บทความด้านคุณภาพชีวิตครู

ครูกับความเครียด*

พิสัย ประภัสสร

คนนอกจำนวนไม่น้อยมองว่าอาชีพครูนี่หนาช่างน่าสบายเสียนี่กระไร งานการก็ไม่เห็นจะยากเย็นสักหน่อย แค่สอนเด็กเรื่องง่าย ๆ ปิดเทอมก็ได้หยุดยาว ๆ นับเป็นเดือน ๆ หรือมากกว่านั้น ผู้เขียนคิดว่าการที่เขามองอย่างนั้นก็เป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้ว เพราะถ้าหากครูไม่ได้อยู่กับเด็กเสียอย่างกับมีปิดเทอมอีกอย่างละก็...รับรองอาชีพครูจะเป็นอาชีพที่น่าเบื่อที่สุดในโลกและครูก็จะกลายเป็นบุคลากรที่มีอัตราการเป็นโรคประสาทสูงที่สุดในโลกด้วยเช่นกัน

ในแวดวงครูของรัฐนั้นมีลักษณะที่แปลกอยู่อย่างหนึ่งก็คือ ครูคนไหนใคร่สอน...สอน ใคร่ทำงาน...ทำ แต่ครูคนไหนไม่ชอบสอน...ก็ไม่จำเป็นต้องสอนก็ได้ หรือไม่อยากทำงาน...ก็ไม่มีใครว่าอะไร? ระบบราชการก็ยังเลี้ยงไว้ไม่มีปัญหา

ครูประเภทหลังนี้ไม่มีทางเครียดเด็ดขาด เพราะท่านไม่ค่อยได้ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันอาศัยผลาญเงินหลวงผลาญเวลาของเด็กไปวัน ๆ เผลอ ๆ ได้ 2 ขั้นตามจังหวะเวลาหรือไม่ก็ลัดวงจรอีกต่างหาก ผิดกับครูประเภทแรกที่วัน ๆ เอาแต่แบกโลกคือ การสอน การสอบ การผลิตสื่อ การสอนเสริม และตรวจการบ้านเด็ก หลายคนแบกโลกยังไม่พอยังไปแบกเดือนกับดาวเอาไว้อีก ได้แก่ งานพิเศษอื่น ๆ ในโรงเรียน อาทิ งานทะเบียนวัดผล งานปกครองงานแผนงาน ฯลฯ เรียกว่าวัน ๆ มีแต่งานกับงาน นอกจากนี้มีครูหลายคนยังหอบเอาการบ้านของเด็กหรืองานโรงเรียนกลับไปทำที่บ้านอีกด้วย เพราะตอนอยู่โรงเรียนไม่มีเวลาว่าง นี่ขนาดยังไม่นับปัญหาครอบครัว หรือปัญหาส่วนตัวที่ครูยังจะต้องรับภาระ

ทำไมครูจึงเครียด?: มีปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่ทำให้ครูเกิดภาวะความกดดันอยู่เป็นประจำ และเมื่อสภาพการณ์นั้น ๆ สะสมอยู่เป็นเวลานานวัน ตะกอนความเครียดก็เริ่มสะสมขึ้น ๆ เป็นลำดับ จนกลายเป็นคนที่มีอาการเครียดไปโดยไม่รู้ตัว ได้แก่

1. **จำนวนคน** ครูคนหนึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมากมาย โดยเฉพาะครูมัธยมที่มีครูและนักเรียนมากมาย ยิ่งคนมากปัญหาและกิจกรรมก็ยิ่งมากเป็นเงาตามตัว ยังไม่นับผู้ปกครองและประชาชนในท้องถิ่นที่ครูจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง

2. **ลักษณะงาน** งานครูเป็นงานประเภทจับฉ่ายหรือเอนกประสงค์ คือครูคนหนึ่งต้องเล่นบทหลาย ๆ บท ตั้งแต่เป็นผู้สอน เป็นลูกเสือ เป็นที่ปรึกษา เป็นโค้ชกีฬา เป็นครูปกครอง ฯลฯ ยังมีงานอื่น ๆ อีกมากมายที่มอบหมายมาให้ทำเป็นครั้งคราว เช่น งานชุมชน งานของอำเภอ หรืองานของจังหวัด ส่วนใหญ่ก็จะมาใช้ให้ครูทำ เนื่องจากครูมีคนมากและมีประสิทธิภาพ คนเราเมื่อทำงานมากมายหลายหน้าที่ก็เกิดความสับสน ไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ไม่ชำนาญสักอย่าง และน่าเบื่อหน่าย

ที่มา * วารสารการศึกษา กทม. ปีที่ 20 ฉบับที่ 7 เมษายน 2540

3. ตัวคนเดียว ไม่ว่ากี่ปี ๆ ครูก็ยังเป็นครูอยู่แบบเดิมคือ ตัวคนเดียว จะทำอะไรสักอย่างก็ต้องทำเองหมด จะมองหาคนมาช่วยก็ยาก เพราะทุกคนก็สภาพเหมือน ๆ กัน เมื่อทำงานไปนาน ๆ ก็ชักท้อและเบื่อ บางแห่งครูต้องทำถึงขนาดไปโรเนียวตำสอนหรือข้อสอบเอง

4. ขาดแคลน โรงเรียนส่วนใหญ่ขาดแคลนเครื่องไม้เครื่องมือในการทำงาน ทั้ง ๆ ที่ครูมีความรู้ความสามารถใช้ได้ เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ในการสร้างสื่อการสอน เครื่องฉาย แผ่นใส วีดิทัศน์ ฯลฯ ทำให้ครูต้องทำงานซ้ำ ๆ ซาก ๆ แทนที่จะใช้เครื่องทุ่นแรง หรือเทคโนโลยีมาช่วยอีกเรื่องหนึ่งคือความยืดยาดของระบบราชการ (redtape) ที่เสียเวลาในเรื่องของเอกสารและลายเซ็นต่าง ๆ ทั้งที่หลายเรื่องก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโตขนาดนั้นแต่ก็ต้องทำตาม

5. เศรษฐกิจ สังคมและค่านิยมที่เปลี่ยนไป สมัยก่อนคนจะยกย่องครูว่าเป็นผู้รู้เป็นผู้นำ แต่ต่อมาครูกลายมาเป็นผู้ที่ไม่ค่อยรู้อะไรในขณะที่ชาวบ้านเรียนจบปริญญากันมากขึ้น ๆ ครูสมัยก่อนมีฐานะมีหน้ามีตาในสังคม แต่เดี๋ยวนี้ครูจำนวนไม่น้อย (รวมทั้งผู้เขียนเองด้วย) ได้กลายเป็นคนจนรุ่นใหม่ไปเรียบร้อยแล้ว เนื่องจากรายได้หลักมีแต่เงินเดือน ขณะที่รายจ่ายไม่รู้โผล่มาจากไหนนัก เอาแค่ภาษีสังคมอย่างเดียวก็อ่วมอรทัยแล้ว เพราะลูกศิษย์กี่รุ่น ๆ จะบวชหรือจะแต่งงานก็ยังมาแจกบัตรเชิญครูที่เขาเคารพด้วย แล้วครูเราจะไม่ไป? หรือไปแต่ตัวก็ไม่ได้? ครั้นไปแล้วใส่ซองไปน้อยก็ดูกระไร ๆ ชอบกลเพราะเป็นข้าราชการ? นี่ขนาดยังไม่นับแวดวงครูด้วยกันที่ปกติก็มีคนมากมายอยู่แล้วที่ต้องมีกิจกรรมทางสังคมต่อกัน เช่น โรงเรียนขนาดใหญ่จะมีครูและภารโรง 100 กว่าคน การพบปะสังสรรค์กัน งานบวช งานแต่ง งานศพ ฯลฯ ทั้งตัวเพื่อนร่วมงานเองและคนในครอบครัวก็มีจำนวนไม่น้อยแล้ว ในขณะที่ตัวครูเองก็ยังต้องตอบสนองความจำเป็นในชีวิตของตนด้วยเหมือนกัน เช่น ผ่อนบ้าน หรือผ่อนรถ และส่งลูกเรียน เป็นต้น

สภาพแวดล้อมต่าง ๆ เหล่านี้เองที่ส่งผลให้ครูกลายเป็นคนเครียด หงุดหงิด เหงา และหลายคนต้องไปหาทางออกในอีกทางหนึ่งที่ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของคนที่จะเป็นครูไปก็มี

สำรวจตัวเอง : ศาสตราจารย์ ดร.พรรณราย ทรัพยประภา แห่งคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา มีข้อเสนอแนะที่น่าสนใจให้ครูลองพิจารณาแบบสอบถามตนเองว่าเรามีเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ เหล่านี้อยู่บ้างหรือไม่? มากน้อยขนาดไหน?

แบบสำรวจตนเอง 1 เกี่ยวกับความเครียดทางกาย

อาการทางกายที่เกิดขึ้น	มีอาการนี้	ไม่มีอาการนี้
1. น้ำหนักตัวลดลง/หรือเพิ่มขึ้น.....	.....	.....
2. ความดันโลหิตมากกว่า 150/100 มม. ปรอท.....	.....	.....
3. เบื่ออาหาร.....	.....	.....
4. อยากรับประทานเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ.....	.....	.....
5. เจ็บเสียวหน้าอกอยู่เป็นประจำ (จนนึกว่าเป็นโรคหัวใจ).....	.....	.....
6. ท้องเสีย/หรือท้องผูกเป็นประจำ.....	.....	.....
7. นอนไม่หลับ/หลับยาก/หลับๆ ตื่นๆ/ฝันร้าย/ละเมอบ่อยๆ.....	.....	.....
8. รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียมากเกินไปทั้งๆ ที่ไม่ทำอะไรมากนัก.....	.....	.....
9. ปวดศีรษะข้างเดียว/ปวดศีรษะไมเกรน.....	.....	.....
10. กินยาแก้ปวดหรือบางอย่างโดยไม่จำเป็น.....	.....	.....
11. รู้สึกอิ่มตื้อๆ ทั้งๆ ที่ไม่ได้รับประทานอาหาร.....	.....	.....
12. หายใจขัดๆ หรือหายใจไม่สะดวก.....	.....	.....
13. เป็นลมง่าย หรือคลื่นไส้อาเจียนง่าย.....	.....	.....
14. ร้องไห้ง่ายโดยไม่มีเหตุผลอันสมควร.....	.....	.....
15. มีปัญหาทางเพศอยู่เป็นประจำ เช่น เบื่อหน่าย เย็นชา เสื่อมหรือหมดสมรรถภาพทางเพศ.....	.....	.....
16. กระสับกระส่าย ร้อนรน นั่งไม่ติดที่.....	.....	.....

แบบสำรวจตนเอง 2 เกี่ยวกับความเครียดทางใจ

อาการทางใจที่เกิดขึ้น	มีอาการนี้	ไม่มีอาการนี้
1. รู้สึกหงุดหงิดกระสับกระส่ายอยู่เป็นประจำ.....	.....	.....
2. เบื่อหน่ายหรือรำคาญคนในครอบครัว/เพื่อนร่วมงาน โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร.....	.....	.....
3. เบื่อชีวิต ท้อแท้ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต.....	.....	.....
4. ทนต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตไม่ได้.....	.....	.....
5. กลัวว่าจะป่วยเป็นมะเร็งหรือโรคหัวใจทั้งๆ ที่ไม่จำเป็น.....	.....	.....
6. กลัวความตายของตนเองและของคนที่ตนรัก.....	.....	.....
7. เก็บกดความโกรธเอาไว้เป็นเวลานานพอสมควร.....	.....	.....
8. ไร้อารมณ์ขันโดยสิ้นเชิง.....	.....	.....
9. รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ถูกครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงานทอดทิ้งทั้งๆ ที่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น.....	.....	.....
10. รู้สึกผิดหวังขมขื่นว่าตนเองเป็นพ่อแม่หรือครูที่ล้มเหลว.....	.....	.....
11. วิตกกังวลอยู่แต่เรื่องเงิน.....	.....	.....
12. กลัววันหยุดสุดสัปดาห์.....	.....	.....
13. ลังเลที่จะขอลาพักผ่อน ทั้งๆ ที่ควรจะลาอย่างยิ่ง.....	.....	.....
14. รู้สึกว่าไม่สามารถเล่าปัญหาของตนเองให้ใครฟังได้.....	.....	.....
15. ขาดสมาธิในการทำงาน.....	.....	.....
16. กลัวความสูง กลัวที่แคบๆ หรือกลัวฟ้าร้องฟ้าผ่า ทั้งๆ ที่ไม่สมควรกลัว.....	.....	.....

เป็นอย่างไรบ้างครับหลังจากสำรวจตรวจดูตนเองตามแบบที่ผู้เชี่ยวชาญท่านแนะนำไว้แล้วข้างต้น ผู้เขียนเชื่อว่าหลายท่านคงจะมีอาการเหล่านี้อยู่บ้างสำหรับเติมรสชาติให้กับชีวิต ถ้าหากไม่มีเสียเลยชีวิตคนเราคงจะกร่อยไปแยะเหมือนกินก๋วยเตี๋ยวไม่ใส่พริกป่นกับพริกดองนั้นแหละครับ แต่ถ้าหากมีอาการต่าง ๆ เหล่านี้เสียเป็นส่วนมากและเรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน ๆ ท่านว่านั้นแหละ คือ "โรคเครียด"

ผู้เขียนเองหลังจากลองทำแบบสอบถามนี้ดูใหม่ๆ ก็ตกใจแทบช็อคเหมือนกัน เพราะมีอาการส่วนใหญ่ทั้งทางกายและทางใจเข้าสเป็ค "มิสเตอร์เครียด" ทั้งนั้นเลย ซึ่งแน่นอนครับว่าการเป็นคนมีอุณหภูมิเครียดสูง ๆ ของผู้เขียนย่อมไม่เป็นผลดีกับตัวเองและคนรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่จะมีผลกระทบมากที่สุดก็เห็นจะเป็นนักเรียนนั่นแหละครับ เพราะเด็กแกย่อมไม่มีสิทธิ์เลือกหรือโวยวายอะไรได้ ต้องกล้ำกลืนฝืนใจกับ "อาจารย์เครียด" เป็นเทอมๆ อยู่อย่างนั้นแล้วจะให้แกเรียนรู้เรื่องอย่างไรไหว...แต่นั้นยังนั่งตัวเกร็งคอยนับถอยหลังแทบแย่

สุภาษิตเขาบอกว่า ถ้าเราร้องไห้ละก็ เรานั่นแหละต้องร้องอยู่คนเดียว แต่ถ้าเราหัวเราะโลกทั้งโลกก็จะหัวเราะไปกับเราด้วย ผู้เขียนชักจะเชื่อแล้วละครับว่าเป็นความจริง

ถ้าจะว่าไปแล้วความเครียดก็ไม่ได้เลวร้ายไปเสียทั้งหมด ตรงกันข้ามเมื่อมองในอีกมุมความเครียดเป็นแรงผลักดันให้คนเราเข้มแข็งไม่ประมาท และมีประสิทธิภาพ เราคงจะไม่ปฏิเสธนะครับว่า ความสำเร็จของงานหลาย ๆ งาน ไม่ว่าจะเป็นส่วนตัวหรือส่วนรวมก็ตาม ล้วนแล้วแต่เป็นผลพวงมาจากความเครียดทั้งสิ้น แต่นั่นหมายถึง "ความเครียดเฉพาะกิจ" เท่านั้น แต่ถ้าเป็น "ความเครียดประเภทถาวร" เล่าครับ? ผู้เขียนคิดว่าความเครียดแบบหลังนี้ ไม่ว่างานเล็กหรืองานช้างก็จะมีแต่แย่กับแย่ลงเท่านั้น เพราะไม่ว่าใครๆ ก็จะพากันหนีหมดด้วยความเข็ดขยาด

ฉดดีกรี: ดร.พรรณราย ทรัพยประภา ให้ข้อเสนอแนะในเรื่องการลดความเครียดเอาไว้ให้ลองทำดู ดังนี้

1. ท่านจะไม่เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ในการพยายามเป็นมิตรกับคนที่ไม่ต้องการความคิด ความหวังดี และมิตรภาพของท่าน

2. ท่านจะไม่ทำตัวเป็นคนสมบูรณ์แบบ แต่จะพยามยามทำในสิ่งที่อยู่ในขอบเขตความสามารถของท่าน

3. ท่านจะไม่ประเมินค่าต่ำเกินไปต่อความสุข และความเบิกบานที่ท่านจะสามารถแสวงหาได้จากการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย และสมควรแก่อัตภาพ และสมรรถภาพของตนเอง ตลอดจนจะไม่เปรียบเทียบและแข่งขันกับผู้อื่นจนเกินเหตุ

4. ท่านจะประเมินสถานการณ์อย่างละเอียดรอบคอบ และวินิจฉัยว่าสถานการณ์แบบใดจึงจะได้ผลที่สุด โดยจะต่อสู้ในสิ่งที่คุ้มค่าเท่านั้น แต่ถ้ารู้ว่าเมื่อต่อสู้ไปแล้วมีผลเสียหายมากกว่าเป็นผลดีท่านก็เลือกที่จะยอมแพ้เสียบ้าง

5. ท่านจะมุ่งเน้นที่ด้านดีงามของชีวิต และกิจกรรมที่ทำให้ท่านปรับปรุงตนเองให้มาก หรือทำให้ท่านรู้สึกว่าประสบผลสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

6. เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกว่าตัวเองพ่ายแพ้ ผิดหวัง และท้อแท้ ท่านจะพยายามเพิ่มพูนความรู้สึกที่ดี ๆ ของตัวท่านเอง ด้วยการระลึกถึงความสำเร็จในอดีตที่ผ่านมาของท่าน โดยจะไม่ยอมหมกมุ่นครุ่นคิดซ้ำๆ ซากๆ กับประสบการณ์อันเลวร้ายหรือความผิดหวัง

7. ท่านจะไม่ยอมผัดวันประกันพรุ่งต่อการจัดการกับงานที่ไม่น่าสนุก แต่ทว่าจำเป็นจะต้องทำจงทำให้สำเร็จอย่างรวดเร็วเท่าที่จะทำได้ ในกรณีที่ท่านทำดีที่สุดแล้วแต่ไม่สำเร็จจริงๆ ท่านก็จะยอมรับมัน

เป็นอย่างไรบ้างครับสำหรับคำชี้แนะจากผู้เชี่ยวชาญ จริงๆ แล้วก็ดูเหมือนไม่ยากที่จะปฏิบัติ แต่เมื่อลองปฏิบัติดูแล้วมันกลับไม่ง่ายเลย เพราะมันเป็นเรื่องของการฝึกจิตใจที่เป็นเรื่องละเอียดอ่อน และต้องอาศัยเวลาพอสมควร ผู้เขียนคิดว่าจริงๆ แล้วไม่มีใครอยากเป็นคนเครียด ทุกคนอยากสบาย อยากมีความสุขกายสุขใจ แต่เมื่อเราต้องทำงานหรือทำกิจกรรมร่วมกัน ความเครียดก็อาจจะเกิดขึ้นได้เสมอๆ โดยไม่ได้ตั้งใจ

กำลังใจ เป็นเรื่องที่สำคัญกว่าอะไรทั้งหมด เนื่องจากเราไม่อาจหาอะไรมาทดแทนได้หากเราสูญเสียมันไป เป็นไปไม่ได้ที่ทุกคนจะได้แต่ในสิ่งที่ตนเองพอใจ แต่มันเป็นไปได้ที่เราจะหัดพึงพอใจในสภาพที่เราเป็นอยู่ งานครูก็เช่นเดียวกันแม้มันจะมีอะไรหลายๆ อย่างที่น่าเบื่อหน่าย เราก็ต้องอดทนยอมรับสภาพ เพราะไม่มีใครบังคับให้เรามาทำงานนี้ การเป็นครูที่มีสุขภาพจิตดี ทำงานแบบเช้าชามเย็นชาม ไม่รับผิดชอบทั้งงานสอนและงานโรงเรียน เอาแต่เสนอหน้า ช่างพูด ช่างเจรจา มีอารมณ์ขันและไร้ความเครียด ก็คงไม่ต่างอะไรกับผักตบชวาที่เบิกบานงามสง่า แต่หาราคาค่างวดมิได้ แถมยังเป็นต้นเหตุทำให้เกิดน้ำเสียอีกต่างหากครับ คือ สิ่งที่น่าละอายจริงๆ

กำลังใจเป็นเรื่องสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด เนื่องจากเราไม่อาจหาอะไรมาทดแทนได้ หากเราสูญเสียมันไป

เอกสารอ้างอิง

วารสารวิทยาจารย์. ปีที่ 93 ฉบับที่ 4 เดือนเมษายน 2538. หน้า 9-11.

สุขภาพจิตของครูปฐมวัย*

ญาดา ธงธรรมรัตน์**

ครูคือผู้มีหน้าที่สอนเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เรียนตามจุดประสงค์ของการศึกษา เป้าหมายการสอน คือ การกระทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลสูงสุดโดยผู้เรียนมีความวิตกกังวลน้อยที่สุด ซึ่งการสอนที่มีประสิทธิภาพสูงสุดนี้จะเกิดขึ้นเมื่อครูและผู้เรียนเข้าใจเป้าหมายและจุดประสงค์ของการสอนตรงกัน และจุดประสงค์ของการสอนนั้นสนองกับความต้องการส่วนบุคคลและความสามารถของผู้เรียน ประสบการณ์การเรียนการสอนที่จัดขึ้นต้องสามารถทำให้ผู้เรียนบรรลุซึ่งวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ได้ มีความก้าวหน้าและสามารถทบทวนตนเองในแต่ละหน่วยการสอนให้ก้าวไปสู่สัมฤทธิผลตามวัตถุประสงค์ของการสอนในแต่ละเรื่อง ภารกิจของครู คือ การสร้างสรรค์สถานการณ์การเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างอิสระ สามารถพัฒนาตนเองได้สอดคล้องกับความก้าวหน้าของสังคมและเทคโนโลยี (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2540 : 63 – 64) ครูจึงมิใช่เพียงเป็นผู้มาบอกข้อมูล แต่ครูมีบทบาทที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาผู้เรียน สมรรถนะของครูคือทางนำสู่การเรียนรู้ที่ถูกต้องของผู้เรียน ดังนั้น ครูจึงต้องมีจิตวิญญาณทุ่มเทให้กับงานการสอน เพื่อให้ลูกศิษย์เป็นคนดีในสังคม งานครูเป็นงานที่หนักย่อมมีอุปสรรคเกิดขึ้นได้เสมอ แต่ครูต้องเข้าใจและตระหนักต่อหน้าที่ พร้อมที่จะขจัดอุปสรรคให้หมดสิ้นได้ ไม่ว่าอุปสรรคภายในตัวครูเอง หรืออุปสรรคจากภายนอก (เบญจา แสงมลิ. 2540 : 7 – 10) ครูจึงต้องทำงานหนักและเครียด สังคมจึงต้องการครูที่มีสุขภาพอนามัยดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ลักษณะงานที่ผู้ทำงานต้องทำงานสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ นั้น ย่อมมีสิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจ หรือไม่สบอารมณ์ได้เสมอ โดยเฉพาะงานครูเป็นงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพของครูเองเป็นเครื่องมือแก้ปัญหา การที่ครูจะมีสุขภาพจิตดีหรือไม่นั้น ย่อมต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ สำหรับสภาพการทำงานของครูก็นับว่าเป็นตัวประกอบที่สำคัญมากในบรรดาตัวประกอบอื่นๆ ทั้งหลาย ที่มีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครู ทั้งนี้เนื่องจากอาชีพครูเป็นอาชีพที่ต้องทำงานติดต่อกับบุคคลหลายประเภท หลายวัย ตั้งแต่นักเรียน ผู้ปกครอง ผู้บังคับบัญชา ตลอดจนเพื่อนร่วมงานด้วยกัน ครูจึงต้องประสบปัญหาต่างๆ อยู่เป็นนิจ และมูลี่ (Mouly) ได้กล่าวว่า "ในขณะที่โรงเรียนสมัยใหม่ มุ่งพัฒนาที่ตัวเด็กทั้งในด้านความเจริญเติบโต และการปรับตัวของเด็ก สุขภาพจิตของครูก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เนื่องจากครูต้องเผชิญกับเด็กจำนวนมากๆ ดังนั้น การปรับตัวของครูนับว่ามีความสำคัญมากกว่าการปรับตัวของบุคคลอื่นๆ ในชั้นเรียน" การที่ครูทำการอบรมสั่งสอนนักเรียนซึ่งมีความแตกต่างกันระหว่างบุคคลทั้งในด้านภูมิหลัง พฤติกรรม เชาวน์ปัญญา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น ครูย่อมประสบปัญหาที่ไม่สบอารมณ์ ซึ่งย่อมต้องเป็นผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของครู เป็นเหตุให้ครูบางคนคำรงชีพครู

ที่มา * วารสารการศึกษาปฐมวัย ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 เดือนเมษายน 2551

** นักจิตวิทยา

อย่างไม่มีความสุข ถึงแม้ว่าครูส่วนใหญ่จะยอมรับว่าชีวิตครูเป็นชีวิตที่ได้รับความเคารพนับถือ และรู้สึกว่าตัวเองมีค่าแต่ก็มักจะมีสิ่งรบกวนจิตใจเสมอ จึงอาจกล่าวได้ว่าครูกับสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่ควบคู่กัน ฉะนั้นครูจึงควรมีสภาพจิตใจ อารมณ์ที่เหมาะสมกับการสอน เพราะผลทางด้านการสอนของครูมีส่วนสัมพันธ์โดยตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน จึงกล่าวได้ว่าถ้าครูดีจะมีผลไปถึงการศึกษาที่ดีของเยาวชน ครูหย่อนคุณภาพก็ยากจะอบรมเยาวชนให้มีประสิทธิภาพได้ (กิตติวรรณ เทียมแก้ว และคณะ. 2541)

ทำไมครูปฐมวัยจึงต้องมีสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลมาจากวิธีการมองคน มองโลก รวมทั้งสามารถจัดการกับความคิด อารมณ์ การแสดงออกของตนต่อผู้อื่นและสังคมอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ภายใต้สภาพแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนแปลง (ชูทิตย์ ปานปรีชา. 2537) เป็นความสมบูรณ์ทางจิตใจ ปราศจากอาการที่ผิดปกติ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้ที่มีความสามารถปรับตัวในสังคมได้ย่อมมีความสำเร็จในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมเป็นที่ยอมรับในสังคม (ลักขณา สริวัฒน์ 2544 : 79)

คนที่มีสุขภาพจิตดี คือ คนที่มีความสุขเกิดจากองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบใหญ่ๆ คือ สภาวะจิตใจและการควบคุมความคิด โดยเชื่อว่าจิตใจและความคิดมีความสัมพันธ์ มีผลต่อร่างกายตลอดจนความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน คนที่มีสุขภาพจิตดี คือ คนที่มีสภาวะจิตที่สงบ ไม่คิดมาก แสดงให้เห็นได้ด้วยการมีสีหน้ายิ้ม สดชื่น แจ่มใส สามารถกินข้าวได้ นอนหลับ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

คนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี คือ คนที่มีภาวะจิตที่ไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดมาก คิดหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ซึ่งสามารถสังเกตได้จากการที่บุคคลนั้นจะมีอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด ขี้บ่น หน้าบูด นอนไม่หลับ กินข้าวไม่อร่อย นั่งเหม่อลอย เหตุเพราะปรับตัวไม่ได้ แต่คนมีสุขภาพจิตดีจะมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (อภิชัย มงคล และคณะ : 2544)

ครูปฐมวัยจำเป็นต้องมีสุขภาพจิตดีเพราะต้องอยู่ในภาวะที่ต้องรับผิดชอบเด็กที่อยู่ในวัยช่างเรียนช่างรู้ และมาต่างครอบครัว ต่างพ่อต่างแม่ ซึ่งครูปฐมวัยต้องปรับตัวให้เข้ากับเด็ก พัฒนาการของเด็ก ซึ่งไม่แต่เพียงเท่านี้ยังหมายถึง พ่อแม่ ชุมชน และสังคมที่จะมีบทบาทกดดันครูปฐมวัย เชียโรมอนเต้ (Chiaromonte, 2541) พบว่าร้อยละ 20 ของครูปฐมวัยมีความอ่อนล้าทางอารมณ์สูง โดยครูปฐมวัยที่มีอายุมาก ทำงานต่อสัปดาห์น้อยและทำงานในลักษณะของผู้เชี่ยวชาญจะมีความอ่อนล้าทางอารมณ์น้อยกว่าครูปฐมวัยอื่น การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญและการสนับสนุนทางสังคมช่วยบรรเทาความอ่อนล้าทางอารมณ์และเมื่อพิจารณาผลกระทบต่อตัวเด็กแม้จะไม่พบความสัมพันธ์ใดๆ ในทางสถิติ

เมื่อทดสอบนัยสำคัญ แต่เมื่อให้ผู้ปกครองรายงานทักษะทางสังคม พบว่า เด็กปฐมวัยที่เรียนกับครูปฐมวัยที่มีความอ่อนล้าทางอารมณ์สูง จะมีทักษะทางสังคมที่แปลกไปจากเด็กปฐมวัยในวัยเดียวกัน

ความเครียดของครูปฐมวัยมีผลต่อเด็กโดยตรง เด็กปฐมวัยต้องการครูที่มีลักษณะใจดี ร่าเริง อบอุ่น เป็นมิตร รักและเข้าใจเด็ก มองโลกในแง่ดี จริงใจ มีความยุติธรรม สุภาพอ่อนโยน มีเชาวน์อารมณ์ที่ดี รู้จักแก้ปัญหาและปรับปรุงตนเอง มีจิตใจดี เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักเรียน เอาใจใส่ดูแลนักเรียน (ประอร อิศรเสนา ณ อยุธยา. 2548 : 26) ครูปฐมวัยที่มีสุขภาพจิตดี หมายถึง ความมั่นคงในจิตใจของเด็ก

องค์ประกอบสุขภาพจิต

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะมองโลกในทางบวกมากกว่าทางลบ สามารถปรับตัวได้ ควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นสิ่งที่ครูปฐมวัยต้องมี มีดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยเรียกว่า TMHI-54 ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 มิติ ซึ่งสามารถวัดได้ดีกับครูปฐมวัยได้เช่นกัน ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ประกอบด้วยมิติดังต่อไปนี้ (อภิชัย มงคล และคณะ, 2547)

มิติที่ 1 สภาพจิตใจ เป็นภาวะจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต ประกอบด้วย

1.1 ความรู้สึกในทางที่ดี หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุขที่บุคคลรับรู้จากชีวิต เป็นอารมณ์ด้านบวกในลักษณะของภาพรวมทั้งหมด ไม่เฉพาะเจาะจง เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกพอดี สงบ มีความสุข มีความหวัง มีความบันเทิงใจ และสนุกสนานกับสิ่งดีๆ ในชีวิต

1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี หมายถึง ความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นบุคคลที่เป็นความสลดหดหู่ ความรู้สึกผิด เศร้า อยากร้องไห้ สิ้นหวัง ประหม่า วิตกกังวล และขาดความรู้สึกยินดีในชีวิต โดยจะรวมไปถึงว่าความรู้สึกที่ไม่ดี กังวล และขาดความรู้สึกยินดีในชีวิต โดยจะรวมไปถึงความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการทำงานในแต่ละวัน ทั้งยังครอบคลุมไปถึงคนที่มีปัญหาทางจิตใจ เช่น อาการซึมเศร้า คลั่ง หรืออาการวิตกกังวล

1.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ หมายถึง ความเจ็บป่วยและการรับรู้ภาวะความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจ รวมถึงความพึงพอใจ ความกังวลที่มีต่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย การพึ่งพาการรักษา เพื่อช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งการรักษาในบางครั้งอาจมีผลต่อสุขภาพชีวิตในทางลบ ในขณะที่บางกรณีจะไปเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น การเจ็บป่วยทางกาย ที่มีผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลโรคและการเจ็บป่วยในที่นี้เป็นการเจ็บป่วย ซึ่งได้รับการวินิจฉัยโรคหรือการตรวจรักษาโดยแพทย์และแพทย์ลงความเห็นแล้วว่าเป็นโรคนั้นๆ

มิติที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับมิตรภาพ ความรักที่บุคคลต้องการจะได้รับจากบุคคลอื่น รวมทั้งการเอาใจใส่ดูแล การรู้จักให้กับบุคคลอื่น การมีความสามารถและมีโอกาสที่จะรักหรือถูกรักและสามารถสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่นทั้งในด้านร่างกายและอารมณ์สามารถแบ่งปันความรู้สึกร่วมกันทั้งเรื่องความสุขและความทุกข์กับคน

2.2 ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหมาย หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจ มั่นใจในความสามารถของตนเองที่ประสบความสำเร็จและมีชีวิตตามที่ตนคาดหวังไว้

2.3 ความมั่นคงในการเผชิญปัญหา หมายถึง ความมั่นใจว่าสามารถจัดการกับปัญหา และสถานการณ์ที่คับขันและไม่ได้คาดฝันได้อย่างเหมาะสม การเผชิญปัญหามีหลายระดับ ทั้งปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาที่รุนแรง ปัญหาการปรับตัวต่อความเป็นอยู่ใหม่ หรือสังคมใหม่ ซึ่งมองถึงความสามารถของบุคคลนั้นต่อการแก้ไขปัญหาได้ดีเพียงใด ทั้งนี้นอกจากปรับตัวได้กับสภาพการณ์นั้นๆ แล้ว ยังสามารถทำหน้าที่อย่างสร้างสรรค์และเหมาะสมอีกด้วย และหากเหตุการณ์นั้นเป็นเรื่องยากที่จะแก้ไขก็ยังสามารถทำใจยอมรับได้

2.4 การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ หมายถึง ความรู้สึกว่าตนไม่มีประสิทธิภาพ เพียงพอที่จะควบคุมจิตใจ หรือไม่มีความสามารถพอที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งถือว่ารบกวนสมดุลทางจิตใจ รบกวนหรือลดความรู้สึกที่เป็นสุข

มิติที่ 3 คุณภาพของจิตใจ หมายถึง คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม แม้บางครั้งจะต้องเสียสละความสุขสบายหรือทรัพย์สินส่วนตัวบ้างก็ตาม

3.1 เมตตา กรุณา และเสียสละ หมายถึง ความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข และช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ สามารถเป็นผู้ให้ตั้งแต่การให้น้ำใจ ให้ความช่วยเหลือ เป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมหรือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

3.2 การนับถือตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลนั้นที่มีต่อตนเอง ตั้งแต่ความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก ไปจนถึงความรู้สึกในทางลบ รวมทั้งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ มีความพึงพอใจในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้

3.3 ความศรัทธา หมายถึง สิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ช่วยให้มีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเกิดภาวะวิกฤต หรือยุ่งยากใจแล้ว สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจนี้จะช่วยให้ตนเองเข้มแข็ง มีกำลังใจดีขึ้นและมีศรัทธาในการทำความดี ช่วยให้มีทิศทางในการดำเนินชีวิตที่ดี

3.4 ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลนั้นในการริเริ่มสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ในทางที่ดี เพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีคุณค่า ตลอดจนมีความมุ่งมั่น พยายาม ความใส่ใจในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจแก่ตนเอง

มิติที่ 4 ปัจจัยสนับสนุน หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อ ของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน

4.1 การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกปลอดภัย และความรู้สึกว่ามีเครือข่ายทางสังคมคอยช่วยเหลือ จะเน้นถึงสภาพแวดล้อมและสังคมที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือทั้งในยามปกติและยามคับขัน โดยเพื่อน ๆ หรือคนอื่น ๆ ในสังคม มีส่วนร่วมรับผิดชอบ และร่วมกันทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงใด เมื่อบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะวิกฤต

4.2 การสนับสนุนจากครอบครัว หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขที่ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวและมีความผูกพัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

4.3 ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงในชีวิตและความมั่นคงปลอดภัย รวมถึงความรู้สึกเป็นอิสระของบุคคล บุคคลที่มีสิทธิ์ที่จะอาศัยอยู่ในชุมชนโดยปราศจากการบังคับ กักขัง มั่นใจในการบริหารของผู้นำชุมชน และความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินอีกด้วย

4.4 การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคม หมายถึง คุณภาพและความพร้อมของบริการที่เคยได้รับหรือคาดหวังว่าจะได้รับ โดยรวมถึงอาสาสมัครช่วยเหลือชุมชน ซึ่งอาจจัดเสริมให้มีเพิ่มเติมขึ้นหรืออาจเป็นระบบการดูแลสุขภาพที่พอมีอยู่ในสภาพแวดล้อมของบุคคลเหล่านี้ รวมทั้งความยากง่ายเพียงใด กับการไปใช้บริการสุขภาพและบริการทางสังคมที่มีอยู่ในท้องถิ่น ในเรื่องนี้จะไม่เกี่ยวกับวิธีการรักษา

ลักษณะของครูปฐมวัยที่มีสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิตมีหลายระดับ ตั้งแต่ระดับสุขภาพจิตเสื่อมอย่างรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคจิตไปจนถึงระดับที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์เต็มที่ คนทั่วไปส่วนมากจะมีระดับสุขภาพจิตปานกลางหรือปกติ คนที่จะเป็นโรคจิตหรือคนที่มีสุขภาพจิตดีเยี่ยมนั้นจะมีจำนวนน้อยกว่า แต่จะมากน้อยเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินระดับสุขภาพจิตที่ใช้ ระดับสุขภาพจิตถูกตัดสินโดยเกณฑ์ทางสังคมแต่เพียงอย่างเดียว กล่าวคือ บุคคลจะมีระดับสุขภาพจิตดีหรือเลวขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของเขาในสายตาของคนในสังคม ถ้าบุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ผิดแผกไปจากที่สังคมกำหนด หรือผิดไปจากที่สังคมคาดหวังเอาไว้ เขาก็จะถูกหาว่าป่วย โดยไม่คำนึงถึง โดยส่วนตัวแล้วบุคคลนั้นเป็นอย่างไร เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ มีความรู้สึกดีหรือไม่ดีอย่างไรบ้าง ตราบใดที่เขายังไม่ทำความเดือดร้อนในสังคม

เขาได้ชื่อว่าเป็นคนปกติถึงแม้ว่าเขาจะไม่ได้สร้างสรรค์สิ่งใดให้กับสังคมเลยก็ตาม แต่ถ้าเมื่อใดที่สังคมเดือดร้อนเพราะเขา ถึงแม้ตัวเขาเองจะมีความสุขเพียงใดก็ตาม เขาก็จะได้ชื่อว่าเป็นคน "ผิดปกติ" หรือ "บ้า" ได้ (บัวทอง สว่างโสภากุล, 2541 : 154-156) ลักขณา สริวัฒน์ (2544 : 79) ได้เสนอหลักพิจารณาความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. **ความรู้สึกต่อตนเอง**
   - 1.1 ไม่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ จนรบกวนตนเองมากนัก
   - 1.2 เมื่อเกิดความผิดหวังสามารถควบคุมได้
   - 1.3 เข้าใจตนเองถูกต้อง ยอมรับข้อดีหรือข้อบกพร่อง
   - 1.4 มีความนับถือตนเอง
   - 1.5 สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รู้สาเหตุแห่งปัญหา รู้วิธีแก้ไข
   - 1.6 มีความพึงพอใจในสิ่งต่าง ๆ ได้
   - 1.7 สนองความต้องการของตนในทางที่ถูกที่ควร
2. **ความรู้สึกต่อผู้อื่น**
   - 2.1 ให้ความรักแก่คนอื่นเป็น
   - 2.2 เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น คบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ ได้
   - 2.3 ไว้ใจไม่หวาดระแวง มีสัมพันธภาพอย่างราบรื่น
   - 2.4 ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
   - 2.5 ไม่ผลักดันให้คนอื่นตามใจตนเอง และไม่ยอมให้ตนเองตามใจคนอื่น
   - 2.6 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตาม
   - 2.7 รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของคณะมีความรับผิดชอบต่อบุคคลทั่วไป
3. **ความสามารถในการดำเนินชีวิต**
   - 3.1 สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้เป็นอย่างดี
   - 3.2 วางแผนในการดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต
   - 3.3 สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้และทำสภาพแวดล้อมให้ดีที่สุด
   - 3.4 มีสิทธิและรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด
   - 3.5 ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์ใหม่ ๆ และแนวความคิดใหม่ ๆ
   - 3.6 ใช้ความสามารถเต็มที่ในการทำสิ่งต่าง ๆ และพึงพอใจในการกระทำ
   - 3.7 วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตได้

ลักษณะของครูที่มีสุขภาพจิตดี ได้แก่ มีความกระตือรือร้น สนใจนักเรียนและกิจกรรมในโรงเรียน มีความสามารถที่จะแสดงความร่วมมือ ความเป็นมิตร และความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ยอมรับในความผิดพลาด หรือความบกพร่องของตน มีความอดทน ความเมตตากรุณา ความเข้าอกเข้าใจ ความจริงใจ และความยุติธรรมกับนักเรียน ปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างสุภาพ

และเป็นประชาธิปไตย รู้จักยกย่องชมเชยนักเรียนที่กระทำความดี แสดงออกซึ่งกริยามารยาทอันดีงาม สามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของนักเรียนทั้งปัญหาการเรียนและปัญหาส่วนตัว มีความประพฤติและการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เพื่อนครู นักเรียน และบุคคลอื่น ๆ แสดงความคิดเห็น ความเชื่อ และเจตคติที่ดี มีอารมณ์ขันที่ดี สามารถแสดงความรู้สึกสนุกสนานได้อย่างเหมาะสม มีสุขภาพทางกายดี คล่องแคล่วว่องไว และกระฉับกระเฉง มีความสนใจกีฬา การแสดงทางศิลปะและกิจกรรมทางสังคมวัฒนธรรมอื่น ๆ

คุณลักษณะของครูปฐมวัย ต้องสามารถพัฒนาตนเพื่อเป็นผู้เรียน ต้องเต็มใจ และพร้อมเพื่อการพัฒนา ชื่นชอบการสังเกต รู้จักชุมชนที่ตนเองสอน เอาใจใส่ต่อการสอน มีความกระตือรือร้น สามารถจัดการกับความเสี่ยงที่เกิดขึ้นได้ ต้องไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านพ้นไปโดยเปล่าประโยชน์ มีความยืดหยุ่น และเป็นคนช่างสงสัย (Driscoll ; Nagol, 2002 : 27 – 28) นอกจากนี้ต้องเป็นคนมีความมั่นคงทางจิตใจ เป็นคนที่มีความสุข เป็นผู้ที่หัวเราะได้และใช้อารมณ์ขันอย่างสร้างสรรค์ ครูอนุบาลสุขภาพจิตต้องดี เพราะส่งต่อถึงเด็กในสิ่งที่ดี ๆ

การพัฒนาสู่การเป็นครูสุขภาพจิตดี

บทบาทครูปฐมวัยในทุกวันนี้ ต้องตัดสินใจหลายเรื่องที่มีผลกระทบต่อเด็กและครอบครัว แต่สิ่งหนึ่งที่ครูปัจจุบันต้องทำมากกว่าในอดีต คือ ต้องเข้าใจตนเอง ครูต้องมีการตัดสินใจของตนเพื่อทำอะไรและต้องตัดสินใจบนฐานความรู้และทฤษฎี ไม่มีทฤษฎีหรือรูปแบบระบบใดที่บอกได้ว่าครูตัดสินใจได้ถูกหรือผิด อย่างไรก็ตามความรู้เรื่องทฤษฎีของพิอาเจท์ ธอร์นไดก์ สกินเนอร์และอื่น ๆ ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ครูต้องเรียนรู้ การจัดการเรียนการสอนของครูเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องจัดประสบการณ์การเรียนรู้ของเด็กให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เด็กอยู่ ครูควรใช้ภาพรวมของวิถีชีวิตเด็กเป็นมาตรฐานในการสอน การตระหนักรู้คุณค่าภายในตนเองและความรู้สึกเกี่ยวกับธรรมชาติของเด็กและการสอนจะช่วยให้การตัดสินใจและการลงมือกระทำเป็นไปได้แบบตรงเป้าหมาย เมื่อนั้นครูจะเริ่มพัฒนาตนเองไปสู่มืออาชีพมากขึ้น (Seefeldt. 1980 : 34)

คุณลักษณะของครูปฐมวัย คือ ครูที่ดีสามารถพัฒนาตนเพื่อเป็นผู้เรียน ครูที่ดีต้องเต็มใจและพร้อมเพื่อการพัฒนา ครูที่ดีชื่นชอบการสังเกต ครูที่ดีรู้จักชุมชนที่ตนเองสอน ครูที่ดีเอาใจใส่ต่อการสอน ครูที่ดีมีความกระตือรือร้น ครูที่ดีสามารถจัดการกับความเสี่ยงที่เกิดขึ้นได้ (ระหว่างการสอน/กับผู้ปกครอง) ครูที่ดีต้องไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ครูที่ดีมีความยืดหยุ่น ครูที่ดีเป็นคนช่างสงสัย แต่ครูที่ดีต้องมีสุขภาพจิต การพัฒนาสู่การเป็นครูที่มีสุขภาพจิตดี ที่จะนำเสนอต่อไปนี้ ได้ใช้หลักของคินเนอร์ (Kinner, 1991) ที่กล่าวว่า สุขภาพจิตที่สมบูรณ์นั้นมี 9 องค์ประกอบ (บัวทอง สว่างโสภากุล, 2544 : 41 – 49)

1. ความรักต่อตนเอง มีความรู้สึกยอมรับตนเองอย่างหนักแน่นและมีความรัก ความนับถือต่อตนเอง (แต่ความรักที่ว่านี้ไม่ได้หมายถึง การหลงรักตัวเองหรือการหลงตน)

2. การรู้จักตนเอง รู้ตัวว่าตนเองกำลังมีความรู้สึกอย่างไร มีแรงกระตุ้นอะไรบ้าง มีการสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

3. ความเชื่อมั่นและความมีวินัยในตัวเอง สามารถทำงานได้ดีตามที่ตัวเองต้องการและสามารถยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิของตนได้เมื่อต้องการด้วย มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้และมีความรู้สึกว่าสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้

4. การมองเห็นความจริงอย่างแจ่มชัด โดยมีแนวโน้มเอียงไปในทางมองในแง่ดี มองเห็นตนเอง และความสามารถของตนเอง เห็นอนาคตของตนเองในทางบวก จะใช้กลไกการป้องกันตัวเป็นครั้งคราวเพื่อต่อสู้กับสถานการณ์วิกฤตในชีวิตแต่จะเป็นการใช้อย่างอ่อน ๆ และใช้ในระยะสั้น ๆ

5. ความกล้าหาญและความสามารถในการฟื้นฟูตนเอง กล้าที่จะเผชิญหน้ากับความกลัวของตนเอง ยอมรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง

6. ความสมดุลและการเดินสายกลาง ถือสายกลางในเรื่องส่วนใหญ่ ไม่สุดโต่งไปทางข้างใดข้างหนึ่ง หรือโลภเกินไป

7. การรักคนอื่น สามารถและทำได้ในการให้ความรักและความเอื้ออาทรต่อคนอื่น เขาจะต้องการคนอื่นและอยากใกล้ชิดสนิทสนมกับคนอื่นอย่างน้อย 1 คนขึ้นไป

8. การรักชีวิต ชื่นชมและสนุกสนานกับหลาย ๆ อย่างในชีวิตอย่างจริงจัง อยากรู้อยากเห็น และกระตือรือร้น ไม่เคร่งเครียดเอาจริงเอาจังกับตนเองจนเกินไปและจะมีความชื่นชมกับแง่มุมที่ขบขันของชีวิต เขาจะเปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ จะทำตัวตามธรรมชาติและจะยอมใช้เวลาไปในการดื่มด่ำกับความสดชื่นต่าง ๆ เขาจะมองชีวิตว่าเป็นโอกาส โอกาสในการเรียน ในการเจริญเติบโตและในการแบ่งปันกับคนอื่น

9. จุดมุ่งหมายของชีวิต ชีวิตมีความหมายและเป้าหมาย อุทิศตนเองให้กับสิ่งต่าง ๆ นอกตัว

สรุป

ครูปฐมวัยเครียดง่ายเช่นเดียวกับครูผู้สอนระดับอื่น ๆ แต่ครูต้องสามารถควบคุมสุขภาพจิตของตนให้อยู่ในภาวะสมดุล เพราะเด็กปฐมวัยจะรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่ครูมีได้เสมอ หลักการสำคัญที่จะช่วยให้ครูมีภาวะสุขภาพจิตดีก็คือ รักตนเอง รู้จักตนเอง เชื่อมั่น เข้าใจ ความจริง กล้าหาญ เดินสายกลาง รักคนอื่น รักชีวิต และมีจุดมุ่งหมายของชีวิต คนที่มีเป้าหมาย ชีวิตเดินทางสายกลาง จะเป็นคนที่มีความสุข และสุขภาพจิตดี

เอกสารอ้างอิง

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540). รายงานการวิจัย เรื่อง บทบาทของครูปฐมวัยในทศวรรษหน้า (2541-2550). *วารสารการศึกษาปฐมวัย.* 1 (31 : 63-73)

ชูทิตย์ ปานปรีชา. (2537). *นโยบายและแผนงานของกรมสุขภาพจิต* 2540-2544. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ.

บัวทอง สว่างโสภากุล. (2542). สุขภาพจิตที่แข็งแรงมีลักษณะเป็นอย่างไร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.* (กรกฎาคม - ธันวาคม) : 39 - 49

เบญจา แสงมลิ. (2540). ทัศนการศึกษาปฐมวัย. *วารสารการศึกษาปฐมวัย.* (2) : 7 - 10.

ประอร อิศรเสนา ณ อยุธยา. (2544). ความสำเร็จของการศึกษาปฐมวัย. *วารสารการศึกษาปฐมวัย* (2) : 15 - 21

ลักขณา สริวัฒน์. (2544). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน.* โอเอส พริ้นติ้งเฮ้าส์ : กรุงเทพมหานคร.

อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.* ปีที่ 46 (3) : 228 - 236.

Chiaromonte, Thomas Alan. (2006). *Predictors of emotion exhauation in early childhood educators.* DAI-A 59/04,p 1062, October 1998. Retrieved January 18, 2006 from http://lib.swu.ac.th/thailis.htm

Seefeldt Caro. (1980). *Teaching young children.* Prentice-Hall USA 1980 : 34.

Driscoll Amy. And Nancy G. Nagel. (2002). *Early Childhood Education, Birth-8.* Allyn&Bacon USA : 27-28.