วยใจรัก คุณภาพชีวิตในที่ทำงานย่อมถูกยกระดับสู่ความผาสุก

2. หลักวิริยะกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของวิชาชีพครู

วิริยะในวิชาชีพครูมิใช่เพียงการทำงานหนักแบบอาบเหงื่อต่างน้ำ แต่คือความเพียรที่ประกอบด้วยปัญญาและความเข้าใจในเหตุปัจจัย (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) การประยุกต์ใช้วิริยะเพื่อคุณภาพชีวิตคือการมีความพยายามในการ ละอกุศล เช่น ความท้อแท้ต่อปัญหาหนี้สินหรือภาระงานล้นมือ และ เจริญกุศล คือการหมั่นฝึกฝนทักษะการสอนและเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ความเพียรในลักษณะนี้ช่วยให้ครูสามารถก้าวข้ามวิกฤตเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี (Self-Esteem) สอดคล้องกับทฤษฎีของ

Maslow ที่ว่าการประสบความสำเร็จจากการใช้ความพยายามจะนำไปสู่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (สร้อย ตระกูล ธรรมานะ, 2542) เมื่อครูมีความเพียรที่ถูกต้องทาง จะส่งผลให้งานสำเร็จลุล่วงได้โดยใช้พลังงานที่ ลดลง ลดความเครียดสะสม และสร้างความภาคภูมิใจในผลสำเร็จของงาน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการ มีคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีภายใต้อุปสรรคที่ท้าทาย

3. หลักจิตตะกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของวิชาชีพครู

การประยุกต์ใช้หลักจิตตะคือการสร้างสมาธิและความจดจ่ออยู่กับสาระสำคัญของวิชาชีพ โดยไม่ ปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านไปกับเรื่องนอกกลุ่มนอกทางหรือข้อพิพาทในองค์กร (พระพุทโธโสเถระ, 2554) ในมิติของ คุณภาพชีวิต จิตตะทำหน้าที่เป็น รั้วป้องกันใจ ไม่ให้วอกแวกไปตามกระแสการจับผิดหรือการแข่งขันชิงดีชิง เด่น ทำให้ครูสามารถรักษาลังงานทางจิตไว้เพื่อการดูแลศิษย์และการพัฒนาการเรียนการสอนได้อย่างเต็มที่ การมีจิตที่จดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะช่วยลดภาวะความเครียดสะสมและสร้างความรอบคอบในการปฏิบัติหน้าที่ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์และเพื่อนร่วมงานมีความราบรื่น (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543) สภาวะจิตใจ ที่นิ่งและมั่นคงนี้เองที่เป็นฐานรากของสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ทำให้ครูสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยท่าทีที่ สงบและมีสติ นำไปสู่การสร้างบรรยากาศแห่งความสุขภายในสถานศึกษา (Happy Workplace) ที่เกื้อกูลต่อ การทำงานและการดำรงชีวิตอย่างสงบสุข

4. หลักวิม้งกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของวิชาชีพครู

วิม้งสาถือเป็น ปัญญาประดิษฐ์ทางจิต ที่ช่วยให้ครูสามารถใช้โยนิโสมนสิการในการตรวจสอบและ ประเมินผลการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) การประยุกต์ใช้ หัวข้อนี้คือการทำวิจัยและพัฒนา (R&D) รูปแบบชีวิตตนเอง เพื่อสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิต (Work-Life Balance) ครูที่ใช้วิม้งสาจะหมั่นใคร่ครวญว่าวิธีการสอนแบบใดที่มีประสิทธิภาพสูงสุดแต่ใช้พลังงานลดลง เพื่อให้มีเวลาเหลือเพียงพอสำหรับการดูแลสุขภาพและครอบครัวตามมิติคุณภาพชีวิตของ WHO (The WHOQOL Group, 1995) การใช้วิม้งสาช่วยให้ครูเห็น ทางลัด สู่ความสำเร็จโดยไม่ต้องลองผิดลองถูกแบบไร้ ทิศทาง ลดความล้มเหลวที่บั่นทอนกำลังใจ และสร้างนวัตกรรมการทำงานที่สอดคล้องกับยุคสมัย การทำงาน ด้วยปัญญาจึงเป็นการเปลี่ยนจาก การตรากตรำ มาเป็นการ สรรค์สร้าง ซึ่งเป็นเพดานสูงสุดของคุณภาพชีวิตที่ ครูสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ เพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับสังคมอย่างแท้จริง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2569)

สรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในวิชาชีพครู พบว่าคุณภาพชีวิตที่แท้จริงมิใช่เพียงผลลัพธ์จากการตอบสนองปัจจัยทางวัตถุหรือสวัสดิการภายนอกเท่านั้น หากแต่เป็นพลวัตที่เกิดจากความสมดุลระหว่าง ความมั่นคงทางกายภาพ ตามลำดับขั้นความต้องการพื้นฐาน และความสงบสุขทางจิตปัญญา ตามแนวทางพุทธศาสตร์ ท่ามกลางวิกฤตการณ์ทางการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ที่ครูต้องเผชิญกับสภาวะความกดดันหลากหลายมิติ หลักอิทธิบาท 4 จึงทำหน้าที่เป็นระบบปฏิบัติการทางจิต ที่ช่วยปรับเปลี่ยนแรงขับเคลื่อนภายในให้ก้าวข้ามขีดจำกัดของความเหนื่อยหน่ายไปสู่สภาวะแห่งการตื่นรู้ในวิชาชีพ

ในเชิงบูรณาการ ฉันทะ และ วิริยะ คือกลไกสำคัญในการสร้างพลังงานแห่งความสุข โดยเปลี่ยนจากการมุ่งหวังเพียงปลายทางไปสู่การมุ่งพัฒนาศักยภาพผู้เรียน ขณะที่ จิตตะ และ วิมังสา ทำหน้าที่เป็นกลไกบริหารจัดการที่ช่วยให้ครูรักษาดุลยภาพระหว่างงานและชีวิตผ่านการมีสติจดจ่อและปัญญาใคร่ครวญ เพื่อสร้างนวัตกรรมการทำงานที่ลดภาระแต่เพิ่มผลผลิต สอดคล้องกับมาตรฐานคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เน้นความพึงพอใจในมิติจิตใจและสังคม เมื่อองค์ธรรมทั้งสี่ทำงานร่วมกันย่อมส่งผลให้ครูเกิดความผูกพันต่อวิชาชีพ ลดภาวะหมดไฟ และเข้าถึงความสุขที่เกิดขึ้นภายในปัจจุบันขณะของการปฏิบัติหน้าที่ เพื่อผลักดันให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน การพัฒนาคุณภาพชีวิตครูควรดำเนินควบคู่กันใน 3 ระดับ ดังนี้

ระดับปัจเจกบุคคล ครูควรนำอิทธิบาท 4 มาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยและพัฒนาวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อค้นหาจุดสมดุลที่ทำให้การทำงานเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญามากกว่าการตรากตรำด้วยความจำยอม

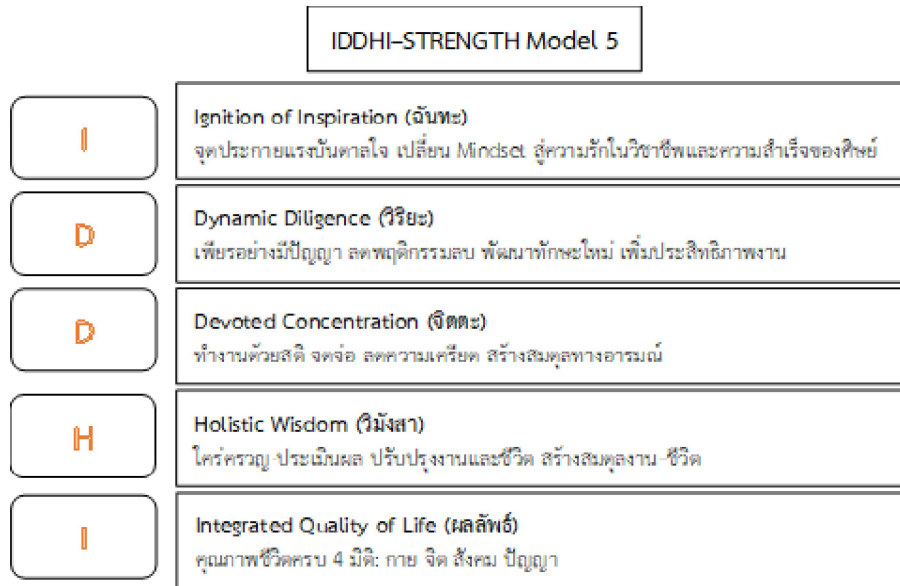
ระดับสถานศึกษา ผู้บริหารควรสร้างระบบนิเวศแห่งกุศลฉันทะ และบรรยากาศเชิงกัลยาณมิตรที่ยกย่องคุณค่าความเป็นครู ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและสร้างองค์กรแห่งความสุขอย่างเป็นรูปธรรม

ระดับนโยบาย หน่วยงานต้นสังกัดควรบูรณาการพุทธธรรมเข้ากับมาตรฐานวิชาชีพครู โดยมองว่าครูที่มีความสุขคือรากฐานสำคัญของการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่มีคุณภาพ

ท้ายที่สุด อิทธิบาท 4 มิได้เป็นเพียงหลักธรรมเพื่อความสำเร็จในงานสอนเท่านั้น แต่เป็นวิถีชีวิตที่ช่วยยกระดับจิตวิญญาณครูจากการเป็นเพียงพนักงานผู้รับจ้างสอน ไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมด้วยสุขภาพกายที่แข็งแรง จิตใจที่เบิกบาน และปัญญาที่รู้เท่าทันโลก ความสำเร็จที่แท้จริงจึงมิใช่จุดหมายปลายทาง แต่คือระหว่างทางของการทำหน้าที่ครูด้วยใจที่สงบและเป็นอิสระ ซึ่งถือเป็นคุณภาพชีวิตสูงสุดที่ครูในยุคปัจจุบันพึงบรรลุถึงอย่างสง่างาม

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์เชิงบูรณาการระหว่างหลักอิทธิบาท 4 กับแนวคิดคุณภาพชีวิตและความสุขในวิชาชีพครู สามารถสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะตัวแบบเชิงพุทธนวัตกรรม เพื่อการยกระดับคุณภาพชีวิตครูอย่างเป็นขั้นตอน ดังนี้



ภาพที่ 1 IDDHI-STRENGTH Model 5 ขั้นตอนสู่ชีวิตครูที่มีความสุขและสำเร็จ

IDDHI-STRENGTH Model จากการรอบแนวคิดเชิงพุทธบูรณาการที่อธิบายว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขในการทำงานของครูมิได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบริบทความท้าทายของวิชาชีพกับทรัพยากรภายในทางจิตใจที่ครูสามารถพัฒนาได้ผ่านหลัก อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา

ในระดับแรก โมเดลนี้ตั้งต้นจากการยอมรับว่า วิชาชีพครูในสังคมร่วมสมัยต้องเผชิญแรงกดดันหลายด้าน ทั้งภาระงานที่เพิ่มขึ้น ความคาดหวังเชิงนโยบาย ปัญหาทางเศรษฐกิจ ความเครียดสะสม และความไม่สมดุลระหว่างงานกับชีวิต ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตใจและความพึงพอใจในวิชาชีพ ในระดับที่สอง อิทธิบาท 4 ทำหน้าที่เป็นทรัพยากรภายในเชิงพุทธ ที่ช่วยให้ครูสามารถรับมือกับความท้าทายดังกล่าวอย่างสร้างสรรค์ ได้แก่

ฉันทะ ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจภายในเชิงกุศล ช่วยเปลี่ยนการทำงานจากภาวะจำยอมไปสู่ความพอใจในคุณค่าของวิชาชีพ

วิริยะ เป็นพลังแห่งความเพียรที่ช่วยให้ครูคงอยู่กับหน้าที่อย่างไม่ทอดถอย

จิตตะ เป็นความตั้งมั่นและจดจ่อในงาน ซึ่งช่วยลดความฟุ้งซ่านและความเครียด

วิมังสา เป็นกระบวนการใคร่ครวญตรวจสอบและพัฒนาวิธีทำงานอย่างมีปัญญา

ในระดับที่สาม ทรัพยากรภายในทั้งสี่ข้อนี้จะส่งผลผ่าน กระบวนการทางจิตและการทำงาน ได้แก่ การเกิดแรงจูงใจภายใน ความเพียรอย่างมีเป้าหมาย การมีสมาธิและสติในงาน และการสะท้อนคิดเพื่อปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง กระบวนการเหล่านี้เป็นตัวกลางสำคัญที่ทำให้อิทธิบาท 4 ไม่เป็นเพียงหลักธรรมเชิงอุดมคติ แต่กลายเป็นกลไกเชิงปฏิบัติที่ส่งผลต่อชีวิตการทำงานของครูโดยตรง

ในระดับที่สี่ โมเดลนี้เสนอว่ากระบวนการดังกล่าวก่อให้เกิด ผลลัพธ์ระดับงาน ได้แก่ ความสุขในการทำงาน ความผูกพันต่อวิชาชีพ การลดภาวะเครียดสะสม การลดภาวะหมดไฟ และการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ ทั้งนี้ “ความสุขในการทำงาน” ในโมเดลนี้หมายถึงสภาวะที่ครูรู้สึกว่าการทำงานมีคุณค่า มีความหมาย และมีความพึงพอใจต่อบทบาทของตน มิใช่เพียงความสุขชั่วคราวจากผลตอบแทนภายนอก

ในระดับสุดท้าย ผลลัพธ์ระดับงานจะขยายไปสู่ ผลลัพธ์ระดับชีวิต ซึ่งก็คือคุณภาพชีวิตครูใน 4 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา จนนำไปสู่ภาวะของครูที่มีความผาสุกอย่างยั่งยืน อันเป็นครูที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสงบภายใน ความภาคภูมิใจในวิชาชีพ และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างสมดุลท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2569). *แนวทางการจัดการเรียนรู้และนวัตกรรมการเรียนรู้เชิงรุกสำหรับครูยุคใหม่*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2569). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545*. สืบค้นจาก <https://www.onec.go.th/th.php/page/category/CAT0000019>

นิศารัตน์ ศิลปเดช. (2540). *คุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในงาน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พระคันธสาราภิงส์. (2550). *โพธิปักขิยธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์.

พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 10. (สมเด็จพระพุทธาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร แปล). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

สร้อยตระกูล อรรถมานะ. (2542). *พฤติกรรมองค์การ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

อำนาจ สุนทรธรรม. (2553). *คุณภาพชีวิตของครูกับการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์*. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

The WOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409.

UNESCO. (1993). *Quality of life: An educational perspective*. Paris: UNESCO Publishing.