



บทความวิจัย

ความสุขกับสถานศึกษา : องค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องครักษ์
Happiness and School: Element's Happiness
in Ongkharak Demonstration School, Srinakharinwirot University

เกวลิน งามพิริยกร^{1*} และ ณัฐพล ธรรมมาวิวัฒน์²

Geawalin Ngampiriyakorn^{1*} and Nattapon Thammawiwat²

สถาบันวิจัย พัฒนา และสาธิตการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นครนายก

Educational Research Development and Demonstration Institute

Srinakharinwirot University, Nakhon Nayok

* Email: swu_geawalin@hotmail.com

Received 18 November 2022; Revised 9 December 2022; Accepted 16 December 2022

Abstract

The objectives of this research were to study elements of happiness in Ongkharak demonstration school Srinakharinwirot University. The research instruments were in-depth interviews and group interviews by using data from four groups; five executives, ten professors, three students, and five parents total of 30 persons. This study aims at the eight happiness principles according to the Thai Health Promotion Foundation's principle. These principles were analyzed by relating the factual data and information that occurs and interpreting the results and conclusions in the term of Ongkharak demonstration school Srinakharinwirot University. The findings revealed that the element's happiness in Ongkharak demonstration school Srinakharinwirot University has all seven elements namely 1) Good sanitation means the people in the school have both good physical and mental health by always taking care of themselves and having useful nutrition. 2) Social assistance means the people in the school are pleased and able to help each other. 3) Creating enjoyment and relaxation means enjoyable activities are given to create relaxation and good relationships in the school. 4) Opportunities for improving potential mean the school promotes and supports the knowledge, abilities, and skills of the people through various activities. 5) Ability for money allocation means the school promotes and supports financial knowledge including saving and spending for not having problems with debts and liabilities and having further saving allowances. 6) Living in society as a family means the power of unity to live as a family is promoted and supported in the school for loving, harmonizing and having a good relationship in the school. 7) Confidence in the organization means that the staffs, teachers, students and parents have the pride of Ongkharak demonstration school Srinakharinwirot University and can promote the good appearance and quality of the school. The above components are important to promote and support Ongkharak demonstration school Srinakharinwirot University to be a sustainable school in terms of happiness.

Keywords: Demonstration school; Srinakharinwirot University; Element's happiness



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ โดยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่ม จากผู้ให้ข้อมูล 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้บริหาร 5 ราย 2) อาจารย์ 10 ราย 3) นักเรียน 10 ราย และ 4) ผู้ปกครอง 5 ราย รวมทั้งสิ้น 30 ราย โดยมุ่งเน้นการศึกษาความสุขตามแนวทางการศึกษาความสุข 8 ประการของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อเชื่อมโยงข้อมูลกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและสร้างข้อสรุปในบริบทเฉพาะของโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ มีทั้งหมด 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุขภาพอนามัย หมายถึง การที่สมาชิกในโรงเรียนมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางใจ จากการดูแลร่างกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อยู่เสมอ 2) เกื้อกูลสังคม หมายถึง การมีความเกื้อกูลสังคม มีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในโรงเรียน 3) สร้างความสนุกผ่อนคลาย หมายถึง การที่สร้างความผ่อนคลายจากกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน และได้สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันภายในโรงเรียน 4) โอกาสพัฒนาศักยภาพ หมายถึง การที่โรงเรียนมีการสนับสนุนส่งเสริมการสร้างความรู้ ความสามารถ และทักษะของบุคคลผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย 5) จัดสรรเงินเป็น หมายถึง การที่โรงเรียนส่งเสริมการให้ความรู้ ทางการเงิน และการออมเงิน เพื่อการไม่เป็นหนี้และมีเงินเก็บในอนาคต 6) อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว หมายถึง การส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์เชิงความเป็นครอบครัวในโรงเรียน เพื่อสร้างความรักใคร่และความสัมพันธ์ที่อันดี 7) เชื่อมั่นในองค์กร หมายถึง การที่บุคลากร นักเรียน และผู้ปกครอง มีความภูมิใจในโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ ที่จะส่งผลต่อภาพลักษณ์ของสถานศึกษาที่มีคุณภาพ โดยทั้ง 7 องค์ประกอบข้างต้นนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้โรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ เป็นโรงเรียนแห่งความสุขที่ยั่งยืนต่อไป

คำสำคัญ: โรงเรียนสาธิต; มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; องค์ประกอบความสุข

บทนำ

รายงานความสุขโลกประจำปี 2565 จากสหประชาชาติชี้ให้เห็นว่าอัตราความสุขของคนไทยลดลงจากปีที่ผ่านมาซึ่งมาจากทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อประสบกับปัญหาไวรัสที่ระบาดในไทยที่ไม่จบสิ้น โดยในปัจจุบันจากสถานการณ์ที่ทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ อันนำมาสู่ผลเสียด้านอื่น ส่งผลให้คนไทยมีอัตราความสุขลดน้อยลงจากปีที่ผ่านมาจากคะแนนสุขภาพจิตของคนไทยพบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขที่ต่ำที่สุดจะอยู่ในช่วงอายุ 15-24 ปี ซึ่งอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นที่ศึกษาเล่าเรียน ทั้งนี้จากคะแนนความสุขที่ลดลงของกลุ่มผู้เรียนในไทยจึงเชื่อมโยงมาถึงความสุขในสถานศึกษาที่ลดลงจากปีที่ผ่านมา ความสุขในสถานศึกษาที่ลดลงพบว่าส่วนใหญ่มาจากปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นจากปัจเจกบุคคลหรือการรวมกลุ่มทางสังคม (Phongkana, 2017) จนกระทั่งมาถึงปัญหาเชิงโครงสร้าง ซึ่งสามารถพบได้เป็นส่วนใหญ่คือความเหลื่อมล้ำในโรงเรียนที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกแตกต่างจากเพื่อนรอบข้าง การเหยียดในโรงเรียนที่ส่งผลไปสู่ในโลกออนไลน์จากการใช้สื่อออนไลน์อย่างกว้างขวาง การถูกคุกคามทางเพศทั้งทางวาจาและทางกาย ทั้งจากการสัมผัสและการสร้างวาทกรรมทางสื่อออนไลน์ ไปจนถึงการแข่งขันภายในโรงเรียนที่แสดงถึงการยกย่องเชิดชู ทำให้ผู้เรียนเกิดความแตกต่างและตีค่าบุคคลในสังคมจากความรู้สึกทางจิตวิทยา (Keawchaoum, 2020) แต่อย่างไรก็ตาม ความสุขที่ลดลงดังกล่าวจากปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาสามารถที่จะเพิ่มขึ้นได้

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าความสุขในโรงเรียนที่สามารถใช้วิธีการสร้างเสริมความสุขเพื่อเข้าไปปรับเปลี่ยนให้เกิดความสุขที่เพิ่มขึ้นในบุคคลได้ โดยใช้วิธีการสร้างเสริมความสุขตามหลักความสุข 8 ประการ ที่เป็นแนวคิดการจัดสมดุลชีวิตของมนุษย์ผ่านความสุขในโลกสามใบที่ทับซ้อนกัน (Pumchang, 2016) ได้แก่ 1) สุขภาพดี (happy body) งานบางส่วนพบว่า การใช้ชีวิตประจำวันในการทำกิจกรรมต่างๆ หากผู้กระทำกรมีสุขภาพที่ดีจะนำมาสู่การทำหน้าที่ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและความสุขจะเกิดต่อปัจเจกบุคคล (Hemtanont et al., 2019) 2) น้ำใจงาม (happy heart) งานบางส่วนพบว่าความเอื้ออาทรและการช่วยเหลือผู้อื่นจากเหตุการณ์ต่างๆ ทำให้ผู้คนมีความสุขมากขึ้น โดยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลองที่มีการกำหนด



ให้ทำกิจกรรมในการเป็นจิตอาสา หรือทำบางอย่างเพื่อผู้อื่นซึ่งพบว่า ผู้กระทำมีความสุขเพิ่มขึ้นเมื่อได้ช่วยเหลือหรือแบ่งปัน (Chalongboon, 2016) โดยพบในสัดส่วนของทุกช่วงวัยไม่แตกต่างกัน 3) การผ่อนคลาย (happy relax) งานบางส่วนพบว่า การที่ผู้คนที่ใช้ชีวิตประจำวันตามหน้าที่ของตนเองและได้มีโอกาสได้ลองจัดรูปแบบวันหยุดที่ต้องการพักผ่อน หรือการหยุดพัก อย่างงานที่ต้องปฏิบัติชั่วขณะ ส่งผลให้เกิดความสุขต่อผู้กระทำ การอีกทั้งเป็นเสมือนการเสริมแรงทางอ้อมเพื่อการคว่ำความสุข ในการผ่อนคลายครั้งต่อไปของคนวัยเรียนหรือวัยทำงาน (Nimwattanakul et al., 2018) 4) การหาความรู้ (happy brain)

งานบางส่วนพบว่า ผู้ที่มีความฉลาดหรือมีความใฝ่รู้สำหรับการเรียนหรือการทำงาน จะมีสุขภาพจิตที่ดีอันมาจากความสุข ภายในจิตใจของผู้กระทำ โดยพบว่า ระหว่างที่เกิดการหาความรู้และเข้าใจในความรู้ที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดความสุข (Khamsutthi, 2016) 5) คุณธรรม (happy soul) งานวิจัยบางส่วนพบว่า คุณธรรมถือเป็นพื้นฐานที่จำเป็นอย่างยิ่งอันนำมาสู่การ ที่ทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเมื่อผู้คนที่เข้าถึงแก่นของคุณธรรมจะนำมาสู่ชีวิตที่สงบสุข อีกทั้งคุณธรรมและความดีงามยังถือเป็นสิ่งสากลที่ทำให้มนุษย์เกิดความสุขเช่นกัน (Baansong, 2021) 6) ใช้เงินเป็น (happy money) งานวิจัยบางส่วนพบว่า กลุ่มคนที่ประหยัดหรือมีการวางแผนทางการเงินสำหรับเก็บออม จะมีความสุขตั้งแต่กระบวนการเริ่มวางแผนจนถึงขั้นตอนของการมีเงินเก็บ โดยจะเป็นความสุขที่เกิดจากการรู้สึกได้ว่าตนเองจะมีเงินเก็บสำหรับอนาคตข้างนอกที่ต้องการใช้จ่ายฉุกเฉินหรือการรับมือ กับเหตุการณ์ในอนาคตที่ไม่แน่นอน (Theeratikom and Wernthong, 2021) 7) ครอบครัวที่ดี (happy family) งานวิจัยบางส่วน พบว่า สถาบันครอบครัวถือเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกรองจากปัจจัยทางสังคม ว่าเป็นพื้นที่ที่ปลูกฝังความเป็นตัวตนของปัจเจก บุคคล ทั้งนี้ หากสถาบันครอบครัวเป็นครอบครัวที่อบอุ่น มีความจริงใจต่อกัน สามารถปรึกษาและแลกเปลี่ยนปัญหากันได้ จะนำมาสู่ความสุข (Haekham and Rakpa, 2021) และ 8) มีสังคมดี (happy society) งานวิจัยบางส่วนพบว่า สังคมมนุษย์ จะเป็นสังคมที่ดีและมีคุณภาพได้เมื่อสมาชิกในสังคมมีความสุข โดยจากการศึกษาพบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ในสังคมที่ดี สมาชิกในชุมชน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน เคารพกฎหมาย และมีน้ำใจจะมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี (Prompakping, 2012)

โรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ เป็นสถานศึกษาที่อยู่ในสังกัดสถาบันวิจัย พัฒนา และสาธิตการศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ภายใต้กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อววน.) โดยสถาบันฯ มีบทบาทหน้าที่ในการ พัฒนาโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ ให้เป็นแหล่งทดลอง ทดสอบ ในกระบวนการวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ และนวัตกรรม ทางการศึกษา ทั้งยังร่วมผลิตบัณฑิตทั้งหลักสูตรการศึกษาศาสตรและบัณฑิตศึกษา ให้เป็นแหล่งฝึกงาน ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ส่งเสริมการสร้างวัฒนธรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์และองค์ความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติจริงที่ประสบผลสำเร็จ หรือนวัตกรรมทางการศึกษาที่ได้จากงานวิจัย การประดิษฐ์คิดค้น ให้กับสมาชิกเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งให้บริการ วิชาการทางการศึกษาแก่บุคลากรทางการศึกษาของประเทศ ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพการศึกษาของประเทศ สู่สังคม แห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม ผลงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าสถานศึกษาหลายแห่งยังคงมีปัญหาที่เป็นผลมาจาก ความสุขในสถานศึกษาที่ยังไม่เพียงพอ ประกอบกับโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ ยังไม่เคยมีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขและ องค์ประกอบความสุขในองค์กร จึงนำมาสู่แนวคิดที่ว่า อะไรคือองค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ และจะสร้าง เสริมความสุขอย่างไรให้กับโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ ซึ่งหากผู้เรียนและผู้สอนมีความสุขจะทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ดำเนินชีวิต ได้อย่างมีความสุขและทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการที่ผู้วิจัยได้มีความสนใจศึกษาในพื้นที่โรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ จึงทำให้มีคำถามวิจัยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ องค์ประกอบอะไรบ้างที่ทำให้ความสุขในโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีอย่างยั่งยืนในองค์กรต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ



ทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

เป็นแนวคิดที่ถูกอธิบายด้วยศาสตร์ในเชิงจิตวิทยาที่มีการพัฒนามาตามยุคสมัยว่าเป็นแนวคิดในเชิงบวกที่ช่วยส่งเสริมให้จิตใจเกิดความแข็งแรงและมีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทำให้มนุษย์รับรู้ถึงการมีคุณค่าในตนเอง มีประสบการณ์ที่ดี และมีจิตใจที่เสริมสร้างการพัฒนาตนเองจากการมีมุมมองต่อโลกในเชิงบวก

1.1 พัฒนาการและการนิยามแนวคิดความสุข

แรกเริ่มของการพัฒนาแนวความสุขจากการศึกษาในต่างประเทศได้ข้อค้นพบส่วนใหญ่ว่ามีการพัฒนามาจากการที่ศึกษาบุคคลที่มีภาวะอารมณ์เชิงลบ จึงได้มีการค้นคว้าเพื่อใช้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบทฤษฎีจิตวิเคราะห์ในการเข้าไปปรับเปลี่ยนให้เกิดแนวคิดที่นำมาสู่พฤติกรรมเชิงบวกที่ทำให้เกิดความสุข โดยได้มีการพัฒนาต่อยอดจากนักวิชาการอย่างหลากหลาย ซึ่งจะมีข้อค้นพบของการเสริมสร้างความสุขที่แตกต่างกันไป งานวิจัยบางส่วนพบว่า ความสุขของคนบางกลุ่มเกิดจากการมีเป้าหมายต่างๆในชีวิตและได้ทำตามเป้าหมายนั้นสำเร็จ ซึ่งจะวัดจากการถูกยอมรับจากสังคมและ การถูกชื่นชมจากครอบครัว (Peterson et al., 2005) โดยหากไม่ได้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางเอาไว้ความสุขจะลดลงและถูกแทนที่ด้วยความผิดหวัง อีกทั้งในงานบางส่วนได้พบว่า มนุษย์จะเกิดความสุขได้เมื่อการตอบสนองเชิงจิตวิทยาได้รับการกระตุ้นในเชิงบวก คือ บริโภคนิยมและทุนนิยม โดยการตอบสนองดังกล่าว มนุษย์จะมีการคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับการแลกเปลี่ยนเพื่อความสุขเป็นส่วนใหญ่ (Ruch et al., 2010) ซึ่งหากมีรายได้มากความสุขจะถูกเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ในขณะที่บางงานวิจัยได้ค้นพบว่า การเกิดขึ้นความสุขของบุคคลจะเกิดการเลือกนับถือศาสนา และตีความว่าสิ่งใดคือความสุขสำหรับตนเองอย่างแท้จริงจากคำสอนของศาสนา (Christopher Peterson, 2005) ซึ่งอีกด้านของการศึกษาความสุขในประเทศไทยพบว่า ความสุขเริ่มต้นการพัฒนามาจากศาสนา และนำไปสู่การเข้าถึงความสุขจากการที่มนุษย์มีจิตใจที่ดีและดำรงชีวิตอย่างปราศจากความทุกข์ที่ไม่ได้เกิดจากการเบียดเบียนผู้อื่น โดยในศาสนาได้มีการพัฒนาและกำหนดการเกิดความสุขไว้ว่า มนุษย์จะผ่านพ้นความทุกข์มาก่อนจึงเกิดความสุข ซึ่งในความทุกข์ล้วนเต็มไปด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นในธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ คือ ความหิวโหย ความมีกิเลสจากภายในและ การเจ็บป่วย โดยหากผ่านพ้นไปจะได้พบกับความสุข (Phraratwimolmolee, 2021) งานวิจัยในแง่มุมมองอื่นได้ค้นพบว่า มนุษย์สามารถสร้างความสุขด้วยตนเองได้หากรู้จักการยับยั้งและพยายามที่จะหยุดแสวงหาความสุขเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์โดยการมีปัญญา เมตตา และมีน้ำใจ

ในขณะที่มุมมองทางจิตวิทยาของ Lu (2001) ได้นิยามความสุขโดยแบ่งออกเป็น 5 รูปแบบ ได้แก่ 1) ความสุข คือ สภาวะทางจิตใจที่มีความพึงพอใจ และความสบายใจซึ่งเกิดจากการประสบความสำเร็จในการตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง 2) ความสุข คือ ความรู้สึก หรือ อารมณ์ทางบวกซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกอ่อนหวาน ความปิติยินดี ความปลอดภัย ความสบาย รวมไปถึงความพึงพอใจในตนเอง 3) ความสุข คือ ความสมดุลกลมกลืนระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม 4) ความสุข คือ ความสำเร็จและความคาดหวังหรือการได้พยายามในบางสิ่งจนประสบผลสำเร็จตามที่ตนได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ หรือกล่าวได้ว่าความสุขคือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่คุณพยายามให้ประสบผลสำเร็จ และ 5) ความสุข คือ การไร้ซึ่งการเป็นทุกข์หรือไม่พบเจอกับสิ่งไม่ดี สิ่งที่ไม่สมปรารถนา เป็นต้น จะเห็นได้ว่าความหมายของความสุขในศาสตร์ทางจิตวิทยาจะมุ่งเน้นไปที่การนิยามที่อยู่บนฐานของการพิจารณาภาวะทางอารมณ์ ความรู้ ความพึงพอใจของบุคคลควบคู่ไปกับสภาวะแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลต่อภาวะอารมณ์ของบุคคล



1.2 องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุข

องค์ประกอบของความสุขจากงานวิจัยในอดีตพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขจะประกอบด้วย การที่มนุษย์ประสบความสำเร็จตามความต้องการ การเกิดแรงจูงใจ หรือการรู้สึกมีความมั่นคงทางกาย จิตใจ และสังคม (Thepchalerm, 2017) ในขณะที่การศึกษางานในต่างประเทศพบว่า ตัวชี้วัดของการเกิดความสุขที่วัดจากทางจิตวิทยาในมนุษย์จะประกอบด้วย หลัก 6 ประการคือ 1) การมีความรัก 2) การมีความผูกพัน 3) การมีไหวพริบทางสังคม 4) การมีความยุติธรรม 5) การรู้จักประมาณตน และ 6) การมีอารมณ์ขัน (Peterson et al., 2007) ซึ่งจากงานที่ได้กล่าวมาข้างต้น มีความสอดคล้องกับการนำเสนอแนวคิดความสุขในไทยที่มาจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพที่ได้นำเสนอแนวคิดที่มีความคล้ายคลึงกับข้อค้นพบจากปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขคือ แนวคิดความสุข 8 ประการหรือ Happy8 ที่จะสัมพันธ์กับความสุขของมนุษย์ในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาวะทางปัญญาและสังคม ประกอบด้วย 1) สุขภาพดี (happy body) 2) น้ำใจงาม (happy heart) 3) การผ่อนคลาย (happy relax) 4) การหาความรู้ (happy brain) 5) คุณธรรม (happy soul) 6) ใช้เงินเป็น (happy money) 7) ครอบครัวที่ดี (happy family) และ 8) มีสังคมดี (happy society)

1.3 ความสุขในสถานศึกษา

จากการศึกษางานวิจัยในด้านความสุขในสถานศึกษาตามแนวทางการศึกษาแห่งชาติพบว่า การจะเกิดความสุขในสถานศึกษาต่อบุคลากรครูและนักเรียนนั้นต้องเริ่มต้นจากการทำให้โรงเรียนเป็นศูนย์การเรียนรู้ที่มีคุณภาพ ผู้เรียนจึงมีความรู้สึกที่ต้องการจะใฝ่รู้ ใฝ่เรียน จึงจะนำมาสู่สังคมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพและมีความสุข (Supakit et al., 2014) อีกทั้งในปัจจุบันของเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้สังคมเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทำให้กลุ่มของนักเรียนบางรายผู้ปกครองต้องทำงานมากขึ้น ทำให้ขาดเวลาในการอยู่กับลูก ซึ่งนำมาสู่การทำให้ความสุขขาดหาย บทบาทของโรงเรียนจึงมีผลกระทบต่อนักเรียนและเป็นปัจจัยสำคัญที่ต้องสร้างความสุขในสถานศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขแทนที่ช่องว่างที่เกิดขึ้นในครอบครัว รวมไปถึงความสุขสถานศึกษายังขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตของครูผู้สอนที่จะถ่ายทอดความรู้และเป็นที่พึ่งพาให้กับนักเรียนได้ (Chinatungkul et al., 2017) ดังนั้นความสุขในสถานศึกษาจึงขึ้นอยู่กับผู้เรียนและผู้สอนที่มาจากภายในและภายนอกสถานศึกษา

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

การศึกษาความสุขตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบันมีอย่างหลากหลายรูปแบบและพัฒนาตามยุคสมัย โดยงานวิจัยเชิงประจักษ์ในต่างประเทศที่เป็นที่ยอมรับอย่างสากลคือการกล่าวถึงความสุขนั้นมาจากความเป็นธรรมชาติที่มาจากปัจเจกบุคคลโดยความสุขจะสัมพันธ์กับคลื่นสมองทำให้มนุษย์เกิดการแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมาจากสารเอ็นดอร์ฟินที่เป็นสารเคมีแห่งความสุขและทำงานร่วมกันกับสารออกซีโทซินที่ทำให้มนุษย์สามารถที่จะเรียนรู้ จดจำและควบคุมพฤติกรรมแสดงออกของตนเองได้ (Davidson et al., 1990) จึงเป็นงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้อย่างมีแก่นสาร อีกทั้งในข้อค้นพบอื่นๆ ยังพบว่าความสุขเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผลของการกระทำมนุษย์กระทำในรูปแบบเชิงบวกและมีประสิทธิภาพจากผลที่มาจากความสุขภายใต้ร่างกายที่ดีและจิตใจที่ดี (Chongchanin et al., 2013) รวมไปถึงหากมนุษย์มีความสุขในการปฏิบัติหน้าที่ของตนภายในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งมิใช่เพียงแต่จะส่งผลต่องานที่มีประสิทธิภาพแต่จะส่งผลถึงองค์กรที่น่าอยู่และสภาพแวดล้อมที่ดีเช่นกัน

2.1 งานวิจัยความสุขในสถานศึกษาในประเทศไทย

งานวิจัยภายในประเทศมีการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสุขในโรงเรียนจากการศึกษาในปัจเจกบุคคล โดยในสถาบันการศึกษาบางแห่งมีการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียดในผู้เรียน และบุคลากรในสถานศึกษาที่มาจากปัญหาทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ซึ่งจะมีตั้งแต่การคุยในพื้นที่ส่วนตัว การมีแบบประเมิน และการให้การรักษาสุขภาพจิตแบบเป็น



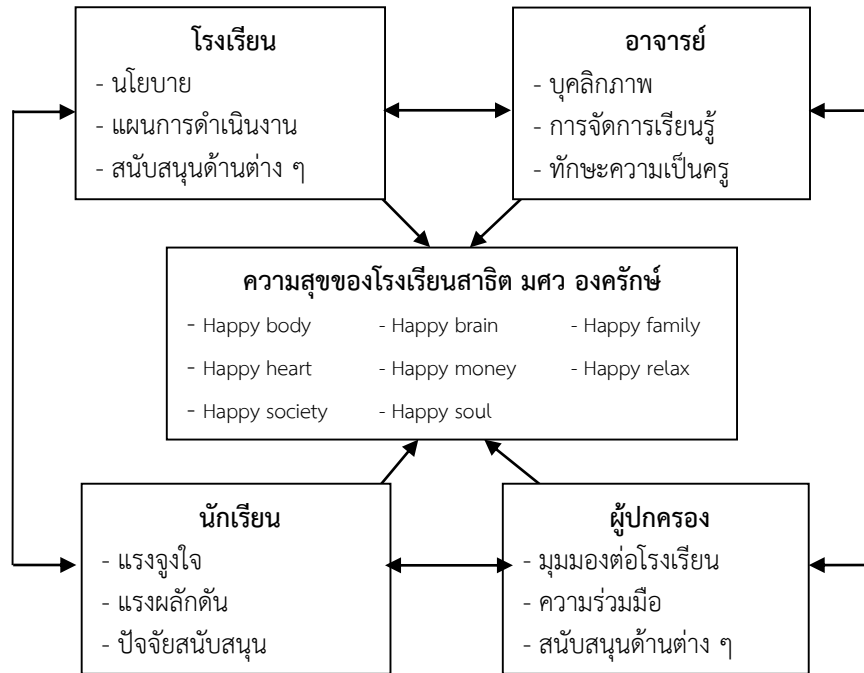
ระบบทางการแพทย์ ซึ่งมีการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตอย่างแพร่หลาย (Mahakittikhun et al., 2018) อีกทั้งส่วนสำคัญที่นักวิชาการศึกษาให้ความสนใจและมีการศึกษาเพื่อพัฒนาอย่างต่อเนื่องต่อความสุขในสถานศึกษา คือการที่โรงเรียนมีรูปแบบการสอนที่มีประสิทธิภาพสามารถทำให้ผู้เรียนมีความใฝ่เรียนรู้ เข้าใจและนำไปต่อยอดในอนาคตได้ (Chuayyim et al. และคณะ, 2563) เนื่องจากมีข้อค้นพบอย่างหลากหลายที่ค้นพบว่า การจัดการเรียนการสอนที่มีรูปแบบไม่เป็นมาตรฐานและไม่มีประสิทธิภาพทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียดจากการเรียนส่งผลให้มีผลการเรียนที่แย่ลง อีกทั้งผู้สอนจะได้รับการประเมินจากภายในที่มีผลเชิงลบ สิ่งเหล่านี้ทำให้ความสุขในโรงเรียนลดลง ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นข้อสำคัญในการทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเข้าใจและใฝ่รู้ในการเรียน รวมไปถึงการมอบภาระงานให้กับผู้สอนอย่างเหมาะสมก็ถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอน ทั้งนี้ เมื่อเกิดการเรียนและการสอนอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมจะนำมาสู่ความสุขที่เกิดขึ้นในสถานศึกษา

2.2 งานวิจัยความสุขในสถานศึกษาในต่างประเทศ

งานวิจัยในต่างประเทศมีการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างความสุขในสถานศึกษาโดยเริ่มจากการสร้างความสุขให้กับผู้เรียน โดยใช้การศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาสังคม ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้พบเจอ จากผลจากการศึกษาพบว่าผู้เรียนสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง จากเรื่องที่ดีในชีวิตประจำวัน แต่ปัญหาที่จะเข้ามาแทรกแซงคือ ความเจ็บปวดในอดีตที่ส่งผลต่อความเครียด จึงได้ทำการศึกษาแนวทางการสร้างความสุขโดยอิงจากหลักจิตวิทยาทางสังคมของผู้เรียน โดยจากข้อค้นพบดังกล่าว ยังมีงานวิจัยอื่นที่มีข้อค้นพบที่คล้ายคลึงกัน คือผู้เรียนสามารถมีความสุขได้จากปัจจัยส่งเสริมทางสังคมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การได้มีกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน การได้รับการช่วยเหลือ และการพูดคุย แต่จะความสุขจะลดลงเมื่อความทุกข์ใจในอดีตเข้ามาแทรกแซง จึงทำให้ต้องมีการศึกษาวิจัยทางจิตวิทยาสังคมเพื่อหาแนวทางป้องกัน (Mertoglu, 2020) แต่อย่างไรก็ตาม การสร้างความสุขอาจไม่ได้มีข้อค้นพบในแนวทางเดียวกันเสมอไป เนื่องจากการเสริมสร้างความสุขสามารถทำได้โดยวิธีแบบอื่นอย่างหลากหลายแนวทาง แต่ได้ผลลัพธ์ในทิศทางเดียวกันคือความสุขที่เพิ่มขึ้น ซึ่งคล้ายกับข้อค้นพบการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสุขแบบในโรงเรียนแทนที่ความสุขที่ลดลงจากทางครอบครัว โดยจากการศึกษาพบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่จะไม่มีกังวลหรือความเครียดจากสิ่งที่เกิดขึ้นในโรงเรียน แต่ความเครียดที่จะส่งผลมาถึงการทำกิจกรรมในโรงเรียนจะมาจากปัจจัยทางสถาบันครอบครัวคือ ผู้เรียนมีความกังวลเมื่อครอบครัวของตนเองต้องมีการทะเลาะ หย่าร้าง หรือพ่อแม่แต่งงาน (Karin, 2003) โดยการวิจัยจะเป็นการใช้วิธีการสร้างให้เด็กได้เก็บเกี่ยวความสุขจากทางโรงเรียนเพื่อเสริมแรงให้เกิดความสุขที่มั่นคง และดำเนินชีวิตในโรงเรียนให้มีความสุขอย่างยั่งยืนได้



กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

1. **ขอบเขตด้านเนื้อหา** มุ่งเน้นการศึกษาองค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ ตามแนวทางการศึกษาความสุข 8 ประการ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2562) ดังนี้ 1) สุขภาพดีมีความสุข Happy body 2) สุขจากการพัฒนาสมอง Happy brain 3) สุขจากความสัมพันธ์ในครอบครัว Happy family 4) สุขจากการแบ่งปันน้ำใจให้คนรอบข้าง Happy heart 5) ใช้เงินเป็นสุข Happy money 6) สุขจากการผ่อนคลาย Happy relax 7) สุขจากการช่วยเหลือสังคม Happy society 8) สุขจากจิตวิญญาณ Happy soul

2. **ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย** เก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสุขในโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้บริหาร 5 ราย 2) อาจารย์ 10 ราย 3) นักเรียน 10 ราย และ 4) ผู้ปกครอง 5 ราย รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 ราย

3. **ขอบเขตด้านระยะเวลา** ดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัยตั้งแต่ ธันวาคม 2564 - เมษายน 2565

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Methodology) มีหน่วยในการวิเคราะห์ระดับบุคคลและระดับองค์กร เก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสุขในโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรฯ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้บริหาร 5 ราย เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนานโยบายส่งเสริมความสุขในองค์กร 2) อาจารย์ 10 ราย เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความสุขในสถานศึกษาทั้งในทางตรงและทางอ้อม 3) นักเรียน 10 ราย เนื่องจากเป็นบุคคลที่ได้รับผลกระทบ และสามารถสะท้อนมุมมองความสุขในสถานศึกษาได้อย่างชัดเจน และ 4) ผู้ปกครอง 5 ราย เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลทางตรง



และทางอ้อมต่อนโยบายของสถานศึกษา รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 ราย จากการเก็บข้อมูลตามแนวทางการสัมภาษณ์ (Interview Guideline) โดยใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) ใช้การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) โดยสัมภาษณ์กลุ่มนักเรียน จำนวน 10 คน ทั้งนี้ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์กลุ่ม ดำเนินการร่วมกับการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) ตลอดระยะเวลาการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลว่ามีความรู้สึกเช่นไร จากการแสดงออก การสังเกตสีหน้า ท่าทาง อันแสดงออกถึงอารมณ์ร่วมของผู้ให้ข้อมูล ที่ไม่ได้แสดงออกมากด้วยคำพูด หากผู้ให้ข้อมูลไม่ประสงค์ให้ข้อมูลต่อผู้วิจัยจะยุติการเก็บข้อมูลทันที นอกจากนี้ ขณะเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการจดบันทึกข้อมูลอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่ทำการสัมภาษณ์ และการสังเกต เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของข้อมูล และได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยเทคนิคสามเส้า (Triangulation) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอข้อมูลด้วยการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยนี้นำเสนอเกี่ยวกับองค์ประกอบความสุขผ่านกลุ่มเป้าหมาย 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) นักเรียน จำนวน 10 คน 2) อาจารย์ จำนวน 10 คน 3) ผู้บริหารโรงเรียน 5 คน และ 4) ผู้ปกครอง จำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน มีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มนักเรียน ในการวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียน จำแนกเป็น 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปและบุคลิกด้านสังคมเป้าหมายในชีวิตและความสุขในโรงเรียน

1) ข้อมูลทั่วไปและบุคลิกด้านสังคม พบว่า จากนักเรียน 10 ราย เป็นนักเรียนหญิงและชายในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน เพื่อต้องการที่ชนะต่อความสุขและบุคลิกที่หลากหลาย โดยส่วนใหญ่เป็นนักเรียนกลุ่มที่มีผลการเรียนปานกลาง (เกรดเฉลี่ย 3.00 - 3.20) มีกลุ่มนักเรียนที่เรียนดี เกรดเฉลี่ย 3.50 จำนวน 4 คน และมีบางรายเท่านั้นที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 3.00 เมื่อพิจารณาบุคลิกด้านสังคมในส่วนของความชอบ/ไม่ชอบ (ทั่วไป) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ชอบอาหารไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผัดกระเพรา ยำ ต้มจืดเต้าหู้ ก๋วยเตี๋ยว ไข่เจียว มีเพียง 2 คนเท่านั้นที่ชอบอาหารนานาชาติ อาทิ แกงกระหรี่ และสปาเก็ตตี้ เป็นต้น อาจเป็นเพราะอาหารนานาชาติมีความหลากหลาย แต่ก็ค่อนข้างหาสถานที่รับประทานยาก ทั้งนี้พบว่า นักเรียนชายส่วนใหญ่ชอบสีโทนมืด เช่น สีดำ สีน้ำเงิน ในขณะที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ชอบสีสดใส สีสว่าง ได้แก่ สีชมพู ฟ้า ขาว ม่วง

สำหรับความชอบ/ไม่ชอบในด้านสังคม พบว่า นักเรียนทุกคน ชอบเพื่อนที่ช่วยเหลือกันทั้งเรื่องการเรียนและเรื่องการใช้ชีวิต เข้าใจกัน มีน้ำใจ คอยถามไถ่ ตักเตือนเรื่องการเรียนอยู่เสมอ นอกจากนี้ บางส่วนยังชอบเพื่อนที่ไม่จริงจัง คุยสนุก ไม่เครียด มีสไตล์ความชอบใกล้เคียงกัน ซึ่งเป็นปกติของนักเรียนที่ต้องการให้เพื่อนวัยเดียวกันเข้าใจและเห็นอกเห็นใจตนเอง อีกทั้งเพื่อนยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อความชอบ ไม่ชอบ ทศนคติ และพฤติกรรมของนักเรียนอีกด้วย ทั้งนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ยังชอบอาจารย์ที่สนิทสนมกับนักเรียน ไม่เข้มงวดจนเกินไป สุภาพกับนักเรียน เข้าใจ ช่วยเหลือนักเรียน และเป็นທີ່ปรึกษาได้ทุกเรื่อง อาจเพราะนักเรียนในช่วงวัยนี้ ต้องพบเจอกับอาจารย์หรือผู้สอนมากกว่าคนในครอบครัว ทำให้ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากอาจารย์เหมือนต้องการจากเพื่อน ด้วยเพราะเห็นว่า อาจารย์สามารถเป็นที่พึ่งได้ในยามที่เกินความสามารถของเพื่อน เป็นที่น่าสังเกตว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ชอบเพื่อนที่ดูถูกคนอื่น เห็นแก่ตัว ใช้กำลัง ตระหนี่ ไร้มารยาท ไม่ตั้งใจเรียน ไม่มีความรับผิดชอบ โดยเฉพาะการไม่ช่วยงานกลุ่ม ไม่ช่วยเหลือกันในยามลำบาก ดังที่นักเรียนชายคนหนึ่งกล่าวว่า

“...เพื่อนหลายคนไม่ชอบช่วยงานกลุ่ม ทำให้งานกลุ่มนำเสนอออกมาได้ไม่ดีเท่าที่ควรครับ แต่ก็พยายามแก้ปัญหาไปด้วยการขอเลือกกลุ่มเอง ทำให้เพื่อนคนที่ไม่ช่วยงานไม่มีกลุ่มเขาก็ต้องพยายามปรับตัวด้วยครับ...” [นักเรียนชาย, สัมภาษณ์เมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2565]



2) เป้าหมายในชีวิตและความสุขในโรงเรียน ผลการวิเคราะห์เป้าหมายในชีวิตของนักเรียน 10 ราย พบว่า ปัจจุบันนักเรียนส่วนใหญ่มีเป้าหมายในการเรียน โดยไม่คาดหวังเรื่องผลการเรียนของตนเอง แต่ต้องการความเข้าใจในการเรียน ในขณะที่บางรายต้องการเกรดเฉลี่ยที่สูงขึ้น เพราะแสดงถึงความพยายามและความเข้าใจ อีกทั้งยังทำให้ยื่นผลการเรียนเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม ในส่วนของเป้าหมายในการเรียนในอนาคตของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่ ต้องการเข้าเรียนในคณะบริหารธุรกิจหรือเศรษฐศาสตร์ โดยให้เหตุผลว่าต้องการเป็นเจ้าของสถานประกอบการ ต้องการมีธุรกิจเป็นของตนเอง และต้องการเรียนรู้เรื่องการบริหารทางการเงินของประเทศ ในส่วนของความสุขในโรงเรียน พิจารณาจาก 3 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านผู้สอน ด้านเพื่อนร่วมชั้น และด้านกิจกรรม โดยนักเรียนส่วนใหญ่ยังมีข้อเสนอแนะต่อความสุขด้านผู้สอนว่า นักเรียนมักมีความสุขมากเมื่อได้เรียนกับอาจารย์ที่ไม่เข้มงวดและสุภาพ ไม่บ่นแบบไม่มีเหตุผลและให้งานมากเกินไปจนเกิดความจำเจ ทำรวมถึงการไม่พูดจาถูก เสียดสี และทำลายบรรยากาศในการเรียน ดังที่นักเรียนรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า

“...มีอาจารย์ท่านหนึ่ง ใจดีมาก ผมหลงเรียนวิชาเลือกนี้กับอาจารย์ตลอดทุกเทอมเลยครับ เพราะอาจารย์สวย พูดสุภาพ ให้ข้อคิดดี การบ้านไม่เยอะ เน้นการอภิปรายในห้องเรียน ซึ่งอาจารย์บอกว่า จำเป็นมากในการเรียนต่อมหาวิทยาลัย ผมไปเล่าให้แม่ฟังตลอดเลยครับ...” [นักเรียนชาย, สัมภาษณ์เมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2565]

ความสุขในโรงเรียนด้านเพื่อนร่วมชั้น พบว่า นักเรียนมักมีความสุขมากเมื่อเพื่อนให้คำปรึกษา ช่วยเหลือในเรื่องการเรียน และการใช้ชีวิตในโรงเรียน รวมทั้งไม่เอาเปรียบและมีความรับผิดชอบ แต่ในขณะเดียวกัน นักเรียนบางส่วนยังมีเพื่อนที่ทำให้ไม่มีความสุข ทั้งเพื่อนที่ไม่มีความรับผิดชอบ และเพื่อนที่ไม่ให้คำปรึกษา แสดงให้เห็นว่า เพื่อนมีบทบาทอย่างมากต่อการใช้ชีวิตในโรงเรียน และส่งผลต่อความสุขของนักเรียน โดยเฉพาะการมีเพื่อนที่สามารถไว้วางใจได้ และทำให้เราเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในด้านกิจกรรม พบว่า นักเรียนมักมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนสนิทหรือเพื่อนในห้องเรียน ด้วยเพราะสามารถพูดคุยและเข้าใจกันได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีนักเรียนที่เห็นว่า การทำกิจกรรมทำให้มีโอกาสพบอาจารย์ที่เคยสอน จึงทำให้มีความสุขและรู้สึกชอบ อย่างไรก็ตาม นักเรียนบางส่วนยังต้องการให้โรงเรียนเพิ่มรายวิชาเลือกมากขึ้น เพราะวิชาที่มีอยู่อาจไม่ตรงกับความถนัดหรือความชอบของนักเรียนบางกลุ่ม นอกจากนี้ นักเรียนยังให้ทัศนะต่อความสุขในด้านสภาพแวดล้อมของโรงเรียนด้วย โดยนักเรียนเห็นว่าสภาพแวดล้อมในโรงเรียนไม่ร่มรื่น อุปกรณ์ในห้องเรียนชำรุดง่าย อีกทั้งโรงยิมและโรงอาหารยังอยู่ไกลจากอาคารเรียน ทำให้มีความล่าช้าและยากลำบากในการเดินทาง

2. กลุ่มอาจารย์ ในการวิเคราะห์ข้อมูลของอาจารย์ จำแนกเป็น 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปและการเรียนการสอน และสังคมกับเพื่อนร่วมงานกับความสุขในการทำงาน

1) ข้อมูลทั่วไปและการเรียนการสอน ผลการวิเคราะห์พบว่า จากอาจารย์ที่ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด 10 ราย เป็นเพศชายและเพศหญิงในสัดส่วนที่เท่ากัน โดยในด้านการเรียนการสอน ผู้วิจัยได้จำแนกออกเป็น 3 ประเด็น ตามที่อาจารย์ได้แสดงทัศนะมา ได้แก่ 1.1) การเรียนการสอนในด้านการรับมือและแก้ปัญหานักเรียน พบว่า อาจารย์ส่วนใหญ่มีวิธีการรับมือและแก้ปัญหาของนักเรียนด้วยการศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนก่อน และเปิดโอกาสให้นักเรียนพูดคุยถึงทัศนะของตนเอง จากนั้นจึงให้คำปรึกษาอย่างมีเหตุผล ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และช่วยกันหาแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยกัน โดยให้นักเรียนเสนอแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเองและอาจารย์คอยเป็นที่ปรึกษา นอกจากนี้ ยังมีอาจารย์ 1 ใน 3 จากทั้งหมด ที่ใช้วิธีการพูดคุยเหมือนเพื่อนมากกว่าใช้ความสัมพันธ์แบบอาจารย์กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนไว้วางใจ แล้วจึงชวนนักเรียนคิดตาม และช่วยกันแก้ไขปัญหา เช่น พูดด้วยความเป็นกันเอง ตักเตือนอย่างจริงจัง และให้นักเรียนหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะและพฤติกรรมของนักเรียน 1.2) ในส่วนของการเรียนการสอนด้านการจัดการเรียนรู้ พบว่า อาจารย์ส่วนใหญ่ใช้วิธีการสอนแบบ



สองทาง โดยสอนให้มีความน่าสนใจ เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน รู้จักโต้ตอบ กระตุ้นการมีส่วนร่วมผ่านการถามคำถาม และการเล่นเกม นอกจากนี้ อาจารย์ส่วนหนึ่ง ยังใช้วิธีการสอนแบบการลงมือปฏิบัติ (Active Learning) ผ่านการทำกิจกรรมฝึกปฏิบัติ ทำให้ไม่รู้สึกเบื่อ และสนุกกับการเรียน รวมทั้งช่วยกันสรุปผลการเรียนทุกครั้ง เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของนักเรียนมากขึ้น ทั้งนี้ วิธีการจัดการเรียนรู้ทั้ง 2 วิธี เป็นที่นิยมอย่างมากในการจัดการเรียนรู้กับเยาวชนที่กำลังศึกษาในช่วงมัธยมศึกษา เพราะเป็นช่วงวัยที่ต้องการเสนอความคิดเห็น เบื้อง่าย ผู้สอนจึงต้องสร้างสรรค์กิจกรรมให้มีความน่าสนใจอยู่เสมอ 1.3) สำหรับการจัดการเรียนการสอนด้านการสร้างบรรยากาศในชั้นเรียน พบว่า อาจารย์ส่วนใหญ่เห็นว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอนมีความพร้อม เพียงพอดี ทำให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์และให้ความร่วมมือในการเรียนการสอนดีมาก อย่างไรก็ตาม อาจารย์บางท่านเสนอว่า ห้องศิลปะไม่เพียงพอ รวมทั้งอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกบางส่วนไม่เพียงพอ ต้องซื้อเองเพิ่มเติม อีกทั้งระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตยังช้าและไม่สามารถเชื่อมต่อได้ในบางกรณี จึงควรมีการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดการพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น

2) **ด้านสังคม เพื่อนร่วมงาน และความสุขในการทำงาน** ผลการวิเคราะห์พบว่า ด้านสังคมและเพื่อนร่วมงาน จำแนกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ 2.1) ในส่วนของการอยู่ร่วมกันในโรงเรียน พบว่า อาจารย์ส่วนใหญ่เห็นว่า คุณลักษณะของเพื่อนร่วมงานมีผลอย่างมากต่อการทำงานและมีความสุขในการทำงาน โดยเฉพาะความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง มีทัศนคติที่ตรงกัน มีคุณลักษณะของความเป็นครู มีความรัก และเข้าใจเด็ก ถือเป็นสิ่งที่อาจารย์ทุกท่านต้องการ รวมถึงความเข้าใจระหว่างเพื่อนอาจารย์ด้วยกัน เห็นอกเห็นใจกัน ย่อมทำให้เกิดความสุขในที่ทำงาน นอกจากนี้ ยังมีอาจารย์ราว 1 ใน 3 ที่เสนอว่า เพื่อนร่วมงานต้องให้เกียรติกัน เคารพความเป็นส่วนตัวซึ่งกันและกัน ไม่ก้าวร้าวเรื่องส่วนตัว และไม่กลั่นแกล้งกัน จึงจะทำให้เกิดการทำงานอย่างมีความสุข 2.2) สำหรับการแบ่งบทบาทหน้าที่การประจำชั้น พบว่า ส่วนใหญ่แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละคนไม่ให้ทับซ้อนกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการช่วยเหลือกันในสาขา ที่มีความสนิทสนมและเข้าใจกัน ในขณะเดียวกัน อาจารย์ในสาขาอื่นๆ ก็สามารถขอข้อมูลและแบ่งปันข่าวสารกันได้อย่างดี ดังที่อาจารย์รายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า

“...การแบ่งงานมีความชัดเจน มีการช่วยเหลือกันดีมาก โดยเฉพาะในสาขาหรือกลุ่มที่สนิท เข้าใจกัน เพราะเราเน้นการทำงานเป็นทีม ไม่แข่งขันกัน...” [อาจารย์สาธิต, สัมภาษณ์เมื่อ 19 มกราคม 2565]

3. **กลุ่มผู้บริหาร** ในการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้บริหาร มุ่งเน้นการนำเสนอข้อมูลด้านนโยบายการสนับสนุนการสร้างเสริมความสุขในที่ทำงาน จากผู้บริหารโรงเรียนที่ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด 5 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีเพียง 1 รายเท่านั้นที่เป็นเพศหญิง เมื่อพิจารณาในส่วนของนโยบายสนับสนุนการสร้างเสริมความสุขในที่ทำงาน จำแนกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 3.1) ด้านงบประมาณและสวัสดิการ พบว่า ผู้บริหารทุกท่านให้สัมภาษณ์ไปในทิศทางเดียวกันว่าโรงเรียนมีงบประมาณสนับสนุนอุปกรณ์ส่งเสริมการเรียนรู้ให้เพียงพอต่อความต้องการของอาจารย์และนักเรียน โดยมีการสำรวจความต้องการจากทุกสาขา ด้วยเล็งเห็นว่า งบประมาณถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัจจัยอื่น ๆ ตามมา และยังช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอนให้กับอาจารย์อีกด้วย 3.2) ในด้านสังคมและการพัฒนาศักยภาพบุคคล พบว่า ผู้บริหารส่วนใหญ่เห็นว่า โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมศักยภาพของบุคลากรอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บุคลากรเกิดการทำงานร่วมกัน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กร โดยเฉพาะกิจกรรมสร้างเสริมความสุขในองค์กร แต่ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้กิจกรรมส่วนใหญ่ถูกจัดในรูปแบบออนไลน์ จึงไม่ได้สร้างความสัมพันธ์มากเท่าที่ควร 3.3) ในด้านการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร พบว่า โรงเรียนมีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารของทางโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง อาทิ การประกาศวันเปิดภาคเรียน วันหยุด ตารางสอบ โดยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ อาทิ เฟซบุ๊ก หรือกลุ่มไลน์ผู้ปกครอง เพื่อเข้าถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม ทั้งนี้ ข้อมูลดังกล่าวมีประโยชน์อย่างมากในการเตรียมตัวของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ดังนั้น งานสื่อสารองค์กร จึงต้องดำเนินการอย่างหนัก เพื่อสื่อสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์และมีประสิทธิภาพในการสื่อสารต่อสาธารณะชน ดังที่ผู้บริหารท่านหนึ่งกล่าวว่า



“...การสนับสนุนข้อมูลข่าวสารของโรงเรียนมีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาผ่านฝ่ายสื่อสารองค์กรของโรงเรียน ไปยังอาจารย์ นักเรียน และผู้ปกครองในหลากหลายช่องทาง...” [ผู้บริหาร, สัมภาษณ์เมื่อ 28 มกราคม 2565]

นอกจากนี้ ผู้บริหารยังได้กล่าวถึงนโยบายและการบริหารอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงานของอาจารย์ อาทิ นโยบายการเสริมสร้างศักยภาพของบุคลากร ที่มีการส่งเสริมให้บุคลากรไปศึกษาต่อหรือเข้าอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง แต่กลับไม่มีการเผยแพร่ข้อมูลต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง ทำให้ยังไม่ชัดเจน ในขณะที่นโยบายเกี่ยวกับการบริการวิชาการแก่ชุมชน โรงเรียนสนับสนุนให้ 1 สาขา มี 1 โครงการบริการวิชาการสู่ชุมชน เพื่อสนับสนุนให้แต่ละสาขาทำงานร่วมกับชุมชนหรือโรงเรียนอื่น ๆ โดยรอบ อย่างไรก็ตาม นโยบายสร้างแรงจูงใจหรือแรงขับเคลื่อนองค์กร ผู้บริหารเห็นว่า ยังไม่มีความชัดเจน และไม่ให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม โดยเสนอว่า ควรสร้างความเชื่อมั่นขององค์กรและมีสวัสดิการที่ดีให้กับบุคลากรก่อน รวมถึงนโยบายเสริมสร้างความสุขในองค์กร ที่ยังไม่เห็นอย่างเป็นรูปธรรม โดยผู้บริหารบางท่านเสนอว่า ควรลดความเหลื่อมล้ำ ส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลสุขภาพหรือการรักษาโรคก่อน เพื่อให้บุคลากรรู้สึกมั่นใจและเชื่อมั่นในองค์กรมากขึ้น

4. กลุ่มผู้ปกครอง ในการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ปกครอง จำแนกเป็น 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ ด้านครอบครัวและสังคม และความคาดหวังและความสุข

1) ครอบครัวและสังคม ผลการวิเคราะห์พบว่า จากผู้ปกครองที่ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด 5 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ประกอบอาชีพพนักงานมหาวิทยาลัย 2 ราย ข้าราชการพยาบาล และประกอบธุรกิจส่วนตัว โดยในด้านครอบครัวและสังคม ผู้วิจัยได้จำแนกออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ 1.1) ประเด็นปฏิสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่มีรูปแบบการอยู่อาศัยแบบครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวใหญ่ ซึ่งอยู่ร่วมกันเป็นอย่างดีระหว่างคนรุ่นปู่ย่า ตายาย รุ่นพ่อแม่ และรุ่นลูกหลาน โดยมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผ่านการมีเวลาให้กันในทุก ๆ วัน พูดคุยกันอยู่เสมอ รับประทานอาหารร่วมกัน และมีความเข้าใจกัน หากมีปัญหา มักจะร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน และพูดคุยกันด้วยเหตุผลและความเข้าใจ ดังที่ผู้ปกครองนักเรียนคนหนึ่งกล่าวว่า

“...ครอบครัวเราอยู่ร่วมกันในบ้านทุกคนเป็นครอบครัวใหญ่ เพราะทำธุรกิจส่วนตัว ทั้งตายาย พ่อแม่ ลุง ป้า น้า อา และลูกหลาน เวลามีปัญหา ก็ต้องคุยกันทั้งหมด แล้วหาทางออกร่วมกัน...” [ผู้ปกครอง, สัมภาษณ์เมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2565]

1.2) ประเด็นการแบ่งบทบาทหน้าที่ในบ้าน พบว่า ในครอบครัวแบ่งบทบาทหน้าที่กันตามเพศสภาพและความคาดหวังในบทบาทจากสังคม อาทิ คุณพ่อต้องเป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นคนทำงานหารายได้หลักเพื่อจุนเจือครอบครัว ทั้งครอบครัวที่ประกอบธุรกิจส่วนตัวและครอบครัวที่เป็นพยาบาล ทั้งนี้พบว่า บางครอบครัวที่ประกอบธุรกิจ เป็นนักการเมืองท้องถิ่นที่ได้รับการยอมรับจากสังคมเป็นอย่างดี ในขณะที่เดียวกันคุณแม่ที่อาศัยในครอบครัวลักษณะนี้ มักเป็นแม่บ้าน ทำหน้าที่ดูแลลูก ดูแลธุรกิจ ช่วยกันประหยัดและเก็บออมเพื่อการศึกษาของลูกในอนาคต และในส่วนของครอบครัวที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย มักได้รับการยอมรับในที่ทำงาน และประหยัดเก็บออม เพื่อการศึกษาของลูกเช่นกัน ส่วนบทบาทของลูกคือ ต้องตั้งใจเรียน ดูแลตนเองให้ดี รวมทั้งดูแลกันและกันหากครอบครัวใดที่มีลูกหลายคน ทั้งนี้ทุกครอบครัวยังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนในครอบครัว เพื่อไม่ให้มีภาวะเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัวอีกด้วย

2) ความคาดหวังต่อลูกและความสุขของลูกในทัศนะของผู้ปกครอง ผลการวิเคราะห์ด้านความคาดหวังต่อลูก พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความคาดหวังต่อลูกใน 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ 2.1) การเรียนของลูกในปัจจุบัน พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่คาดหวังผลการเรียนของลูกให้อยู่ในระดับดี เพราะต้องการให้ลูกมีความรู้ และเรียนต่อได้อย่างมั่นใจ ซึ่งนักเรียนมักมี



ผลการเรียนเป็นที่น่าพึงพอใจอยู่ในระดับดีและดีมาก 2.2) การเรียนหรืออาชีพในอนาคต พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่ไม่บังคับลูก เพราะต้องการให้ลูกเลือกในสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ชอบ แล้วจะทำออกมาได้ดี พยายามให้ลูกตัดสินใจด้วยตนเอง เช่น ลูกชอบดนตรี เนื่องจากลูกคลุกคลีกับดนตรีมาตั้งแต่เด็ก ผู้ปกครองก็จะส่งเสริมให้ลูกฝึกฝนทักษะต่อไป อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองบางท่านได้แสดงความคิดเห็นว่า ต้องการให้ลูกเรียนในสิ่งที่น่าจะไปสู่อาชีพที่มั่นคงได้ เช่น ต้องการให้ลูกเรียนโรงเรียนนายร้อย เพื่อเป็นข้าราชการทหาร หรือต้องการให้ลูกเรียนสายวิทย์เป็นหลัก เพราะมีโอกาสเลือกในหลายอาชีพ โดยเฉพาะแพทย์ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองบางส่วนยังต้องการให้ลูกมีอาชีพและรายได้ที่มั่นคง เพื่อดูแลตนเองได้ ดูแลครอบครัวได้ ดังที่ผู้ปกครองท่านหนึ่งกล่าวว่า

“...ตอนนี้ผลการเรียนของลูกอยู่ในระดับดี เราก็อยากให้เรียนสายวิทย์ คณิต ต่อ เพราะทางเลือกนี้ไปได้ดีกว่า มีโอกาสเลือกหลายอาชีพ เช่น หมอ แต่ก็แล้วแต่ลูก เพราะที่บ้านก็มีธุรกิจให้ลูกได้เรียนรู้อีก...”
[ผู้ปกครอง, สัมภาษณ์เมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2565]

เมื่อพิจารณาในประเด็นความสุข พบว่า ความสุขของผู้ปกครอง คือ การที่ลูกประสบความสำเร็จ ทั้งในเรื่องการเรียน กิจกรรม การประกอบอาชีพ และสังคม นอกจากนี้ จากมุมมองของผู้ปกครองยังพบว่า ความสุขของลูกเกี่ยวข้องกับ 3 เรื่องที่สำคัญได้แก่ เพื่อน การเรียน และกิจกรรม โดยผู้ปกครองมองว่า การที่ลูกเข้ากับเพื่อนได้ ได้อยู่กับเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้ ก็ถือเป็นความสุขของลูก เพราะในช่วงนี้ เพื่อนที่โรงเรียนน่าจะมีอิทธิพลต่อลูกมากกว่าพ่อแม่เอง ดังนั้น หากลูกมีเพื่อนที่ดี ย่อมนำมาสู่การมีความสุขและส่งผลต่อการเรียนของลูกด้วย ในส่วนของการเรียน ถือเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องมาจากการมีเพื่อนที่ดี เพราะเพื่อนที่ดีมักชักชวนลูกให้ตั้งใจเรียน และช่วยเหลือหรือแนะนำเรื่องการเรียนระหว่างกันได้ บางรายชักชวนกันเรียนพิเศษ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ด้วยอีกประเด็นหนึ่ง คือ กิจกรรม โดยผู้ปกครองมองว่า การที่ลูกมีความสุขและเพลิดเพลินกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียน ถือเป็นสิ่งที่ทำให้ลูกมีความสุขได้ โดยไม่เน้นความเป็นวิชาการ หรือตึงเครียดมากเกินไป

5. การวิเคราะห์องค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรักษ์ ในการวิเคราะห์องค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องค์กรักษ์ ผู้วิจัยพิจารณาจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในประเด็นความสุขในโรงเรียนของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม ทั้งนักเรียน อาจารย์ ผู้บริหาร และผู้ปกครอง ซึ่งมีส่วนที่จะทำให้เกิดความสุขขึ้นในโรงเรียน โดยใช้องค์ประกอบความสุขในการทำงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) 8 องค์ประกอบมาเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ ได้แก่ 1) Happy Body (สุขภาพดี) หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ เพราะมีความเชื่อว่าถ้ามนุษย์ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็จะมีจิตใจที่ดี พร้อมที่จะรับมือกับ ปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี 2) Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน เนื่องจากมีความเชื่อว่าความสุขที่แท้จริงคือการเป็นผู้ให้ 3) Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชน ย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้ผู้อยู่อาศัย มีความรัก ความปรองดอง สามัคคีกัน ต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น 4) Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่าการที่คนทำงาน หากไม่รู้จักสรรหาการผ่อนคลายให้กับตนเอง จะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด อันส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงาน 5) Happy Brain (หาความรู้) มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงานเพราะเชื่อว่า ถ้าเราทุกคนแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มาเพิ่มพูนความรู้ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ก็จะเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดัน ช่วยให้องค์กรพัฒนาขึ้นด้วยบุคลากรที่มีศักยภาพ 6) Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนา และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่า หลักธรรมคำสอนของศาสนา เป็นสิ่งที่จะช่วยการดำเนินชีวิตของทุกคนให้ดำเนินไปในเส้นทางที่ดีได้ ทำให้ทุกคนมีสติ มีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้ ยึดหลักสนับสนุนให้เป็นคนดี คิดดี ทำดี และมีความศรัทธาในคุณงามความดีทั้งปวง 7) Happy Money (การเงินดี) มีเงิน รู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลูกฝังนิสัยอดออม



ประหยัด รู้จักใช้ วิธีเงิน ไม่ใช่สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายแต่เท่าที่จำเป็น ยึดหลักคำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง และ 8) Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลูกฝังนิสัยรักครอบครัว เพื่อนำไปเป็นหลักการใช้ชีวิต ให้รู้จักความรัก ความเชื่อมั่น และความศรัทธาในความดีงาม จึงจะเกิดเป็นคนดี ในสังคม (รักตนเอง รักครอบครัว รักการทำงาน รักเพื่อน รักในสิ่งที่พอเพียง

จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพและองค์ประกอบความสุขในการทำงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องครักษ์ ได้ทั้งสิ้น 7 องค์ประกอบ ดังนี้

1) สุขภาพอนามัย หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและใจ รู้จักกิน รู้จักใช้ชีวิต เป็นการส่งเสริมด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้บุคลากรและนักเรียนมีร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการทำงานและการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

2) เกื้อกูลสังคม หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนมีสังคมดี มีความรักความสามัคคีต่อชุมชนที่ตนทำงานและเรียน ส่งเสริมให้มีความเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมงาน ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง เห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม หากสังคมรอบข้างดี โรงเรียนก็จะมีความสุขไปด้วย ทั้งนี้ บุคลากรและนักเรียนต้องมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นการส่งเสริมความมีน้ำใจไมตรี เอื้ออาทรต่อกันในโรงเรียน ไม่กลั่นแกล้งกัน เพื่อให้เกิดความรักใคร่ปรองดองกัน สามัคคีกัน

3) สร้างความสนุก ผ่อนคลาย หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนรู้จักผ่อนคลาย เป็นการสร้างความสนุกสนาน สร้างรอยยิ้มให้เกิดขึ้นในชั้นเรียน เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้า ความตึงเครียดจากการทำงานหรือการเรียน ซึ่งเป็นการช่วยให้เกิดขวัญและกำลังใจที่ดี และทำให้ทั้งบุคลากรและนักเรียนมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

4) โอกาสพัฒนาศักยภาพ หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนมีโอกาสพัฒนาความรู้ ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ มีการส่งเสริมการศึกษาหาความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ให้บุคลากรมีการพัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ หรือสนับสนุนกิจกรรมการอบรมให้เกิดขึ้นในโรงเรียน เพื่อนำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน ในขณะที่เดียวกันนักเรียนต้องมีทางเลือกในการเรียนที่หลากหลายเช่นกัน เช่น การมีวิชาเลือกเพิ่มขึ้น

5) จัดสรรเงินเป็น หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนใช้เงินเป็นมีเงิน รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ เป็นการส่งเสริมให้บุคลากรและโรงเรียนใช้จ่ายอย่างประหยัด มีเงินเก็บออมไว้ใช้ในยามจำเป็นในขณะที่เดียวกัน โรงเรียนควรมีการสนับสนุนงบประมาณเพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอน และส่งเสริมให้บุคลากรมีสวัสดิการที่ดี มีคุณธรรมในการจัดสรรเงินงบประมาณ

6) อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนมีครอบครัวที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง เป็นการส่งเสริมการสร้างความรักความผูกพันในครอบครัว และสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว อีกทั้ง ในโรงเรียนยังอยู่อาศัยกันเหมือนเป็นครอบครัวใหญ่ รู้จักแบ่งหน้าที่กัน ให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความสนิทสนมกลมเกลียวกันเป็นอย่างดี

7) เชื่อมั่นในองค์กร หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนเชื่อมั่นในนโยบายของโรงเรียน รวมทั้งมีความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานหรือได้เรียนในโรงเรียนแห่งนี้ มีความสุขที่ได้มาโรงเรียน เป็นผู้ประชาสัมพันธ์ความดีความชอบให้โรงเรียน เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนองค์กรอย่างเป็นรูปธรรมแท้จริง

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความสุขของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ มีสุขภาพอนามัย เกื้อกูลสังคม สร้างความสนุก ผ่อนคลาย มีโอกาสพัฒนาศักยภาพ รู้จักใช้เงิน อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว และมีความเชื่อมั่นในองค์กร

การวิจัยเรื่อง ความสุขกับสถานศึกษา : องค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องครักษ์ มุ่งเน้นการอภิปรายผลการวิจัยที่สอดคล้องตามวัตถุประสงค์การวิจัย รายดังนี้

1. **ศึกษาองค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องครักษ์** ในการวิเคราะห์องค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยพิจารณาจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในประเด็นความสุขในโรงเรียนของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม ทั้งนักเรียน อาจารย์ ผู้บริหาร และผู้ปกครอง ซึ่งมีส่วนที่จะทำให้เกิดความสุขขึ้นในโรงเรียน โดยใช้



องค์ประกอบความสุขในการทำงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ มาเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ ผลการวิเคราะห์พบว่า ความสุขของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีองค์ประกอบทั้งสิ้น 7 องค์ประกอบ ดังนี้

1) **สุขภาพอนามัยดี** หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและใจ รู้จักกิน รู้จักใช้ชีวิต เป็นการส่งเสริมด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้บุคลากรและนักเรียนมีร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการทำงานและการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การที่บุคลากรในองค์กรมีความรู้ความเข้าใจในหลักการรักษาสุขภาพของตนเองจะส่งผลให้เกิดสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี และทำให้องค์กรถูกขับเคลื่อนไปในเชิงบวก ซึ่งสุขภาพจิตใจและสุขภาพกายของบุคลากรในองค์กรถือเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะมีอิทธิพลต่อการเกิดความสุขและประสิทธิภาพของการทำงาน อีกทั้งยังพบว่า ในชุมชนที่มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีนั้นส่งผลให้สมาชิกในชุมชนที่มีหลากหลายทั้งวัยเรียนและวัยทำงานมีความสุข และทำงานได้อย่างราบรื่น (Guna, 2019)

2) **เกื้อกูลสังคม** หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนมีสังคมดี มีความรักความสามัคคีต่อชุมชนที่ตนทำงานและเรียน ส่งเสริมให้มีความเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมงาน ช่วยเหลือสังคมนอกข้าง เห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม หากสังคมนอกข้างดี โรงเรียนก็จะมีความสุขไปด้วย ทั้งนี้ บุคลากรและนักเรียนต้องมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นการส่งเสริมความมีน้ำใจไมตรี เอื้ออาทรต่อกันในโรงเรียน ไม่กลั่นแกล้งกัน เพื่อให้เกิดความรักใคร่ปรองดองกัน สามัคคีกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การที่มนุษย์ได้ช่วยเหลือผู้อื่นในลักษณะใดก็ตาม โดยเจตนาหรือไม่เจตนา ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือจะส่งผลให้ผู้ที่ได้ช่วยเหลือจะมีความสุขและเกิดความรู้สึกดีต่อซึ่งกันและกันทั้งผู้ช่วยเหลือและผู้ได้รับความช่วยเหลือ (Curry et al., 2018) อีกทั้งในต่างประเทศยังมีการวิจัยกับกลุ่มผู้เปราะบางที่ต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล โดยจากการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ผลพบว่า ผู้ป่วยมีความรู้สึกเชิงลบและแยกกับตนเองขณะป่วย แต่ในขณะที่เดียวกันเมื่อได้อยู่ท่ามกลางความสัมพันธ์ที่ดีมีการเกื้อกูล มีเมตตาต่อกัน จากพ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อนในโรงเรียน พบว่า ผู้ป่วยมีความสุขขึ้นมากกว่าความทุกข์จากการป่วยในโรงพยาบาล (Prastwi & Mhum, 2019)

3) **สร้างความสุข ผ่อนคลาย** หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนรู้จักผ่อนคลาย เป็นการสร้างความสนุกสนาน สร้างรอยยิ้มให้เกิดขึ้นในชั้นเรียน เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้า ความตึงเครียดจากการทำงานหรือการเรียน ซึ่งเป็นการช่วยให้เกิดขวัญและกำลังใจที่ดี และทำให้ทั้งบุคลากรและนักเรียนมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาในหลายองค์กรที่มีกิจกรรมให้บุคลากรได้ทำร่วมกัน ยังเสมือนเป็นการได้เรียนรู้ทักษะ และแนวคิดซึ่งกันและกันในทางอ้อม จึงทำให้เกิดความเข้าใจต่อกัน และเมื่อทำงานจะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพและความสัมพันธ์ที่ดีที่เหนียวแน่นขึ้น อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์เชิงบวกให้กับองค์กรในเรื่องความสัมพันธ์อันดีต่อกัน (Cheng & Shiu, 2015; Ryu & Chae., 2022)

4) **โอกาสพัฒนาศักยภาพ** หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนมีโอกาสพัฒนาความรู้ ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ มีการส่งเสริมการศึกษาหาความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ให้บุคลากรมีการพัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ หรือสนับสนุนกิจกรรมการอบรมให้เกิดขึ้นในโรงเรียน เพื่อนำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน ในขณะเดียวกันนักเรียนต้องมีทางเลือกในการเรียนที่หลากหลายเช่นกัน เช่น การมีวิชาเลือกเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ในสถานการณ์ไวรัสโควิดที่ทำให้นักเรียนต้องเกิดการเรียนออนไลน์เพื่อปรับตัวให้สามารถเรียนรู้ได้ มีนักเรียนจำนวนมากขาดแรงจูงใจในการเรียน อันเนื่องมาจากการถูกปรับรูปแบบการเรียนและบรรยากาศที่ขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ทั้งนี้ เมื่อบางโรงเรียนได้ใช้การปรับปรุงหลักสูตรให้ผู้เรียนมีวิชาเชิงสร้างสรรค์ที่สามารถเลือกเรียนผ่านออนไลน์ตามความถนัดของตนเอง เพื่อพัฒนาศักยภาพได้ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทักษะที่ดีขึ้นและมีการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากโอกาสทางการศึกษาที่หลากหลายขึ้น (Colthorpe & Ainscough, 2020)

5) **จัดสรรเงินเป็น** หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนใช้เงินเป็น มีเงิน รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ เป็นการส่งเสริมให้บุคลากรและโรงเรียนใช้จ่ายอย่างประหยัด มีเงินเก็บออมไว้ใช้ในยามจำเป็น ในขณะเดียวกัน โรงเรียนควรมีการสนับสนุน



งบประมาณเพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอน และส่งเสริมให้บุคลากรมีสวัสดิการที่ดี มีคุณธรรมในการจัดสรรเงินงบประมาณ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า พนักงานในองค์กรมีทัศนคติเกี่ยวกับการประหยัดเงินมาจากการต้องการความสบาย ในอนาคตและการคาดการณ์ถึงสถานการณ์ที่อาจเป็นไปได้ในเชิงลบในภายภาคหน้าจึงทำให้มีการออมเงินเพื่อจัดสรรใช้สำหรับอนาคต จึงทำให้จิตสำนึกทางการเงินที่มีในตัวบุคลากรส่งเสริมให้เกิดเป็นองค์กรที่บุคลากรมีเงินเก็บและมีความสุข (Chen et al., 2018) อีกทั้งยังพบว่า บางบริษัทได้มีการทดสอบเกี่ยวกับทัศนคติและมุมมองต่อการวางแผนทางการเงินของพนักงานเพื่อนำไป วิเคราะห์ในการสร้างเสริมพฤติกรรมจูงใจให้พนักงานเกิดการออมเงินและเพื่อทำความเข้าใจในรายรับรายจ่ายที่จำเป็นของพนักงาน เพื่อการออมเงินที่ยั่งยืน เนื่องจากบริษัทมีเจตคติต่อการเก็บเงินว่าเป็นเรื่องที่ยากกว่าการหาเงิน พนักงานจึงควรให้ความสำคัญ เพื่อการมีเงินออมในอนาคต (Saber, 2022)

6) **อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว** หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนมีครอบครัวที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง เป็นการ ส่งเสริมการสร้างความรักความผูกพันในครอบครัว และสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว อีกทั้ง ในโรงเรียนยังอยู่อาศัยกันเหมือนเป็น ครอบครัวใหญ่ รู้จักแบ่งหน้าที่กัน ให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความสนิทสนมกลมเกลียวกันเป็นอย่างดีซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า โรงเรียนเป็นพื้นที่หลักในการปลูกฝังความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในโรงเรียน โดยเฉพาะผู้เรียน โรงเรียนจึงควรมีการพัฒนา เพื่อลดความขัดแย้งและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และหากเกิดความสุขแล้ว ผลลัพธ์ที่จะ ตามมาคือ ผู้เรียนจะมีการเรียนรู้ที่ดีขึ้นจากการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งกล้าที่จะพูดคุยปัญหากันอย่างเปิดเผย (Blbliografica, 2020) การทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวอย่างไม่ขัดแย้งได้ จึงเป็นสิ่งที่มีความท้าทายในระบบการศึกษา โดยเฉพาะในบาง โรงเรียนที่ไม่ได้มีการปลูกฝังในเรื่องของความสัมพันธ์ส่วนนี้ (Garca et al., 2016)

7) **เชื่อมั่นในองค์กร** หมายถึง การที่บุคลากรและนักเรียนเชื่อมั่นในนโยบายของโรงเรียน รวมทั้งมีความภาคภูมิใจ ที่ได้ทำงานหรือได้เรียนในโรงเรียนแห่งนี้ มีความสุขที่ได้มาโรงเรียน เป็นผู้ประชาสัมพันธ์ความดีความชอบให้โรงเรียน เพื่อให้เกิด การขับเคลื่อนองค์กรอย่างเป็นรูปธรรมแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า นักเรียนที่รู้สึกได้ถึงคุณภาพหรือการ ตอบสนองที่ดีจากความแตกต่างในปัจจุบันบุคคลจะมีความรู้สึกซาบซึ้งและภูมิใจในสถานบันการศึกษาของตนเอง โดยพบได้จาก นักเรียนทั่วไปสามารถนำความรู้จากโรงเรียนไปใช้ได้จริง หรือในกลุ่มผู้เปรียบบางมีความรู้สึกที่ไม่ถูกปฏิบัติจากครูหรือเพื่อนอย่าง แตกต่าง ซึ่งจะส่งผลมาสู่ความภาคภูมิใจในการเรียนและมีความเชื่อมั่นต่อคุณภาพของสถานบันการศึกษา (Woods, 2020) อีกทั้ง ในบางโรงเรียนจะมีการสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียนเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อโรงเรียน ซึ่งจากการศึกษาได้พบว่า ผู้เรียนที่จะมี ความภาคภูมิใจในโรงเรียนของตนเองนั้นจะมาจากการที่รู้สึกว่าคุณภาพพัฒนาขึ้นในทุกๆช่วงชั้นปี อีกทั้งมีการจัดการทาง อารมณ์ที่ดีขึ้นอันเป็นผลมาจากโรงเรียนที่มีคุณภาพทั้งการจัดการทางการศึกษาและสุขภาพจิต (Cook et al., 2017)

สรุปผลการวิจัย

ความสุขในสถานศึกษาถือเป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อการใช้ชีวิตของผู้เรียนและผู้สอน อันนำมาซึ่งการเกิดแรงจูงใจในการ ทำงานและการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงการส่งผลให้สถานศึกษา เป็นสถานที่แห่งความสุข ซึ่งจากการศึกษาทางวิจัย พบว่า องค์ประกอบความสุขของโรงเรียนสาธิต มศว องครักษ์ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนและผู้สอน มีสุขภาวะสมบูรณ์ทั้ง 7 ด้าน อันได้แก่ การมีสุขภาพอนามัยดี การเกื้อกูลสังคม สถาบันสร้างความสุขและผ่อนคลายให้กับผู้เรียนและผู้สอน บุคลากรมีโอกาส พัฒนาศักยภาพ การจัดสรรเงินเป็นการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว และ มีความเชื่อมั่นในองค์กร โดยทั้งนี้โรงเรียนสาธิต มศว องครักษ์ จึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาให้สถานศึกษาเป็นสถานที่มีความสุขและสามารถตอบโจทย์ของผู้เรียนและผู้สอนได้ ซึ่งการจะพัฒนาให้สามารถเกิดสุขภาวะสมบูรณ์ทั้ง 7 ด้านได้นั้นอาจเป็นเรื่องที่ต้องใช้การวางแผน ทัศนคติและเวลาที่ไม่ใช่ เพียงระยะสั้น แต่อย่างไรก็ตามหากสามารถทำได้สำเร็จ โรงเรียนสาธิต มศว องครักษ์จะเป็นมากกว่าสถานศึกษาในการเข้ามาศึกษา เล่าเรียนสำหรับผู้เรียน และการเข้ามาทำงานสำหรับผู้สอน แต่จะเป็นอีกสถานที่ที่ผู้เรียนและผู้สอนรู้สึกเสมือนเป็นพื้นที่ปลอดภัย และก่อให้เกิดความสุข เนื่องจากมีจิตใจที่สมบูรณ์จากการอยู่ท่ามกลางผู้คนที่ดีและเกื้อกูลต่อกัน ไม่เครียดจากความกดดันทางสังคม



และการเงิน อีกทั้งมีสุขภาพที่ดีอันมาจากการส่งเสริมในการดูแลที่ถูกต้อง เป็นคนที่เก่งขึ้นจากโอกาสที่เข้ามาให้เรียนรู้ จนในท้ายที่สุดก็ก่อเกิดเป็นความเชื่อมั่นที่มีต่อองค์กรอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการศึกษา ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ผลที่ออกมาถือเป็นผลการวิจัยที่มีความครอบคลุมโรงเรียนสาธิต มศว องครักษ์ ในการนำมาสู่องค์กรแห่งความสุข ทั้งนี้ในอีกมุมหนึ่งของผู้วิจัยเห็นว่า หนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญคือการทำที่ผู้เรียน และผู้สอนมีความเกื้อกูลต่อกัน ซึ่งความเกื้อกูลอันนำมาสู่ความสุขจะสามารถที่จะส่งต่อได้ มิใช่แค่เพียงภายในโรงเรียนแต่รวมถึงภายนอกโรงเรียน หรือองค์กรอื่นๆ จึงมีข้อเสนอแนะต่อการวิจัยในครั้งนี้ว่า โรงเรียนสาธิต มศว องครักษ์ ควรมีการจัดทัศนศึกษา สำหรับไปแลกเปลี่ยนการเกื้อกูลต่อกันกับโรงเรียนใกล้เคียงหรือโรงเรียนในพื้นที่ห่างไกล เพราะผู้เรียนจะได้แลกเปลี่ยนความเกื้อกูล ต่อผู้เรียนที่มีวัยใกล้เคียงกัน อีกทั้งผู้สอนยังได้พบเจอและสร้างความเกื้อกูลต่อคนในสายงานเดียวกัน ซึ่งเมื่อได้เกิดการพบเจอ และแลกเปลี่ยนความเกื้อกูล จะส่งผลให้จิตใจของผู้เรียนและผู้สอนมีความสมบูรณ์ขึ้น รวมไปถึงยังก่อให้เกิดการส่งต่อความรู้สึกดีๆ ต่อสังคมภายนอกเช่นกัน

1.2 การทำให้โรงเรียนเป็นเสมือนองค์กรแห่งความสุขตามหลักของผลการวิจัยนั้นอาจไม่สามารถที่จะใช้ครอบคลุมได้กับผู้เรียนและผู้สอนทุกคน เนื่องจากในบางครั้งครอบครัวหรือสังคมภายนอกของผู้เรียนและผู้สอนอาจไม่เอื้อต่อการเกิดความสุข เพราะบ้านหรือสังคมภายนอกถือเป็นพื้นที่อื่น ที่การศึกษาวิจัยไม่สามารถเข้าถึงความจริงแท้ได้ แต่เป็นการเข้าถึงจากคำบอกเล่า หรือในบางครั้งจากการศึกษาครอบครัวก็ไม่เป็นความจริงเนื่องจากบางเรื่องเป็นเรื่องที่ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สะดวกใจต่อการเล่าจึงเบี่ยงเบนที่จะกล่าวความจริง ทั้งนี้เมื่อเกิดปัญหาอีกมุมที่ไม่สามารถเข้าถึงทางการศึกษาวิจัยได้ จึงทำให้แม้จะมีกระบวนการที่ทำให้เกิดความสุขในโรงเรียน แต่ผู้เรียนหรือผู้สอนอาจไม่มีความสุขที่มาจากข้างในของปัจเจกบุคคล จึงถือเป็นข้อจำกัด ทั้งนี้การทำวิจัยในครั้งต่อไป จึงมีความคาดหวังว่าหากมีการต่อยอดในอนาคตอาจเป็นการศึกษาที่ศึกษาพื้นที่ของครอบครัวหรือพื้นที่อื่นๆเพิ่มเข้ามาเป็นการศึกษาวิจัยหลัก โดยทั้งนี้อาจได้ผลที่แตกต่างกัน และสามารถขยายการพัฒนาองค์ประกอบความสุขต่อไปได้

เอกสารอ้างอิง

- Artidcharoenchai, D., & Tia Charoen, S. (2015). Happy workplace in Sriboonyanon school. *Journal of Educational administration Silpakorn University*, 7(2), 136 - 143.
- Banshong, A. (2021). Goodness, a good man, life and happiness the fundamental ideas for goodness-based learning (GBL). *Academic journal Pathumthani University*, 13(1), 460 - 480.
- Blbliografica, R. (2020). School Coexistence in Latin America: A literature review. *Seiela*, 24(2), 1409 - 4258.
- Chalongbun, P. (2016). The happiness of personal in the performance of government. *Journal of MCU peace studies*, 6(1), 590 - 599.
- Carrie, W. (2020). Proud Deaf! An ethnographic study of Deaf culture in a high school. Electronic Theses and dissertations. Retrieved on 2021, October 21 from <https://stars.library.ucf.edu/etd2020/152>
- Cheng, C.C.J. & Shiu, E.C. (2015). The inconvenient truth of the relationship between open innovation activities and innovation performance, *Management decision*, 53(3), 625 - 647.
- Chen, C., Xu, X., & Day, J. (2017). Thermal comfort or money saving? Exploring intentions to conserve energy among low-income households in the United States. *Energy research & social science*, 26(1), 61-71.



- Chinatangkul, C. Chinatangkul, S. & Dejbamrung, S. (2017). The happiness of work/ educational personnel's basic education. *Journal of liberal arts*, 9(2), 26 - 39.
- Chuayyim, K. Jaroensuk, N. & Pechrpuang, S. (2020). Development of a model in creating happiness at work of administrators and teachers in school under the Suratthani primary education services area office 2. *Journal of social science and Buddhistic anthropology*, 5(6), 184 - 200.
- Colthorpe, K., & Ainscough, L. (2020). Do-it-yourself physiology labs: Can hands-on laboratory classes be effectively replicated online?. *Advances in physiology education*, 45, 95 - 102.
- Cook, E. M., Wildschut, T., & Thomaes, S. (2017). Understanding adolescent shame and pride at school: Mind-sets and perceptions of academic competence. *Educational and child psychology*, 34(3), 119 – 129.
- Curry, O., Rowland, L., Lissa, C., Zlotowitz, S. & McAlaney, J. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of experimental social psychology*, 2(76), 320-329.
- Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C. D., Senulis, J. A., & Friesen, W. V. (1990). Approach-withdrawal and cerebral asymmetry: Emotional expression and brain physiology: I. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 330–341.
- Drolet, A., Marzell, T., Silva, P., Kim, L., & Bedard, M., (2019). SENTIO: ennect with yourself to better connect with others. *Human factors in computing systems*, 7(2), 1 - 6.
- Grau, R., Garca-Raga, L. & Lpez-Martn, R. (2016). Towards school transformation. Evaluation of a coexistence program from the voice of students and teachers. *Journal of new approaches in educational research (NAER Journal)*, 5(2), 137 - 146.
- Haekham, N., & Rakpa, S. (2020). A promotion of love, warmth, and care in family and community based on Buddhist teaching. *Journal of MCU humanities review*, 7(1), 480 - 497.
- Hamtanon, P. et al. (2019). The happiness and quality of life of the supportive staffs at college of nursing. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(10), 4728 - 4739.
- Hernández, M. M., Robins, R. W., Widaman, K. F., & Conger, R. D. (2017). Ethnic pride, self-esteem, and school belonging: A reciprocal analysis over time. *Developmental Psychology*, 53(12), 2384 – 2396.
- Ismail, S., Khairuddin, N. S., Alias, N. E., Loon-Koe, W., & Othman, R. (2018). An empirical analysis of saving behavior among Malaysian Employees. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(10), 1070 – 1080.
- Jandee, P. (2020). *Factors influencing depression among secondary schools students in extended education opportunity schools*. Faculty of Nursing Burapha University.
- Lu, L. (2001). Understanding Happiness: A look into the Chinese Folk Psycgology. *Journal of Happiness Studies*, 2, 407 - 432.
- Keawchaum, C. (2006). *The effects of group dynamics on self-esteem of grade 5 students at different levels of peer support*. Master of education degree Srinakharinwirot University.
- Khampisut, J. (2016). *Health literacy and health promotion behaviors of students in Naresuan University*. Faculty of medicine, Naresuan University.



- Kuna, N. (2019). *Happiness at work among staff of Tambon administrative organizations in Mueang Pattani district, Pattani province*. Minor thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master prince of Songkla University.
- Leung, L. (2020). Exploring the relationship between smartphone activities, flow experience, and boredom in free time. *Computers in human behavior*, 103, 130 - 139.
- Mahakitikhun, K. Suwanchinda, P. & Khancheng, V. (2016). Teenage student happiness. *Songklanagarind Journal of nursing*, 30(1), 87-98.
- Mertoğlu, M. (2020). Factors affecting happiness of school children. *Journal of education and training studies*, 8 (3), 10 - 20.
- Nimwatanaku, S. Wattana, C. & Loysak, B. (2018). The happiness of nursing students and staffs in Phrapokkiao nursing college and the opinions for contributing to the happy workplace. *Journal of Phrapokkiao nursing college*, 29(1), 138 - 147.
- Piyaseth, L. (2016). A model development to enhance Buddhism-oriented health conditions for preventing and solving chronic illness in the community: A case study of Ban Khui Parang, Wang Kuang Sub-district, Prankratai district, Kamphaeng Phet province. *Journal of health education*, 1(39), 23 - 34.
- Perez, B., & Castilla, B. (2018). Children's and adolescents' Conceptions of happiness at school and its relation with their own happiness and their academic performance. *Journal of happiness studies volume*, 19(7), 1811 – 1830.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *J happiness stud*, 6, 25 – 41.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Martin E. P. Seligman. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), 149 - 156.
- Phongkana, A. (2017). *Solving guidelines for stress problems among teachers in sensation school under the royal patronage*. Human resources administration Burapha University.
- Phraratchawimonmoli. (2021). An approach to happiness with special reference to Theravada buddhist perspective. *Journal of buddhist studies Vanam Dongrak*, 8(1), 65 - 82.
- Prastiwi, S.Pd & Mhum. Ph.D. (2019). *The influence of kindness to people relations in wonder by R. J. Palacio: A humanistic psychological perspective*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Phrhmpakphing B. (2012). Wellbeing. *Journal of humanities and social sciences*, 29(2); 23-52.
- Proto, E. (2016). Are happy workers more productive?. *IZA World of Labor*, 315.
- Przyrembel, M., Vrticka, P., Engert, V., & Singer, T. (2019). Loving-kindness meditation - A queen of hearts?: A physio-phenomenological investigation on the variety of experience. *Journal of Consciousness Studies*, 26(7-8), 95-129.
- Pumchang P. (2016). *The composition analysis of the organization of educational institution happiness analysis of the model comparison between basic education and higher education*. Rajamangala University of Technology Thanyaburi



- Rodbunpan, A., & Rnasiraoraopha, N. (2018). Happy workplace of anubankuiburi school (watwangyao). *Educational Management education Silpakorn University, 10(2)*, 245 - 257.
- Ruch, W., Harzer, C., Proyer, R. T., Park, N., & Peterson, C. (2010). Ways to happiness in German-speaking countries: The adaptation of the German version of the orientations to happiness questionnaire in paper-pencil and internet samples. *European Journal of Psychological Assessment, 26(3)*, 227 – 234.
- Ryu, H. & Chae, S. (2022). Relationship between related party transactions and the social contribution activities of South Korean Chaebol Companies. *Sustainability, 14(5)*, 2834.
- Saber A. (2022). Factors influence saving behavior among SMEs' employees in Saudi Arabia. *Journal of Positive School Psychology, 6(2)*, 22-34.
- Supakit, V. Sintanapanya, A. Boonthima, R. & Songbundit, A. (2014). Happiness management in school. *Suthiparithat, 28(88)*, 15 - 33.
- Teerakitikorn, T., & Woenthong, S. (2019). Money saving guideline for preparations to retirement of the population in The Central Regional. *Journal of Industrial Business Administration, 2(2)*, 40-58.
- Thepchalerm, S. (2017). *Happiness at work of Chonburi land transport's personnel*. Graduate school of public administration Burapha University.
- Velez, S., Lorenzo, C., & Garrido, M. (2017). Leadership: Its Importance in the Management of School Coexistence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 237(21)*, 169 – 174.