

**ผลของการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียน
ตามแนวคิดปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน***

**The results of The Development of The Program
Which Enhances Happiness In Learning Based on Contemplative
Education For Sophomore Students of Faculty of Education at
Kasetsart University, Bangkok Campus**

ชัชวิทย์ สงวนภักดิ์**

อาจารย์ ดร. วีระภาพ เพชรมาลัยกุล***

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์****

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา มีความสุขในการเรียนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา หลังการทดลองมีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต

* บทความปริญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** นิสิตปริญญาโท สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*** อาจารย์ ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญาณิพนธ์หลัก

**** อาจารย์ ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญาณิพนธ์ร่วม

บางคนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา ความสุขในการเรียน

Abstract

The purposes of this study are to develop the program which enhances happiness in learning based on contemplative education of sophomore students of the Faculty of Education at Kasetsart University, Bang Khen Campus. The result from this study shows that such students who received the program had more happiness in learning at the 0.01 level of significance. The students who received the program have more happiness than the students who did not receive the program at the 0.01 level of significance.

Keywords: contemplative education, happiness in learning

บทนำ

ความสุขเป็นผลที่มนุษย์ทุกคน ทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัยและทุกสถานภาพปรารถนาและอยากให้เกิดขึ้นในจิตใจ ดังที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2549 : 39) ได้กำหนดให้“ความสุข”ของคนไทยเป็นเป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม เป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรมและทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยการสร้างภูมิคุ้มกันให้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างตระหนักถึงคุณค่าแห่งตนและจิตสำนึกในการดำรงชีวิตบนพื้นฐานของศีลธรรมอันดีงาม ทำให้คนไทย ทุกคนได้รับการพัฒนา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ตลอดจนความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพและมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้กับตนเองที่จะนำไปสู่ความเข้มแข็งของครอบครัว ชุมชนและสังคมไทย โดยพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2553) มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาต่าง ๆ มีความรู้คู่คุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขเพื่อให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (สุวิทย์และอรทัย มูลคำ. 2544 : 4) ดังนั้นการศึกษานับว่าเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง เพราะการศึกษาเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ความสามารถเพื่อนำความรู้และความสามารถนั้น ๆ ไปประกอบอาชีพและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บุคคลที่มีความสุขจะมีผลสำเร็จในการดำรงชีวิต การทำงานทั้งด้านส่วนตัวและครอบครัว ผู้เรียนที่มีความสุขมักจะประสบผลสัมฤทธิ์ในการเรียนดี มีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลรอบข้าง ความสุขในการเรียนจะมีผลให้ผู้เรียนมีความรักในการเรียนโดยไม่ต้องกระตุ้น บังคับหรือสร้างองค์ประกอบให้มากมาย ผู้เรียนที่มีความสุขจะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและสามารถพัฒนาความรู้ความสามารถทางวิชาการได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ความสุขในการเรียนจึงเป็นผลจากการที่ผู้เรียนได้เรียนในกิจกรรมการเรียนรู้ที่สมดุล ผู้เรียนมีความสุขในกิจกรรม ผู้เรียนได้รับสนองจากการใฝ่รู้ การกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง ได้ใช้ความสามารถในการคิด ได้เรียนได้ทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ (วิชัย วงษ์ใหญ่. 2543 : 9) ถ้าเราจัดกระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจและเกิดความรักในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ จะทำให้ผู้เรียนมีความสุขและมีการหลั่งสารเคมีในสมองที่ทำให้มีความสุขซึ่งจะไปเพิ่มกระบวนการเรียนรู้ในสมอง (คันสนีย์ จัตรคุปต์. 2544 : 73)

จากการที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ผู้สอนนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ได้สังเกตพบว่านิสิตส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นในการเรียน คิดมาก และมีความรู้สึกเครียดจากการเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจปัญหาเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อถามนิสิตกลุ่มดังกล่าวว่า “นิสิตมีความสุขในการเรียนแต่ละวันมากน้อยเพียงใด” ซึ่งนิสิตกลุ่มดังกล่าวได้ให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ว่า “มีความสุขในการเรียนบ้าง ไม่มีความสุขในการเรียนบ้าง แต่รู้สึกว่าไม่มีความสุขในการเรียนมากกว่ามีความสุขในการเรียน” และถามนิสิตกลุ่มดังกล่าวว่า “นิสิตมีความรู้สึกต่อการเรียนในระดับอุดมศึกษาอย่างไร” ซึ่งนิสิตกลุ่มดังกล่าวได้ให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ว่า “การเรียนในระดับอุดมศึกษามีความเครียดเนื่องจากต้องเรียนหนังสือตลอดทั้งวัน ซึ่งบางรายวิชามีเนื้อหาที่ค่อนข้างยาก จึงต้องพยายามเรียนเพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดีหรือต้องเรียนให้ผ่านในแต่ละรายวิชาที่หลักสูตรกำหนดไว้ สำหรับการอ่านหนังสือเตรียมสอบและการสอบนั้นเป็นช่วงเวลาที่มีความกดดันอย่างมาก” จากผลการสำรวจปัญหาเบื้องต้นสรุปได้ว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน น่าจะมีความสุขในการเรียนน้อยซึ่งสอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2549 : 91) พบว่า การเรียนและการสอบทำให้นิสิตมีความเครียดสูงและไม่สามารถเผชิญกับความเครียดได้ ดังนั้นการเสริมสร้างความสุขในการเรียนจึงมีความสำคัญอย่างมากเพราะเมื่อผู้เรียนมีความสุขในการเรียน จะส่งผลทำให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองและพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายเพื่อความสำเร็จในด้านการเรียน การงาน และการใช้ชีวิต ดังที่พาสนา จุลรัตน์ (2553 : 12) กล่าวว่าความสุขในการเรียนหมายถึง การที่นิสิตหรือผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน อันเกิดมาจากการบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ได้แก่อยากเรียนรู้ อยากร่วมทำกิจกรรมต่างๆในการเรียน อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และอาจารย์ผู้สอน มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียน รู้สึกผ่อนคลายขณะทำกิจกรรม และมีความรู้สึกดีที่ได้อยู่กับเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน และสายชล วนารัตน์ (2550 : 7) ได้กล่าวว่าความสุขในการเรียนหมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียน โดยนักเรียนได้เรียนรู้ สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเบิกบานและเกิดความหวัง เกิดกำลังใจที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสุขในการเรียน ผู้วิจัยพบว่าแนวคิด เทคนิค และวิธีการที่สามารถนำมาใช้เสริมสร้างความสุขในการเรียนได้หลากหลายวิธี เช่น กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ การฝึกอบรม การเรียนรู้แบบร่วมมือ และกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนให้กับนิสิต ดังที่ประเวศ วะสี (2553 : ออนไลน์) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษาหมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งหรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่นการทำงานศิลปะ กิจกรรมโยคะ ความเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม กิจกรรมสุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติและจิตตภาวนา สอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิทย์; และคนอื่น ๆ (2550 : 1) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดที่มุ่งการพัฒนาด้านการวางพื้นฐานในจิตใจและกระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริงและเน้นการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ในการเข้าถึงความจริง ความงามและความดีเท่านั้น ที่จะสามารถช่วยให้คนในสังคมดำรงชีวิตและกระทำสิ่งต่างๆด้วยจิตสำนึกที่ดีงามและความรับผิดชอบและร่วมกันนำพาสังคมโลกไปสู่ความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา ความตระหนักรู้ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับคริสโตเฟอร์ เซสซัมส์ (Christopher Sessums. 2007 : Online) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาจะช่วยพัฒนานักเรียนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยอาศัยกระบวนการฝึกสมาธิการคิดใคร่ครวญ และโยคะ ซึ่งกระบวนการเหล่านั้นจะทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ความเอาใจใส่ ความเมตตา และความฉลาดทางอารมณ์ และซาจอนซ์ (Zajonc. 2010 : Online) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาจะทำให้ผู้เรียนเชื่อมโยงแบบใหม่กับตนเอง ผู้อื่นและโลก ให้ความรู้ที่ไม่ใช่บนพื้นฐานข้อมูลและการแบ่งแยกกันระหว่างการจัดวางอยู่ในสภาวะที่เป็นจริงกับความคิดเห็นของตัวเอง แต่เป็นความรู้และปัญญาที่เข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นการฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษาถือได้ว่าเป็นทั้งเครื่องมือแนวทางและกระบวนการที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายของจิตตปัญญาศึกษา จึงเห็นได้ว่าการจัดการศึกษาหรือกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษานั้นสามารถเลือกใช้เครื่องมือและการฝึกปฏิบัติได้อย่างหลากหลาย เพื่อให้การศึกษابرรูลผลตามเป้าหมายที่คาดหวัง (ชลลดา ทองทวี และคณะ. 2551 : 58)

การฝึกปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีหลากหลายรูปแบบสมดังที่เป็นแนวคิดอันมีรากฐานที่มาจากแนวคิดเชิงศาสนา เชิงมนษยนิยม และเชิงองค์รวมบูรณาการกิจกรรมการปฏิบัติ มีจุดมุ่งหมายที่นำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาจิตใจผ่านการปฏิบัติ เช่น กิจกรรมสุนทรียสนทนา เป็นกิจกรรมสนทนาร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีข้อตกลงคือ การพูดทีละคน ไม่พูดแทรก ไม่ขัดจังหวะ ฟังกันอย่างลึกซึ้ง ห้อยแขวนการตัดสินใจ พูดคุยกันโดยจะมีวาระหรือไม่มีวาระก็ได้ ผู้เรียนสามารถตระหนักรู้ถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของความคิด ที่ตามปกติอาจไม่รู้ถึงการมีอยู่ ทำให้ได้รู้จักและเข้าใจจิตใจ และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง สุนทรียสนทนาเป็นการสื่อสารอย่างสันติที่สามารถเข้าไปรับฟังได้อย่างลึกซึ้ง พร้อมทั้งจะเปิดรับต่อทุก ๆ สารที่จะผ่านเข้ามาอย่างเต็มที่ ห้อยแขวนการตัดสิน พร้อมๆไปกับการเท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนเองขณะที่ทำการสื่อสาร ในการฝึกปฏิบัติตาม

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษานั้นมีการฝึกปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว เช่น กิจกรรมโยคะ มีผลต่อจิตของกายในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกายโดยผ่อนคลายรักษา และสร้างความแข็งแรง ยืดเส้นยืดสายระบบกระดูก กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบการย่อยอาหาร ต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย และระบบประสาท ผลทางด้านจิตใจจะเกิดจากการสร้างจิตใจที่สงบ ความตื่นตัวและสมาธิ ผลทางด้านจิตวิญญาณคือ การเตรียมพร้อมสำหรับการทำสมาธิและสร้างความแข็งแกร่งจาก “ภายใน” และการปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมจิตตศิลป์ เป็นการบูรณาการกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะแขนงต่าง ๆ อาทิ ทัศนศิลป์ ดนตรี เข้ากับกระบวนการพินิจใคร่ครวญภายในอย่างลึกซึ้ง ดังนั้นศิลปะจึงเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัว ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับปัญญา จิตใจ และพฤติกรรมตามมา ดังนั้นการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจะเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้ผู้เรียนเข้าถึงความดีงาม จิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย และมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานผ่านกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้เรียนเป็นสำคัญ สอดคล้องกับซิงเกอร์ (Zinger, 2008) กล่าวว่า การปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ก่อให้เกิด “การรู้ตัว” ซึ่งเป็นความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ ข้อดีของการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ ลดความเครียด ความกังวล ลดการขาดเรียนแบบไร้เหตุผล เพิ่มสมาธิและความจดจ่อ และเพิ่มความสามารถในการจดจำและมีความสามารถในการอยู่กับปัจจุบัน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษาพบว่าจิตตปัญญาศึกษาสามารถพัฒนาความสุขในการเรียนได้ ดังงานวิจัยของ พาสนา จุฬรัตน์ (2553) ที่ได้ศึกษาผลของกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมีความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ปีการศึกษา 2552 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นจำนวน 49 คนโดยใช้วิธีการและกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่หลากหลายได้แก่ การสงบนิ่งอยู่กับตนเอง การทำสมาธิ สุนทรียสนทนา การฟังอย่างใคร่ครวญ กิจกรรมสายธารของชีวิต กิจกรรมตามรอยคนดี กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมจิตตศิลป์ (การทำงานศิลปะ) และกิจกรรมโยคะ ผลการศึกษาพบว่านิสิตมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นสูงขึ้น และนิสิตมีความสุขในการเรียนมากขึ้นหลังจากเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (2551) ได้นำเสนอรายงานผลการดำเนินโครงการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นิสิตสาขาวิชาการประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 29 คน ผลการฝึกอบรมพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอย่างชัดเจนในเรื่องสมาธิและความตระหนักรู้ภายในตน โดยผู้เข้าอบรมสามารถนำกิจกรรมตามหลักสูตรไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในด้านเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น จะเห็นได้จากกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมการผ่อนคลายตระหนักรู้ และการสะท้อนคิด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นผลมาจากการรายงานตนเองของผู้เข้ารับการอบรม สะท้อนถึงประสิทธิภาพของหลักสูตรที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ ถ้าผู้เข้า

รับการอบรมได้นำกิจกรรมทั้งหมดไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ย่อมจะทำให้เกิดคุณลักษณะทางจิตปัญญาศึกษาที่เป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความสุขในการเรียนนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนของนิสิต ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่ออาจารย์ผู้สอน นิสิต ผู้เรียน และผู้เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม มีแนวทางของโปรแกรมที่จะสามารถประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้มีความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น อันจะส่งผลดีต่อคุณภาพการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพต่อไป

วิธีการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2556 จำนวน 5 ห้องเรียน ห้องเรียนมีจำนวนผู้เรียนห้องละ 35 คน รวมทั้งสิ้น 175 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตปัญญาศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2556 ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีหน่วยของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Sample Unit) คือ ห้องเรียน ผู้วิจัยได้สุ่มเลือกห้องเรียน 2 ห้องจากจำนวน 5 ห้อง แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มควบคุม 1 ห้อง แต่ละห้องมีจำนวนผู้เรียน 35 คน รวมผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 70 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตปัญญาศึกษา

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความสุขในการเรียน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบวัดความสุขในการเรียน มีลักษณะเป็นข้อคำถามรายด้านสร้างขึ้นจากนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อวัดความสุขในการเรียน จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน จำนวน 7 ข้อ 2) ด้านความพอใจในการเรียน จำนวน 7 ข้อ 3) ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย จำนวน 8 ข้อ 4) ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียนจำนวน 11 ข้อ 5) ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

จำนวน 9 ข้อ 6) ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งหมด 52 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Coefficient- α) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82

4.2 โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่าง ๆ คือ 1) การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมโยคะ เบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบไทย 2) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง หมายถึงกิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ 3) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลัก ให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจได้แก่ กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต 4) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ ฝึกสติเฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตนเองอาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมค้นหาคนดี โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นนำ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และลักษณะกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาให้นิสิตทราบ

2) ขั้นตอนกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนโดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาตามขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม คือ ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการทำกิจกรรม จากนั้นให้นิสิตทำกิจกรรมตามรูปแบบขั้นตอนที่กำหนด โดยผู้วิจัยคอยชี้แนะและเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม

3) ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นิสิตแสดงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้ง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

วันที่ดำเนินการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา อยู่ระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน - วันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2556 ซึ่งมีทั้งหมด 14 ครั้ง เวลา 16.00 น. - 18.00 น. ในวันพฤหัสบดี ซึ่งตรงกับวันที่นิสิตลงทะเบียนเรียน สถานที่ คือ บริเวณลานใต้ตึกพักอาศัยที่ 15 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

แผนการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษารายสัปดาห์

ครั้งที่	หัวข้อ	เวลาที่ใช้	การประเมินผล
1	กิจกรรมปฐมนิเทศ	1 ชั่วโมง	ผู้วิจัยสังเกต
2	กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย	2 ชั่วโมง	พฤติกรรม ความสนใจของนิสิตขณะทำ
3	กิจกรรมสุนทรียสนทนา	1 ชั่วโมง 30 นาที	กิจกรรม การ
4	กิจกรรมโยคะเบื้องต้น	1 ชั่วโมง 30 นาที	แลกเปลี่ยนเรียนรู้
5	กิจกรรมโยคะรักษาโรค	1 ชั่วโมง 30 นาที	และการสะท้อนความรู้สึ
6	กิจกรรมไทเก๊ก	1 ชั่วโมง 30 นาที	จากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง
7	กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบไทย	1 ชั่วโมง 30 นาที	
8	กิจกรรมปั้นแต่งแป้งปั้น	1 ชั่วโมง 30 นาที	
9	กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง	1 ชั่วโมง 30 นาที	
10	กิจกรรมเมืองในฝัน	1 ชั่วโมง 30 นาที	
11	กิจกรรมโดมิโน	1 ชั่วโมง 30 นาที	
12	กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต	1 ชั่วโมง 30 นาที	
13	กิจกรรมค้นหาคนดี	1 ชั่วโมง 30 นาที	
14	กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ	2 ชั่วโมง	

5. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
E	T _{1E}	X	T _{2E}
C	T _{1C}	-	T _{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

T_{1E} แทน สอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง

T_{1C} แทน สอบก่อนทดลองของกลุ่มควบคุม

- X แทน การได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา
 - แทน การไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา
 T_{2E} แทน สอบหลังทดลองของกลุ่มทดลอง
 T_{2C} แทน สอบหลังทดลองของกลุ่มควบคุม

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบแผนการทดลอง Pretest Posttest Control Group Design ซึ่งมี 3 ระยะ ดังนี้

5.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขในการเรียนและเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

5.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา

5.3 ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขในการเรียน โดยใช้แบบวัดความสุขในการเรียนชุดเดียวกับที่ให้ทำก่อนการทดลองและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (pair-t test)

6.2 เปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษากับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample)

ผลการวิจัย

ในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของแบบวัดความสุขในการเรียนและได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

เกณฑ์ในการแปลความหมายของแบบวัดความสุขในการเรียน มีดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2541: 75)

ค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
4.51 – 5.00	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมาก
2.51 – 3.50	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	นิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษา ดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษา

ด้านที่	ความสุขในการเรียน	$\bar{X}$	SD	การแปลความหมาย
1	ด้านความรู้สึที่ดีต่อการเรียน	2.853	0.884	ระดับปานกลาง
2	ด้านความพอใจในการเรียน	2.959	0.772	ระดับปานกลาง
3	ด้านความรู้สึผ่อนคลาย	3.018	0.801	ระดับปานกลาง
4	ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียน	3.036	0.766	ระดับปานกลาง
5	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	2.997	0.689	ระดับปานกลาง
6	ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	3.011	0.648	ระดับปานกลาง
รวม		2.979	0.760	ระดับปานกลาง

จากตาราง 1 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษาประกอบด้วยค่าเฉลี่ยรวมรายด้านทั้งหมด 6 ด้าน ดังนี้ ด้านความรู้สึที่ดีต่อการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.853 ด้านความพอใจในการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.959 ด้านความรู้สึผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.018 ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.036 ด้านความภาคภูมิใจในตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.997 และด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.011 ซึ่งค่าเฉลี่ยรวมรายด้านทั้งหมดเท่ากับ 2.979 ซึ่งนิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษา ดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษา

ด้านที่	ความสุขในการเรียน	$\bar{X}$	SD	การแปลความหมาย
1	ด้านความรู้สึที่ดีต่อการเรียน	4.008	0.730	ระดับมาก
2	ด้านความพอใจในการเรียน	4.041	0.823	ระดับมาก
3	ด้านความรู้สึผ่อนคลาย	3.993	0.927	ระดับมาก
4	ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน	4.026	0.915	ระดับมาก
5	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	4.003	0.796	ระดับมาก
6	ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	4.029	0.813	ระดับมาก
รวม		4.017	0.834	ระดับมาก

จากตาราง 2 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษาประกอบด้วย ค่าเฉลี่ยรวมรายด้านทั้งหมด 6 ด้าน ดังนี้ ด้านความรู้สึที่ดีต่อการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.008 ด้านความพอใจในการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.041 ด้านความรู้สึผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.993 ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียนมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.026 ด้านความภาคภูมิใจในตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.003 และด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.029 ซึ่งค่าเฉลี่ยรวมด้านทั้งหมดเท่ากับ 4.017 ซึ่งนิสิตมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมาก

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษา ดังตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองก่อนและหลัง ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษา

ด้านที่	ความสุขในการเรียน	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{D}$	t-test
1	ด้านความรู้สึที่ดีต่อการเรียน	2.853	4.008	1.155	15.391**
2	ด้านความพอใจในการเรียน	2.959	4.041	1.082	13.970**
3	ด้านความรู้สึผ่อนคลาย	3.018	3.993	0.975	14.467**
4	ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน	3.036	4.026	0.999	17.405**
5	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	2.997	4.003	1.006	17.114**
6	ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	3.011	4.029	1.018	17.602**
รวม		2.979	4.017	1.039	15.992**

** ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้จากการวัดก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษา พบว่า หลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษา นิสิตมีค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนที่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษา โดยด้านความรู้สึที่ดีต่อการเรียนมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.155 ด้านความพอใจในการเรียนมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.082 ด้านความรู้สึผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 0.975 ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียนมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 0.999 ด้านความภาคภูมิใจในตนเองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.006 และด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.018 ส่งผลทำให้ค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาศึกษามีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.039 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษา ก่อนการทดลอง ดังตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษา ก่อนการทดลอง

ด้านที่	ความสุขในการเรียน	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_3$	$\bar{D}$	t-test
1	ด้านความรู้สึที่ดีต่อการเรียน	2.853	2.812	0.041	8.520
2	ด้านความพอใจในการเรียน	2.959	2.968	0.009	3.288
3	ด้านความรู้สึผ่อนคลาย	3.018	3.039	0.021	4.997
4	ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้า ร่วม กิจกรรมต่างๆในการเรียน	3.036	3.014	0.022	5.832
5	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	2.997	2.971	0.026	6.911
6	ด้านความหวังและกำลังใจที่จะ ปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	3.011	3.028	0.017	7.481
รวม		2.979	2.972	0.023	6.172

* ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษา ก่อนการทดลอง พบว่าก่อนการทดลองนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบัญญาศึกษา มีค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษาหลังการทดลอง ดังตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษาหลังการทดลอง

ด้านที่	ความสุขในการเรียน	$\bar{X}_4$	$\bar{X}_2$	$\bar{D}$	t-test
1	ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน	2.869	4.048	1.179	18.692**
2	ด้านความพอใจในการเรียน	2.914	3.902	0.988	13.133**
3	ด้านความรู้สึกผ่อนคลาย	2.836	3.993	1.157	14.901**
4	ด้านความอยากเรียนรู้ อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในการเรียน	3.015	4.026	1.011	15.923**
5	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	3.067	4.003	0.936	16.827**
6	ด้านความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง	3.014	4.029	1.015	17.573**
รวม		2.953	4.000	1.048	16.175**

** ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 แสดงถึงค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนรวมรายด้านของนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษากับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษาหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองนิสิตกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษามีค่าเฉลี่ยของแบบวัดความสุขในการเรียนที่สูงกว่านิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตบปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. นิลิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา มีความสุขในการเรียนมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 แสดงว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาทำให้นิลิตมีความสุขในการเรียนมากขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจ ความคิด ส่งเสริมความตระหนักรู้ ความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ภายในส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง โดยผ่านกระบวนการหรือกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับจิรัชกาล พงศ์ภคเธียร (2550 : 8) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง รู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตาอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับจูดี ลีฟ (Judy Lief. 2008 : Online) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดทางการศึกษาที่พัฒนาการเรียนรู้ด้วยการจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมความตระหนักรู้ ความเข้าใจและความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยกระบวนการคิดอย่างไคร่ครวญ และสอดคล้องกับประเวศ วะสี (2553 : ออนไลน์) กล่าวถึงความหมายของจิตตปัญญาศึกษาคือการศึกษาคือการทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่งหรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่นจากการทำงานศิลปะ โยคะ ความเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติและจิตตภาวนา ดังที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2553) มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาต่าง ๆ มีความรู้คู่คุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เพื่อให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (สุวิทย์และอรทัย มูลคำ. 2544 : 4) ซึ่งผู้เรียนที่มีความสุขจะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและสามารถพัฒนาความรู้ความสามารถทางวิชาการได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นความสุขในการเรียนจึงเป็นผลจากการที่ผู้เรียนได้เรียนในกิจกรรมการเรียนรู้ที่สมดุล ผู้เรียนมีความสุขในกิจกรรม ผู้เรียนได้รับสนองจากการ ใฝ่รู้ การกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง ได้ใช้ความสามารถในการคิด ได้เรียนได้ทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ (วิชัย วงษ์ใหญ่. 2543 : 9) ถ้าเราจัดกระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจและเกิดความรักในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ จะทำให้ผู้เรียนมีความสุข (คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2544 : 73) ซึ่งกิตติยวดี บุญชื่อ (2540 : 87) ได้บูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุขเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ โดยบทเรียนต้องเริ่มจากง่ายไปยาก วิธีการสอนที่สนุก น่าสนใจ ส่งเสริมกระบวนการคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติ มีกิจกรรมที่หลากหลายโดยต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ใช้สื่อที่น่าสนใจมีการประเมินผลที่เน้นพัฒนาการในภาพรวมของผู้เรียนและต้องคำนึงถึงวุฒิภาวะและความสามารถของแต่ละบุคคลเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขในการเรียน และสอดคล้องกับ

วิเศษ ชินวงศ์ (2544 : 37-38) กล่าวถึง วิธีการทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนโดยผู้เรียนควรได้รับการยอมรับในความสามารถ ครูควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองตามความสามารถ มีแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการเรียนรู้ต้องเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพาสนา จุลรัตน์ (2553 : 82-84) ได้ทำการศึกษาผลของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ปีการศึกษา 2552 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้น จำนวน 49 คน โดยใช้วิธีการและกิจกรรมที่หลากหลายตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ การสงบนิ่งอยู่กับตนเอง การทำสมาธิ สุนทรียสนทนา การฟังอย่างใคร่ครวญ กิจกรรมสายธารของชีวิต กิจกรรมตามรอยคนดี กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมจิตตศิลป์ (การทำงานศิลปะ) และโยคะ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นสูงขึ้นหลังจากเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตมีความสุขในการเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นมากขึ้นหลังจากเรียนวิชาความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการฝึกการผ่อนคลาย กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษาโรค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบไทย กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต กิจกรรมค้นหาคนดี และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ ช่วยทำให้นิสิตมีความพอใจในการเรียน มีความหวังและกำลังใจที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง มีความอยากเรียนรู้อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียน มีความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรู้สึกผ่อนคลายเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ซึ่งการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาได้เน้นให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกที่ดี เกิดการเรียนรู้จากภายในจิตใจ และมีสติรู้เท่าทันสถานการณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น โดยผู้เรียนที่มีความสุขจะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและสามารถพัฒนาความรู้ความสามารถทางวิชาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นิสิตมีความผ่อนคลายมากขึ้น สังเกตได้จากการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางที่มีความตึงเครียดน้อยลงเมื่อได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ขณะทำกิจกรรมนิสิตจิตใจสงบ จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี อีกทั้งยังมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำ มีความตื่นตัวมากขึ้นโดยนิสิตมีความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้นิสิตมีความกระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลียเมื่อทำกิจกรรม นอกจากนั้นผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นิสิตได้ทบทวนและสำรวจตนเองมากขึ้น เกิดการเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเอง ตลอดจนแบบอย่างที่ดีของบุคคลอื่น หรือเพื่อนคนอื่นมาเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตและด้านการเรียนของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับความเหนื่อย ท้อแท้ นิสิตมีกำลังใจที่ดีและรู้จักให้กำลังใจตนเอง สิ่งสำคัญอีกอย่างที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นคือนิสิตได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานมากขึ้น มี

จินตนาการในการเล่าเรื่องราวหรือสร้างสรรค์ผลงานของตนเอง เมื่อผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรมกลุ่มทำให้นิสิตเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล กิจกรรมกลุ่มยังช่วยให้ นิสิตรู้จักคิดอย่างใคร่ครวญ โดยพิจารณาก่อนที่จะแสดงออกทางความคิด ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่คิดและพูดออกมาอย่างเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น นอกจากนี้พบว่านิสิตพูดช้าลงและฟังในสิ่งที่เพื่อนพูดมากขึ้น

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนได้สะท้อนถึงความสุขในการเรียนของนิสิตที่มากขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา

2. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา หลังการทดลองมีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 แสดงว่าหลังการทดลองนิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษามีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญา ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษาเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยึดแนวคิดและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจัดตปัญญาศึกษาผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางต่าง ๆ คือ การปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เพื่อให้ฝึกสังเกตและได้มีสติอยู่กับ การเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมโยคะเบื้องต้น กิจกรรมโยคะรักษารอค กิจกรรมไทเก๊ก กิจกรรมเคลื่อนไหวแบบไทย การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง หมายถึงกิจกรรมที่มีเป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือ เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายหลัก ให้สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจได้แก่ กิจกรรมปั้นแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน กิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต และการปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมค้นหาคนดี สอดคล้องกับศูนย์จิตตปัญญาศึกษาในสังคม (The Center for Contemplative Mind in Society. 2010 : Online) ได้ยกตัวอย่างการฝึกปฏิบัติกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไว้ดังนี้คือ การนั่งเสียบ ๆ การทำสมาธิ การสวดมนต์ภาวนา การเดินจงกรม โยคะ ไทเก๊ก การเน้นประสบการณ์ตรงจากธรรมชาติเช่น การเดินตอนเช้าในธรรมชาติ การอาบน้ำจากธรรมชาติ และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ออกแบบมาเพื่อเพิ่มความเข้าใจ ความตระหนักรู้ในการไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ การปฏิบัติกิจกรรมจิตตปัญญาจะพัฒนาให้บุคคลเป็นคนดี มีความเมตตา สร้างจิตสำนึกที่ดี มีทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น ลดความเครียดและเพิ่มความคิดสร้างสรรค์

นอกจากนี้การสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา ทำให้รู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน จากการสอบถามของผู้วิจัยโดยนิสิตได้เรียนรู้และทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมโยคะเบื้องต้น โยคะรักษารอค ช่วยทำให้นิสิตมีจิตใจสงบ ผ่อนคลายความเครียดในการเรียน และทำให้เรารู้จักการ

ควบคุมสติในการใช้ชีวิต ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายไทยช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายจากความตึงเครียด และกิจกรรมไทเก๊ก ทำให้นิสิตรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางด้านสมอง ความคิด รวมถึงทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายได้ผ่อนคลาย และเมื่อนิสิตเครียดจากการเรียน ก็สามารถนำไป กิจกรรมเหล่านี้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้ ส่วนการได้ทำกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง ช่วยให้นิสิตได้คิดทบทวนตนเอง มากขึ้น คิดถึงเรื่องราวที่ดี ที่ทำให้นิสิตมีความสุขในชีวิต ซึ่งการคิดทบทวนถึงเรื่องราวของชีวิตในช่วงเวลาที่มีความสุขทำให้จิตใจสดชื่น และผ่อนคลาย รวมถึงกิจกรรมค้นหาคนดี และสุนทรียสนทนาทำให้นิสิตมีแรงบันดาลใจในการเรียนมากขึ้น นิสิตได้รับข้อคิดที่ดี นำมาปรับใช้กับการเรียนตลอดจนการดำเนินชีวิตของตนเอง นิสิตได้มองเห็นคุณค่าในตนเอง มองเห็นคนที่รักเราทำให้นิสิตมีกำลังใจมากขึ้น รู้จักให้กำลังใจตนเองเวลาที่เหนื่อยหรือท้อแท้จากการเรียน ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมปันแต่งแบ่งปัน กิจกรรมศิลปะเพื่อการสำรวจตนเอง กิจกรรมเมืองในฝัน กิจกรรมโดมิโน และกิจกรรมสายธารแห่งช่วงชีวิต ทำให้นิสิตได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ได้แสดงความเป็นตัวของตัวเอง นิสิตได้ฝึกการจินตนาการผ่านผลงานที่นิสิตได้ลงมือทำ ทำให้นิสิตรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียดในการเรียนลงได้

กล่าวโดยสรุป ในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ความมุ่งหมายที่สำคัญคือ การพัฒนาจิตใจและปัญญา เพื่อให้นิสิตสามารถเข้าถึง ความจริง ความดี ความงาม อย่างแท้จริง รวมทั้ง เกิดจิตสำนึกเพื่อส่วนรวม โดยจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกต การสะท้อนความรู้สึก และการ ทำกิจกรรมกลุ่ม พบว่านิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ได้แก่ นิสิตเกิดการยอมรับซึ่งกัน และกัน คิดอย่างใคร่ครวญ รู้จักบทบาทของผู้พูดผู้ฟังที่ดี กล้าแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม มีความ ตื่นตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในเรื่องการเรียนและการใช้ชีวิต รู้จักการแบ่งปัน มีความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มขึ้น โดยนิสิตสามารถคิดสร้างสรรค์ผลงาน โดยไม่คิดแบบเดิม ๆ นิสิตได้คิดทบทวนตนเองมากขึ้น ตลอดจนการหันมาดูแลและใส่ใจในตนเองมากขึ้นโดยเฉพาะการดูแลสุขภาพของตนเอง

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาช่วยเสริมสร้างความสุขในการ เรียนให้กับนิสิต และนิสิตน่าจะมีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม เป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรม ทำประโยชน์เพื่อ ส่วนรวม และเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้

1.1 จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนว จิตตปัญญาศึกษาช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนให้กับนิสิต ดังนั้นคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน

1.2 เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้โดยผ่าน ประสบการณ์ ดังนั้นผู้สอนควรจัดโอกาสให้นิสิตได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างผ่านกิจกรรม ต่าง ๆ ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิดกับตัวเองและสะท้อนซึ่งกันและกัน

1.3 ครูผู้จัดการเรียนรู้เป็นกุญแจสำคัญที่สุดในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพราะครูผู้จัดการเรียนรู้ต้องใช้ความรู้ของตนเองเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเน้นการศึกษาที่เชื่อมโยงกับชีวิตนำไปสู่การพัฒนาผลิตแบบองค์รวมต่อไป

1.4 การนำการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ ควรจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในแนวคิดและหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา ดังนั้นครูควรได้รับการฝึกทักษะในการดำเนินกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการทบทวนโดยศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการพัฒนาด้านอื่น ๆ เช่น จิตสำนึกสาธารณะ จิตอาสา และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นต้น

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับเทคนิคการสอนอื่น ๆ

2.3 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อติดตามว่าสิ่งที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วนั้น ยังคงอยู่หรือมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร

บรรณานุกรม

กิตยวดี บุญเชื้อ. “การเรียนรู้อย่างมีความสุข.” วารสารครุศาสตร์ 26,1 (กรกฎาคม – ตุลาคม 2540) : 7-22.

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา. 2551. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเล่ม 4 งานพลังกลุ่มและความสุข. กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิค.

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. 2550. การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (พัฒนศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชลลดา ทองทวี และคณะ. 2551. จิตตปัญญาศึกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น. รายงานการวิจัย, กรุงเทพฯ : โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตการพิมพ์. ดวงมณี จงรักษ์. “ความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย.” Songklanarin J. of Social Sciences & Humanities 12,1 (มกราคม- มีนาคม 2549) : 76-96.

ธนา นิลชัยโกวิท; และคณะ. 2550. โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม).

- ประเวศ วะสี. 2553. **แนะนำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา**. เข้าถึงได้จาก: <http://www.ce.mahidol.ac.th/aboutus.htm>. (วันที่เข้าถึง 2 พฤษภาคม 2556).
- พาสนา จุฬรัตน์. 2553. รายงานการวิจัยเรื่องผลของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. 2543. **วิสัยทัศน์ทางการศึกษา**. กรุงเทพฯ : SR PRING LIMITED PARTNERSHIP
- วิเศษ ชินวงศ์. “เบญจลักษณ์การเรียนรู้ผู้เรียนเป็นสำคัญ.” **วารสารวิชาการ 4,2**: (กุมภาพันธ์ 2544) : 31-41.
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. (2551). **รายงานผลการดำเนินโครงการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา**. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม.
- คันสนีย์ นัตรคุปต์. 2544. **การเรียนรู้อย่างมีความสุข : สารเคมีในสมองกับความสุขและการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ : สยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด.
- สายชล วนาชรรัตน์. (2550). **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสุขในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างการสอนโดยใช้วัฏจักรการเรียนรู้ 4 MAT และการสอนปกติ**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (หลักสูตรและการสอน). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. 2544. **การบูรณาการหลักสูตรและการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ**. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549. **รายงานสรุปประเด็นสำคัญสัมมนา “ความสุขมวลรวมประชาชาติและเศรษฐกิจพอเพียง”**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพัฒนานโยบายสาธารณะ ทำเนียบรัฐบาล.
- Christopher D. Sessums. (2007, January 2). **Contemplative practice: Transforming the meaning of education**. Available : <http://eduspaces.net/cssessums/weblog/145790.html>. (Accessed 24 Dec. 2008).
- Judy Lief. (n.d.). **Making Friends with Death: A Buddhist Guide to Encountering Mortality**. Retrieved June 12, 2008, www.shambhala.org.
- The Center for Contemplative Mind in Society. (2010). **What are Contemplative Practices?**. Retrieved August 2, 2010, <http://www.contemplativemind.org/practices/index.html>.
- Zajonc, Arthur. (2010). Love and Knowledge: **Recovering the Heart of Learning through Contemplation**. Retrieved August 2, 2010. <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/zajonc-love-and-knowledge.pdf>.
- Zinger, L. 2008. Educating for tolerance and compassion: **Is there a place for meditation in a college classroom?** College Teaching Methods & Styles Journal. 4,4 : 25-28.