



แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของ  
สถาบันอุดมศึกษาไทย

GUIDELINES OF THE DEVELOPMENT OF HAPPINESS LEARNING ACCORDING TO THE  
THREEFOLD TRAINING FOR STUDENTS OF THAI HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

รณชัย ปริสุทธิ

แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของ  
สถาบันอุดมศึกษาไทย



รณชัย ปรีสุทธี

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2567  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

GUIDELINES OF THE DEVELOPMENT OF HAPPINESS LEARNING ACCORDING TO THE  
THREEFOLD TRAINING FOR STUDENTS OF THAI HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS



RONNACHAI BORISUT

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF EDUCATION  
(Development and Management of Education)  
Faculty of Education, Srinakharinwirot University  
2024  
Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของ  
สถาบันอุดมศึกษาไทย

ของ

รณชัย ปริสุทธิ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษา ..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง) (รองศาสตราจารย์ ดร.เมธิณี วงศ์วานิช รัชมการภรณ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี) (อาจารย์ ดร.กฤษมา แยมเกตุ)

|                  |                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อเรื่อง       | แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา<br>สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย |
| ผู้วิจัย         | รณชัย บริสุทธิ์                                                                                |
| ปริญญา           | การศึกษามหาบัณฑิต                                                                              |
| ปีการศึกษา       | 2567                                                                                           |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง                                                        |
| ที่ปรึกษาร่วม    | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี                                                              |

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งหมด 420 คน ประกอบด้วย 1) ผู้บริหารและคณาจารย์ จำนวน 10 คน 2) นิสิตนักศึกษา จำนวน 400 คน และ 3) ผู้บริหารและคณาจารย์ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง 2) แบบสอบถามในการประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยใช้แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ท โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .933 และ 3) แบบสอบถามแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น (PNI<sub>modified</sub>) ผลการวิจัย พบว่า 1) นิสิตนักศึกษามีความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า ในด้านร่างกาย (กายภาวนา) มีความต้องการมากที่สุด (ค่า PNI = 0.11) รองลงมาคือ ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) และ ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) มีค่า PNI เท่ากัน (ค่า PNI = 0.09) ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) และด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) มีค่า PNI เท่ากัน (ค่า PNI = 0.08) ส่วนความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ที่มีค่าน้อยกว่าค่าเฉลี่ย มี 2 ด้าน คือ ด้านสังคม (ศีลภาวนา) และด้านศีล (ศีลสิกขา) มีค่า PNI เท่ากัน (ค่า PNI = 0.07) 2) ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาคณาจารย์ผู้สอน และนิสิตนักศึกษาเห็นด้วยกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในสถาบันอุดมศึกษาไทย

คำสำคัญ: ความสุขทางการเรียนรู้, ไตรสิกขา, สถาบันอุดมศึกษาไทย

|               |                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Title         | GUIDELINES OF THE DEVELOPMENT OF HAPPINESS<br>LEARNING ACCORDING TO THE THREEFOLD TRAINING<br>FOR STUDENTS OF THAI HIGHER EDUCATION<br>INSTITUTIONS |
| Author        | RONNACHAI BORISUT                                                                                                                                   |
| Degree        | การศึกษามหาบัณฑิต                                                                                                                                   |
| Academic Year | 2024                                                                                                                                                |
| Advisor       | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.<br>จักรกฤษณ์ ไปณะทอง                                                                        |
| Co-Advisor    | Assistant Professor Dr. Chatupol Yongsorn                                                                                                           |

This research aimed to: 1) study the current and expected conditions for Development of Happiness Learning According to the Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions, and 2) explore Guidelines of the Development of Happiness Learning According to the Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions. The research sample consisted of 420 participants, including: 1) 10 administrators and faculty members from higher education institutions, 2) 400 students from 5 Thai higher education institutions, and 3) 10 administrators and faculty members from higher education institutions. The research instruments included: 1) a semi-structured in-depth interview to explore the current state and the expected state of the Development of Happiness Learning According to the Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions, 2) a questionnaire to evaluate the current state and the expected state of the Development of Happiness Learning According to the Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions using a 5-point Likert scale with a total reliability coefficient of .933, and 3) a questionnaire on the Guidelines for the Development of Happiness Learning According to the Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions. The statistical methods used for data analysis included percentage, mean, standard deviation, and the Priority Needs Index (PNI modified). The research findings revealed that: 1) Students in Thai Higher Education Institutions have a high overall and individual-level need for the development of happiness learning. When considering each aspect, it was found that the need for physical aspect (Kaya-bhavana) was the highest (PNI = 0.11, followed by Emotional Development (Citta-bhavana) and Concentration (Citta-sikkha), both with equal PNI scores (PNI = 0.09). Intellectual Development (Panna-bhavana) and Wisdom (Panna-sikkha) also had equal PNI scores (PNI = 0.08). The areas with lower than average needs were Moral Development (Sila-bhavana) and Morality (Sila-sikkha), both with equal PNI scores (PNI = 0.07). 2) The study of the Guidelines of the Development of Happiness Learning According to the Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions indicated three levels: the Ministry level, the institution level, and the faculty and related unit level. Administrators, faculty members, and students agreed with using the Threefold Training as a framework for Development of Happiness Learning in Thai higher education institutions.

Keywords: Keywords: Happiness learning The Threefold Training Thai Higher education institutions

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จะเกิดขึ้นไม่ได้หากขาดคณาจารย์ 2 ท่านนี้ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ร่วม ที่เมตตาอนุเคราะห์เอาใจใส่และให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จและเป็นประโยชน์ ขออนุโมทนาขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เมธิณี วงศ์วานิช รัชมกการภรณ์ ที่เมตตาเป็นประธานในการสอบปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.กฤษมา แยมเกตุ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และคณาจารย์ในสาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษาทุกท่านที่ให้คำแนะนำเพื่อให้การทำปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์แบบและเป็นประโยชน์ต่อการศึกษามากยิ่งขึ้น ขออนุโมทนาขอบคุณ คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิจาก 5 สถาบันอุดมศึกษา ที่ได้ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์อย่างสูงยิ่งต่อการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ และคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญที่เป็นคณะกรรมการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้ ตลอดจนนิสิตนักศึกษาทุก ๆ คน ที่กรุณาตอบแบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย จนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขออนุโมทนาในไมตรีจิต พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ในสาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษาทุกท่าน ทั้งในระดับปริญญาเอกและระดับปริญญาโท ที่ร่วมสุขร่วมทุกข์อยู่เคียงข้างและคอยช่วยเหลือในด้านการเรียนตลอดระยะเวลาแห่งการศึกษาที่ผ่านมา ขออนุโมทนาขอบคุณ คุณพ่อ ดร.บันลือ คุณแม่พิมพ์า เครือโชติกุล คุณพัศพงศ์ ภูมิธนาพงษ์ คุณอริสรารัตน์ เครือโชติกุล คุณพ่อวสันต์ คงสมนาม คุณกุลลาบ ดำรงเจริญ และคณะญาติธรรมอีกหลาย ๆ ท่าน ที่ได้อุปถัมภ์ทุนการศึกษาตลอดระยะเวลาที่ศึกษาเล่าเรียน และที่ขาดไม่ได้ คือ คุณพ่อมงคล คุณแม่นิยม บริสุทธิ ผู้เป็นแรงบันดาลใจในการศึกษาเล่าเรียนและให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษาค้นคว้าไม่มากนักน้อย และมีส่วนช่วยขับเคลื่อนวงการการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยให้มีความเจริญก้าวหน้าสืบต่อไปในอนาคต

รณชัย บริสุทธิ

## สารบัญ

หน้า

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                                        | ง  |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                                     | จ  |
| กิตติกรรมประกาศ .....                                       | ฉ  |
| สารบัญ.....                                                 | ช  |
| สารบัญตาราง .....                                           | ญ  |
| สารบัญรูปภาพ .....                                          | ฎ  |
| <b>บทที่ 1</b> บทนำ .....                                   | 1  |
| 1.1. ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                           | 10 |
| 1.2. ความสำคัญของการวิจัย.....                              | 10 |
| 1.3. ขอบเขตของการวิจัย.....                                 | 10 |
| 1.4. นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย .....                  | 11 |
| 1.5. กรอบแนวคิดการวิจัย.....                                | 14 |
| <b>บทที่ 2</b> ทบทวนวรรณกรรม .....                          | 15 |
| 2.1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข .....                           | 16 |
| 2.1.1. ความหมายของความสุข.....                              | 16 |
| 2.2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้..... | 17 |
| 2.2.1. ความหมายของความสุขทางการเรียนรู้.....                | 17 |
| 2.2.2. ความสำคัญของความสุขทางการเรียนรู้.....               | 19 |
| 2.2.3. องค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้.....              | 20 |
| 2.2.4. แนวคิดทฤษฎีความสุขทางการเรียนรู้.....                | 27 |
| 2.2.5. แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้.....        | 30 |
| 2.2.6. กระบวนการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้.....             | 33 |

|                                                                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.3. แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ .....                                                                                                    | 37         |
| 2.4. แนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา .....                                                                                                            | 40         |
| 2.5. สถาบันอุดมศึกษาไทย .....                                                                                                                     | 47         |
| 2.5.1. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....                                                                                                                 | 47         |
| 2.5.2. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.....                                                                                                                  | 48         |
| 2.5.3. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.....                                                                                                                    | 50         |
| 2.5.4. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา .....                                                                                                          | 52         |
| 2.5.5. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ .....                                                                                                   | 54         |
| 2.6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                                                                                                                  | 56         |
| 2.6.1. งานวิจัยในประเทศ .....                                                                                                                     | 56         |
| 2.6.2. งานวิจัยต่างประเทศ .....                                                                                                                   | 65         |
| <b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....</b>                                                                                                           | <b>67</b>  |
| 3.1. ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ..... | 67         |
| 3.2. ระยะที่ 2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย .....                           | 74         |
| <b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....</b>                                                                                                         | <b>77</b>  |
| 4.1. สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                                                                     | 77         |
| 4.2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                                                                                          | 77         |
| <b>บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....</b>                                                                                               | <b>106</b> |
| 5.1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้.....                                                                                                      | 107        |
| 5.2. สรุปผลการวิจัย .....                                                                                                                         | 107        |
| 5.3. การอภิปรายผล .....                                                                                                                           | 112        |
| 5.4. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....                                                                                                | 121        |
| 5.5. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....                                                                                                       | 125        |
| <b>บรรณานุกรม .....</b>                                                                                                                           | <b>126</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ภาคผนวก .....                                                                                                                                                                                                                                                                             | 133 |
| ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้การสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุข<br>ทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย<br>รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย สรุปผลการประเมินความ<br>เที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญ ..... | 134 |
| ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์ เรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลัก<br>ไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย .....                                                                                                                                                         | 166 |
| ภาคผนวก ค แบบสอบถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย.....                                                                                                                                                                                                            | 173 |
| ภาคผนวก ง แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ<br>สำหรับแก่นนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย .....                                                                                                                                                     | 187 |
| ภาคผนวก จ หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....                                                                                                                                                                                                                                      | 200 |
| ภาคผนวก ฉ ภาพประกอบการเก็บข้อมูลการวิจัย.....                                                                                                                                                                                                                                             | 203 |

## สารบัญตาราง

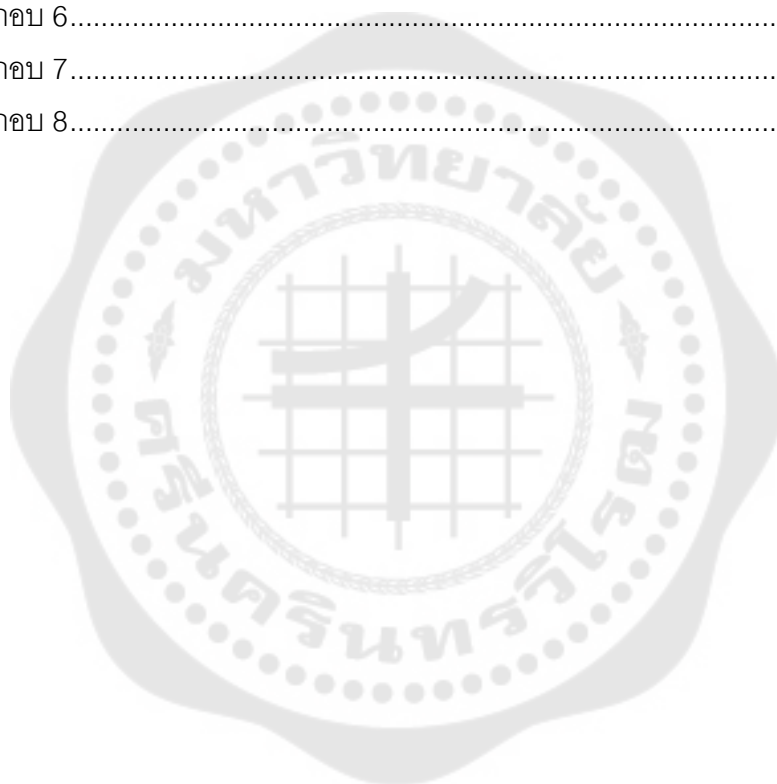
|                | หน้า |
|----------------|------|
| ตาราง 1 .....  | 7    |
| ตาราง 2 .....  | 80   |
| ตาราง 3 .....  | 81   |
| ตาราง 4 .....  | 82   |
| ตาราง 5 .....  | 84   |
| ตาราง 6 .....  | 86   |
| ตาราง 7 .....  | 88   |
| ตาราง 8 .....  | 90   |
| ตาราง 9 .....  | 92   |
| ตาราง 10 ..... | 94   |
| ตาราง 11 ..... | 105  |



## สารบัญรูปภาพ

หน้า

|                  |    |
|------------------|----|
| ภาพประกอบ 1..... | 4  |
| ภาพประกอบ 2..... | 14 |
| ภาพประกอบ 3..... | 28 |
| ภาพประกอบ 4..... | 31 |
| ภาพประกอบ 5..... | 33 |
| ภาพประกอบ 6..... | 44 |
| ภาพประกอบ 7..... | 44 |
| ภาพประกอบ 8..... | 45 |



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การศึกษานับว่าเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งอารยธรรมความดีงามในการดำเนินชีวิต รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ฉบับที่ 20 ในหมวดที่ 5 ได้กำหนดหน้าที่ของรัฐไว้ว่า รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับการศึกษาตามความต้องการในระบบต่าง ๆ รวมถึงให้การดูแลและพัฒนาผู้เรียนให้มีความสุขทั้งร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้สมกับวัย ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 และ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 มีความมุ่งหมายและหลักการที่จะทำให้การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจตนารมณ์ของแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2560 – 2579) ภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 – 2579) กำหนดไว้ว่า การศึกษาเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของคนไทยทุกคน ที่ภาครัฐจะต้องจัดให้เพื่อพัฒนาคนไทยทุกช่วงวัยให้มีความเจริญก้าวหน้าในทุกด้าน เพื่อเป็นต้นทุนทางปัญญาที่สำคัญในการพัฒนาทักษะ คุณลักษณะ และสมรรถนะในการประกอบสัมมาชีพ และการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข อันจะนำไปสู่เสถียรภาพและความมั่นคงของประเทศชาติที่จะต้องพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาอารยประเทศ ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในศตวรรษที่ 21 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาแห่งชาติ, 2560) การศึกษาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญ อันนำไปสู่กระบวนการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง โดยมีศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และธรรมชาติ บูรณาการเชื่อมโยงเป็นกระบวนการ โดยรวมที่คน เพราะ “คน” เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาไปสู่การสร้างสังคม และสร้างชาติให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ทว่าโลกจึงให้ความสำคัญและทุ่มเทกับการพัฒนาการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สามารถก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ควบคู่กับการธำรงรักษาเอกลักษณ์วัฒนธรรมของชาติ ดังคำที่ว่า “การศึกษาพัฒนาคน คนพัฒนาชาติ”

การจัดการศึกษาทั้งในระบบ นอกระบบการศึกษา และการศึกษาตามอัธยาศัย โดยมุ่งเน้นการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และเกิดการพัฒนาตนเองตามกำลังหรือศักยภาพที่ตนมี แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2579 จึงมีเป้าหมายการจัดการศึกษา (Aspirations) ไว้ 5 ด้าน ด้านที่สำคัญประการหนึ่ง คือ เพื่อให้ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพและมาตรฐาน ให้เกิดการพัฒนาคุณลักษณะ ทักษะ ความรู้ ความสามารถ และสมรรถนะของแต่ละบุคคลให้ไปได้ไกลที่สุดเท่าที่ศักยภาพและความสามารถของแต่ละบุคคลพึงมี ภายใต้ระบบเศรษฐกิจสังคมฐานความรู้ สังคมแห่งปัญญา และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ที่ประชาชนสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) ประกาศกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์

วิจัยและนวัตกรรม ในมาตรา 10 วรรคหนึ่ง แห่งพระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. 2562 ได้กล่าวไว้ว่า การอุดมศึกษาไทย มุ่งสร้างบัณฑิตและพัฒนากำลังคนในทุกช่วงวัย (Lifelong Learning) ให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม และมีสมรรถนะ (Competency) ที่จำเป็น สามารถรองรับสังคมและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างฉับพลัน (Disruption) ทั้งในปัจจุบันและอนาคต แต่เนื่องจากผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านความต้องการ ความสนใจ ความถนัด รวมถึงทักษะพื้นฐานสำคัญที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ เช่น การฟัง พูด อ่าน เขียน ความสามารถทางสมอง ระดับสติปัญญา และวิธีการแสดงผลการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน จึงควรจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับลักษณะเฉพาะและปัจจัยของผู้เรียนแต่ละคน (ปัทมา แบนพุตเย็น, 2557)

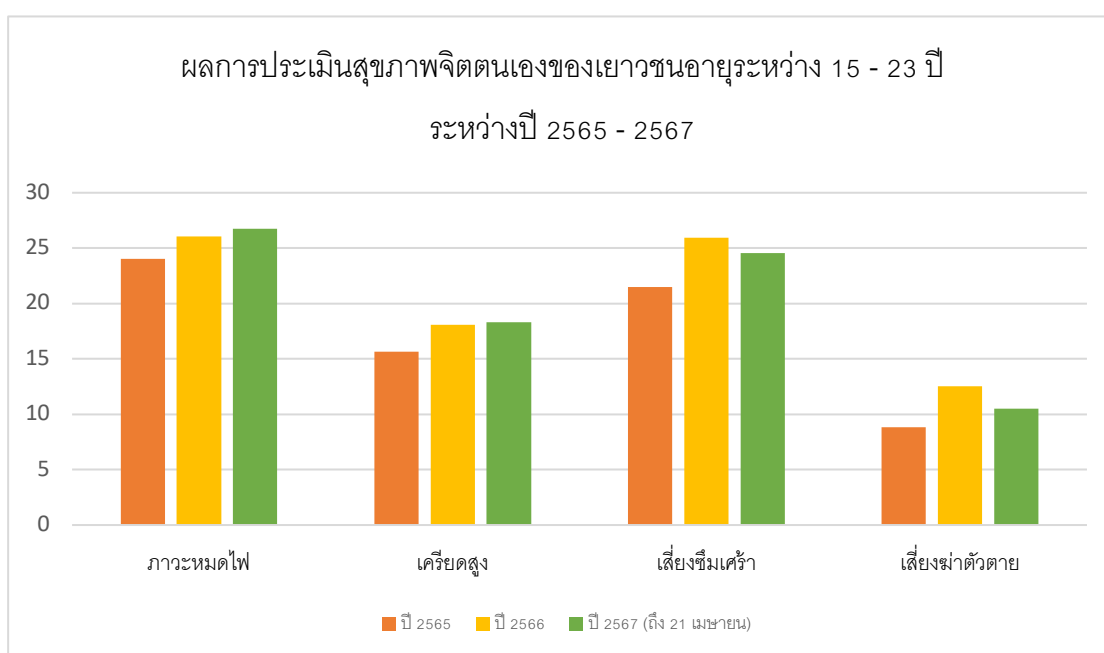
จากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมในอนาคต ทำให้สถาบันการอุดมศึกษาทั่วประเทศต้องมีการตื่นตัวและปรับตัวอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งถือว่าเป็นความท้าทายของสถาบันอุดมศึกษาไทยในฐานะที่มีบทบาทในการผลิตทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะการสร้างบัณฑิตที่มีความรู้ ความสามารถ มีคุณภาพ สามารถตอบโจทย์ของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่ทศวรรษใหม่เป็นทศวรรษแห่งโลกดิจิทัล เป็นยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว เป็นวัฒนธรรมเชิงบริโภคนิยมที่สร้างสรรค์นวัตกรรมมากกว่าค่านิยมทางด้านจิตใจ และในขณะเดียวกันก็ได้กัดกร่อนสภาพวิถีชีวิตของความเป็นมนุษย์ที่มีเหตุและผล รุกรานวัฒนธรรมเชิงสติปัญญาให้ถดถอยลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งในเชิงคุณภาพของคนและการศึกษาของคน ทำให้คนในทุกช่วงวัยจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อพัฒนาทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองเพิ่มมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทย ที่มีอัตราการแข่งขันทางด้านวิชาการที่สูงขึ้น ตั้งแต่ระดับสาขาวิชา ระดับคณะ ระดับมหาวิทยาลัย ระดับประเทศ จนถึงในระดับนานาชาติ ทั้งนี้ เพื่อปรับตัวให้สอดคล้องต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของระบบการศึกษา เช่น การเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงการศึกษาอย่างเท่าเทียมและทั่วถึงทุกช่วงวัย เพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา การศึกษาหรือการเรียนรู้ที่เฉพาะเจาะจงในรูปแบบหลักสูตรระยะสั้นและการสะสมหน่วยกิต รวมถึงรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ที่ทำให้กลุ่มคนทุกช่วงวัยได้มีโอกาสเข้าถึงกระบวนการการศึกษาได้เพิ่มมากขึ้น โดยที่ภาครัฐมีหน้าที่และบทบาทในการกำหนดนโยบาย (Policy) การอุดมศึกษาของประเทศ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและพัฒนาระบบอุดมศึกษาให้เป็นไปตามมาตรฐานการจัดการการศึกษาของประเทศให้มีคุณภาพ มีธรรมาภิบาล ตอบสนองต่อความต้องการของประเทศและสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันในระดับโลก (สำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ, 2565) รัฐบาลทุกสมัยจึงให้ความสำคัญและมุ่งเน้นในนโยบายด้านการศึกษาเป็นภารกิจเร่งด่วน เพราะต่างก็ยอมรับกันว่าการศึกษาเป็นกลไกสำคัญในการที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มาเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ดังนั้น ถ้าคนในชาติได้รับการศึกษาอย่างเหมาะสมและทันสมัยต่อยุคเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ย่อมสามารถที่จะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชาติได้อย่างมั่นคงและมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดประโยชน์มากมายมหาศาล (อดิศักดิ์ มิตดี และคณะ, 2563) ในคำแถลงนโยบายของนายเศรษฐา ทวีสิน นายกรัฐมนตรีคนที่ 30 ของประเทศไทย ได้แถลงนโยบายต่อรัฐสภา เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2566 ที่ผ่านมา ได้เน้นย้ำในเรื่องของการศึกษาทั้ง

ในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย โดยภาครัฐจะดำเนินการปฏิรูประบบการศึกษา เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของผู้เรียนตามความถนัด เน้นเทคโนโลยีการศึกษาสมัยใหม่ รวมถึงมีการจัดทำหลักสูตรและให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับความรู้และความสนใจของผู้เรียน เพื่อมุ่งหมายให้ผู้เรียนในสถาบันอุดมศึกษามีความสุขในการเรียนรู้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, 2566)

สถาบันอุดมศึกษาไทย จัดตั้งขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2459 รวมระยะเวลาจนถึงปัจจุบัน 108 ปี (พ.ศ. 2567) มีวิวัฒนาการของการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษามาอย่างต่อเนื่องยาวนาน นับตั้งแต่การปฏิรูประบบการศึกษาครั้งใหญ่เมื่อปี พ.ศ. 2542 ที่มีหลักการจัดการการศึกษาที่สำคัญ คือ การกระจายอำนาจทางการศึกษา การมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย การยึดมาตรฐาน และที่สำคัญคือการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ จนนำมาสู่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2542 ทำให้เกิดการปฏิรูปองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เพื่อเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี จนถึงการจัดตั้งเป็นกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ในปี พ.ศ. 2562 โดยนำสถาบันอุดมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาไปสังกัดภายใต้กระทรวงการอุดมศึกษา เพื่อให้การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีจุดมุ่งเน้นในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพทั้งในระดับปริญญาตรี โท และเอก รวมทั้งนำงานวิจัยมาต่อยอดเป็นนวัตกรรมให้เกิดความเข้มแข็งในการพัฒนาประเทศทั้งในมิติของสังคมและเศรษฐกิจ ในปัจจุบันมีสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้งรัฐและเอกชนรวม 172 แห่ง (ข้อมูล ณ วันที่ 20 มิถุนายน 2567, สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม) มีนักศึกษารวมทั้งสิ้น 1,782,425 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 19 เมษายน 2567) มีอำนาจหน้าที่ 5 ประการ คือ 1) จัดการศึกษา 2) การวิจัยและการสร้างนวัตกรรม 3) บริการวิชาการแก่สังคม 4) ทะนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม และ 5) มีหน้าที่และอำนาจอื่นตามที่กฎหมายกำหนด เพื่อมุ่งยกระดับคุณภาพการอุดมศึกษาไทยให้สามารถผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพเพียบพร้อมด้วยทักษะทางวิชาการ ทักษะวิชาชีพ มีคุณธรรมจริยธรรม จึงกล่าวได้ว่าสถาบันอุดมศึกษาเป็น “ตัวนำการเปลี่ยนแปลง” (Change agent) หรือเป็นองค์การขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่จะต้องดำเนินการตามบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของการเป็นสถาบันอุดมศึกษา เพื่อที่จะนำพาประเทศไปสู่สังคมที่พึงปรารถนาได้ในที่สุด (ภาคภูมิ ธีรสันติกุล และเกษตรชัย และหิม, 2565)

ด้วยเหตุนี้ สถาบันอุดมศึกษา จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมให้กับทรัพยากรบุคคลของประเทศในการเข้ารับการศึกษารวมทั้งส่งเสริมให้มีการศึกษาอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะให้ผู้เรียนมีความสุขกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังจะเห็นได้จากภาวะการณ์ปัจจุบันว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในสถาบันอุดมศึกษา เป็นสิ่งที่ผู้บริหารสถาบันการศึกษาให้ความสำคัญ โดยเฉพาะนโยบายของรัฐมนตรีกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมคนปัจจุบัน (นางสาวศุภมาส อิศรภักดี) ได้มุ่งเน้นนโยบาย “เรียนดี มีความสุข มีรายได้” ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ถือหัวใจสำคัญของนโยบายคือ การลดภาระของนิสิตนักศึกษาและผู้ปกครอง และลดภาระของอาจารย์ผู้สอน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความสุขในระหว่างเรียนและเมื่อจบการศึกษามีอาชีพ มีรายได้รองรับ จากผลการสำรวจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของเยาวชนไทยอายุระหว่าง 15 – 23 ปี มีปัญหาสุขภาพจิตที่น่ากังวลหลายเรื่อง โดยเฉพาะความเครียดที่ระยะหลังมีแนวโน้มขยายตัวเพิ่มมากขึ้น จากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Check In) ของกรมสุขภาพจิต ในปี 2566 พบว่า เยาวชนร้อยละ 18.05 มีความเครียดสูง เสี่ยงตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าร้อยละ 25.96 และเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายร้อยละ 12.51 และในส่วนของผลการประเมิน 3 เดือนแรกของปี 2567 พบว่า เยาวชนร้อยละ 26.77 และ 18.33 กำลังอยู่ในภาวะหมดไฟในการเรียนรู้และมีความเครียดสูงตามลำดับดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ผลการประเมินสุขภาพจิตตนเองของเยาวชนอายุระหว่าง 15 - 23 ปี  
ระหว่างปี 2565 2567  
(ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ทั้งนี้ จากผลสำรวจเยาวชนของคิด for คิดส์ ในปี 2565 พบว่า การเรียนและความคาดหวังในการทำงานในอนาคต และสถานะทางการเงินของครอบครัวเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เด็กไทยเกิดความเครียดสูง รวมถึงมีความคิดอยากจะฆ่าตัวตายอยู่บ่อยครั้ง โดยทุกปัญหาที่สะท้อนออกมาจากผลสำรวจล้วนเป็นประเด็นสำคัญ แต่ปัญหาที่เร่งด่วนอันดับต้น ๆ คือ เรื่องความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนิสิตนักศึกษา เพราะเป็นอาการป่วยทางสุขภาพจิตใจที่จะส่งผลกระทบต่อเนื่องไปถึงปัญหาอื่น ๆ โดยเฉพาะในเรื่องของการเรียนรู้ นักวิชาการด้านการศึกษาหลายท่าน จึงได้พยายามเสนอแนวทางในการปรับใช้หลักสูตรความสุขทางการเรียนรู้ในสถาบันอุดมศึกษาในภาพรวมแยกเป็น 3 มิติ ได้แก่ มิติแรก คือ มิติในด้านของอาจารย์ผู้สอน ที่

จะต้องพยายามทำความเข้าใจว่าจุดศูนย์กลางของการเรียนการสอนนั้นคือผู้เรียน ต้องทำให้เขาได้เรียนรู้และรู้จักชะของนักเรียนแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร เพื่อที่จะสามารถช่วยเหลือและสนับสนุนได้อย่างเต็มที่ มิติที่สอง คือ มิติของผู้เรียน ที่อาจารย์ผู้สอนต้องมองว่าเรื่องพวกนี้ไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นเรื่องใกล้ตัวที่อาจารย์ผู้สอนต้องทำให้ผู้เรียนเป็นพลเมืองที่มีศักยภาพ ตรงกับยุทธศาสตร์ของประเทศในด้านการพัฒนาศักยภาพมนุษย์หรือในเรื่องทุนมนุษย์ (Human capital) ซึ่งการที่จะทำให้ผู้เรียนมีศักยภาพเต็มที่ต้องมาจากการบริหารจัดการของอาจารย์ผู้สอน และอีกประเด็นสำคัญที่ควรควบคู่กันคือ อาจารย์ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี (Active listener) กล่าวคือ ต้องเปิดใจยอมรับแล้วจึงทำความเข้าใจเรื่องที่เกิดขึ้นโดยที่ไม่ตัดสินไปก่อนว่าเรื่องนั้นผิดหรือถูกอย่างไร และมิติที่สาม คือ เรื่องของระบบและการนำหลักสูตรความสุขไปขยายต่อทั้งในระดับโรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือในระดับกระทรวง (ดาร์ณี อุทัยรัตนกิจ, 2564) โดยเฉพาะในระดับกระทรวง ที่ถือว่าเป็นหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง สามารถดำเนินการเพื่อลดปัญหาดังกล่าวได้ เนื่องจากมีอำนาจในการสั่งการและวางแผนนโยบายต่าง ๆ ให้สถาบันอุดมศึกษามีการดูแลสุขภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจทั้งในส่วนของนิสิตนักศึกษาและบุคลากรในสังกัด เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและสามารถที่จะเป็นองค์กรแห่งการศึกษาที่ผู้เรียนและผู้สอนเกิดความสุขทางการเรียนรู้ต่อไป สอดคล้องกับผลการวิจัยของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้ศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทยมากกว่า 50 แห่ง พบว่า หัวใจที่สำคัญที่สุดของความสุขทางการเรียนรู้ในสถาบันอุดมศึกษา คือ การสร้างระบบปัญญาภิบาล เพื่อให้ทุกคนไม่ว่าจะเป็นบุคลากร นักศึกษา หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษา รู้สึกดีต่อกันจนเกิดเป็นวัฒนธรรมองค์กรที่แข็งแกร่ง มีพลัง และแรงบันดาลใจที่จะสร้างองค์ความรู้และนวัตกรรมสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างมีความสุข (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต, 2562)

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเบื้องต้น พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของนิสิตศึกษานั้น มีทั้งสิ้นอยู่ 4 ด้าน ซึ่งมีความสอดคล้องและเป็นประโยชน์ต่อแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านอารมณ์ และ 4) ด้านสังคม ซึ่งจะเป็นตัวแปรที่สำคัญในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาต่อไป จะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่ง เริ่มมีการปรับตัวและแข่งขันกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งก็เป็นผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สถาบันอุดมศึกษาต้องแข่งขันกันดึงดูดผู้เรียนมากขึ้น เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเข้ามาเรียนในสถาบันอุดมศึกษานั้น ๆ แต่ก็ใช่ว่าเมื่อเลือกเข้าไปเรียนแล้ว ทุกคนจะสำเร็จการศึกษาเหมือนกันหมด บางส่วนก็ต้องลาออกจากการศึกษากลางคัน ด้วยเหตุผลหลาย ๆ ประการ อาทิ 1) ด้านสถานที่ศึกษา 2) ด้านปัจจัยส่วนตัว 3) ด้านผู้สอน 4) ด้านสังคม และ 5) ด้านครอบครัว (อดิศักดิ์ มิดดี และคณะ, 2563) หรืออาจจะเป็นเพราะ 1) สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น รายได้ของครอบครัว การศึกษาของสมาชิกในครอบครัว 2) การบูรณาการทางวิชาการ เช่น ความพร้อมของหลักสูตร 3) ความผูกพันกับสถาบันและเป้าหมาย เช่น ความคาดหวังของนักศึกษา คุณภาพของมหาวิทยาลัย และ 4) การบูรณาการทางสังคม เช่น การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การติดต่อสื่อสารกับผู้สอน การเป็นสมาชิกในสังคม เป็นต้น (ภาคภูมิ วีรสันติกุล และเกษตรชัย และหิเม, 2565) ทุก

ปัจจัยล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการตัดสินใจลาออก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนส่งผลให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียด ความเบื่อหน่ายและไม่มีความสุขในการเรียนรู้ ทำให้เกิดผลเสียกับสถาบันอุดมศึกษาและนิสิตนักศึกษา กล่าวคือ สถาบันอุดมศึกษาเสียทรัพยากรในการลงทุนและเสียโอกาสในการสร้างคน ส่วนนิสิตนักศึกษาเสียค่าใช้จ่ายโดยเปล่าประโยชน์ และที่สำคัญคือเสียขวัญและกำลังใจในการถอยหลังเพื่อกลับไปเริ่มต้นใหม่ และจากการศึกษาสถิติย้อนหลังที่เผยแพร่ผ่านทางเว็บไซต์ของสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมย้อนหลัง 3 ภาคเรียน พบว่า มีนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่มีการลงทะเบียนเพื่อรักษาสถานภาพนักศึกษา ขาดการติดต่อสื่อสารหรือติดต่อไม่ได้ และยุติการศึกษา (ลาออก) เพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปีการศึกษา ดังตาราง 1



ตาราง 1 สถิตินิสิตนักศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรีที่ผลการลงทะเบียนเพื่อรักษาสถานภาพนักศึกษา ขาดการติดต่อสื่อสารหรือติดต่อกไม่ได้และยุติการศึกษา (ลาออก) (ที่มา : สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม)

| สถาบันอุดมศึกษา                            | ปีการศึกษา 1/2563            |                                           |                             |                              | ปีการศึกษา 1/2565                         |                             |                              |                                           | ปีการศึกษา 2/2566            |                                           |                             |                             |
|--------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                                            | รักษา<br>สถานภาพ<br>นักศึกษา | ขาดการ<br>ติดต่อหรือ<br>ติดต่อก<br>ไม่ได้ | ยุติ<br>การศึกษา<br>(ลาออก) | รักษา<br>สถานภาพ<br>นักศึกษา | ขาดการ<br>ติดต่อหรือ<br>ติดต่อก<br>ไม่ได้ | ยุติ<br>การศึกษา<br>(ลาออก) | รักษา<br>สถานภาพ<br>นักศึกษา | ขาดการ<br>ติดต่อหรือ<br>ติดต่อก<br>ไม่ได้ | รักษา<br>สถานภาพ<br>นักศึกษา | ขาดการ<br>ติดต่อหรือ<br>ติดต่อก<br>ไม่ได้ | ยุติ<br>การศึกษา<br>(ลาออก) | ยุติ<br>การศึกษา<br>(ลาออก) |
| จุฬาลงกรณ์<br>มหาวิทยาลัย                  | 153                          | -                                         | -                           | 1,180                        | -                                         | -                           | 1,288                        | -                                         | 87                           | 2,708                                     |                             |                             |
| มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                       | 17                           | 123                                       | 729                         | -                            | -                                         | -                           | -                            | -                                         | -                            | 869                                       |                             |                             |
| มหาวิทยาลัยกรุงเทพ                         | 2                            | 4,925                                     | 1,075                       | 111                          | 1,542                                     | 5,695                       | 802                          | 2,108                                     | 1,998                        | 18,258                                    |                             |                             |
| มหาวิทยาลัยราชภัฏ<br>สวนสุนันทา            | 430                          | 10,375                                    | 5,826                       | 944                          | 5,244                                     | 10,229                      | 1,236                        | 17,505                                    | 6,793                        | 58,582                                    |                             |                             |
| มหาวิทยาลัย<br>เทคโนโลยีราชมงคล<br>กรุงเทพ | 298                          | 97                                        | 78                          | 273                          | 67                                        | 471                         | 181                          | -                                         | -                            | 1,465                                     |                             |                             |
| รวมทั้งหมด                                 | 900                          | 15,520                                    | 7,708                       | 2,508                        | 6,853                                     | 16,395                      | 3,507                        | 19,613                                    | 8,878                        | 81,882                                    |                             |                             |

นอกจากนี้ การที่นิสิตนักศึกษาลงทะเลเบียนเพื่อรักษาสถานภาพนักศึกษา ขาดการติดต่อสื่อสารหรือติดต่อไม่ได้ และยุติการศึกษา (ลาออก) ยังแสดงถึงประสิทธิภาพในการบริหารงานและการจัดการเรียนการสอนของสถาบันการศึกษานั้น ๆ อีกด้วย ดังนั้น การศึกษาในระดับอุดมศึกษา จึงนับว่าเป็นหัวใจที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ในฐานะความเป็นมนุษย์ เป็นพลเมืองที่ดี มีวินัย มีคุณธรรมจริยธรรม มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการทำงาน เพื่อสร้างสรรค์ความมั่นคง และความยั่งยืนของสังคม ประเทศชาติ ให้มีความเจริญก้าวหน้า (จักรกฤษณ์ โปณะทอง, 2564) ความสุขทางการเรียนรู้จึงถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเป็นแรงขับเคลื่อนและแรงจูงใจให้นิสิตในสถาบันอุดมศึกษาไทยทุกระดับชั้นปี ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายการศึกษาที่ได้กำหนดไว้ เพราะธรรมชาติของมนุษย์มีความสุขที่จะเรียนรู้ ยิ่งสภาพแวดล้อมรอบตัวเอื้ออำนวยความสะดวกมากขึ้นเท่าไร ยิ่งเป็นตัวจุดประกายของการตื่นรู้มากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าหากว่าสภาพแวดล้อมรอบตัวไม่เอื้ออำนวย การเรียนรู้อาจจะพบเจอกับความเหนื่อยยากและท้อใจ ทำให้ไม่มีความสุขในการเรียนรู้ เป้าหมายที่วางไว้ก็อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จ

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการศึกษาไว้หลากหลายหมวดหมู่ ซึ่งหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานั้น องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ทรงประทานหลักไตรสิกขาไว้เป็นแนวทางในการศึกษาเรียนรู้ ซึ่งถือว่าครอบคลุมหลักคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ การศึกษา (Education) คือการพัฒนาความเป็นมนุษย์ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพฤติกรรมพัฒนาได้ด้วยศีล (อริศีลสิกขา) ด้านจิตใจพัฒนาได้ด้วยสมาธิ (อริจิตตสิกขา) และด้านความรู้พัฒนาได้ด้วยปัญญา (อริปัญญาสิกขา) โดยเฉพาะในด้านของปัญญาจะเน้นมากกว่าเรื่องอื่น ๆ เพราะปัญญาเป็นคุณธรรมที่สำคัญที่สุด ปัญญาเป็นประธานแห่งคุณธรรมทั้งหลาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ปัญญาหิ กุสลา วทนต์ นุชฺชุตราชาอิวตารกานํ แปลความได้ว่า ประชาชนทั้งหลายกล่าวว่าปัญญาประเสริฐที่สุด เหมือนพระจันทร์เด่นที่สุดในหมู่ดาว” (ขุ.ชา. (ไทย). 27/2468/541) ปัญญามีคุณธรรมอื่นเป็นบริวาร ดุจเช่นเดียวกันกับพระจันทร์ที่มีดวงดาวทั้งหลายเป็นบริวาร ดังนั้น แนวทางทั้งสามประการจะต้องมีการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน เพราะเป็น 3 ด้านของชีวิตที่ไม่อาจแยกขาดจากกันได้ บางทีก็ใช้ศัพท์แทนเป็นคำว่า “ภาวนา” ซึ่งก็เป็นเรื่องของสิกขาคือการทำให้เจริญใน 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา คือการพัฒนากายให้มีความสัมพันธ์เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ สีลภาวนา คือการพัฒนาศีลให้มีความสัมพันธ์เกื้อกูลที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม จิตตภาวนา คือการพัฒนาจิตทำให้จิตใจเจริญงอกงามในสิ่งที่ดีงาม มีความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข เป็นอิสระ และปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ คิดอย่างมีเหตุและผล หยั่งรู้ความจริงจนเข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ ไร้ปัญหา (พระธรรมปิฎก, 2539)

การพัฒนาในลักษณะนี้จะเป็นการพัฒนาอย่างประสานกลมกลืนส่งผลเกื้อกูลกันไปด้วยดีทั้งระบบตามแนวพุทธจริยธรรม ที่เป็นเรื่องครอบคลุมทั้งด้านพฤติกรรม (Morality) ด้านจิตใจ (Concentration) และด้านปัญญา (Wisdom) เป็นการพัฒนาชีวิตทั้งหมด (พระธรรมปิฎก, 2540) หลักไตรสิกขานั้น เป็นหมวดหมู่ย่อยของมรรคมีองค์ 8 อันประกอบไปด้วยการฝึกปฏิบัติที่เริ่มต้นจาก “ศีล” ได้แก่ วาจาชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ “สมาธิ” ได้แก่ ความเพียรชอบ สติชอบ

สมาธิชอบ และ “ปัญญา” ได้แก่ การเห็นชอบและการดำริชอบ ตามลำดับ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ มนุษย์จะสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพสามารถขยายผลและยกระดับความสามารถในการปล่อยวางตนเองจากเหตุแห่งความทุกข์ ซึ่งได้แก่ ความโศกเศร้าเสียใจ ความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ที่อยู่นอกเหนือจากการควบคุม ทำให้สามารถเข้าถึงความจริงอันประเสริฐหรือบ่มเพาะคุณูปภาพในการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข (ประภาภรณ์ นิยม, 2554) สอดคล้องกับขวัญเนตร คาวีวงศ์ ได้ให้นิยามความสุขไว้ว่า ความสุข คือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาและเฝ้าแสวงหา ไขว่คว้า พยายามที่จะทำให้ตนเองได้พบเจอและครอบครอง โดยเฉพาะเวลาที่มีความสุข เช่น เมื่อได้เรียนรู้อย่างมีความสุขสมองจะหลังสารเคมี เช่น โดปามีน เอ็นโดรฟินส์ (Endorphins) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มีความสุข ส่งผลให้เกิดการอยากรู้ มีความกระตือรือร้น สนใจไขว่คว้าอยากเรียนรู้ เกิดพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย แต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อมีความเศร้า ไม่ว่าจะเกิดจากความเบื่อหน่ายในการเรียน ระบบการเรียนที่เน้นการท่องจำ ผู้เรียนไม่ได้คิด ไม่ได้ลงมือทำด้วยตนเอง จะส่งผลให้ระดับของสารโดปามีน เอ็นโดรฟินส์ลดลง ทำให้เกิดความเครียด ความเหนื่อยล้า และความกังวลตามมา (ขวัญเนตร คาวีวงศ์, 2555) เมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข จะทำให้ผู้เรียนเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง สามารถดำรงชีวิตและทำประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เพราะความสุขคือความดีงามของมนุษย์ มนุษย์จะมีความดีงามทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา จะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไป ปัจจัยที่จะทำให้เกิดความดีงามและความสุขนั้น คือการพัฒนาตนเองด้วยการศึกษา

ฉะนั้น มนุษย์ทุกคนจะต้องมีการศึกษา เพราะการศึกษาจะทำให้เกิดปัญญา แต่จะทำให้มนุษย์มีการศึกษาได้อย่างไร ก็ต้องฝึกคนหรือพัฒนาคนขึ้นมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่ได้เน้นย้ำที่ผู้เรียนเป็นสำคัญของระบบการศึกษา (ระพีพัฒน์ หาญโสภณ และคณะ, 2563) จึงมีหลักการของพระพุทธศาสนาที่ให้แนวทางไว้ว่า “มนุษย์ต้องมีการฝึกฝนพัฒนา” เพราะการศึกษาสามารถทำให้ “คน” กลายเป็น “มนุษย์” ที่สมบูรณ์แบบทั้งด้านความรู้ (วิชา) และความประพฤติ (จรณะ) โดยอาศัยหลักการของพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานของการพัฒนา เมื่อมนุษย์ได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองด้วยการศึกษาแล้ว ถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดต่อการพัฒนาองค์กรไปจนถึงการพัฒนาประเทศชาติและโลกใบนี้ ตามแบบฉบับของปรัชญาปฏิรูปนิยม (Reconstructionism) ที่ได้เน้นย้ำกระบวนการการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและเป็นผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงสังคม (ชาติชาย ม่วงปฐุม, 2557) จึงเกิดเป็นหลักปฏิบัติขึ้นมาที่เรียกว่า สิกขา ซึ่งแปลว่า การศึกษาหรือการฝึกฝนมนุษย์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557) อันจะเป็นตัวการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จทั้งในระดับธรรมดาโลก (ทางโลก) และระดับเหนือธรรมดาโลก (ทางธรรม) ดังนั้น จึงสมควรที่สุดในการนำหนทางแห่งความสำเร็จนั้นคือ ศีล สมาธิ และปัญญา มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาของมนุษย์ ซึ่งครอบคลุมทั้งการพูด การกระทำ และการคิดทั้งหมด (สาโรช บัวศรี, 2553)

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้ ผู้เรียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เพื่อให้ทราบสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง รวมถึงแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาอันจะเป็นแนวทางสำหรับนิสิตนักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาได้นำไปพัฒนา

คุณภาพทางการศึกษาให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต ดังพุทธพจน์ที่ได้ตรัสประทานแก่เหล่าภิกษุและมหาชนทั้งหลายไว้ว่า “วรมสฺสตรา ทนฺตา อาชาเนนฺยา จ สินฺหา ญฺญุชรา จ มหานาคา อตุตฺตทนฺโต ตโต วรํ” แปลความว่า อัสดร สินธพ อาชาไนย ญฺญุชร และช้างหลวง ผีก็กลัววณฺตีเลิศ แต่คนที่ฝึกตนแล้วประเสริฐกว่า (ทั้งหมด) นั้น (ขุ.ธ. (ไทย). 25/33/57)

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้และแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการจัดการการศึกษา ฝ่ายแนะแนวการศึกษา ในการวางแผนการจัดการการศึกษาให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของนิสิตนักศึกษาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทาง เพื่อให้พร้อมต่อการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Research) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interviews) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 420 คน ดังนี้

1.1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จากสถาบันอุดมศึกษา 4 ประเภท คือ 1) สถาบันอุดมศึกษาของรัฐในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐในส่วนภูมิภาค ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2) สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ได้แก่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ 3) มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และ 4) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ รวมจำนวน 410 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1.1.1 ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย แบ่งเป็น ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา 5 คน และคณาจารย์ผู้สอน 5 คน รวมจำนวน 10 คน (ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในบทที่ 3)

1.1.2 ผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน 5 สถาบันอุดมศึกษา สถาบันละ 80 คน รวมจำนวน 400 คน (ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในบทที่ 3)

1.2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย แบ่งเป็น ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา 5 คน และคณาจารย์ผู้สอน 5 คน รวมจำนวน 10 คน (ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในบทที่ 3)

## 2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

2.1 แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ จำนวน 4 ด้าน ได้แก่

- 2.1.1 ด้านร่างกาย (กายภาวนา)
- 2.1.2 ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)
- 2.1.3 ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา)
- 2.1.4 ด้านสังคม (ศีลภาวนา)

2.2 หลักไตรสิกขา จำนวน 3 ด้าน ได้แก่

- 2.2.1 ศีล (ศีลสิกขา)
- 2.2.2 สมาธิ (จิตตสิกขา)
- 2.2.3 ปัญญา (ปัญญาสิกขา)

## นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1. แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ หมายถึง วิธีการหรือแนวทางปฏิบัติที่ช่วยพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อให้เกิดการศึกษาเรียนรู้พัฒนาชีวิตตนเองให้เจริญ ทำให้มี ทำให้เกิดขึ้นในตน ด้วยการฝึกฝนอบรมพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นตามหลักการของพระพุทธศาสนาใน 4 ด้าน คือ

1.1 ด้านร่างกาย (กายภาวนา) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ผ่านการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ พร้อมกับมีความสนุกสนานและไม่เครียดในการเรียนรู้ สถาบันอุดมศึกษาสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเข้าใจในความสำคัญของการศึกษา และสนับสนุนการพัฒนาทักษะชีวิตของนิสิตนักศึกษา ทั้งทางด้านความรู้ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และการมีอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัยและมีมาตรฐาน

1.2 ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่แจ่มใส ร่าเริง พร้อมเผชิญปัญหาและจัดการกับความเครียดได้อย่างมีสติ มีความกระตือรือร้นในการ

แสวงหาความรู้ และมีความเชื่อมั่นว่าสถาบันอุดมศึกษาจะช่วยพัฒนาทักษะและคุณภาพชีวิต ทั้งยังมีความตั้งใจที่จะอบรมจิตใจให้มั่นคง แข็งแกร่ง มีคุณธรรม และร่วมกิจกรรมจิตอาสาด้วยความเต็มใจ ตลอดถึงยึดมั่นในความถูกต้องทางกฎหมายของสังคม มีความเพียรพยายามในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง พร้อมเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยทัศนคติเชิงบวกและมีความหวัง

1.3 ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาที่มีสติในการดำเนินชีวิต สามารถใช้ความรู้และปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยไม่ทำร้ายตนเอง หรือผู้อื่น มีการพัฒนาปัญญาผ่านการฟัง การอ่าน การศึกษา และการแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น พร้อมทั้งมีความเข้าใจและให้โอกาสเพื่อนร่วมชั้น ยอมรับความแตกต่างและพร้อมให้ความช่วยเหลือ สามารถแยกแยะสิ่งที่ถูกผิด เปิดใจรับความรู้ใหม่ ๆ ใช้เหตุผลและประสบการณ์ในการตัดสินใจอย่างมีหลักการ

1.4 ด้านสังคม (ศีลภาวนา) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษายึดมั่นในหลักศีลธรรมตามศาสนาที่ตนนับถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต มีทัศนคติที่เปิดกว้างและหลากหลายต่อเพื่อนร่วมชั้นและบุคคลรอบข้าง พร้อมปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ และมีประสิทธิภาพ โดยตั้งมั่นในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น โดยมีสถาบันอุดมศึกษาเป็นสถานที่ที่เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาเกิดการเรียนรู้ และปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสันติ ยอมรับในความยุติธรรมและความเสมอภาค ให้ความสำคัญกับการเกื้อกูลผู้อื่น ตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่น และมีจิตใจสงเคราะห์ นอบน้อมต่อบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และผู้มีอาวุโสกว่าด้วยความเคารพ

2. **หลักไตรสิกขา** หมายถึง วิธีการหรือแนวทางปฏิบัติที่ช่วยฝึกฝนตนเองสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบด้วยการศึกษาเรียนรู้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยอาศัยหลักการทางพระพุทธศาสนา 3 ด้าน คือ

2.1 ด้านศีล (ศีลสิกขา) หมายถึง การที่สถาบันอุดมศึกษาจัดการเรียนการสอนโดยมุ่งเน้นการศึกษาเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด มีความรับผิดชอบต่อภาระงานที่ได้รับ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความรู้สึกละอายต่อการกระทำที่ผิด และตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งมีความซื่อสัตย์ ยุติธรรม และเคารพในความเสมอภาคระหว่างบุคคล เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นสำคัญต่อสังคม และมีกิจกรรมสันถวนการเพื่อส่งเสริมความผ่อนคลายและความสมดุลในการเรียน เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเห็นคุณค่าของการนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษา และร่วมกันสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นธรรมและความเสมอภาค

2.2 ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่สดชื่น ร่าเริง ผ่อนคลาย และมั่นคง พร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ และทำงานภายใต้ความกดดันได้อย่างมีสติ ตลอดถึงสถาบันอุดมศึกษาควรส่งเสริมการพัฒนาศีติและสมาธิผ่านหลักสูตรระยะสั้น ซึ่งจะช่วยพัฒนาจิตใจของนิสิตนักศึกษาให้เกิดความเข้มแข็งและเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน สร้างเครือข่ายระหว่างเพื่อนนักศึกษาภายใต้คำแนะนำของ

อาจารย์ พร้อมเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจและมีจิตตั้งมั่นในความดีงาม มีความเพียรพยายามในการทำงานจนสำเร็จ และมีความสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

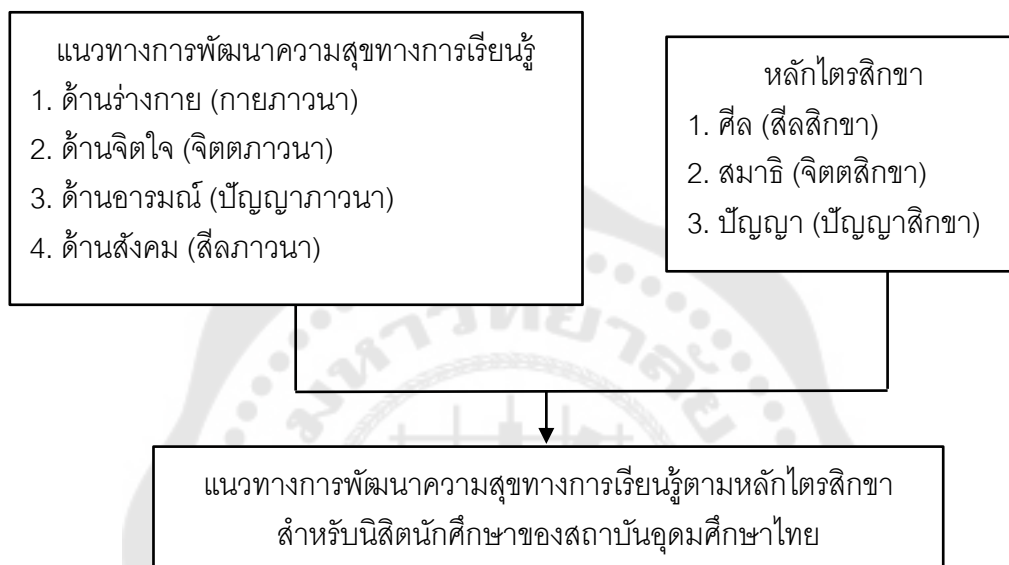
2.3 ด้านปัญญา (ปัญญาศึกษา) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการคิดพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีเหตุผล มีทักษะในการฟัง พูด อ่าน เขียน อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักแสวงหาและสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเกิดความเข้าใจสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันและวางใจเป็นกลางต่อสิ่งต่าง ๆ พร้อมทั้งมีทัศนคติที่ดีงามในการพัฒนาตนเองและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสถาบันอุดมศึกษาจะต้องมีส่วนช่วยสนับสนุนการเรียนการสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวันให้แก่นิสิตนักศึกษาด้วย

3. นิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา หมายถึง นิสิตนักศึกษาไทยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 – 4 ในสถาบันอุดมศึกษาไทย ทั้ง 5 สถาบันกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2566 - 2567

4. สถาบันอุดมศึกษาไทย หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาไทยในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่จัดการเรียนการสอนในระดับที่สูงกว่าการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (post-secondary education) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือเป็นการศึกษาระดับสุดท้าย (Final stage) ของการเรียนการสอนในระบบการศึกษาของประเทศไทย จำแนกเป็น 4 ประเภท คือ สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานครและในส่วนภูมิภาค สถาบันอุดมศึกษาเอกชน มหาวิทยาลัยราชภัฏ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งในงานวิจัยเล่มนี้ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างสถาบันอุดมศึกษาไทย 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันกลุ่มตัวอย่างในประเภทสถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นสถาบันกลุ่มตัวอย่างในประเภทสถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐในส่วนภูมิภาค มหาวิทยาลัยกรุงเทพเป็นสถาบันกลุ่มตัวอย่างในประเภทสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาเป็นสถาบันกลุ่มตัวอย่างในประเภทมหาวิทยาลัยราชภัฏ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพเป็นสถาบันกลุ่มตัวอย่างในประเภทมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยคัดเลือกจากผลโหวต The Most Popular Universities in Thailand มหาวิทยาลัยที่นักเรียน นักศึกษา อยากเข้าเรียนมากที่สุดในแต่ละกลุ่มสถาบัน ประจำปี พ.ศ. 2565 จากเว็บไซต์ [www.ThaiTopU.com](http://www.ThaiTopU.com)

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากหนังสือ เอกสารวิชาการ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
  - 1.1 ความหมายของความสุข
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้
  - 2.1 ความหมายของความสุขทางการเรียนรู้
  - 2.2 ความสำคัญของความสุขทางการเรียนรู้
  - 2.3 องค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้
  - 2.4 แนวคิดทฤษฎีความสุขทางการเรียนรู้
    - 2.4.1 ทฤษฎีลำดับความต้องการ 5 ขั้นของมนุษย์
    - 2.4.2 ทฤษฎีทางการเรียนรู้
    - 2.4.3 ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี
    - 2.4.4 แนวคิดการสร้างความสุขทางการเรียนรู้
  - 2.5 แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้
  - 2.6 กระบวนการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้
3. แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้
4. แนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา
5. สถาบันอุดมศึกษาไทย
  - 5.1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
  - 5.2 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
  - 5.3 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
  - 5.4 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
  - 5.5 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

## 1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

### 1.1 ความหมายของความสุข

ชฎายุ บุตรศรี (2563) กล่าวว่า ความสุข คือ สภาวะที่บุคคลรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความพอใจในชีวิต มีสุขภาพจิตดี สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีความสามารถในการจัดการปัญหาและอุปสรรคที่เผชิญในชีวิต ทำให้ไม่เกิดความเครียดหรือความเบื่อหน่าย และมีความสุขสนุกสนานกับการใช้ชีวิต

พระมหาสุทิตย อภากรโ และสายชล ปัญญชิต (2558) กล่าวว่า ความสุขอันแท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิตจนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งและจะเห็นได้ว่าร่างกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการบรรลุถึงความสุข กล่าวคือร่างกายต้องอยู่ในสภาวะที่ไม่เจ็บปวด ไม่ลำบาก ไม่ทุกข์ทรมาน ร่างกายที่เจ็บปวดย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญภาวนาของจิตและเป็นเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความสุขอันแท้จริง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข” และถือว่าเป็นสิ่งที่ดีสูงสุดของมนุษย์ การค้นพบนิพพานสุขของพระพุทธองค์ได้ชี้ให้เห็นว่าเมื่อปฏิบัติตามทางสายกลางหรือเมื่อทำให้เกิดความสมดุลกันระหว่างการบำเพ็ญภาวนาทางกายและทางจิตจึงจะทำให้เกิดความสุข

อังคณา เสี่ยงวัฒนาวงศ์ (2561) ได้อธิบายว่า ความสุขคือความรู้สึกสบายทั้งทางกายและอารมณ์ เกิดจากความพึงพอใจและการมีความรู้สึกดี สดุกกับการดำรงชีวิต มีอิสระทั้งทางกาย ใจ และอารมณ์ ความสุขนี้เกิดขึ้นเมื่อชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่น ไม่มีอุปสรรคหรือความกังวล และสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบันได้

วิไลพร สุจริตธรรมกุล และพงษ์ศิริ ยอดสา (2566) ได้กล่าวว่า ความสุขของมนุษย์เกิดขึ้นจากอารมณ์และแรงขับภายในที่ผลักดันให้มนุษย์สร้างพฤติกรรมหรือการกระทำให้เกิดความสุขขึ้นในชีวิต ซึ่งพฤติกรรมหรือการกระทำนั้น ๆ มนุษย์จะเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง โดยมีผลลัพธ์ คือ ความสุขของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งความสุขที่เกิดขึ้นจะมี 2 ทาง คือ ความสุขจากความพอใจและความสุขจากความหมายต่อชีวิต โดยมากมนุษย์ทุกคนรู้จักและได้สัมผัสกับความสุขในระดับความพอใจอยู่เป็นปกติ อย่างไรก็ตามความสุขประเภทนี้ไม่ยั่งยืน ประหนึ่งเป็นการเสพติดที่สุขเฉพาะปัจจุบันขณะ เมื่อหมดฤทธิ์ก็ต้องหามาเติมใหม่ ซึ่งจะแตกต่างกับความสุขจากความหมายต่อชีวิตที่ส่งผลที่ดีต่อใจและต่อเนื่องไปยังอนาคต แต่ทั้งนี้ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า ความสุขทั้ง 2 ทางจำเป็นจะต้องมาควบคู่กัน

พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (2566) กล่าวว่า ความสุขเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหากันอยู่ แต่ที่จริงความสุขนั้นสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ทันที ก็คือในจิตใจนี้เอง เมื่อใดที่มีศรัทธา มีเมตตา มีไมตรีธรรม มีความสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ความสุขก็เกิดขึ้นในใจเมื่อนั้นทันที

นัฐนรี ศรีชัย (2564) กล่าวว่า ความสุข คือ ระดับความพึงพอใจต่อชีวิตของแต่ละบุคคล โดยอาศัยการประมวลผลชีวิตจากประสบการณ์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและสามารถคาดเดาถึงอนาคตได้ บุคคลที่มีความสุขมักจะเป็นบุคคลที่แสดงออกมาในรูปแบบการยิ้มแย้ม การมีอารมณ์ที่มั่นคงไม่ฉุนเฉียว เปิดเผย ควบคุมตนเองได้ดี ทนทานต่อปัญหา ซึ่งสามารถส่งผลต่อ

สังคมส่วนรวมให้มีความสุขด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและสังคมที่บุคคลนั้นดำรงอยู่ เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีความสุขพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น

พระมหาวิเชียร สุทธิโร (2562) กล่าวว่า ความสุข คือ ความสบายกาย ความสบายใจ และความสงบ หรือสงบระงับด้วยวิธีทางจิตและทางปัญญาให้ไม่ต้องสนองความต้องการที่ไม่ดี ความสงบนั้นก็เป็นความสุข และความสุขก็คือความสงบ สันติเป็นสุข สุขเป็นสันติ คือสันติสุข

ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2555) กล่าวว่า ความสุขคือการได้รับประสบการณ์ และความรู้สึกที่มนุษย์สามารถควบคุมได้อย่างต่อเนื่องตามความต้องการของตน จนกลายเป็นความจริง นำไปสู่ความพึงพอใจและความอิ่มเอมใจ โดยไม่ก่อให้เกิดความลำบากแก่ผู้อื่น

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ ในภาวะที่ปราศจากทุกข์ทั้งปวง พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อครอบครัว และต่อสังคมประเทศชาติ

## 2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้

### 2.1 ความหมายของความสุขทางการเรียนรู้

สิริกุล กิตติมงคลชัย (2562) ได้ให้ความหมายของความสุขทางการเรียนรู้ไว้ว่า การที่ผู้เรียนแสดงออกถึงความรู้สึที่ดีต่อการเรียนรู้ในโรงเรียน มีความรู้สึกสนุกสนานในการเรียน และการทำงาน มีโอกาสได้เรียนในสิ่งที่ถนัดและสนใจ พึงพอใจต่อสิ่งแวดล้อมในห้องเรียน ไม่เกิดความเครียดหรือเบื่อหน่าย มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ช่วยเหลือและยอมรับความแตกต่างซึ่ง กันและกัน รับรู้ถึงความสามารถทางวิชาการและเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงได้แสดงความสามารถตามศักยภาพของตน กล้าที่จะเรียนรู้และสร้างสรรค์ในสิ่งใหม่ ๆ และกล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค นอกจากนี้ยังรวมถึงการมีคุณลักษณะจากภายใน การมองโลกในแง่ดี การคิดบวก และการมีสุขภาวะที่ดี และปัจจัยภายนอก เช่น เพื่อน ครู โรงเรียน ครอบครัว รวมไปถึงชุมชนที่มีส่วนสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

ปรกรณ์ ประจันบาน และลภัสรดา จูเมฆา (2559) กล่าวว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุข หมายถึง การที่นักเรียนรู้สึกรักและเพลิดเพลินกับการเรียน โดยไม่รู้สึกเครียดหรือเบื่อหน่าย ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งจากตัวผู้เรียนเอง หรือจากสภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ผู้สอน บรรยากาศภายในโรงเรียน และความสัมพันธ์กับเพื่อน

จิรัช ใจจริง (2562) กล่าวว่า การที่ผู้เรียนแสดงออกถึงความตั้งใจ สนใจ พึงพอใจ และกระตือรือร้นในระหว่างการเรียนรู้ การสอน รู้สึกดีต่ออาจารย์ผู้สอน กิจกรรมการเรียนการสอน สถาบัน และเพื่อนร่วมชั้น รวมถึงมองเห็นประโยชน์ของการเรียนที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน

ปานทิพย์ พอดิ (2564) กล่าวว่า ความสุขในการเรียนรู้ หมายถึง การที่ผู้เรียนรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขกับการเรียนในแต่ละวิชา ซึ่งแสดงถึงความชอบหรือความรักต่อวิชานั้น ๆ โดยตัวผู้เรียนเองไม่สามารถสร้างความรักหรือความไม่ชอบในตัววิชาได้ บทบาทสำคัญอยู่ที่ครูผู้สอน หากครูสามารถช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนและเห็นว่าง่ายและมีคุณค่า ผู้เรียนจะเกิดความรักและความสนใจในวิชานั้น แต่หากครูไม่อาจช่วยให้เข้าใจ บทเรียนนั้นอาจถูกมองว่ายากและขาดคุณค่า ส่งผลให้ผู้เรียนไม่ชอบวิชานั้น

อโณทัย วีระทีป (2561) กล่าวว่า การที่นักเรียนรู้สึกรักและสนุกกับการเรียน โดยไม่รู้สึกเครียดหรือเบื่อหน่าย ปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างอาจมาจากตัวนักเรียนเองหรือจากสภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ครูผู้สอน บรรยากาศในโรงเรียน และความสัมพันธ์กับเพื่อน

ชนิษฐา บุญมาวงษา (2561) กล่าวว่า ความสุขในการเรียนรู้อาจหมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงถึงความพึงพอใจ ตั้งใจ สนใจ และกระตือรือร้นในการเรียน ซึ่งมาจากกระบวนการเรียนที่สนุกและไร้ความเครียด เปิดโอกาสให้แสดงออกและมีแรงจูงใจในการค้นคว้าหาความรู้ ทำให้รู้สึกดีต่อวิชา ครู เพื่อน และสภาพแวดล้อม พร้อมทั้งตระหนักถึงคุณค่าของการเรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

ชญาญ บุตรศรี (2563) กล่าวว่า ความสุขในการเรียนรู้ คือ การที่นักเรียนรู้สึกสนุกและมีความสนใจในสิ่งที่เรียน เกิดความกระตือรือร้น รักและมองเห็นคุณค่าของการศึกษา โดยไม่รู้สึกเครียดหรือเบื่อหน่าย มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กล้าลองเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพัฒนาดตนเองสู่เป้าหมาย จนเกิดความรู้ ทักษะ กระบวนการ และทัศนคติที่ดี

ปิยะมาส ตัณตะตะนัย (2560) กล่าวว่า ความสุขในการเรียนรู้ คือการที่นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในตนเอง สบายกายและใจ แสดงพฤติกรรมที่พลัดพลัดในการเรียน โดยไม่มีความเครียดหรือเบื่อหน่าย มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และมีแรงจูงใจในการแสวงหาความรู้ผ่านกระบวนการที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการจัดการประสบการณ์การเรียนรู้ มีโอกาสลงมือปฏิบัติและนำเสนอผลการเรียนรู้ สามารถบรรลุเป้าหมายและนำทักษะความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ภารดี อนันต์นาวิ (2555) กล่าวว่า ความสุขในการเรียนรู้ หมายถึง ความรู้สึกและความคิดของผู้เรียนที่สะท้อนผ่านพฤติกรรมการเรียน โดยผู้เรียนแสดงความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ มีความพึงพอใจ กระตือรือร้น และสนุกสนานในระหว่างการเรียนรู้ รู้สึกดีต่อสิ่งที่เรียน เพื่อน ครู และสภาพแวดล้อม ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มพูนความรู้ จัดเรียงเรียงสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างมีระบบ และสามารถนำความรู้ไปใช้งานได้ตามความต้องการ

กิงกาญจน์ บุณณสินวัฒนกุล (2562) กล่าวว่า ความสุขทางการเรียนรู้ หมายถึง ความรู้สึกเชิงบวกของผู้เรียนที่เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติและแสดงความคิดเห็นตามแนวคิดของตนเอง ในบรรยากาศการเรียนที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน และเป็นกันเอง ทั้งระหว่างครูและผู้เรียน รวมถึงผู้เรียนด้วยตนเอง

นิศากร เจริญดี (2561) กล่าวว่า ความสุขทางการเรียนรู้ คือ ความรู้สึกสนุกพลัดพลัด ตั้งใจ และกระตือรือร้นที่เกิดขึ้นเมื่อเรียนในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยที่นักเรียนได้มีส่วนร่วมและแสดงออกในการเรียน มีความพึงพอใจ ตอบสนองต่อการเรียนในเชิงบวก มีความรู้สึกดีต่อเพื่อน ครู และโรงเรียน เห็นประโยชน์ของการเรียน และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เกิดความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าในตนเอง

ธวัชชัย สุขล้อม (2561) กล่าวว่า ความสุขทางการเรียนรู้ คือ การที่ผู้เรียนรู้สึกว่าการเรียนมีความรื่นรมย์ มีความสนใจและได้ทำสิ่งที่ชอบ ตอบสนองความใคร่รู้และความสร้างสรรค์ของตนเอง ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียด มีการช่วยเหลือและความร่วมมือจากเพื่อนและคนรอบข้าง ทำให้บทเรียนมีความหมาย

แพรวนภา อินทสิทธิ์ (2562) กล่าวว่า ความสุขในการเรียน หมายถึง ความพึงพอใจ และพฤติกรรมเชิงบวกที่สะท้อนความสุขของผู้เรียน รู้สึกดีต่อการเรียน มีความต้องการที่จะเรียนรู้ และสนุกสนานเพลิดเพลินกับกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียน

อังคณา เสียงมวัฒนาวงศ์ (2561) กล่าวว่า การเรียนอย่างมีความสุขหมายถึง การที่ผู้เรียนแสดงออกถึงความพึงพอใจ ตั้งใจ สนใจ และกระตือรือร้นในกระบวนการเรียน มีแรงจูงใจในการแสวงหาความรู้ รู้สึกดีต่อสิ่งที่ได้จากการเรียน เพื่อน อาจารย์ และสถานศึกษา เห็นประโยชน์ของการเรียน และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ความสุขทางการเรียนรู้ หมายถึง สภาวะที่ผู้เรียนมีความรู้สึกพึงพอใจ สนุกสนาน และกระตือรือร้นต่อกระบวนการเรียนรู้ โดยไม่เกิดความเครียดหรือเบื่อหน่าย ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองถนัดและสนใจ มีโอกาสแสดงศักยภาพของตนเอง และได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่ดี รวมถึงครู เพื่อน และโรงเรียน ซึ่งส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ความสุขทางการเรียนรู้ยังเกี่ยวข้องกับการที่ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการเรียน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และมีความมั่นใจในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2.2 ความสำคัญของความสุขทางการเรียนรู้

ปิยะมาส ตัณฑะตะนัย (2560) ได้กล่าวว่า ความสำคัญของความสุขในการเรียนรู้คือการส่งเสริมความแข็งแกร่งของสังคมและการสนับสนุนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมผ่านการสร้างบุคคลที่พร้อมและสมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนมีความสุขในการเรียน จะช่วยกระตุ้นการพัฒนาทางด้านสมองและการเรียนรู้ ทำให้สามารถจดจำเนื้อหาที่เรียนได้ดี มีอารมณ์สดใสเหมาะสมตามวัย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สถิติปัญญาเฉลียวฉลาด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ศันสนีย์ จัตรคุปต์ (2544) ได้กล่าวว่า การที่เด็กจะมีความสุขทางการเรียนรู้จะต้องคำนึงถึงสิ่งสำคัญ ดังนี้

1) สุขภาพร่างกายและความปลอดภัยจากยาเสพติด เด็กจะมีความสุขหากสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยและปลอดภัยจากยาเสพติด งานวิจัยพบว่าเด็กที่ทดลองยาเสพติดก่อนอายุ 16 ปีมีโอกาสติดยามากกว่าเด็กที่เริ่มหลังอายุ 16 ปี บทบาทของพ่อแม่และครูมีส่วนสำคัญในการป้องกันการติดยา โดยการแสดงความรัก ความเข้าใจ และเอาใจใส่ ซึ่งช่วยเพิ่มความสุขและลดความทุกข์ในชีวิตของเด็ก

2) ภาวะจิตใจ อารมณ์ และความคิด เพื่อให้เด็กเรียนรู้อย่างมีความสุขเขาต้องไม่รู้สึกเบื่อหรือถูกบังคับให้เรียน พ่อแม่และครูควรกระตุ้นความสนใจและทำให้เด็กเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียน โดยครูควรใช้จิตวิทยาในชั้นเรียน เพื่อช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีและเชื่อมั่นในตนเอง เปิดโอกาสให้เด็กคิด ทำ และแก้ปัญหาด้วยตัวเอง รวมถึงชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ดีทั้งนี้ ครูควรคำนึงถึงระเบียบวินัย และพัฒนาอิคิว (EQ) ของเด็ก เพื่อเสริมบรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีความสุข

3) กระบวนการศึกษาและการประเมินผล ควรประเมินความสามารถของเด็กตามระดับชั้นและอายุ เพื่อให้ทราบถึงความต้องการในการสนับสนุนและช่วยเหลือ มากกว่าที่จะจัดอันดับ ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีและลดความสุขในชั้นเรียน

4) ครูและผู้บริหารโรงเรียน การเรียนรู้อย่างมีความสุขขึ้นอยู่กับครู เด็กจะเรียนอย่างตั้งใจหากรู้สึกชื่นชมและรักครู ครูควรรู้จักผสมผสานความเข้มงวดและความอ่อนโยนตามความเหมาะสม และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำผิดพลาดหรือยังไม่สำเร็จ การที่ครูแสดงความรักและเข้าใจเด็กเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กชอบเรียนและมีความสุขในการเรียนรู้

5) พ่อแม่ผู้ปกครอง พ่อแม่ควรเข้าใจว่าการที่เด็กจะเรียนรู้ได้นั้น เด็กต้องมีความสุข ควรส่งเสริมตามศักยภาพที่มีและยอมรับความแตกต่างของเด็กแต่ละคน โดยมีความคาดหวังตามความเป็นจริง ไม่ควรบังคับให้เด็กทำสิ่งที่เกินความสามารถหรือต่อต้าน

โชติพงศ์ ธรรมสว่างสุข (2561) กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ คือการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับครู และระหว่างผู้เรียนเอง โดยส่งเสริมให้เกิดการช่วยเหลือ ดูแล และทำกิจกรรมร่วมกันในฐานะกัลยาณมิตร เช่น การแลกเปลี่ยนความรู้ ร่วมกันพัฒนาความคิด และแก้ปัญหาด้วยกัน ครูควรสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เตรียมสื่อการสอน และสรุปสาระการเรียนรู้ร่วมกับผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งในด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านวิธีการที่หลากหลายและต่อเนื่อง

จากความสำคัญข้างต้น สรุปได้ว่า ความสุขทางการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาแล้วล้วนแล้วแต่ปรารถนา เพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นที่อยากจะเรียนรู้ อยากจะค้นหา อยากจะเข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้ ทำให้เกิดภาวะที่สมองเปิดรับการเรียนรู้ ทำให้รู้สึกมีความสุขและพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางการเรียนรู้ด้วยความเต็มใจและปราศจากภาวะการบีบบังคับ

## 2.3 องค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้

กิตติยวดี บุญซื่อ และคณะ (2540, อ้างอิงจาก กิ่งกาญจน์ บุรณสินวัฒนกุล, 2562) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้ไว้ว่า มีองค์ประกอบอยู่ 6 ประการ ได้แก่

ประการที่ 1 การได้รับการยอมรับจากเพื่อนและครูมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเด็กควรได้รับการยอมรับในฐานะมนุษย์ที่มีจิตใจและความคิด เขาควรมีสติในการเป็นตัวของตัวเอง แสดงเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งในด้านความคิด ความสนใจ และความรู้สึกที่อาจมีทั้งความสุข ความโกรธ หรือความเศร้า รวมถึงมีข้อดีและข้อด้อยที่แตกต่างไปจากผู้อื่น สิ่งสำคัญคือเด็กควรได้มีโอกาสเลือกเรียนตามความสนใจและความถนัดของตนเอง เหมือนกับการเลือกอนาคตของตนเอง ผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่ ครู หรือญาติ ควรเป็นที่ปรึกษา คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือ มากกว่าการสั่งการ การเลือกแนวทางการศึกษาและการใช้ชีวิตควรเป็นสิทธิ์ที่เด็กสามารถตัดสินใจเองได้ เมื่อเด็กได้รับการยอมรับในลักษณะนี้ เขาย่อมต้องการชีวิตที่เต็มไปด้วยความสนุกสนาน สนุกสนาน มีจิตใจที่เบิกบาน สุขภาพแข็งแรง และมีพลังในการพัฒนาตนเองในด้านความคิด สติปัญญา และสุขภาพจิตที่ดี

ประการที่ 2 ครูที่มีคุณภาพควรมีความเมตตา จริงใจ และอ่อนโยน เข้าใจ พัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กทุกคน เห็นความละเอียดอ่อนของความรู้สึกรู้สึก ความคิด และความฝันของเด็ก พร้อมเปิดโอกาสให้พวกเขาได้ทำตามฝันและบรรลุเป้าหมายชีวิตโดยไม่แบ่งแยกสถานะหรือชนชั้น ครูควรมีความยุติธรรมและเป็นแบบอย่างที่ดี ด้วยอารมณ์ที่มั่นคงและสดชื่น พร้อมที่จะสนับสนุนเด็กเสมอ การสอนควรได้รับการเตรียมให้มีคุณภาพ โดยครูต้องมีความเสียสละ อดทน และมุ่งมั่นในการช่วยเด็กให้รู้จักตนเอง แก้ไขปัญหา และพร้อมที่จะก้าวหน้าอย่างมีสติและคุณธรรม นอกเหนือจากการถ่ายทอดความรู้ ครูควรเป็นมิตร สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ทำให้เด็กมีความสุข รักการเรียนรู้ และเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิต มองเห็นความหวัง ครูควรมีทั้งพื้นฐานความรู้ที่เพียงพอตามวัยของผู้เรียนและทักษะการสอนที่เหมาะสมกับสภาวะและความพร้อมของเด็ก จัดกิจกรรมที่หลากหลายและใส่ใจในวิชาที่สอน พร้อมทั้งรักและเคารพต่อตัวผู้เรียน ครูที่มีคุณสมบัติเหล่านี้จะได้รับความรักจากนักเรียนและปลูกฝังศรัทธาในการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง

ประการที่ 3 ความรักและความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญ เด็กที่มีความรักและภูมิใจในตนเองจะรู้จักและเข้าใจคุณค่าของชีวิต ตระหนักถึงความหมายของการดำรงอยู่ สามารถยอมรับทั้งข้อดีและข้อด้อยของตนเอง และมุ่งหาทางพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เข้าใจถึงธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้โดยไม่กระทบต่อสุขภาพจิต พวกเขาจะรู้จักให้เกียรติผู้อื่น มีความมีเหตุผล ใจกว้าง และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตในฐานะผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ ความภูมิใจจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กได้แสดงความสามารถที่ตนถนัดและชื่นชอบให้ผู้อื่นเห็นและประสบความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จนี้ไม่เพียงเพิ่มความภาคภูมิใจ แต่ยังเสริมกำลังใจให้พวกเขามุ่งพัฒนาด้านตนเองอย่างต่อเนื่อง เมื่อเด็กเริ่มรักในสิ่งที่ทำ พวกเขาจะรู้สึกดีต่อเพื่อนร่วมงานและพร้อมที่จะสนับสนุนผู้อื่น ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยเด็กค้นพบและแสดงศักยภาพในตัวเอง การช่วยเด็กค้นพบความสามารถไม่เพียงสร้างความภูมิใจ แต่ยังช่วยให้พวกเขารู้จักและเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อตนเอง ส่งผลให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่นที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ

ประการที่ 4 การเปิดโอกาสให้เด็กเลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ ช่วยให้พวกเขาค้นพบและพัฒนาศักยภาพที่ซ่อนอยู่ สร้างแรงบันดาลใจในการเติมเต็มความฝันและเห็นคุณค่าของศาสตร์หลากหลายแขนง เมื่อเด็กมีความมุ่งมั่น พวกเขาจะได้เรียนรู้เชิงลึกและมีความเข้าใจในหลากหลายมิติ (Learn to Know) ได้ฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญและเข้าใจแนวทางสู่ความสำเร็จ (Learn to Do) และเข้าใจวิถีชีวิตและวิถีชีวิตของบุคคลในสาขาอาชีพนั้น ๆ จนเป็นส่วนหนึ่งของอาชีพนั้น (Learn to Be) ซึ่งความรู้นี้สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์เพื่อความสุขของตนเองและผู้อื่น ในโรงเรียน เด็กจะได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพที่หลากหลายตามแต่สภาพแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู และความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละคน เมื่อเติบโตขึ้น ความสามารถเหล่านี้จะค่อย ๆ แสดงออก หากได้รับโอกาสที่เหมาะสมและแรงสนับสนุนที่เพียงพอ ความถนัดและความสนใจพิเศษของเด็กจะค่อย ๆ ปรากฏและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมที่หลากหลายให้เด็กได้เลือกตามความสนใจจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเองของพวกเขาในแต่ละด้านอย่างเต็มที่

ประการที่ 5 บทเรียนที่สนุก แปลกใหม่ และน่าสนใจ ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ขยายความรู้จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่การค้นคว้าเพิ่มเติม เกิดความอยากรู้อยากเห็น และมีแรงจูงใจในการทดลองเพื่อหาคำตอบ เด็กจะรู้สึกตื่นเต้นและภูมิใจในสิ่งที่ค้นพบหรือสิ่งที่ประดิษฐ์ขึ้นใหม่ อีกทั้งสามารถถ่ายทอดแนวคิดเหล่านี้ให้ผู้อื่นได้เข้าใจ ความภูมิใจนี้จะทำให้เด็กรักการเรียนรู้ เห็นคุณค่าของการศึกษา มีระเบียบในการเรียน และตระหนักถึงประโยชน์ของการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และปรากฏการณ์รอบตัวที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และท้องถิ่นของพวกเขา สำหรับครู การออกแบบบทเรียนโดยคำนึงถึงความสนใจและความต้องการของเด็กเป็นหลัก จะทำให้โรงเรียนกลายเป็นสถานที่ที่เด็กอยากมาเรียนและรู้สึกปลอดภัย ไม่กดดัน ครูที่มีคุณภาพจะต้องพัฒนาตนเองให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง และพร้อมสร้างบทเรียนที่มีคุณค่า เชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัวเด็ก ทำให้ห้องเรียนเป็นพื้นที่แห่งความสุข กระตุ้นให้เด็กสนใจ รักการเรียนรู้ และอยากรู้อยากเห็น บทเรียนที่สามารถสร้างแรงจูงใจให้เด็กเห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ในการเรียนรู้ คือบทเรียนที่มีคุณภาพ บทเรียนที่มีคุณภาพ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

- 1) ส่วนเนื้อหาและกิจกรรม
  - 1.1 มีความแปลกใหม่และน่าตื่นเต้น
  - 1.2 สร้างความเข้าใจให้อยากติดตาม ไม่อยากขาดเรียน
  - 1.3 เชื่อมโยงความรู้จากเนื้อหาเดิมไปยังเนื้อหาใหม่
  - 1.4 มีกิจกรรมที่สนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ
  - 1.5 ตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของผู้เรียน
- 2) ส่วนพัฒนาตน
  - 2.1 ขยายความรู้สู่โลกกว้าง
  - 2.2 กระตุ้นให้ผู้เรียนเฝ้าหาความรู้ด้วยตนเอง
  - 2.3 เรียนรู้การทำงานอย่างสร้างสรรค์
  - 2.4 ส่งเสริมความใจกว้างและการยอมรับผู้อื่น
- 3) ส่วนเสริมสร้างทัศนคติ
  - 3.1 ผู้เรียนได้ค้นพบตัวเองและศักยภาพของตน
  - 3.2 เข้าใจชีวิตและธรรมชาติในระดับที่เหมาะสมกับวัย
  - 3.3 มองเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์
  - 3.4 เข้าใจและเห็นคุณค่าของท้องถิ่นตนเอง
  - 3.5 มีความรักและมองเห็นประโยชน์ของการเรียน

นอกจากการปรับวิธีการสอนแล้ว แนวทางการประเมินพัฒนาการของเด็กก็ต้องปรับให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสุขด้วย การประเมินที่เน้นเฉพาะด้านวิชาการเพียงด้านเดียวนั้นเป็นเสมือนการมองความสามารถของเด็กในแง่มุมเดียว โดยละเลยคุณค่าในด้านอื่น ๆ เช่น คุณค่าความเป็นมนุษย์ คุณค่าวัฒนธรรมไทย ศิลปะ ความรักและอาทรต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม รวมถึงความสามารถของเด็กในการรู้จักคิดไตร่ตรอง มีความสุขุมรอบคอบ ปรับบุคลิกภาพให้เหมาะสม มีสุนทรียภาพและคุณธรรม สามารถพึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้ ดังนั้น การประเมินพัฒนาการของเด็กจึงควรครอบคลุมทุกด้านของเด็ก ตั้งแต่เข้าโรงเรียนจนจบ

การศึกษา โดยไม่ทำให้เกิดความเครียด พร้อมเปิดโอกาสให้เด็กได้ประเมินตนเองและประเมินเพื่อนร่วมชั้นด้วย

ประการที่ 6 สิ่งที่เด็กเรียนรู้ควรนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ไม่เพียงจำกัดอยู่ในห้องเรียน แต่สามารถนำไปปรับใช้ในสภาพแวดล้อมจริงเพื่อให้เกิดประโยชน์และมีความหมายต่อตัวเด็ก โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกทักษะการคาดการณ์ การตั้งสมมติฐาน และต่อยอดการค้นคว้า ฝึกการค้นหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลหลากหลาย วิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานการณ์อย่างมีเหตุผล สร้างความคิดที่เป็นของตนเอง มีจุดยืนที่ชัดเจนและมีความมั่นใจในตนเอง พร้อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และสามารถช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นในอนาคตในชีวิตจริง เรามักเผชิญกับสถานการณ์รอบตัว ทั้งความสำเร็จและปัญหาที่ต้องแก้ไข อาจไม่รู้คำตอบตั้งแต่ต้น แต่สามารถเรียนรู้ได้จากบ้าน โรงเรียน สังคม และธรรมชาติรอบตัว เหตุการณ์ต่าง ๆ หากวิเคราะห์และจับประเด็นได้ ก็จะกลายเป็นบทเรียนสำคัญ ดังนั้น ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการเลือกสรรบทเรียนทั้งในและนอกหลักสูตร เพื่อให้เนื้อหาามีคุณค่าและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงของเด็กได้

แพรวนภา อินทสิทธิ์ (2562) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนรู้ 4 ด้าน คือ ด้านเจตคติของผู้เรียน ด้านบรรยากาศในห้องเรียน ด้านครูผู้สอน และด้านสื่อนวัตกรรม

ขวัญเนตร คาวีวงศ์ (2555) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้ไว้ว่า มีองค์ประกอบอยู่ 7 ประการ ได้แก่

ประการที่ 1 ส่งเสริมให้เด็กเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ (student-centered approach) โดยเน้นให้เด็กเป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ประการที่ 2 ส่งเสริมพัฒนาการของสมองทุก ๆ ด้าน (whole brain approach) ใช้ทุกส่วนของสมองทั้งในด้านร่างกาย ด้านการรับรู้ ด้านภาษาและการคิดคำนวณ คณิตศาสตร์ ดนตรี

ประการที่ 3 ส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาทักษะกระบวนการคิด (thinking skill) และการแก้โจทย์ปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล และในเชิงสร้างสรรค์

ประการที่ 4 เน้นการบูรณาการการเรียนรู้และทักษะความถนัดของผู้เรียน (thematic approach) โดยส่งเสริมศักยภาพของเด็กทุก ๆ ด้าน

ประการที่ 5 เน้นการพัฒนาเด็กในด้านการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันตามวิถีประชาธิปไตย (cooperative approach)

ประการที่ 6 ส่งเสริมการเข้าใจตนเอง รู้จักส่วนดี ส่วนบกพร่องของตนเอง และความเข้าใจผู้อื่น สามารถชื่นชมกับความสำเร็จของผู้อื่น (self-understanding approach)

ประการที่ 7 เน้นการประเมินตามสภาพจริง (authentic evaluation) โดยอาศัยการสังเกต การสัมภาษณ์ การเก็บสะสมแฟ้มผลงานของเด็ก

เพรสคอต (Prescott. 1961, อ้างอิงจาก อโณทัย วีระทิป. 2561) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้ไว้ว่า มีองค์ประกอบอยู่ 3 ประการ ได้แก่

ประการที่ 1 องค์ประกอบด้านความรัก หมายถึง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบิดามารดา ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับลูก ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง และความสัมพันธ์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว

ประการที่ 2 องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ทั้งในครอบครัวและที่โรงเรียน

ประการที่ 3 องค์ประกอบด้านความสนใจในการเรียน เมื่อมีความสนใจในเนื้อหาวิชา นักเรียนจะมีความตั้งใจ เอาใจใส่ ชยันในการค้นคว้า และสนุกกับการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น นำไปสู่ความสำเร็จและการเรียนรู้อย่างมีความสุข

ปานทิพย์ พอดิ (2564, หน้า 87-88) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้ไว้ว่า มีองค์ประกอบอยู่ 4 ประการ ได้แก่

ประการที่ 1 สัมพันธภาพในครอบครัว (Family relationship) คือการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่คนในครอบครัวมีต่อกัน ทั้งความรัก ความห่วงใย การไว้ใจกัน และการปรับตัวเข้าหากัน พ่อ แม่ ลูก และพี่น้องควรมีกิจกรรมร่วมกัน ให้คำปรึกษาและแนะนำแนวทางที่ดี เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและรับฟังซึ่งกันและกัน พร้อมสนับสนุนและให้กำลังใจแก่กัน เมื่อนักเรียนเผชิญปัญหา พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะเป็นที่ปรึกษาและแหล่งกำลังใจ ทำให้รู้สึกอบอุ่นและรักในครอบครัว

ประการที่ 2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motivation) คือความต้องการที่จะประสบความสำเร็จทั้งในการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ซึ่งรวมถึงการตั้งเป้าหมายที่สูงและพยายามทำให้สำเร็จตามที่หวัง นักเรียนจะเห็นคุณค่าของการเรียน ชอบแก้ปัญหาด้วยวิธีการของตนเอง และไม่ชอบทำตามผู้อื่นโดยปราศจากการคิดวิเคราะห์

ประการที่ 3 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการเรียนและเรื่องส่วนตัวทั้งในและนอกห้องเรียน เช่น การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการเรียน การยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และการร่วมมือกันในงานหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในการเรียน โดยรวมถึงการแลกเปลี่ยนความรู้ด้านการเรียน การรับฟังปัญหาของกันและกันอย่างเต็มที่ และการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจกิจกรรมภายในชั้นเรียน

ประการที่ 4 คุณภาพการสอนของครู (Teacher teaching quality) ครูมีบทบาทสำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยครูควรมีความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาที่สอน สามารถปรับการสอนให้สอดคล้องกับความสามารถของผู้เรียนแต่ละคน คุณภาพการสอนของครูสะท้อนถึงผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน ครูที่สามารถสร้างบทเรียนให้สนุก น่าสนใจ มีบรรยากาศและสื่อการเรียนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ มีกิจกรรมที่หลากหลาย เข้าใจความแตกต่างของผู้เรียน และประเมินผลตามสภาพจริง จะช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมและรู้สึกมีคุณค่าในกระบวนการเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545, อ้างอิงจาก กิ่งกาญจน์ บุณยสินวัฒนกุล. 2562) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้ไว้ว่า มีองค์ประกอบอยู่ 6 ประการ ได้แก่

ประการที่ 1 การสร้างความรักและศรัทธาในการเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความรักและความสนใจของนักเรียนต่อเนื้อหา ครู และเพื่อนร่วมชั้น โดยความศรัทธานี้สามารถเกิดขึ้นได้ผ่านองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1) การเรียนบนฐานแห่งความรักและศรัทธา ได้แก่ การสร้างความเข้าใจร่วมระหว่างครูและวิชา ครูกับนักเรียน ครูต่อครู และครูต่อธรรมชาติของมนุษย์ การสนับสนุนด้วยกำลังใจ การยอมรับนักเรียนตามลักษณะเฉพาะของแต่ละคน เปิดโอกาสให้แสดงออก พร้อมรักษาความยุติธรรม จริงใจ อดทน และแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล

2) บทเรียนที่สนุกและน่าดึงดูด ได้แก่ การวางแผนเป้าหมายและจุดประสงค์ของการเรียนรู้ให้ชัดเจน ปรับเนื้อหาให้เข้ากับช่วงวัย และออกแบบโครงสร้างบทเรียนให้กระชับ การจัดตารางการเรียนรู้ทั้งระยะยาว ระยะเดือน รายสัปดาห์ และรายวันอย่างครอบคลุม การเลือกสื่อการเรียนที่เหมาะสมทั้งจากภายนอกและจากการสร้างร่วมกันของครูและนักเรียน การประเมินพัฒนาการผ่านการสังเกต ผลงาน และการทดสอบที่ลดความกดดัน ให้เด็กประเมินตนเอง และเพื่อน การจัดเวลาเรียนที่ยืดหยุ่น มีสมดุลระหว่างเวลาเรียนและการพักผ่อน การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย มีอารมณ์ขัน เปิดโอกาสในการแสดงความคิดเห็นและสนับสนุนการคิดอย่างเสรี การแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล รับฟังความคิดเห็นจากทุกฝ่าย และส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นแบบอย่างที่ดี

3) การส่งเสริมความสนใจและการสร้างความผูกพัน ได้แก่ การทำความรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล จดจำรายละเอียดเล็กน้อยและติดตามพวกเขา การรักษาความสัมพันธ์ด้วยการรักษาความลับ ความสำคัญกับนักเรียนทุกคน เอาใจใส่อย่างทั่วถึง ใช้ถ้อยคำเชิงบวก อดทน และมีความเสียสละ

#### ประการที่ 2 เห็นคุณค่าการเรียนรู้

1) การเรียนรู้ที่มีความหมาย บทเรียนควรสอดคล้องกับช่วงวัยและความสนใจของผู้เรียน เนื้อหาควรกระชับ ชัดเจน และเข้าใจง่าย พร้อมด้วยตัวอย่างที่ดึงดูดและกระตุ้นความคิด คำอธิบายควรตรงประเด็นและไม่คลุมเครือ

2) ผู้เรียนเปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์ที่พร้อมจะเติบโต โดยแต่ละคนมีศักยภาพพิเศษ จุดที่ต้องการการสนับสนุน และความสนใจเฉพาะตัว รวมถึงมีความคิด ความชอบ และความต้องการที่แตกต่างกัน

3) ความรักและการเห็นคุณค่าจะเกิดขึ้นเมื่อบทเรียนสัมพันธ์กับความรู้เดิมของผู้เรียน นำไปใช้ได้จริง และมีความหมายชัดเจนในจินตนาการ เมื่อผู้เรียนประสบความสำเร็จและผลงานได้รับการยอมรับ ความเมตตา ความเป็นกันเอง และการเปิดโอกาสจากครู จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรักเห็นคุณค่าของการเรียนรู้

#### ประการที่ 3 การเปิดประตูสู่ธรรมชาติ

1) บรรยากาศในห้องเรียนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้สึกสนุกกับการเรียน โดยการจัดห้องเรียนให้เหมาะสม มีป้ายนิเทศที่น่าสนใจ สื่อการเรียนที่ตอบใจทथैयाหมายการเรียนรู้ และกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัสและเรียนรู้ด้วยตนเอง

2) การเรียนรู้ในห้องเรียนช่วยเสริมประสบการณ์ ด้วยการเปลี่ยนบรรยากาศให้ผู้เรียนได้สัมผัสสิ่งของจริง ไม่ใช่เพียงจากหนังสือหรือภาพ ผู้เรียนจะได้สังเกตเปรียบเทียบ และได้รับข้อคิดที่แตกต่างจากการเรียนในห้อง

3) นำธรรมชาติมาเป็นส่วนหนึ่งของบทเรียนด้วยการจัดกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น จัดห้องเรียนในสวน ใต้ต้นไม้ หรือริมแม่น้ำ และเชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาพูดคุยเพื่อเสริมประสบการณ์ให้กับผู้เรียน

#### ประการที่ 4 มุ่งมั่นตั้งใจ

1) การสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ผู้เรียนควรมองเห็นทั้งจุดเด่นและข้อด้อยของตน กล้ายอมรับข้อจำกัด เปิดใจรับคำวิจารณ์ และมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ

2) ความตั้งใจจริง เกิดจากการที่ผู้เรียนเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ มีเป้าหมายที่ชัดเจน ได้รับการสนับสนุน และโอกาสในการปรับปรุงเมื่อเกิดข้อผิดพลาด

3) การสร้างความเชื่อมั่น เปิดใจรับความรู้ใหม่ รู้จักแยกแยะเหตุผล คิดอย่างรอบคอบ เชื่อมโยงประสบการณ์และตัดสินใจด้วยหลักการ

#### ประการที่ 5 ดำรงไมตรีจิต

1) การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างในความคิดและความสามารถของแต่ละคน แสดงความอ่อนโยนและรู้จักปรับตัวโดยไม่ยึดมั่นในการเอาชนะ

2) การทำงานร่วมกันอย่างปราศจากอคติ มองผู้อื่นในแง่ดี อดทน ให้อภัย รับฟังเหตุผล และพร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี

3) การสื่อสารอย่างจริงใจ ให้เกียรติ และให้กำลังใจกัน

#### ประการที่ 6 ชีวิตที่สมดุล

1) ความสุขทางใจ เกิดจากการได้รับความรัก การยอมรับในความสามารถ มีความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ได้รับคำชมว่าเป็นคนดี มีคุณค่าในตนเอง และสมหวังในสิ่งที่ปรารถนา

2) ความสุขทางกาย มาจากสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัย มีที่อยู่อาศัยที่สงบสบาย มีอาหารเพียงพอ เครื่องนุ่งห่มและของใช้ไม่ขาดแคลน รวมถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

3) การเรียนรู้ที่นำไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย การเรียนรู้เพื่อเข้าใจสิ่งที่ไม่เคยรู้ เห็นสิ่งใหม่ และสัมผัสประสบการณ์ใหม่ ทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งและสามารถคาดคะเนได้ การเรียนเพื่อความรู้ความเชี่ยวชาญ ฝึกฝนสิ่งใหม่จนชำนาญ สามารถอธิบายขั้นตอนและแสดงให้ดูได้ การเรียนรู้เพื่อเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ มีระบบคิด ทำงานด้วยความตั้งใจ เห็นคุณค่าในงานสุจริต และรับผิดชอบต่อผลงานของตน

บุญโรม สุวรรณพานู (2556) กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขในการเรียนรู้ว่ามีทั้งหมด 6 ประการ ได้แก่

ประการที่ 1 สุขภาพกาย (Physical wellness) หมายถึง การตระหนักว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงและมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่มีอาการเจ็บป่วย และไม่ใช้สารเสพติด

ประการที่ 2 สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) หมายถึง การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและมีจุดหมาย มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น ศาสนา ซึ่งช่วยให้ชีวิตมีความมั่นคง

ประการที่ 3 สุขภาพด้านสติปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) หมายถึง การมีความคิดที่เหมาะสม มีเหตุผล สามารถแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ กระตือรือร้น และเปิดรับการเรียนรู้ใหม่ ๆ

ประการที่ 4 สุขภาพทางสังคม (Social wellness) หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เข้าใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ประการที่ 5 สุขภาพด้านอารมณ์ (Emotional wellness) หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ รู้จักเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ทั้งในด้านบวกและด้านลบได้อย่างเหมาะสม

ประการที่ 6 สุขภาพทางจิตใจ (Psychological wellness) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เปิดใจรับสิ่งใหม่ มองโลกในแง่ดี และมีความหวัง

จากองค์ประกอบข้างต้นสรุปได้ว่า ความสุขทางการเรียนรู้ที่นักเรียนจะต้องมีองค์ประกอบอย่างน้อย 2 ประการ คือ กายและใจ เพราะล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดดุลยภาพทางการเรียนรู้ หากกายและใจทำงานไม่สมดุลกัน ความสุขทางการเรียนรู้ก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้

## 2.4 แนวคิดทฤษฎีความสุขทางการเรียนรู้

อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow, Abraham M. 1954, อ้างอิงจาก ประภัสสร วัฒนา (2560)) นักจิตวิทยาและนักปรัชญาด้านมนุษยนิยมชาวอเมริกาที่มีชื่อเสียงในระดับโลก ได้ให้ทัศนะไว้ว่า มนุษย์ไม่ได้ดีและมีความกระหายใคร่สร้างสรรค์ มนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกประเภทอื่น ๆ มนุษย์ทุกคนฝึกฝนเพื่อตอบสนองความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ มนุษย์มีลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ และธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์นั้นประเสริฐกว่าสัตว์ชนิดอื่น ๆ จึงได้เกิดเป็นทฤษฎีลำดับความต้องการ 5 ขั้นของมนุษย์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เขาได้รับการตีพิมพ์ครั้งแรกในปี ค.ศ.1970 เป็นทฤษฎีที่แสดงให้เห็นระดับความต้องการตามแรงจูงใจของมนุษย์ 5 ขั้น ซึ่งเรียงลำดับตั้งแต่ขั้นที่ต่ำที่สุดไปจนถึงขั้นที่สูงที่สุด โดยที่ระดับความต้องการทั้ง 5 ขั้นนี้ จะสามารถพัฒนามนุษย์ให้ไปถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา (Self-actualization) อันเป็นเป้าหมายที่สูงที่สุดของการเรียนรู้ มีขั้นตอนดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)  
(ที่มา : <https://pmhealthnp.com/maslows-hierarchy-of-needs/>)

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) คือ ความต้องการทางสรีรวิทยาหรือความต้องการด้านร่างกาย มาสโลว์อธิบายว่า มนุษย์จะต้องได้รับการตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐานก่อน โดยระดับความต้องการในขั้นนี้ ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม อากาศ การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น ต้องการขจัดความเจ็บป่วยและต้องการรักษาความสมดุลของร่างกาย มนุษย์ทุกคนต้องการสิ่งเหล่านี้เหมือนกัน แต่อาจแตกต่างกันเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ วัยและสถานการณ์

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) คือ การที่มนุษย์ชอบอยู่อย่างสงบ มีระเบียบวินัยและไม่รุกรานผู้อื่น

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love need) คือ แรงจูงใจที่มนุษย์ต้องการจะแสดงความเป็นเจ้าของ ทั้งจากสถานะของผู้มอบความรัก และผู้ที่ได้รับความรัก ความรักในที่นี้ คือ ความรัก ความเอ็นดู ความเอาใจใส่ที่ได้รับจากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ พ่อ แม่ เพื่อน ภรรยา สามี รวมทั้งจากคนรอบข้าง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียงและความภาคภูมิใจ (Self-esteem need) คือ แรงจูงใจที่จะแสวงหาเกียรติยศศักดิ์ศรีทั้งโดยตนเองสำนึกและผู้อื่นกล่าวยกย่องเชิดชู เช่น ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง การได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจจากคนในสังคม มีสถานภาพที่ดีทางสังคม มีชื่อเสียง และมีความต้องการที่จะได้รับคำชมเชยจากสิ่งที่ตนกระทำ เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ความต้องการตระหนักในตนเอง (Self-actualization need) คือ แรงจูงใจเพื่อตระหนักถึงความสามารถของตน ประพฤติหรือปฏิบัติตามความสามารถและสุดความสามารถ โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสิ่งสำคัญด้วย เช่น รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เปิดใจรับฟังคำวิจารณ์โดยไม่ถือคติกับผู้วิจารณ์ รู้จักแก้ไขตนเองในส่วนที่ยังบกพร่อง ต้องการพัฒนาตนเองพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ต้องการค้นพบความจริง พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเองโดยไม่มีการปกป้อง ต้องการเป็นตัวของตัวเองและประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง เป็นต้น

อนุศักดิ์ จินดา (2562) ได้กล่าวถึงทฤษฎีทางการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิด สามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้ตามวัยและประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น ๆ เป็นกระบวนการไม่ใช่ผล แต่ตรวจสอบได้จากผลหรือสมรรถนะ เป็นการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความเชื่อ พฤติกรรมหรือเจตคติเดิม โดยแบ่งเป็นองค์ประกอบของความรู้ได้ 3 ประการ คือ

1) แรงขับ มี 2 แรงขับ คือ แรงขับปฐมภูมิหรือแรงขับพื้นฐาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เช่น ความหิว ความหระหาย และแรงขับทุติยภูมิเป็นแรงขับที่เกิดจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เช่น ความกลัว ความต้องการความรัก ความปลอดภัย เป็นต้น

2) สิ่งเร้า เป็นสิ่งที่มากระทบต่ออวัยวะการรับรู้ทางด้านต่าง ๆ ทั้งทางกายและใจ เป็นได้ทั้งสภาพการณ์หรือวัตถุ คน สัตว์ สิ่งของ ซึ่งส่งผลให้เกิดการตอบสนองได้ทั้งภายในหรือภายนอกร่างกายก็ได้

3) การตอบสนอง เป็นพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นตามแรงกระตุ้นนั้น ๆ มักเกิดตามหลังสิ่งเร้าเสมอ

เซลิกแมน (Seligman, 1998. อ้างอิงจาก อรพินทร์ ชูชม, 2544) ได้ให้ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี โดยได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory style) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล จากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล 3 มิติ ดังนี้

1) ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว ลักษณะการอธิบายในรูปแบบความเชื่อว่าสิ่งที่เป็นสาเหตุตามมิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลาล้วนมีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้าย

2) ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal) โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้าย

3) ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดจากตนเอง (Internal) หรือเกิดมาจาก

สาเหตุภายนอกตนเอง (External) หรือบุคคลอื่น โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้าย

พระมหาบุญนา ฐานวิโร (2560) ได้ให้แนวคิดว่าการสร้างความสุขทางการเรียนรู้ที่อาศัยปัจจัยภายนอกแต่เพียงอย่างเดียวอาจทำให้เกิดโทษได้ เช่น ทำให้ผู้เรียนเรียกร้องเอาแต่ใจตัวเอง เกิดนิสัยชอบพึ่งพาผู้อื่น และมีความสุขแบบพึ่งพา ดังนั้น ครูผู้นำทางแห่งการเรียนรู้ จึงต้องเข้าใจหลักการและมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

- 1) การสร้างบรรยากาศแห่งความรักเพื่อให้เด็กมีความสุขไม่ใช่จุดหมายสุดท้าย แต่เป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้เด็กก้าวสู่เป้าหมายในการเรียนรู้และทำสิ่งที่สร้างสรรค์
- 2) การให้เด็กอยู่ในบรรยากาศแห่งความรัก ควรส่งเสริมให้เด็กขยายความรักไปสู่ครู เพื่อน และมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ใช่รักที่รวมศูนย์อยู่ที่ตัวเอง
- 3) ครูควรปลูกฝังนิสัยในการช่วยเหลือผู้อื่น และส่งเสริมการทำงานร่วมกันมากกว่าการพึ่งพาผู้อื่น เพื่อสร้างความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน อันเป็นลักษณะที่ดีของสังคม
- 4) ครูควรใช้ปัจจัยภายนอกเป็นเครื่องมือในการพัฒนาปัจจัยภายในของเด็ก เช่น การกระตุ้นความใฝ่รู้และความคิดสร้างสรรค์
- 5) การจัดการเรียนรู้ที่สนุกสนานครบถ้วนดำเนินไปในลักษณะที่ความสนุกนั้นเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่การใฝ่รู้และการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ต่อเนื่องไปตลอดชีวิต ไม่ใช่เพียงเพื่อความสนุกชั่วคราว

จากแนวคิดทฤษฎีความสุขทางการเรียนรู้ข้างต้น สรุปได้ว่า ต้องเกิดการพัฒนาใน 2 ด้าน คือ พัฒนากายกับใจ การพัฒนากาย คือ การฝึกหัดพัฒนาตน ขยันเรียนรู้ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ การพัฒนาใจ คือ การสร้างทัศนคติที่ดีให้กับตัวเอง มองสิ่งรอบข้างด้วยสติปัญญา มีเหตุและผล พร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ

## 2.5 แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้

สมชาย รัตนทองคำ (2545) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ ผู้เรียนจะต้องสร้างเสริมความรู้ผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาด้วยตนเอง ผู้สอนไม่สามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาของผู้เรียนได้ แต่ผู้สอนสามารถช่วยผู้เรียนปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาได้ โดยจัดสภาพการณ์ทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลขึ้น คือสภาวะที่โครงสร้างทางปัญญาเดิมใช้ไม่ได้ ต้องมีการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับประสบการณ์มากขึ้น ผู้เรียนจะสร้างแนวคิดหลัก และเกิดการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องมีการเรียนการสอนภายในห้องเรียนเท่านั้น แต่การเรียนรู้จะได้จากสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ ตามเงื่อนไขดังต่อไปนี้

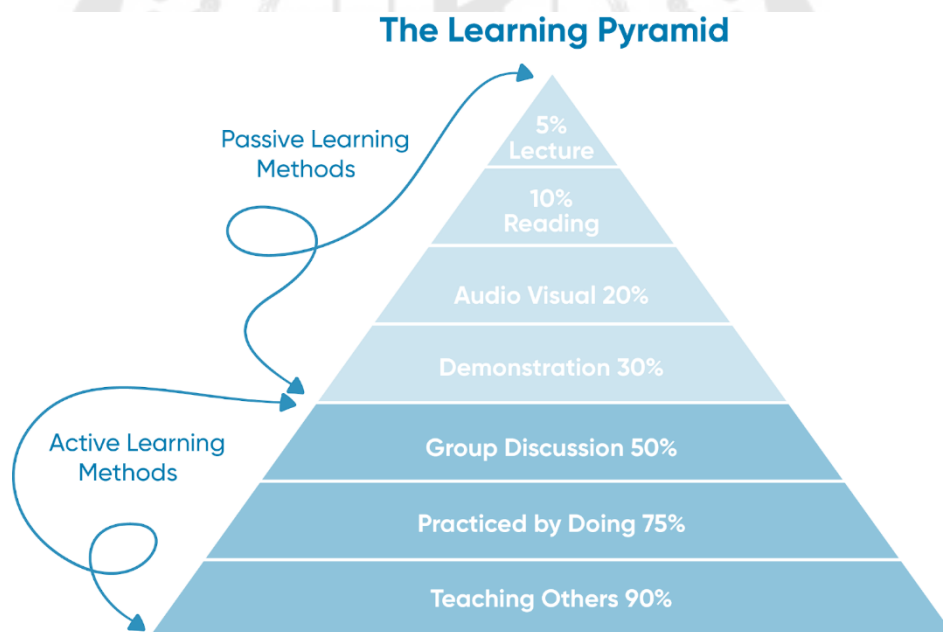
- 1) การเรียนรู้เป็น active process ที่เกิดขึ้นเฉพาะตัวบุคคล การสอนโดยวิธีบอกเล่า ซึ่งจัดเป็น passive process จะไม่ช่วยให้เกิดการพัฒนาแนวความคิดหลักมากนัก แต่การบอกเล่าก็จัดเป็นวิธีให้ข้อมูลทางหนึ่งได้

2) ความรู้ต่าง ๆ จะถูกสร้างขึ้นด้วยตัวของผู้เรียนเอง โดยใช้ข้อมูลที่ได้รับมาใหม่ร่วมกับข้อมูลหรือความรู้เดิมที่มีอยู่แล้วจากแหล่งต่าง ๆ เช่น สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งประสบการณ์เดิม มาเป็นเกณฑ์ช่วยการตัดสินใจ

3) ความรู้และความเชื่อของแต่ละคนจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นกับสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และสิ่งที่ผู้เรียนได้พบเห็น ซึ่งจะถูกใช้เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ และใช้เป็นข้อมูลในการสร้างแนวคิดใหม่

4) ความเข้าใจจะแตกต่างจากความเชื่อโดยสิ้นเชิง และความเชื่อจะมีผลโดยตรงต่อการสร้างแนวคิดหรือการเรียนรู้

วิจารณ์ พานิช (2556) กล่าวว่า การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ไม่ควรเน้นเพียงการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เท่านั้น แต่ต้องพัฒนาทักษะสำคัญสำหรับศตวรรษที่ 21 ซึ่งประกอบด้วย 3 ทักษะหลัก ได้แก่ ทักษะแรงบันดาลใจ ทักษะการเรียนรู้ (Learning Skills) และคุณสมบัติความเป็นมนุษย์ ทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่จากหนังสือ How Learning Works โดย Herbert A. Simon ผู้ได้รับรางวัลโนเบล สาขาเศรษฐศาสตร์ ได้อธิบายว่า “การเรียนรู้เป็นผลจากการกระทำและการคิดของผู้เรียนเท่านั้น ครูมีบทบาทในการส่งเสริมให้ผู้เรียนลงมือทำและคิดเพื่อที่จะเรียนรู้ แต่ไม่สามารถเรียนรู้แทนผู้เรียนได้” ดังนั้นจึงได้เสนอแผนภาพ Learning Pyramid ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 The Learning Pyramid

(ที่มา : <https://vietnamteachingjobs.com/learning-pyramid/>)

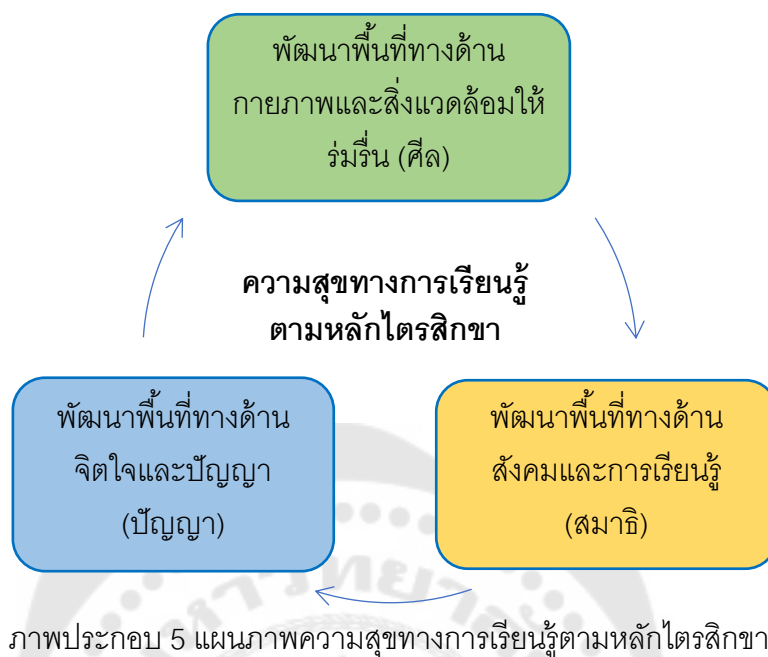
จากแผนภาพ Learning Pyramid แสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้แบบ Passive คือ ฟัง Lecture หรือสอนแบบพูด อัตราการเรียนรู้ (Retention Rate) ก็คือ 5% ในทางตรงกันข้าม การสอนคนอื่นหรือลงมือทำ เอาความรู้มาใช้ หรือลงมือทันที อัตราการเรียนรู้ คือ 90% การเรียนโดยวิธีเฉพหรือรับถ่ายทอดความรู้ได้ผลน้อย เกิดการเรียนรู้น้อย การเรียนรู้แบบสร้างความรู้ด้วยตนเอง

ผ่านการลงมือทำและการคิด จะทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริงได้เต็มเม็ดเต็มหน่วยกว่าอย่างมากมาย หรือเรียกว่า Active Learning หรือทางวิชาการเรียกว่า Constructionism นี่คือหลัก เพราะฉะนั้น ถ้าท่านต้องการให้ลูกศิษย์ของท่านได้เรียนรู้อย่างแท้จริงและมีความสุขกับการเรียนรู้ ต้องให้ท่านได้ลงมือทำและคิดไตร่ตรอง โดยผ่านทฤษฎีการสอนที่ดี 7 ประการ อันจะนำไปสู่การพัฒนาความสุขทางการเรียน คือ

- 1) ต้องเข้าใจความรู้เดิมของผู้เรียน
- 2) ต้องมีการจัดระบบความรู้ ที่เรียกว่า Knowledge Organization
- 3) ต้องสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียน
- 4) ผู้สอนต้องรู้จักในเนื้อหาของตนเอง แล้วจะทำให้ผู้เรียนเรียนจนรู้จริง
- 5) การสอนต้องสอนโดยการปฏิบัติและสังเกตผลการสอน
- 6) ต้องสังเกตพัฒนาการของผู้เรียนและสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียน
- 7) ผู้สอนต้องเป็นผู้ที่สามารถกำกับการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ ทำให้ผู้เรียน

เกิดความสามารถหรือทักษะในการเรียนรู้ให้กับตัวเอง ที่สำคัญคือให้ผู้เรียนรู้ว่ามียุทธวิธีการเรียนอย่างไรและปรับปรุงวิธีการเรียนของตนเองอย่างไร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเรียนรู้ได้

จากแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ข้างต้น สรุปได้ว่า การที่จะสร้างความสุขทางการเรียนรู้นั้น ต้องเกิดการพัฒนาใน 3 ด้าน คือ 1) พัฒนาพื้นที่ทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมให้ร่มรื่น (ศีล) โดยมุ่งเน้นการศึกษาเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด มีความรับผิดชอบต่อภาระงานที่ได้รับ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความรู้สึกละอายต่อการกระทำที่ผิด และตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น 2) พัฒนาพื้นที่ทางด้านสังคมและการเรียนรู้ (สมาธิ) โดยการส่งเสริมการพัฒนาสติและสมาธิผ่านหลักสูตรการเรียนรู้อย่างเข้มข้น ซึ่งจะช่วยพัฒนาจิตใจของนิสิตนักศึกษาให้เกิดความเข้มแข็งและเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันและมีจิตตั้งมั่นในความดีงาม และ 3) พัฒนาพื้นที่ทางด้านจิตใจและปัญญา (ปัญญา) เพื่อให้ นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการคิด พินิจพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีเหตุผล มีทักษะในการฟัง พูด อ่าน เขียน อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักแสวงหาและสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเกิดความเข้าใจสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันและวางใจเป็นกลางต่อสิ่งต่าง ๆ พร้อมทั้งมีทัศนคติที่ดีงามในการพัฒนาตนเองและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสถาบันอุดมศึกษาจะต้องมีส่วนช่วยสนับสนุนการเรียนการสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวันให้แก่ นิสิตนักศึกษาด้วย ดังภาพประกอบ 5



## 2.6 กระบวนการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้

ปิยะนุช ศรีสุวรรณกรม (2560) ได้กล่าวถึงวิธีการสอนแบบต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่าเป็นพุทธลีลาในการแสดงธรรม เพื่อให้ผู้ฟังหรือผู้เรียนเกิดความเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งและเกิดความสุขในการเรียน มี 4 ประการ คือ

- 1) สันทสสนา ได้แก่ อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดูให้เห็นกับตา
- 2) สมาทปนา ได้แก่ จูงใจให้เห็นจริง ชวนให้คล้อยตามจนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ
- 3) สมุตเตสนา ได้แก่ ปล่อยให้แก้งวลกล้า เกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะ แข็งขัน มั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นย่อท้อต่อความเหนื่อยยาก
- 4) สัมปหังสนา ได้แก่ ชโลมใจให้เข้มขึ้น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวังเพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ

พระปลัดกิตติศักดิ์ ธีรปัญญา และ พระครูพิศาลสารบัณฑิต (2566) กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาถือเป็นแนวทางหนึ่งในการเข้าถึงธรรม คือ สภาพความเป็นจริงของชีวิต เพราะจะทำให้ทราบหลักการ วิธีการ กระบวนการ ลำดับและขั้นตอนของการกระทำและการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมในด้านการพัฒนาตน เพราะคำว่า ตน หมายถึง ตัวตนของผู้ปฏิบัติ หากการปฏิบัติมีความก้าวหน้าก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีกาย วาจา และจิตใจที่เจริญขึ้นไปตามลำดับ เมื่อมีความเจริญแล้วก็จะตรงกับศัพท์วิชาการทางพระพุทธศาสนาว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึงการเจริญ การฝึกอบรม หรือการพัฒนาใน 4 ด้าน ได้แก่

- 1) การพัฒนาทางด้านกายภาพ (กายภาวนา-Physical development) คือ การกำหนดสติระลึกถึงเท่าทันอารมณ์ภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เข้ามากระทบ

ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ไม่ให้เกิดโทษ

2) การพัฒนาทางด้านศีลหรือศีลธรรม (ศีลภาวนา-Moral development) คือ การปฏิบัติธรรมด้วยการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การดื่ม การกิน การคิด ฯลฯ อย่างมีสติ เคลื่อนไหวช้า ๆ ในขณะที่ปฏิบัติร่วมกับคนอื่นอยู่ เป็นกระบวนการอบรมบุคคลให้มีศีลคือมีความเป็นปกติทางกาย ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่บุคคลอื่นอยู่เสมอ ๆ

3) การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือด้านอารมณ์ (จิตตภาวนา-Spiritual or Emotion development) คือ การกำหนดสติระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ทั้งราคะ โทสะ โมหะ ตามความเป็นจริง เป็นความพยายามที่จะอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง ให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีสติ มีปัญญา มีความเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น ดังนั้น การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือด้านอารมณ์จึงถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง

4) การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (ปัญญาภาวนา-Intellectual development) คือ การเจริญสติระลึกรู้ถึงสภาพธรรมทางกาย ทางเวทนา ทางจิตใจ และทางธรรม โดยเฉพาะการมีสติปัญญารู้เห็นธรรมคือความพอใจ ความไม่พอใจ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ความสงสัย เป็นต้น โดยมีการรู้ตามความเป็นจริง ได้แก่ การรู้เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่แทรกแซงกระบวนการต่าง ๆ ของธรรมะ เป็นกระบวนการในการอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้เจริญธรรมในลักษณะที่กล่าวมาก็จะทำให้ปัญญาเจริญและพัฒนา จนเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง สามารถทำใจให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงและมีความสุขในการเรียนรู้ สามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชญาญ์ บุตรศรี (2563) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่เติมเต็มประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้ใช้สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ ทักษะ ค่านิยม และทัศนคติที่เหมาะสมตามวัย จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาความคิดและขยายขอบเขตการเรียนรู้ โดยมีแนวทางพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ 3 ประการ ได้แก่

1) การพัฒนาทักษะทางปัญญา มุ่งจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจในเนื้อหา ด้วยการให้เครื่องมือช่วยคิด กระบวนการวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การใช้วิจารณญาณ การแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงบูรณาการความรู้ที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว

2) การพัฒนาทักษะทางสังคม เน้นการฝึกทักษะชีวิตพื้นฐานให้ผู้เรียน เช่น การรู้จักตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การค้นคว้าหาข้อมูล ทักษะการปรับตัว การสื่อสาร การสร้างสัมพันธ์ การวางแผน การจัดการ และการทำงานเป็นทีม

3) การพัฒนาเจตพิสัยและคุณลักษณะ เน้นการสร้างค่านิยมและทัศนคติที่ดี เช่น ความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ และอดทน โดยใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม

เพื่อพัฒนาทักษะทั้ง 3 ด้านอย่างสมบูรณ์ จำเป็นต้องออกแบบและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมในแต่ละด้าน ดังนี้

1) การพัฒนาทักษะทางปัญญา ให้ผู้เรียนเข้าถึงแหล่งข้อมูลทั้งในและนอกห้องเรียน เริ่มจากเรื่องใกล้ตัวไปสู่เรื่องไกล เช่น แหล่งข้อมูลท้องถิ่น รวบรวมข้อมูลผ่านการสังเกต สัมภาษณ์ รับฟังวิทยากร ฝึกปฏิบัติ บันทึก และอ่านเอกสาร จัดระเบียบข้อมูลเป็นเค้าโครงประเด็นสำคัญ เพื่อนำเสนอข้อมูลและวิเคราะห์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างชัดเจน

2) การพัฒนาทักษะทางสังคม ผู้เรียนนำทักษะการทำงานร่วมกันมาใช้ในการแสดงความคิดเห็น อภิปราย และสรุปผล ช่วยให้เกิดการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ผ่านกระบวนการทำงานกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ รวมถึงการทำงานร่วมกับบุคคลภายนอก เพื่อเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายและการแก้ปัญหาาร่วมกัน

3) การพัฒนาเจตพิสัยและคุณลักษณะ ผู้เรียนจะใช้ความรู้และทักษะที่ได้จากการฝึกปฏิบัติมาเสริมสร้างค่านิยมและทัศนคติที่ดีต่อข้อมูลท้องถิ่นจนเข้าใจลึกซึ้ง เห็นคุณค่าและศักยภาพของท้องถิ่น มีความภาคภูมิใจและความผูกพัน พร้อมแนวคิดในการพัฒนาท้องถิ่นและประเทศในอนาคต

บุญกร ประกอบบรรการ และคณะ (2565) ได้สร้างรูปแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้มีชื่อว่า “แฮปปี้ซิกโมเดล” (Happy Six model) มี 6 ขั้นตอนได้แก่

1) สุขกาย (Happy body) ครูผู้สอนให้ความสำคัญต่อสุขภาพกายของนักเรียน การจัดบรรยากาศการจัดการเรียนการสอน และเชื่อมโยงให้นักเรียนรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต

2) สุขจิต (Happy relax) เป็นกิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว เช่น เขียนเรื่องสั้น วาดภาพระบายสี การเล่นเกม กิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว หรือการบริหารร่างกาย เป็นกิจกรรมที่ฝึกความรู้สึกตัวโดยใช้กายเป็นฐาน

3) สุขใจ (Happy heart) ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นโค้ชให้ข้อมูลเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ (Feed-up) การใช้พลังคำถาม (Power questions) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ให้นักเรียนเปิดใจ ผู้สอนเปิดใจ โดยใช้กิจกรรมรับฟัง 4 ระดับ ของทฤษฎีด้วย ฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ด่วนสรุป ไม่ด่วนตัดสินว่าผิดหรือถูก ดีหรือไม่ดี ปฏิบัติกับนักเรียนด้วยความเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

4) สุขเรียนรู้ (Happy brain) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนกำหนดวิธีการเรียนรู้ร่วมกับครูผู้สอน โดยผู้สอนกำหนดโจทย์ใช้คำถามกระตุ้นคิดมีความกระตือรือร้น (Active learning) การใช้วิธีการแห่งปัญญา วิธีคิดแบบแยกคาย (โยนิโสมนสิการ) มีดังนี้

4.1 ครูผู้สอนเสนอปัญหาที่เป็นสาระสำคัญของบทเรียน

4.2 นักเรียนร่วมกับครูผู้สอนค้นหาแหล่งข้อมูล

#### 4.3 นักเรียนฝึกการรวบรวมข้อมูล

4.4 ครูจัดกิจกรรมกระตุ้นให้นักเรียนคิดหาสาเหตุที่แท้จริง หาวิธีแก้ไข ปัญหา ลงมือค้นคว้า คิดวิเคราะห์และสรุปความคิด

4.5 นักเรียนสรุปประเด็นของข้อมูล ความรู้โดยวิธีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทดสอบ จัดเป็นทางเลือกและทางออกของการแก้ไขปัญหา

#### 4.6 นักเรียนดำเนินการเลือกและตัดสินใจ

#### 4.7 นักเรียนฝึกปฏิบัติลงมือทำตามที่ได้ตัดสินใจเลือก

5) สุขในตน (Happy soul) เป็นการบูรณาการทุกขั้นตอนที่จัดกิจกรรม ครูกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักถึงคุณธรรมพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ หิริ โอตตัปปะ ความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำของตน กระตุ้นนักเรียนให้คิดวิเคราะห์คุณธรรมที่เกิดขึ้น ในระหว่างการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งว่ามีคุณธรรมอะไรบ้างที่ทำให้เราประสบความสำเร็จหรือขาด คุณธรรมอะไร จะทำให้งานหรือกิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ และ Happy soul ยังเป็นผลของการฝึกจิตจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำ ฝึกสติให้มีสมาธิมากขึ้น ทำให้นักเรียนมีคุณธรรม มีความมั่นใจ ในตนเอง ควบคุมตนเองได้ และเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข

6) สุขทบทวน (Happy recheck) เป็นขั้นตอนการวัดและประเมินผล เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าของนักเรียนระหว่างจัดกิจกรรม/ทบทวนกิจกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับ แนวคิดของการประเมินบนฐานทฤษฎี การประเมินผลการเรียนรู้และสะท้อน (Reflection) ไปยัง นักเรียน นักเรียนได้รับการสะท้อนผลเชิงบวกจากครูผู้สอน แนวทางในการประเมินนักเรียน มีดังนี้

#### 6.1 นักเรียนสะท้อนความคิดหลังจากการฝึกการฟัง

6.2 นักเรียนพิจารณาถึงผลสำเร็จของงาน จุดเด่น และจุดที่ต้องปรับปรุงผลงาน

6.3 ประเมินผลการพัฒนา ผลสำเร็จหรือความก้าวหน้า โดยครูผู้สอน และเพื่อนตามเกณฑ์ที่กำหนดร่วมกัน

สรุปได้ว่ากระบวนการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ นั้น ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้าน กาย (กายภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) และด้านสติปัญญา (ปัญญา ภาวนา) ด้านกายคือ การพัฒนากายให้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ เกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่กระทบเข้ามา ได้แก่ ตาได้ดู หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส ด้านจิตใจคือ การพัฒนาจิตทำให้จิตใจเจริญงอกงามในสิ่งที่ดีงาม มีความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข เป็นอิสระ เกิดการตื่นรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะเปิดใจยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างจริง ด้าน สังคมคือ การพัฒนาตนเองให้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งรอบข้าง เรียนรู้กับสภาพแวดล้อม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และด้าน สติปัญญาคือ การพัฒนาปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ คิดอย่างมีเหตุและผล หยั่งรู้ความจริงจนเข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ ไร้ปัญหา สามารถแยกแยะในสิ่งที่ถูกที่ผิดได้ รู้ว่าอะไรควรทำ หรือไม่ควรทำ และพร้อมที่จะเปิดรับการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

### 3. แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) ได้ให้แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ไว้ว่า การศึกษาคือการฝึกฝนพัฒนาตนสู่ความเป็นบัณฑิต (สิกขา) การศึกษาพัฒนาชีวิตสู่ความดีงาม (ภาวนา) โดยแบ่งความหมายของการศึกษาออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) ไตรสิกขา เป็นการฝึกฝนตนเองสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบด้วยการศึกษารียนรู้ เริ่มตั้งแต่สิ่งที่มีอยู่ภายนอกเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยมีความหมาย ดังนี้

1.1 ศีล หมายถึง การศึกษาและฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ ช่วยให้เกิดการควบคุมอินทรีย์ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้เกิดความลุ่มหลง

1.2 สมาธิ หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจ เนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลจากเจตจำนงของจิตใจ การพัฒนาจิตใจด้วยการศึกษาและการสร้างสมาธิ ช่วยให้จิตใจมีคุณธรรมและประณีต สร้างความเมตตากรุณา พัฒนาสมรรถภาพจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง และอ่อนโยน ช่วยให้จิตใจพร้อมปฏิบัติหน้าที่อย่างดี มีสุขภาพจิตที่ดีและเกิดความสุข

1.3 ปัญญา หมายถึง การศึกษาที่ส่งเสริมการพัฒนาปัญญา ปัญญาเป็นเครื่องนำและควบคุมพฤติกรรม การศึกษาเพื่อพัฒนาปัญญาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและสำเร็จในทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นการนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตที่ดียิ่ง

2) ภาวนา หมายถึง การเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้า ด้วยการฝึกฝนและอบรมตนเอง (Training development) ซึ่งการศึกษาในลักษณะของภาวนานั้นมีอยู่ 4 ประการ ดังนี้

2.1 กายภาวนา หมายถึง การศึกษาเพื่อพัฒนาร่างกาย ให้รู้จักการติดต่อและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกผ่านอินทรีย์ทั้ง 5 อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดคุณธรรมและลดสิ่งที่ไม่ดี ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical development)

2.2 สីลภาวนา หมายถึง การศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ดี ด้วยการฝึกตนให้อยู่ในกฎระเบียบ มีศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย ช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกันในสังคม (Moral development)

2.3 จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจ โดยการฝึกฝนให้จิตใจเข้มแข็งและมั่นคง เกิดความเจริญด้วยคุณธรรม เช่น ความเมตตา ความขยัน อุตุน มีสมาธิ และมีจิตใจที่เบิกบานสดชื่น เป็นสุข (Emotional development)

2.4 ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ด้วยการฝึกให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เข้าใจโลกและชีวิตตามธรรมชาติ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดจากกิเลสและความทุกข์ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยปัญญา (Intellectual development)

พระครูธรรมธรครุฑ คุณวโร (2556) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาไว้ว่า ในขั้นตอนแรกของการพัฒนาสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการพัฒนาที่ตัวเรา มองดูชีวิตของเราตามหลักความเป็นจริง ซึ่งเป็นการมองแบบสัมมาทิฐิ (การเห็นชอบ) หลังจากนั้นจะพบว่าสิ่งที่เรียกว่าตัวเรานั้นจะประกอบไปด้วยกายและใจ โดยที่กายเป็น

เครื่องมือในการรับรู้โลกภายนอกผ่านทางอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อใจรับรู้ก็จะเกิดความรู้สึก ความคิด การหมายรู้ และการรับรู้ที่แตกต่างกัน แล้วใจก็จะปรุงแต่งไปตามประสบการณ์เก่า ความเคยชิน ความรู้ หรือรูปแบบการคิดที่เคยสะสมหรือแปลความสิ่งที่รับรู้เอาไว้ จากนั้นใจก็จะส่งผลกระทบต่อกายและส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และผ่านทางการพูดและการกระทำทางกาย สิ่งแวดล้อมและสังคมก็จะแปรเปลี่ยนไปตามกฎของธรรมชาติ และมนุษย์ก็จะรับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและสังคมผ่านอายตนะทั้ง 6 ดังที่กล่าวมา หมุนเวียนไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ในทางพระพุทธศาสนาเรียกสิ่งนี้ว่า “สังสารวัฏ” ดังนั้น สิ่งแวดล้อมและสังคมจึงส่งผลกระทบต่อกายและใจของมนุษย์ หลักการเบื้องต้นในพระพุทธศาสนาจึงเน้นที่การเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกิดโทษน้อยที่สุด โดยใช้หลักในการพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่ควรมีต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมมาเป็นตัวควบคุม ซึ่งหลักการดังกล่าวในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีล สมาธิ (จิตใจ) และปัญญา

1) การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในการเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและสังคมด้วยศีล การพัฒนาในขั้นต้นนี้ ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย คือ มีปัญญารู้และเข้าใจว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี มีฉันทะ มีกำลังใจ มีสติ และตั้งใจในการปฏิบัติ แต่มุ่งเน้นที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม

2) การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ภายในใจด้วยการพัฒนาจิตใจ เริ่มต้นจาก

2.1 พัฒนาจิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศลหรือพัฒนาคุณภาพจิต โดยเริ่มจากใช้สิ่งแวดล้อมและสังคมมาช่วยในการพัฒนา จนกระทั่งการพัฒนาจิตใจของคนให้มีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ดังเช่นในหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 พรหมวิหาร 4 หิริโอตตัปปะ เป็นต้น

2.2 พัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพ คือ มีวิริยะ เข้มแข็ง อดทน มีสติ และเป็นจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ การพัฒนาในขั้นนี้ได้แก่ การฝึกสมถกรรมฐานหรือฝึกสมาธิด้วยวิธีต่าง ๆ ในกรรมฐาน 4 เป็นต้น

2.3 พัฒนาคุณภาพจิตใจให้มีสภาพจิตดี คือ พัฒนาให้จิตใจมีธัมมสมาธิ 5 ได้แก่ ปราโมท คือความชื่นบานใจว่าเรงสดใส, ปีติ คือ ความอิ่มใจความปลื้มใจ, ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลายชื่นใจ, สุข คือ ความชื่นใจไร้ความขัดข้อง และสมาธิ คือ ความสงบอยู่ตัว ไม่มีสิ่งรบกวนเล้าละคาย

3) การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ขั้นนิพพานสุขด้วยการพัฒนาปัญญา ความสุขในขั้นสูงสุดที่เป็นจุดหมายในพระพุทธศาสนาหรือนิพพานสุขนี้ เป็นความสุขที่จะไม่กลับกลายเป็นภาวะอิสระอย่างแท้จริง ไม่ถูกกระทบกระทั่งด้วยความแปรเปลี่ยนของสิ่งต่าง ๆ ความสุขในระดับนี้จะพัฒนาขึ้นมาได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดดูอริยสัจตามความเป็นจริงได้ ตลอดจนสามารถกำจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ในจิตใจได้

มนัญญา เมฆสุข (2561) ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้ประสบผลสำเร็จและสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างดีงามและมีความสุขไว้ว่า ต้องเริ่มที่การพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ของชีวิต คือ

1) ด้านพฤติกรรม (ศีล)

1.1 พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับโลกแห่งวัตถุ ได้แก่ การใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ดูเป็น ฟังเป็น และการบริโภค ปัจจัย 4 รวมถึงการใช้ประโยชน์จากวัตถุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วยปัญญา มุ่งคุณค่าที่แท้จริง และส่งเสริมการพัฒนาชีวิตเรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น และใช้เป็น

1.2 พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับโลกแห่งชีวิต ได้แก่ การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดำรงตนอยู่ในขอบเขตแห่งศีลธรรม รักษากฎกติกาของสังคม กฎเกณฑ์ กฎหมาย ระเบียบแบบแผน จรรยาบรรณต่าง ๆ มีการเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือให้มีความสุขกับเพื่อนมนุษย์ ส่งเสริมการสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงาม

1.3 พฤติกรรมในด้านอาชีพ คือ ประกอบสัมมาชีพ ไม่ก่อความเดือดร้อน รบกวนแก่ผู้อื่น เป็นอาชีพที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตนเองไม่ทำให้เสื่อมจากศีลธรรมความดีงาม

## 2) ด้านจิตใจ (สมาธิ)

2.1 คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมความดีงามต่าง ๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิต์ หิริ โอตตปปะ ฯลฯ ซึ่งจะหล่อเลี้ยงจิตใจให้มีความเจริญงอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม

2.2 สมรรถภาพจิต ได้แก่ ความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีฉันทะ (ความใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) มีความเพียรพยายาม (วิริยะ) ขยัน (อุตสาหะ) อุตุน (ขันติ) มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำให้เจริญก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

2.3 สุขภาพจิต ได้แก่ สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เป็นสภาพจิตที่สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่องคลาย ผ่องใส และเป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมามีความเรียบร้อยดีงาม มั่นคง

## 3) ด้านปัญญา (ปัญญา) มีการพัฒนาในหลายด้าน หลายระดับ เช่น

3.1 ความรู้ความเข้าใจในการฟัง การศึกษาเล่าเรียน และการรับข้อมูลข่าวสารอย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 รับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

3.3 คิดพิจารณาอย่างมีวิจารณ์ญาณ ใช้ปัญญา

3.4 รู้จักมอง รู้จักคิด ที่จะให้เข้าถึงความจริงและได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น

3.5 รู้จักคิด จัดการ ดำเนินการให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

3.6 รู้จักเสาะแสวงหา คัดเลือก นำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้ แนวความคิดใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม

3.7 รู้เท่าทันต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลาย รู้แจ้งความเป็นจริงของโลกและชีวิต วางใจเป็นกลางต่อทุกสิ่งอย่าง สามารถแก้ไขปัญหาชีวิต เข้าใจความทุกข์ในจิตใจของตน และหาหนทางให้หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขด้วยสติปัญญา

สรุปว่า วิธีการหรือแนวทางปฏิบัติที่ช่วยพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อให้เกิดการศึกษาเรียนรู้ พัฒนาชีวิตตนเองให้เจริญ ทำให้มี ทำให้ เกิดขึ้นในตน ด้วยการฝึกฝนอบรมพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ตามหลักการของ พระพุทธศาสนาใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย (กายภาวนา) การที่นิสิตนักศึกษาที่มีพฤติกรรมใน การดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ผ่านการออกกำลังกายและการบริโภค อาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ พร้อมกับมีความสุขสนุกสนานและไม่เครียดในการเรียนรู้ สถาบันอุดมศึกษาสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเกิดความ เข้าใจในความสำคัญของการศึกษา และสนับสนุนการพัฒนาทักษะชีวิตของนิสิตนักศึกษา ทั้ง ทางด้านความรู้ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และการมีอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัยและมี มาตรฐาน 2) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) การที่นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่แจ่มใส ร่าเริง พร้อมเผชิญ ปัญหาและจัดการกับความเครียดได้อย่างมีสติ มีความกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้ และมีความ เชื่อมั่นว่าสถาบันอุดมศึกษาจะช่วยพัฒนาทักษะและคุณภาพชีวิต ทั้งยังมีความตั้งใจที่จะ อบรมจิตใจให้มั่นคง แข็งแกร่ง มีคุณธรรม และร่วมกิจกรรมจิตอาสาด้วยความเต็มใจ ตลอดถึงยึด มั่นในความถูกต้องทางกฎหมายของสังคม มีความเพียรพยายามในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และ เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง พร้อมเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยทัศนคติเชิงบวกและความหวัง 3) ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) การที่นิสิตนักศึกษามีสติในการดำเนินชีวิต สามารถใช้ความรู้และ ปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น มีการพัฒนาปัญญาผ่าน การฟัง การอ่าน การศึกษา และการแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น พร้อมทั้งมีความเข้าใจและให้ โอกาสเพื่อนร่วมชั้น ยอมรับความแตกต่างและพร้อมให้ความช่วยเหลือ สามารถแยกแยะสิ่งที่ ถูกผิด เปิดใจรับความรู้ใหม่ ๆ ใช้เหตุผลและประสบการณ์ในการตัดสินใจอย่างมีหลักการ และ 4) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) การที่นิสิตนักศึกษายึดมั่นในหลักศีลธรรมตามศาสนาที่ตนนับถือเป็น แนวทางในการดำเนินชีวิต มีทัศนคติที่เปิดกว้างและหลากหลายต่อเพื่อนร่วมชั้นและบุคคลรอบ ข้าง พร้อมปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ และมีประสิทธิภาพ โดยตั้ง มั่นในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น โดยมีสถาบันอุดมศึกษาเป็นสถานที่ที่เปิด โอกาสให้นิสิตนักศึกษาเกิดการเรียนรู้ และปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสันติ ยอมรับในความ ยุติธรรมและความเสมอภาค ให้ความสำคัญกับการเกื้อกูลผู้อื่น ตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และมีจิตใจสงเคราะห์ นอบน้อมต่อบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และผู้มี อำนาจสูงกว่าด้วยความเคารพ

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา

การศึกษาเรียนรู้ตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่ได้เป็นไปเพื่อทำให้คนเป็นคนที่ สมบูรณ์แบบในการดำรงชีวิตอยู่แต่เพียงเท่านั้น แต่การศึกษาต้องทำให้คนกลายเป็นมนุษย์ที่ สมบูรณ์แบบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นมนุษย์ที่สามารถดำรงตน อยู่ได้ในทุก ๆ สภาพแวดล้อมที่ตนเองอาศัยและทำให้สถานที่แห่งนั้นมีความเจริญก้าวหน้าทั้งด้าน วัตถุและด้านจิตใจ เป็นไปเพื่อความดีงามแห่งคุณธรรม ศีลธรรม และจริยธรรม องค์สมเด็จพระ

บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์จึงได้ประทานหลักการที่สำคัญในการเรียนรู้ไว้ ซึ่งเรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อริสัจธรรม อริยสัจธรรม และอริยวินัยสิกขา เรียกว่า ไตรสิกขา

จากการศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเบื้องต้น พบว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาไว้ในสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก เช่น ในสมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ภูมิลำเนา ป่ามโหฬาร เขตกรุงเวสาลี ครั้นนั้น ภิกษุวัชชีบุตรรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สิกขาบท 150 ถ้วนนี้ มาถึงวาระที่จะยกแสดงเป็นข้อ ๆ ตามลำดับทุกกึ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถศึกษาในสิกขาบทนี้ได้” พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามว่า “ภิกษุ กิเลสจักษุสามารถศึกษาในสิกขา 3 คือ อริสัจธรรม อริยสัจธรรม และอริยวินัยสิกขาหรือไม่” ภิกษุวัชชีบุตรนั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์สามารถศึกษาในสิกขาบท 3 คือ อริสัจธรรม อริยสัจธรรม และอริยวินัยสิกขาได้” พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ถ้าเช่นนั้น เธอจงศึกษาในสิกขา 3 และเมื่อใดที่เธอศึกษา เมื่อนั้น เธอก็จักละราคะ โทสะ โมหะได้ และเธอก็จะไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล จักไม่ประพฤติดังที่เลวทรามอีก” (อญ. ติก. (ไทย). 20/85/310-311) หรือในปฐมสังกตสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 ประการนี้ คือ อริสัจธรรม อริยสัจธรรม และอริยวินัยสิกขา อริสัจธรรม คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย อริยสัจธรรม คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามทั้งหลาย ฯลฯ บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ อริยวินัยสิกขา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” เป็นต้น (อญ. ติก. (ไทย). 20/90/318-319)

จากพระสูตรที่ยกขึ้นมาแสดงไว้ในเบื้องต้นนั้น พอทำให้เห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาได้เน้นความสำคัญในเรื่องของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างมาก เนื่องจากว่าเป็นหลักปฏิบัติหรือเป็นแนวทางที่ครอบคลุมหลักคำสอนทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา จึงอาจกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นเป็นหลักธรรมแห่งการศึกษา เรื่องของการศึกษาจึงเป็นเรื่องของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น จึงได้มีพระสงฆ์และนักวิชาการหลายท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาไว้ ดังนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2549) ได้ให้ความหมายของการศึกษาไว้ว่า การศึกษาในภาษาไทย หมายถึงการเล่าเรียน ตรงกับคำว่า “สิกขา” ในภาษาบาลี ซึ่งเป็นการปฏิบัติโดยตรงกับการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น สิกขาในพระพุทธศาสนาก็คือ การปฏิบัติแล้วได้รับปริญญา คือ สันติสุข สันติสุข สันติสุข นั่นคือผลการปฏิบัติสิกขา การปฏิบัติสิกขาเพื่อความรอดจากสิ่งไม่พึงปรารถนา สิ่งใดเป็นความทุกข์ทรมาน ความยุ่งยากลำบากแก่จิตใจ ก็เรียกสิ่งนั้นว่าสิ่งอันไม่พึงปรารถนา ต้องแก้ไขด้วยการศึกษา (สิกขา) โดยคำว่า สิกขา ประกอบด้วย คำว่า สะ กับ อิกขา รวมกันเป็นสิกขา สำหรับคำว่า สะ แปลว่า ตัวเอง ส่วนอิกขา แปลว่า การเห็น เมื่อนำมารวมกันเป็นสิกขา แปลว่า การเห็นด้วยตนเอง คนอื่นเห็นแทนกันไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นเรื่องภายใน

วิจิต สกวนไกรพงษ์ (2557) กล่าวว่า หลักไตรสิกขาเป็นหลักการที่รวบรวมสิกขาบทในพระปาติโมกข์ และถือเป็นสิกขาบทเริ่มต้นของพรหมจรรย์ มีอิทธิพลสำคัญต่อคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาและเป็นการรวมหลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา สารสำคัญของหลัก

ไตรสิกขาประกอบด้วยการศึกษาปฏิบัติ 3 ประการ ได้แก่ อธิสัสสิกขา คือ การศึกษาศีล อธิจิตตสิกขา คือ การศึกษาด้านจิตใจหรือสมาธิ และอธิปัญญาสิกขา คือ การศึกษาด้านปัญญา ซึ่งมักเรียกโดยย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

1) อธิสัสสิกขา คือ การศึกษาศีล โดยฝึกอบรมให้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และตั้งตามหลักจลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล รวมถึงการปฏิบัติตามหลักอินทรีย์สังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ เพื่อพัฒนาสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ให้เจริญองกาม บุคคลจึงมีพื้นฐานที่มั่นคงทั้งด้านความประพฤติและความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งส่งเสริมคุณภาพจิตให้ดี

2) อธิจิตตสิกขา คือ การศึกษาจิต โดยฝึกจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ผ่านการบำเพ็ญสมณธรรมฐานในผู้มีอริยศีลชั้นจันทรจตุรฐาน 4 เป็นการฝึกที่พัฒนาให้เกิดสัมมาวาจา สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ บุคคลจึงมีคุณธรรม คุณภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาระดับมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานที่มั่นคงต่อการพัฒนาปัญญา

3) อธิปัญญาสิกขา คือ การศึกษาปัญญา โดยฝึกอบรมให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ผ่านการบำเพ็ญวิปัสสนาธรรมฐานของผู้ที่บรรลุนานจนบรรลุถึงพระอรหันต์ เป็นการฝึกให้เกิดสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ บุคคลจึงมีความพร้อมทางปัญญาถึงระดับมาตรฐานของอารยชน ดำรงตนด้วยปัญญา หลุดพ้นจากความยึดติด มีอิสระอย่างแท้จริง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2557) กล่าวถึงหลักการฝึกและพัฒนามนุษย์ตามพุทธศาสนาผ่านกระบวนการไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา โดยเป็นระบบการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลแบบองค์รวม ทำให้มนุษย์เติบโตอย่างสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา

1) ศีล หมายถึง การฝึกฝนพฤติกรรม โดยอาศัยวินัยเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการจัดระเบียบชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม เมื่อฝึกจนเกิดพฤติกรรมที่ดีตามวินัย ก็จะก่อให้เกิดศีล การฝึกศีลช่วยปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีงามและสร้างสังคมที่มีระเบียบ

2) สมาธิ เป็นการพัฒนาจิตใจทั้งด้านคุณธรรม ความสามารถ และสุขภาพจิต เช่น เมตตา กรุณา ความเข้มแข็ง ความมุ่งมั่น และการมีสติและสมาธิที่มั่นคง การฝึกสมาธิช่วยเสริมสร้างคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิต ทำให้จิตใจมีพลังและสงบสุข

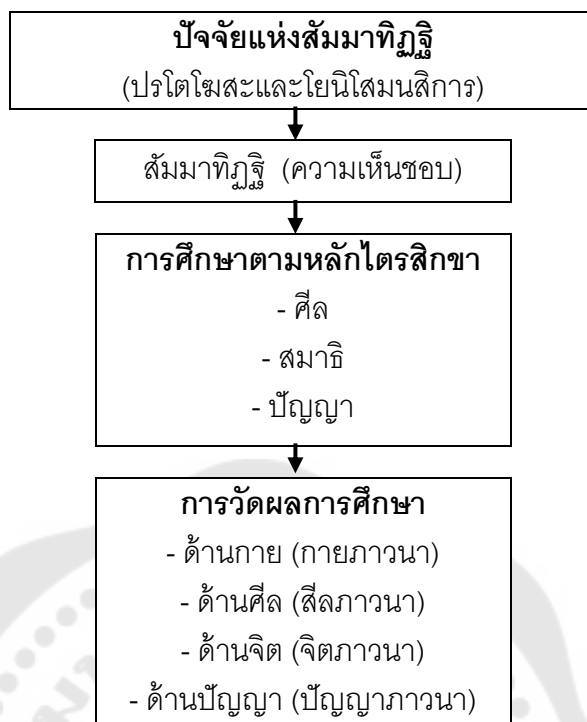
3) ปัญญา คือ การฝึกความเข้าใจในความจริง โดยเริ่มจากความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ และการเข้าใจลึกซึ้งถึงเหตุผลและความเป็นจริง จนถึงการรู้แจ้งในธรรมดาของโลกละชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระจากความทุกข์และเข้าถึงอิสรภาพที่สมบูรณ์ ไตรสิกขาเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่ดีงาม ช่วยพัฒนาคุณสมบัติให้มนุษย์ผู้สันติสุขและอิสรภาพอย่างแท้จริง

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2546) ได้กล่าวถึงไตรสิกขาสำหรับพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือ “ทิศทางการศึกษาไทย” ว่า ไตรสิกขาเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทั้งทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะจิตที่เต็มเปี่ยมด้วยปัญญา เป็นอิสระจากอำนาจกิเลสตัณหา ดังที่กล่าวว่า “ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะอยาก ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุดเพราะปล่อย”

การปล่อยวางทำให้มนุษย์หลุดพ้นจากทุกข์และพบความสุขสงบคือสันติ มนุษย์ที่สมบูรณ์ในพระพุทธศาสนาคือผู้บรรลุวิมุตติ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง วิมุตติจึงเป็นเป้าหมายของการศึกษาตามหลักไตรสิกขา พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สมาธิที่มีศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมาก ปัญญาที่มีสมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมาก จิตที่มีปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ” ความหลุดพ้นนี้คือวิมุตติหรือบรมสันติ เมื่อบรรลุวิมุตติถือว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เรียกว่า พระอเสขะ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2541) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับไตรสิกขา โดยกล่าวว่า ไตรสิกขาประกอบด้วย ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา หรือการศึกษาเรื่องศีล จิต และปัญญา ซึ่งเปรียบเสมือนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษาในพระพุทธศาสนา ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนล้วนรวมอยู่ในไตรสิกขานี้ โดยศีลสิกขาเกี่ยวข้องกับความประพฤติ จิตตสิกขาเกี่ยวกับสภาวะทางจิตใจ และปัญญาสิกขาเกี่ยวกับความรู้และความคิดเห็น ทุกคน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีหน้าที่ศึกษาในเรื่องเหล่านี้ เพราะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริง การศึกษานี้ต้องดำเนินไปตลอดชีวิตเพื่อความเจริญฉลาดต่อตนเอง หากหยุดศึกษาก็เหมือนตายจากความดีและความรู้ เปรียบเสมือนคนที่ไม่รู้จักตนเองนั้นเหมือนคนตาย ไตรสิกขาของพระพุทธเจ้าเป็นหลักที่บริสุทธิ์ เข้าใจง่าย มีเหตุผล และสามารถปฏิบัติให้เกิดผลจริง

ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ (2555) ได้ให้แนวคิดการศึกษาตามหลักไตรสิกขาโดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ ประการแรกสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ให้เกิดขึ้นก่อน (ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ) เมื่อปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิเกิดขึ้นพร้อมแล้วก็จะป็นเหตุให้สัมมาทิฐิเกิดขึ้น เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้น กระบวนการการศึกษาตามหลักไตรสิกขา ก็ดำเนินการได้ เมื่อดำเนินการได้แล้วก็สามารถวัดผลและประเมินผลตามหลักไตรสิกขาได้ ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 กระบวนการการศึกษาตามหลักไตรสิกขา

สุนน อมรวิวัฒน์ (2535) ได้กล่าวไว้ว่า ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกหัดกาย วาจา และจิตของมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตที่สมบูรณ์แบบโดยใช้ปัญญาและการเดินทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) อันสุจริตชอบธรรม อันวยประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม โดยได้สรุปเป็นกระบวนการการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ ดังภาพประกอบ 7

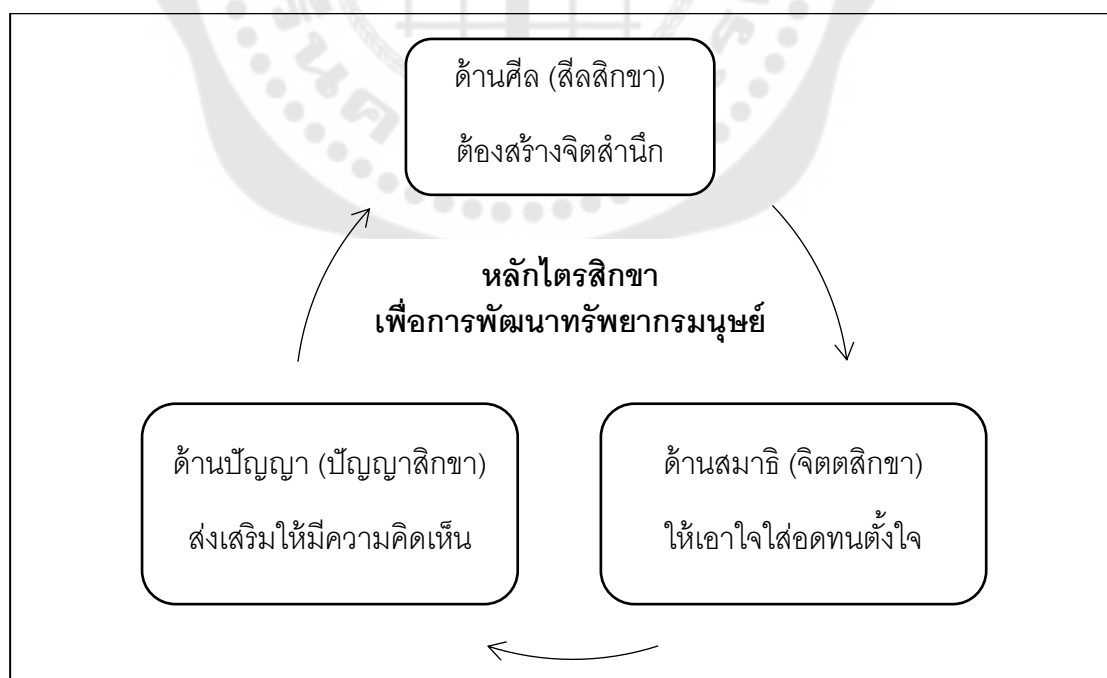
| กระบวนการการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา |                                                        |                                                                                      |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ศีล (อธิศีลสิกขา)                                | สมาธิ (อธิจิตตสิกขา)                                   | ปัญญา (อธิปัญญาสิกขา)                                                                |
| การฝึกหัดอบรม ควบคุม<br>กายและวาจา               | การฝึกหัด อบรมให้มีความคิด<br>แน่วแน่ ปลอดโปร่ง ตั้งใจ | การฝึกหัดอบรมให้เกิดความรู้<br>สูงสุด                                                |
| พูดดี<br>ทำดี<br>ดำรงชีวิตที่ดี                  | ความเพียร<br>การระลึกรู้<br>จิตตั้งมั่นแน่วแน่         | ความเห็นที่ตรงความจริง<br>(สัมมาทิฐิ)<br>ความดำรินึกคิดในทางที่ชอบ<br>(สัมมาสังกัปป) |
| บรรลุประโยชน์ปัจจุบัน                            | บรรลุประโยชน์อนาคต                                     | บรรลุประโยชน์สูงสุด คือ<br>ความสงบ อิศราภาพ หรือ<br>ความหลุดพ้น                      |

ภาพประกอบ 7 กระบวนการการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา

ประจัน ปญโญ และประสิทธิ์ ชาระ (2562) กล่าวว่า ไตรสิกขา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อฝึกฝนพัฒนาตน อันจะเป็นหนทางให้ก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยไม่ถูกรบกวนจากกิเลสและทำให้ชีวิตดำเนินด้วยปัญญามากขึ้น

ปาริชาติ เปรมวิชัย (2566) กล่าวว่า หลักไตรสิกขา เป็นการผสมผสานเอาหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับวิชาสมัยใหม่ก่อให้เกิดการบูรณาการ จนหล่อหลอมให้เกิดเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยพุทธบูรณาการ เพื่อพัฒนาคนให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข ใน 3 ด้าน คือ

- 1) ด้านศีลสิกขา ต้องสร้างจิตสำนึกค่านิยมเคารพกฎหมายระเบียบข้อบังคับ ความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ ส่งเสริมปลูกฝังสนับสนุนค่านิยมการนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาบุคลากรในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- 2) ด้านสมาธิสิกขา ให้เอาใจใส่อดทนตั้งใจมีความเพียรทำงานที่ตนได้รับมอบหมาย มีความพยายามอดทน มุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร ก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ มีความกล้าหาญ กตัญญูรู้คุณ มีจิตใจเมตตา กรุณา โอบอ้อมอารี มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน
- 3) ด้านปัญญาสิกขา ส่งเสริมให้มีความคิดเห็น ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ดีงาม มีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาการทำงานของตนเอง มีความไตร่ตรอง พิจารณารอบคอบ มีความเสียสละหวังดี มีไมตรี สร้างทักษะความรู้และอุปนิสัยในการเรียนรู้ที่ดี ใฝ่รู้ ใฝ่คิด มีความสนใจค้นคว้าหาความรู้ สรุปดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 ความสัมพันธ์ของหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

พระสมุหวิโรจน์ วิโรจโน (2565) กล่าวว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาเป็นกระบวนการปฏิบัติหรือกระบวนการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดแจ้ง ไตรสิกขาคือเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ

กิตติพัฒน์ ศรีชัย (2565) กล่าวว่า ไตรสิกขา หมายถึง กระบวนการพัฒนาตนเองทั้งทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจ และทางสติปัญญา เพื่อที่จะให้บุคคลได้ดำเนินชีวิตไปในวิถีทางที่ถูกต้องดีงาม มีจิตใจที่สงบมั่นคงเป็นสมาธิและทำให้เกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง

สรุปได้ว่า หลักไตรสิกขา คือ วิธีการหรือแนวทางปฏิบัติที่ช่วยฝึกฝนตนเองสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบด้วยการศึกษาเรียนรู้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยอาศัยหลักการทางพระพุทธศาสนา 3 ด้าน คือ 1) ด้านศีล (ศีลสิกขา) เพื่อให้สถาบันอุดมศึกษาจัดการเรียนการสอนโดยมุ่งเน้นการศึกษาเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด มีความรับผิดชอบต่อการงานที่ได้รับ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความรู้สึกละอายต่อการกระทำที่ผิด และตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งมีความซื่อสัตย์ ยุติธรรม และเคารพในความเสมอภาคระหว่างบุคคล เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นสำคัญต่อสังคม และมีกิจกรรมสันทนากาเพื่อส่งเสริมความผ่อนคลายและความสมดุลในการเรียน เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเห็นคุณค่าของการนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษา และร่วมกันสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นธรรมและความเสมอภาค 2) ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่สดชื่น ร่าเริง ผ่อนคลาย และมั่นคง พร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ และทำงานภายใต้ความกดดันได้อย่างมีสติ ตลอดถึงสถาบันอุดมศึกษาควรส่งเสริมการพัฒนาสติและสมาธิผ่านหลักสูตรระยะสั้น ซึ่งจะช่วยพัฒนาจิตใจของนิสิตนักศึกษาให้เกิดความเข้มแข็งและเจริญอกงามด้วยคุณธรรม มีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน สร้างเครือข่ายระหว่างเพื่อนนักศึกษายภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ พร้อมเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจและมีจิตตั้งมั่นในความดีงาม มีความเพียรพยายามในการทำงานจนสำเร็จ และมีความสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ และ 3) ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการคิดพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีเหตุผล มีทักษะในการฟัง พูด อ่าน เขียน อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักแสวงหาและสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเกิดความเข้าใจสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันและวางใจเป็นกลางต่อสิ่งต่าง ๆ พร้อมทั้งมีทัศนคติที่ดีงามในการพัฒนาตนเองและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสถาบันอุดมศึกษาจะต้องมีส่วนร่วมช่วยสนับสนุนการเรียนการสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวันให้แก่ นิสิตนักศึกษาด้วย

## 5. สถาบันอุดมศึกษาไทย

### 5.1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของประเทศไทย โดยมีจุดเริ่มต้นจากโรงเรียนฝึกหัดวิชาข้าราชการฝ่ายพลเรือน ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ในปี พ.ศ. 2442 ณ ตึกยาวข้างประตูพิมานชัยศรีในพระบรมมหาราชวัง ต่อมาในวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2445 ได้เปลี่ยนชื่อเป็น "โรงเรียนมหาดเล็ก" เพื่อเตรียมบุคลากรเข้าสู่ระบบราชการ ตามพระบรมราโชบายในการปฏิรูประบบราชการที่เริ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2425 เมื่อความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ในสาขาต่าง ๆ เพิ่มขึ้น พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ทรงสืบทอดพระบรมราโชบายของพระราชบิดา โดยมีพระราชประสงค์ที่จะก่อตั้งมหาวิทยาลัยในสยาม จึงโปรดเกล้าฯ ให้ยกระดับโรงเรียนมหาดเล็กเป็นสถาบันอุดมศึกษา และพระราชทานนามว่า "โรงเรียนข้าราชการพลเรือนของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว" ซึ่งได้รับการสถาปนาอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2453

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงขยายขอบเขตการศึกษา เพื่อให้ผู้ที่ต้องการเรียนต่อในระดับสูงสามารถเข้าถึงการศึกษาได้อย่างทั่วถึง พระองค์โปรดเกล้าฯ ให้ยกระดับโรงเรียนข้าราชการพลเรือนฯ เป็น "จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" เมื่อวันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2459 เพื่อเป็นพระบรมราชานุสาวรีย์เฉลิมพระเกียรติพระบรมชนกาทิราชและส่งเสริมการศึกษาของชาติ ในช่วงแรกมหาวิทยาลัยมี 4 คณะ ได้แก่ คณะรัฐประศาสนศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะอักษรศาสตร์และวิทยาศาสตร์

สำหรับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นไปตามพันธกิจของมหาวิทยาลัยใน 3 ข้อ คือ 1) สร้างและพัฒนาคน 2) สร้างสรรค์องค์ความรู้และนวัตกรรม และ 3) ชี้นำขับเคลื่อนสังคมไทยและสังคมโลก โดยอาศัยยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2564 – 2567 ได้แก่

ยุทธศาสตร์ที่ 1 Future Leaders : ผู้นำแห่งอนาคต นิสิตและบุคลากร ตลอดจนภาคส่วนภายนอก ร่วมลงมือใช้พื้นที่จุฬาฯ สร้างความสำเร็จในระดับนานาชาติ เป็นผู้นำการขับเคลื่อนสังคมอุดมปัญญาแห่งอนาคต อย่างปกติสุข และเป็นที่ยอมรับได้

ยุทธศาสตร์ที่ 2 Impactful Research & Innovation : วิจัยนวัตกรรมที่มีประโยชน์สูงเพื่อสังคม เพิ่มสัดส่วนและจำนวนผลงานตีพิมพ์ในวารสาร Top 10% และ 25% อีกทั้งมีธุรกิจนวัตกรรมที่ใช้งานวิจัยและเทคโนโลยีของจุฬาฯ ในการหารายได้ หรือระดมทุนมากกว่า 1 พันล้านบาทหรือมีมูลค่าตลาดรวมมากกว่า 10,000 ล้านบาท และเป็นที่ยอมรับจากภาควิชาการ และสังคมภายนอกว่า จุฬาฯ มีความเข้มแข็งทางด้านงานวิจัยในองค์ความรู้เหล่านั้น

ยุทธศาสตร์ที่ 3 Sustainability : การพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน มีโครงการที่มุ่งเป้าและสร้างผลกระทบต่อการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน สามารถประเมินและวัดผลที่เกี่ยวข้องกับ World Impact Ranking ได้อย่างรวดเร็ว มีกระบวนการสร้างและบริหารโครงการอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถคาดการณ์ผลกระทบต่อการพัฒนาสังคมในอนาคตได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความมุ่งมั่นอย่างชัดเจนที่จะสร้างบัณฑิตให้เป็นพลเมืองโลกที่มีศักยภาพขั้นแนวหน้าของประเทศ/ภูมิภาค สามารถตอบสนองต่อความต้องการของสังคม

ทั้งปัจจุบัน และอนาคต พร้อมทั้งเปิดโอกาสผู้เรียนจากทั่วประเทศ ทวีตเอเชีย และทั่วโลก ได้เข้าสู่แหล่งการเรียนรู้และได้รับการดูแลสนับสนุนจนสำเร็จการศึกษาตามศักยภาพ รวมทั้งผลักดันให้เกิดการพัฒนาผลงานนวัตกรรมที่ยั่งยืน เป็นประโยชน์ต่อสังคม (Real-world Impact Innovation) และบ่มเพาะนวัตกรรมขั้นนำรุ่นใหม่ ให้มีความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์ตรงต่อการสร้างนวัตกรรมที่แท้จริง จนก่อให้เกิดแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์ผู้นำในการสร้างนวัตกรรมยุคต่อไป ตลอดจนมุ่งใช้ศักยภาพของมหาวิทยาลัยในการตอบสนองและบริการสังคม ด้วยการสร้างสรรค์และบ่มเพาะองค์ความรู้สู่การสร้างสรรค์แนวทางแก้ไขปัญหาสังคม ทนต่อการปรับเปลี่ยนและการแข่งขันสู่มหาวิทยาลัยแห่งชาติในระดับโลกที่ยั่งยืน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีการสร้างสรรค์องค์ความรู้โดยผ่านกิจกรรมและโครงการต่าง ๆ เพื่อให้บัณฑิตเกิดความสุขทางการเรียนรู้ เช่น จัดทำแอปพลิเคชัน CUDSON ซึ่งเป็นเว็บไซต์ช่วยนิสิตพัฒนา Soft Skills เรียนตามความถนัด ทำกิจกรรมเสริมสมรรถนะตามความถนัด ช่วยนิสิตค้นพบและพัฒนาทักษะชีวิต คัดสรรกิจกรรมและวิชาเรียนที่เหมาะสมกับความต้องการ พัฒนาตนเองให้ถูกทาง เรียนในสิ่งที่ใช่ ทำในสิ่งที่ชอบ เตรียมพร้อมสู่โลกการทำงานอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข หรือจัดตั้งห้อง Law Chula Wellness Hub สำหรับเป็นที่พักกาย พักใจ และให้คำปรึกษาโดยนักจิตวิทยา ดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกายและใจให้นิสิตรวมถึงบุคลากรของมหาวิทยาลัยให้สามารถเรียนและทำงานได้อย่างมีความสุข เป็นต้น ซึ่งจากการจัดอันดับของ THE World University Ranking 2020 – 2021 พบว่ามีสถาบันอุดมศึกษาของไทย 17 แห่ง ได้รับการจัดอันดับ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับการจัดอันดับที่ 601 – 800 และ The QS World University Rankings 2021 ได้จัดให้จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยอันดับ 1 ของประเทศไทย อันดับที่ 43 ของเอเชีย และอันดับที่ 208 ของโลก รวมถึงผลสำรวจของเว็บไซต์ The Most Popular Universities in Thailand ในปี พ.ศ. 2565 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ติด Top 10 มหาวิทยาลัยรัฐที่นักเรียน นักศึกษาอยากเข้าไปเรียนมากที่สุด

ในปัจจุบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเปิดสอนทั้งสิ้น 19 คณะ 15 สถาบัน 1 สำนักวิชา 1 บัณฑิตวิทยาลัย และ 3 วิทยาลัย โดยมีจำนวนคณะ หน่วยงาน และสำนักต่าง ๆ รวมทั้งหมด 90 แห่ง นอกจากนี้ นิสิตของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกระดับ มีจำนวนทั้งสิ้นมากกว่า 42,944 คน (สำนักข้อมูลและสถิติจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สิงหาคม 2566)

## 5.2 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐในส่วนภูมิภาค)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกที่ทางราชการจัดตั้งขึ้นในส่วนภูมิภาคของประเทศไทย ตามโครงการพัฒนาการศึกษาในส่วนภูมิภาค พ.ศ. 2501 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตั้งอยู่ ณ ดินแดนล้านนา อันเป็นแหล่งสะสมวัฒนธรรมอันล้ำค่ามานานกว่า 700 ปี มีสภาพภูมิประเทศงดงามท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ บริเวณเชิงเขาตอยสุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

ในปี พ.ศ. 2493 มีการเรียกร้องให้ขยายการศึกษาระดับอุดมศึกษาออกสู่ภูมิภาค โดยขอให้รัฐบาลจัดตั้งมหาวิทยาลัยขึ้นในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ คณะรัฐมนตรีจึงมีมติอนุมัติให้จัดตั้งมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ขึ้นในวันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2503 หลังจากนั้น วันที่ 15 มกราคม พ.ศ.

2507 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตราพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2507 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 81 ตอนที่ 7 ลงวันที่ 21 มกราคม พ.ศ. 2507 ซึ่งมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป และเปิดทำการเรียนวันแรกในวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2507

เมื่อวันที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2508 ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่อย่างเป็นทางการ และได้ปรับเปลี่ยนสถานภาพเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับรัฐ เมื่อวันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2551

จากการศึกษาจากโครงการศูนย์วิชาการมหาวิทยาลัยแห่งความสุขกับการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่ามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้เข้าร่วมโครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University) โดยผ่านการจัดตั้งศูนย์ใกล้เคียงสามานฉันท์ กองกฎหมาย (University of Peace) องค์คุณคุณธรรม (Moral University) และมหาวิทยาลัยสุขภาพ (Healthy University) เพื่อขึ้นมาทำหน้าที่

1) จัดทำยุทธศาสตร์หรือนโยบายของมหาลัยเพื่อประกาศหรือสื่อให้บุคลากรและนักศึกษาได้รับทราบถึงการดำเนินการด้านมหาวิทยาลัยสุขภาพ

2) จัดทำฐานข้อมูลเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการพัฒนาบุคลากร นิสิต หรือกิจกรรมทั้งหมดที่ส่วนงานต่าง ๆ ได้ดำเนินการจัดให้กับบุคลากรและนิสิตในสังกัดส่วนงานของตนภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3) สร้างวัฒนธรรมองค์กรแห่งการเรียนรู้ Happy & Healthy University ผ่านกิจกรรม คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM) องค์กรต้นแบบ (Best Practice) และกระตุ้นให้ส่วนงานต่าง ๆ ได้สร้างเสริมองค์กรสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

4) ผลักดันให้เกิดกฎระเบียบและข้อบังคับของมหาวิทยาลัยที่สอดคล้องกันในด้านของ Zero Tolerance

ทั้งนี้ จากการศึกษาพบว่า การที่จะทำให้นิสิตนักศึกษาและบุคลากรทุกภาคส่วนในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความสุขอย่างยั่งยืน ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของทุกฝ่าย ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์นิเวศน์ นันทจิต อธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จึงได้มีคำสั่งมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ 3635/2561 ลงวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบาย “มหาวิทยาลัยแห่งความสุข” โดยมีอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นประธานกรรมการ พร้อมด้วยรองอธิการบดี ผู้ช่วยอธิการบดี ผู้อำนวยการสำนักงานมหาวิทยาลัย และผู้บริหารที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันดำเนินการขับเคลื่อนวางแผนและนโยบายเกี่ยวกับการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ให้เป็นมหาวิทยาลัยที่นิสิตนักศึกษา และบุคลากรมีความสุข ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้สมกับเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกที่จัดตั้งขึ้นในภูมิภาคดินแดนล้านนาของประเทศไทย

ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เปิดสอนทั้งสิ้น 21 คณะ 1 บัณฑิตวิทยาลัย 3 วิทยาลัย และ 2 สถาบัน มีนักศึกษาทั้งหมด 38,143 คน (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, ตุลาคม 2566)

### 5.3 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ (มหาวิทยาลัยเอกชน)

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งแรกที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ก่อตั้งเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2505 โดยมีอาจารย์สุรัตน์ และอาจารย์ปองทิพย์ ไชยสถานเคราะห์ เป็นผู้ก่อตั้ง เดิมชื่อว่า “โรงเรียนไทยเทคนิค” ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น “วิทยาลัยไทยเทคนิค” และเพื่อความเหมาะสมที่จะเป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่เปิดสอนระดับปริญญาตรี จึงเปลี่ยนชื่อเป็น “วิทยาลัยกรุงเทพ” (Bangkok College) ในปี พ.ศ. 2508 และได้รับการยกฐานะขึ้นเป็น “มหาวิทยาลัยกรุงเทพ” เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2527 ตามประกาศในราชกิจจานุเบกษา ลงวันที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2527 มหาวิทยาลัยกรุงเทพใช้รูปเพชรเป็นตราของมหาวิทยาลัย ซึ่งเพชรนั้นหมายถึงความแข็งแกร่ง อุปมาดั่งมหาวิทยาลัยเป็นเสมือนสถานที่ที่จะเจียระไนให้นิสิต นักศึกษากลายเป็นเพชรเม็ดงามที่มีคุณค่าและมีราคาแพงเป็นที่ต้องการของผู้คนในสังคม ดังคติพจน์ของมหาวิทยาลัยที่ว่า “ความรู้คู่ความดี” ซึ่งความรู้นั้นก็คือเพชร ที่เป็นอาภรณ์ประดับกายของนักศึกษาให้มีมูลค่าในตัวของตัวเองตามความสามารถและศักยภาพที่ตนเองมี

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ให้กับนิสิตนักศึกษา พบว่าชีวิตของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยกรุงเทพนั้น มีกิจกรรมต่าง ๆ มากมายมารองรับ เพื่อให้นิสิต นักศึกษามีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์แบบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา สมบูรณ์เปี่ยมไปด้วยความรู้คู่ความดี เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของโลกและทำให้นิสิตนักศึกษาดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข สำหรับกิจกรรม มหาวิทยาลัยมีการกำหนดเป็นหัวข้อกิจกรรมต่าง ๆ เป็น 2 ลักษณะ ลักษณะแรกเป็นกิจกรรมเชิงบังคับ และลักษณะที่สองเป็นกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาสามารถเลือกทำได้ ซึ่งนิสิตนักศึกษาจะต้องบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำ ลงในสมุดบันทึกกิจกรรม หรือ Electronic Diamond Book ซึ่งถือเป็นหลักฐานสำคัญว่านิสิตนักศึกษาได้เรียนรู้กิจกรรมนอกหลักสูตร และได้รับการรับรองจากมหาวิทยาลัยว่าตนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ มีอยู่ทั้งหมด 8 หมวด ได้แก่

หมวดที่ 1 กิจกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม อาทิ กิจกรรมด้านศาสนา การอบรม ปฏิบัติธรรม การทำบุญตักบาตร

หมวดที่ 2 กิจกรรมที่รับผิดชอบต่อสถาบันและสังคม อาทิ การปลูกฝังจิตสำนึก ประชาธิปไตยผ่านการลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง ทั้งในระดับสถาบัน ท้องถิ่น หรือระดับชาติ การร่วมรณรงค์ในโครงการต่าง ๆ เช่น การแต่งกายถูกระเบียบ การใช้สะพานลอย การปฏิบัติตามกฎจราจร

หมวดที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการมีจิตวิญญาณของผู้ประกอบการ อาทิ การส่งผลงานเข้าประกวดโครงการต่าง ๆ การเข้าร่วมอบรมสัมมนาหลักสูตรต่าง ๆ ที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการมีจิตวิญญาณของผู้ประกอบการ

หมวดที่ 4 กิจกรรมวิชาการ อาทิ การศึกษาดูงาน เข้าร่วมอบรม สัมมนา หลักสูตร ที่ให้ทักษะความรู้ทางด้านวิชาการ

หมวดที่ 5 กิจกรรมกีฬา ส่งเสริมสุขภาพ และนันทนาการ อาทิ การเข้าร่วมงาน กีฬาต่าง ๆ หรือการออกกำลังกายในสถานที่ที่มหาวิทยาลัยจัดให้ หรือตาม Fitness Center ภายนอกอย่างสม่ำเสมอ

หมวดที่ 6 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และรักษาสีสิ่งแวดล้อม อาทิ การบำเพ็ญ ประโยชน์ต่อส่วนรวม การออกค่ายอาสา การบริจาคโลหิต การร่วมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การปลูก ป่า เป็นต้น

หมวดที่ 7 กิจกรรมส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม อาทิ การร่วมกิจกรรมพิธิบายศรีสู่ขวัญ หล่อเทียนพรรษา วันลอยกระทง พิธีไหว้ครู

หมวดที่ 8 การเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรม หรือกลุ่มกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยรับรอง พร้อมร่วมทำกิจกรรมกับชมรม หรือกลุ่มกิจกรรมที่เข้าร่วม

รวมถึงมีกิจกรรมที่นอกเหนือจาก 8 หมวดข้างต้นอีก เช่น กิจกรรมปฐมนิเทศและรับ นื่องใหม่ของมหาวิทยาลัย ซึ่งจัดให้มีพิธีปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่เป็นประจำทุกปี โดยเป็นการ ปฐมนิเทศรวมทั้งมหาวิทยาลัย ท่านอธิการบดี คณะผู้บริหาร คณบดี คณาจารย์ ให้เกียรติเข้าร่วม ในพิธีดังกล่าวเป็นประจำทุกปี ซึ่งในงานจะมีพิธีบายศรีสู่ขวัญ และการแสดงของรุ่นพี่จากคณะ และชมรมต่าง ๆ คอนเสิร์ตจากศิลปินดารา เพื่อเป็นการต้อนรับน้องใหม่ ซึ่งในแต่ละปีจะมีชื่องาน ที่แตกต่างกันออกไป กิจกรรม Sport Day เป็นการแข่งขันกีฬาภายในของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ซึ่ง จัดโดยสโมสรนักศึกษาภาคปกติ เป็นการแข่งขันกีฬาระหว่างนักศึกษาคณะต่าง ๆ ของ มหาวิทยาลัย ซึ่งจะจัดขึ้นเป็นประจำทุกปีที่สนามกีฬาสุริย วรรณธนิธ และสนามกีฬาภายใน มหาวิทยาลัยกรุงเทพ วิทยาเขตรังสิต กิจกรรมงานลอยกระทง วิทยาเขตรังสิต มีการจัดประเพณี ลอยกระทงเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีไทย ในงานจะมีการประกวด กระทง ประกวดนางนพมาศ ประกวดร้องเพลง การออกกั๊วขายของของคณะและชมรมต่าง ๆ รวมถึงมีกิจกรรมชมรมและโครงการต่าง ๆ มากกว่า 30 ชมรม/โครงการ ให้กับนักศึกษา

นอกจากนั้น จากผลการสัมภาษณ์นักเรียน นักศึกษา ถึงเหตุผลว่าทำไมถึงมาเรียน มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ได้ข้อสรุปใน 8 ประเด็น คือ 1) มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีการปรับปรุงหลักสูตร ต่าง ๆ เพื่อสร้างสรรค์การเรียนการสอนให้ตอบโจทย์ภัยกับการทำงานในอนาคต และสนับสนุนความ ผันของนักศึกษาทุกคน โดยเฉพาะเมื่อเรียนจบแล้วมีงานทำ 100% 2) มีการร่วมมือกับองค์กรชั้น นำทั้งในและต่างประเทศ เพื่อมาช่วยสนับสนุนความฝันของนักศึกษาให้เป็นจริง 3) มีอุปกรณ์การเรียน การสอนที่ทันสมัย ครบครัน ได้มาตรฐาน เพื่อให้ให้นักศึกษาทุกคนได้ลงมือปฏิบัติจริง 4) มีการ เรียนเชิญอาจารย์พิเศษในวงการต่าง ๆ เช่น วงการบันเทิง วงการธุรกิจ มามอบความรู้และ เสริมสร้างแรงบันดาลใจต่อยอดความฝันให้กับนักศึกษามุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายของตัวเอง 5) มีการ เชิญรุ่นพี่จากสาขาวิชาต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จจนเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม มาแชร์ ประสบการณ์ความสำเร็จแก่รุ่นน้อง 6) มีเพื่อนที่จะคอยอยู่เคียงข้างตลอดระยะเวลาที่เรียนในรั้ว มหาวิทยาลัย ทั้งเพื่อนไทยและเพื่อนต่างชาติ 7) มหาวิทยาลัยมีพื้นที่ทางการเรียนรู้ที่ร่มรื่นและ เป็นสปีปายะ มีความทันสมัย และ 8) การเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยกรุงเทพเป็นการเรียนที่

ตอบโจทย์กับการทำงานในโลกอนาคต ดังนั้นจึงสามารถหารันตีได้ว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพเมื่อจบไปแล้วเงินเดือนสูงทุกคน

ดังนั้น จึงทำให้มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ถูกจัดให้เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนอันดับ 1 ที่นักเรียน นักศึกษา อยากเข้าไปเรียนมากที่สุด ตามการจัดอันดับของ The Most Popular Universities in Thailand ในปี พ.ศ. 2565 และจากการจัดอันดับของ Qs Asia University Rankings สถาบันจัดอันดับมหาวิทยาลัยชื่อดังระดับโลก และเว็บโอเมตริกซ์ (Webometrics) ได้ทำการประกาศผลการจัดอันดับมหาวิทยาลัยในภูมิภาคเอเชีย QS Asia University Rankings 2019 ทำให้มหาวิทยาลัยกรุงเทพ สามารถติด Top มหาวิทยาลัยเอกชนอันดับ 1 ของไทย และในระดับ 401-405 ในภูมิภาคเอเชียอีกด้วย

ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยกรุงเทพเปิดสอนทั้งสิ้น 12 คณะ 1 บัณฑิตวิทยาลัย 2 วิทยาลัย และ 1 วิทยาเขต มีนักศึกษาทั้งหมด 37,588 คน (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, ตุลาคม 2566)

#### 5.4 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา (มหาวิทยาลัยกลุ่มราชภัฏ)

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เดิมเป็นส่วนหนึ่งของวังสวนสุนันทา ซึ่งเป็นเขตพระราชฐานภายในบริเวณของพระราชวังดุสิต พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นเพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนพระอิริยาบถแทนการเสด็จประพาสหัวเมือง พระองค์มีพระราชประสงค์ให้สวนนี้มีลักษณะเป็นสวนป่า จึงโปรดเกล้าฯ ให้หาดอกไม้ไม้นานาพันธุ์มาปลูกไว้ในสวนแห่งนี้ และจัดตั้งเป็น “สวนสุนันทาอุทยาน” อันเป็นชื่อสวนของพระอินทร์บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์และเป็นชื่อพระนามของสมเด็จพระนางเจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ พระบรมราชเทวี พระมเหสีอันเป็นที่รักยิ่งของพระองค์ ซึ่งได้สิ้นพระชนม์จากเหตุเรือล่มระหว่างเสด็จประพาสพระราชวังบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นอกจากนี้ พระองค์ยังโปรดเกล้าฯ ให้สร้างตำหนักขึ้นเพื่อเตรียมไว้เป็นที่ประทับของเจ้านายฝ่ายใน แต่เนื่องจากพระองค์เสด็จสวรรคตเสียก่อน การสร้างจึงยังไม่แล้วเสร็จตามพระราชประสงค์

เมื่อพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 เสด็จขึ้นครองสิริราชสมบัติ ได้ทรงพระราชดำริว่า สถานที่ในพระบรมมหาราชวังชั้นในคับแคบ ไม่เหมาะสมจะเป็นที่ประทับของพระบรมวงศานุวงศ์ฝ่ายใน จึงโปรดให้สร้างพระตำหนักและตึกในบริเวณสวนสุนันทาขึ้นอีกหลายหลัง แล้วโปรดให้เป็นที่พักของพระมเหสี เจ้าจอมมารดา เจ้าจอม และพระราชธิดาในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จำนวน 32 ตำหนัก รวมทั้งอาคารที่พักของบรรดาข้าราชการบริพาร โดยมีสมเด็จพระวิมาดาเธอ พระองค์เจ้าสายสวลีภิรมย์ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปติวรดา ได้เสด็จมาประทับ ณ ตำหนักสายสุทธาณพดล (ตึก 27) ตั้งแต่ พ.ศ. 2467 ถึง พ.ศ. 2472 (สิ้นพระชนม์ ณ ตำหนักที่ประทับสวนสุนันทา) เนื่องจากในสมัยนั้น บรรดาขุนนางข้าราชการ ผู้มีบรรดาศักดิ์นิยมนำบุตรและหลานของตนมาถวายตัวต่อสมเด็จพระวิมาดาเธอฯ เป็นจำนวนมาก สมเด็จพระวิมาดาเธอฯ จึงทรงให้สร้าง “โรงเรียนนิภาคาร” ขึ้น ภายในสวนสุนันทา สอนตามหลักสูตรการศึกษาในสมัยนั้น รวมทั้งอบรมจริยามารยาท การฝีมือให้เป็นกุลสตรี

ครั้นถึงปี พ.ศ. 2475 ได้มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองขึ้น บรรดาพระบรมวงศานุวงศ์ที่ประทับในสวนสุนันทาหวั่นเกรงภัยจากการเมือง จึงได้ทยอยกันออกไปจากสวนสุนันทาจนหมดสิ้น บางพระองค์ได้เสด็จออกไปอยู่หัวเมืองและหลายพระองค์เสด็จลี้ภัยการเมืองไปอยู่ต่างประเทศ โรงเรียนนิภาคารจึงเลิกดำเนินการไปโดยปริยาย นับแต่นั้นมาสวนสุนันทาที่เคยงดงามก็ถูกทอดทิ้ง ขาดการดูแลเอาใจใส่ ตำนานต่าง ๆ ชำรุดทรุดโทรมเป็นอันมาก พื้นที่ภายในรกร้างว่างเปล่า

ต่อมาในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล รัชกาลที่ 8 คณะผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ เห็นว่าสวนสุนันทาถูกทอดทิ้งรกร้างอยู่ไม่ได้ทำประโยชน์ จึงเห็นสมควรให้นายกรัฐมนตรีได้ใช้ประโยชน์เป็นที่อยู่อาศัยของรัฐมนตรีและผู้แทนราษฎร แต่สภาผู้แทนราษฎรขอเพียงพื้นที่ภายนอกกำแพงติดถนนสามเสนสร้างเป็นบ้านพักของสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรเท่านั้น คณะรัฐมนตรีจึงลงมติเห็นสมควรว่า ควรใช้สถานที่นี้ให้เป็นประโยชน์แก่การศึกษาและมอบให้กระทรวงธรรมการ (กระทรวงศึกษาธิการในปัจจุบัน) ดำเนินการจัดตั้งให้เป็นสถานศึกษาของชาติ และสถานที่ศึกษานี้ให้ใช้ชื่อเดิมของสถานที่เพื่อเป็นอนุสรณ์โดยขนานนามว่า “โรงเรียนสวนสุนันทาวิทยาลัย”

เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2480 เปิดสอนในหลักสูตรประกาศนียบัตรประโยคครูประถม (ป.ป.) ต่อมาจึงได้ยกฐานะขึ้นเป็น “วิทยาลัยครูสวนสุนันทา” ในปี พ.ศ. 2518 ตามพระราชบัญญัติวิทยาลัยครู พ.ศ. 2518 เปิดสอนถึงระดับปริญญาตรี หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต

ในปี พ.ศ. 2535 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนาม “สถาบันราชภัฏ” เป็นชื่อสถาบันการศึกษาในสังกัดกรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ ทั้งยังได้พระราชทานตราพระราชลัญจกรประจำพระองค์ให้เป็นตราสัญลักษณ์ประจำสถาบันราชภัฏ และเมื่อได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ เมื่อวันที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2538 วิทยาลัยครูสวนสุนันทา จึงมีชื่อเป็น “สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา”

ในวันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2547 พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 ได้ประกาศใช้ในราชกิจจานุเบกษา ยังผลให้สถาบันราชภัฏสวนสุนันทายกสถานะเป็น “มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา” นับแต่นั้นเป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา พบว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้กำหนดวิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์ในการบริหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งนโยบายด้านการบริหารจัดการ ทางมหาวิทยาลัยได้เน้นการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีในด้านของการเรียนการสอนให้กับนักศึกษา มีอุปกรณ์การเรียนที่เพียงพอพร้อมครบครันทันสมัย บรรยายภาคการเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และเทคโนโลยีสมัยใหม่นำมาปรับประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนานักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถ ตรงตามเป้าหมายของการพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่ได้กำหนดรูปแบบของการบริหารจัดการ คือ SSRU “KEEP” Model ได้แก่ เติมเต็ม ต่อ ยอด ติด ตาม ต่อเนื่อง เพื่อไปสู่การเป็นต้นแบบ และกำหนดเป้าหมายการพัฒนา SSRU “SWITCH” ในการไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ 6 ประการ คือ

- 1) มหาวิทยาลัยแห่งความยั่งยืนที่พร้อมจะเติบโตกับสังคมยุคใหม่

- 2) มุ่งสู่การเป็นมหาวิทยาลัยระดับโลก
- 3) ยึดมั่นในความซื่อสัตย์ในเชิงการบริหารงานและวิชาการ
- 4) มหาวิทยาลัยที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย
- 5) ทำงานอย่างเต็มกำลังความสามารถตามความถนัดของแต่ละบุคคล
- 6) มหาวิทยาลัยแห่งความสุขที่ล้อมรอบด้วยบรรยากาศของนักวิชาการ

โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 2 ในการที่จะมุ่งเป็นมหาวิทยาลัยระดับโลกได้นั้น ผู้บริหารมหาวิทยาลัยจึงได้กำหนดนโยบายที่จะพัฒนาและส่งเสริมให้นักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยมีความสุขกับการเรียนรู้ โดยผ่านกิจกรรม โครงการ และชมรมต่าง ๆ ขึ้นมารองรับนักศึกษามากมาย เช่น ห้องสมุด 24 ชั่วโมง ที่เปิดให้บริการแก่นักศึกษาและสมาชิกห้องสมุดของมหาลัย เข้าไปศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม เป็นแหล่งติวข้อสอบของนักศึกษา และทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องอื่น ๆ ทำให้นักศึกษาไม่ต้องไปเช่าห้อง หรือนั่งหลบมุมตามร้านกาแฟต่าง ๆ เป็นการช่วยนักศึกษาประหยัดค่าใช้จ่ายและสร้างความสุขในด้านพื้นที่ของการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา หรือกิจกรรมเปิดโลกชมรม โดยฝ่ายกิจกรรมนักศึกษาและกิจการศิษย์เก่า กองพัฒนานักศึกษา เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลายบรรยากาศการเรียนให้กับนักศึกษา เป็นต้น จึงทำให้มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ถูกจัดให้เป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏอันดับ 1 ของประเทศไทย ติดต่อกันหลายปี ที่นักเรียน นักศึกษาอยากเข้าไปเรียนมากที่สุด ตามการจัดอันดับของ The Most Popular Universities in Thailand ในปี พ.ศ. 2565

ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เปิดสอนทั้งสิ้น 6 คณะ 8 วิทยาลัย 1 บัณฑิตวิทยาลัย 2 วิทยาเขต 2 ศูนย์การศึกษา มีนักศึกษาทั้งหมด 28,593 คน (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, ตุลาคม 2566)

### 5.5 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ (มหาวิทยาลัยกลุ่มราชมงคล)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2548 เป็นสถาบันอุดมศึกษาสายอาชีพ เปิดสอนในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท มีรากฐานมาจากการหลอมรวมตัวกันของสถาบันการศึกษาสายอาชีพที่มีชื่อเสียงและประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน 3 แห่ง คือ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้ หรือการช่างสตรีพระนครใต้ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ หรือวิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพฯ และสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จึงนับว่าเป็นศูนย์รวมองค์ความรู้ทางวิชาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในสายวิชาชีพที่ครบวงจร ใน 3 กลุ่มความรู้ คือ กลุ่มการบริหารจัดการ (Management) กลุ่มอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ (Creative Economy Industry) และกลุ่มวิศวกรรมศาสตร์ (Engineering)

จากการศึกษาโครงสร้างพื้นฐานเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพเลือกใช้สีเขียวเป็นสีประจำมหาวิทยาลัย เป็นสีวรรณะเย็น ที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม ความสดชื่นแจ่มใส เป็นสัญลักษณ์แห่งความสงบร่มเย็น หมายถึง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เป็นแหล่งเรียนรู้ที่มุ่งสร้างบัณฑิตให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และพร้อมที่จะเป็นสถานศึกษาที่เป็นบ้านอันร่มเย็นให้

นักศึกษาได้พักผ่อน เรียนรู้ และใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ซึ่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพได้เข้าร่วมโครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในองค์กร ของศูนย์วิชาการมหาวิทยาลัยแห่งความสุขกับการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ตามนโยบายของกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม โดยอาศัยอัตลักษณ์ที่โดดเด่นและเข้มข้นของมหาวิทยาลัย ภายใต้ค่านิยมหลัก คือ U-T-K ได้แก่

U หมายถึง Unity (ความสามัคคีรวมเป็นหนึ่งเดียว) บุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยมีใจรวมกันเป็นหนึ่งเดียว มีความสามัคคีกลมเกลียว ร่วมใจกันทำงานเพื่อประโยชน์ของมหาวิทยาลัยและราชการเป็นหลัก

T หมายถึง Talent (ความสามารถพิเศษ) บุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยได้รับการฝึกฝนจนมีความสามารถที่โดดเด่นเฉพาะ แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชมงคลกรุงเทพสามารถแข่งขันและได้รับรางวัลในระดับประเทศหลายรายการ อาทิ รางวัลชนะเลิศอันดับ 2 การแข่งขันออกแบบพัดลมในอนาคต รางวัลชนะเลิศเหรียญทองการแข่งขันแกะสลักผลไม้ รางวัลระดับเหรียญเงินการแข่งขันการสอนกลุ่มสาขาวิชาเครื่องกล/เมคคาทรอนิกส์/ยานยนต์สมัยใหม่ เป็นต้น

K หมายถึง Keenness (ความเชี่ยวชาญ) บุคลากรและนักศึกษาใฝ่หาความรู้ มุ่งพัฒนาตนเองให้มีความเชี่ยวชาญทั้งในด้านทฤษฎีและปฏิบัติบน พื้นฐานเทคโนโลยีเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งจากค่านิยมหลักทั้ง 3 ด้านนี้ ทำให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ติด Top 10 มหาวิทยาลัยรัฐที่นักเรียน นักศึกษาอยากเข้าไปเรียนมากที่สุด ตามการจัดอันดับของ The Most Popular Universities in Thailand ในปี พ.ศ. 2565

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จัดการศึกษาในระดับปริญญาตรี และปริญญาโทใน 7 คณะ และ 1 วิทยาลัย มีนักศึกษาทั้งหมด 9,866 คน (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, ตุลาคม 2566)

กล่าวโดยสรุป สถาบันอุดมศึกษาทั้ง 5 สถาบันกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ แต่ละสถาบันต่างก็มีแนวทางในด้านของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้สำหรับนิสิตนักศึกษาคล้าย ๆ กัน ซึ่งโดยส่วนมากจะเป็นกิจกรรมทางการเรียนรู้ กิจกรรมนันทนาการ โครงการ หรือชมรมต่าง ๆ เพื่อเป็นสีสันและกิจกรรมผ่อนคลายหลังเวลาเรียนสำหรับนิสิต เพื่อไม่ให้เกิดความตึงเครียดหรือภาวะกดดันในการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 5 สถาบันนี้ เป็นกลุ่มมหาวิทยาลัยตัวอย่างในแต่ละประเภท ที่มีการสำรวจและจัดอันดับโดยเว็บไซต์จัดอันดับมหาวิทยาลัยชื่อดังระดับแนวหน้าของประเทศ ที่มีนักเรียน นักศึกษาอยากเข้าไปเรียนมากที่สุด จึงเป็นเหตุผลที่ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าควรจะนำมาเป็นสถาบันกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางให้กับนักเรียน นักศึกษา บุคลากรทางการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้นำไปใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาการศึกษาในอนาคตต่อไป

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 6.1 งานวิจัยในประเทศ

ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ (2555) ได้ศึกษาการวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขา พบว่าหลักไตรสิกขามีแหล่งที่มาในวัชชีปุตตสูตร ทุติยสิกขัตตยสูตร และตติยสิกขาสสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมขณะประทับอยู่ที่ภูฏาการศาลา ปามหาวัน เมืองเวสาลี การศึกษาสมัยพุทธกาลเริ่มต้นกับกลุ่มปัญจวัคคีย์ซึ่งได้ฟังพระปฐมเทศนา "พระธรรมจักรกัปปวัตรสูตร" ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี และทูลขออุปสมบทในพระพุทธศาสนา ผู้ศึกษาในสมัยนั้นแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ บรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยมีการกำหนดคุณสมบัติต่างกัน ขอบเขตการศึกษาในพุทธศาสนารวมอยู่ในหลักไตรสิกขา การสอนในสมัยพุทธกาลมีลักษณะมุขปาฐะโดยมีหลักดำเนินการสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) จัดหาปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ เช่น ปรีโธโสและโยนิโสมนสิการ 2) สร้างสัมมาทิฐิ หรือปัญญาที่เห็นชอบและถูกต้องตามความเป็นจริง 3) ผูกตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และ 4) วัดและประเมินผลตามหลักไตรสิกขา วัดพัฒนาการด้านกาย ศีล จิตใจ และปัญญา

อโณทัย ธีระทีป (2561) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 และนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ในปีการศึกษา 2558 รวม 381 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสถานศึกษา และปัจจัยด้านส่วนตัว มีค่าอำนาจจำแนกรวมทั้งฉบับระหว่าง .22 ถึง .78 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .97 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ Hierarchical multiple regression ผลการวิจัยพบว่าค่าตัวแปรค่าทำนายที่สัมพันธ์กับความสุขในการเรียนมีค่าอยู่ระหว่าง -.0123 ถึง .218 โดยที่ตัวแปรตัวมีอาชีพเกษตรกรรม/ค้าขาย ทักษะคิด และนิสัยในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ตัวแปรตัวมีกลุ่มวิชาทางวิทยาศาสตร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยที่ใช้ทำนายความสุขในการเรียนมีทั้งหมด 19 ตัว โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขในการเรียนได้แก่ ตัวแปรตัวมีอาชีพเกษตรกรรม/ค้าขาย ตัวแปรตัวมีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ตัวแปรตัวมีอาชีพรับจ้าง และตัวแปรตัวมีกลุ่มวิชาทางวิทยาศาสตร์ โดยสามารถพยากรณ์ความสุขในการเรียนได้ร้อยละ 12.60

ปิยะมาส ตัณฑะตะนัย (2560) ได้ศึกษาการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนเตรียมทหารในสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ โดยมุ่งเน้นใน 3 ประเด็น ได้แก่ 1) ระดับความสุขในการเรียนรู้ 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้อย่างมีความสุข และ 3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนเตรียมทหารจำนวน 400 คน ซึ่งสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่มีมาตราส่วนประมาณค่าโดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความสุขในการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนเตรียมทหารอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.08, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.56) 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขใน

การเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยโดยรวมในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.09, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.97) และ 3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข ได้แก่ ปัจจัยด้านกิจกรรมการเรียนรู้ (X3) ปัจจัยด้านบรรยากาศทางกายภาพ (X4) ปัจจัยด้านผู้สอน (X1) และปัจจัยด้านครอบครัว (X2) โดยปัจจัยเหล่านี้สามารถพยากรณ์การเรียนรู้อย่างมีความสุขได้ร้อยละ 63.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐวุฒิ สุขเสนา (2565) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาโท คณะบริหารธุรกิจ (MBA) มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเน้นการเปรียบเทียบปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่อาจมีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ เช่น ความจำ ความเข้าใจ การประยุกต์ใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากนักศึกษาปริญญาโท MBA ในโครงการบริหารธุรกิจมหาบัณฑิตสำหรับผู้จัดการยุคใหม่ รุ่น SAT.18 และ M.25 รวมทั้งสิ้น 120 คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณดำเนินการด้วยโปรแกรมสถิติ โดยใช้การทดสอบความแตกต่างหรือการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ถดถอย (Regression Analysis) ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ เช่น เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ และสถานภาพ ไม่มีผลแตกต่างกันในด้านประสิทธิภาพการเรียนรู้ออนไลน์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 อย่างไรก็ตาม ปัจจัยการเรียนการสอนโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาแยกแต่ละด้าน พบว่าด้านเทคโนโลยี บทเรียน และผู้เรียน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการวิเคราะห์น้ำหนักผลกระทบของตัวแปรอิสระที่มีต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ออนไลน์ พบว่าด้านเทคโนโลยีส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้มากที่สุด รองลงมาคือด้านบทเรียน

กิ่งแก้ว ศิริหาล้า และคณะ (2560) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25 ที่เข้าร่วมโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยจำแนกตามเพศและขนาดของโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 354 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 4,436 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามวัดความสุขในการเรียน ซึ่งมีระดับการตอบ 5 ระดับแบบมาตราส่วนประมาณค่า โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60-1.00 และค่าความเชื่อถือได้อยู่ที่ 0.86 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t-test) สำหรับการทดสอบระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่อิสระจากกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้มีความสุขในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับสูง 2) นักเรียนชายและหญิงมีความสุขในการเรียนโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่ด้านความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) นักเรียนในโรงเรียนขนาดต่าง ๆ มีความสุขในการเรียนโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่ด้านความรู้สึกผ่อนคลายมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศนีย์ หนูนา (2553) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของความสอดคล้องระหว่างรูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษาและรูปแบบการสอนของครูที่มีต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุข วัดอุปสรรคของการศึกษานี้คือ 1) วิเคราะห์ลักษณะของรูปแบบการเรียนของนักศึกษาและการสอนของครู 2)

วิเคราะห์ระดับความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาในสาขาวิชาต่าง ๆ และ 3) เปรียบเทียบความสอดคล้องระหว่างรูปแบบการเรียนของนักศึกษาและรูปแบบการสอนของครูที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาในแต่ละสาขาวิชา กลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 729 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ครอบคลุมถึงรูปแบบการเรียนของนักศึกษาและรูปแบบการสอนของครูตามแนวคิดของ Grasha และ Reichman (1975) รวมถึงความสุขในการเรียนรู้ตามทฤษฎีของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2540) ข้อมูลที่ได้ถูกวิเคราะห์ใน 2 รูปแบบ คือ 1) การวิเคราะห์เชิงบรรยาย ซึ่งใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุดฐานนิยม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์การประเมินคุณค่า เพื่อวิเคราะห์ลักษณะของรูปแบบการเรียน การสอน และความสุขในการเรียนรู้ และ 2) การวิเคราะห์เชิงอนุมาน โดยใช้สถิติที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปแบบการเรียนแบบมีส่วนร่วมมากที่สุด รองลงมาคือ ร่วมมือ อิสระ พึ่งพาแข่งขัน และหลีกเลี่ยงตามลำดับ นักศึกษายังรับรู้ว่าคุณมีรูปแบบการสอนแบบผู้เชี่ยวชาญมากที่สุด รองลงมาคือ ผู้เป็นตัวอย่าง ผู้อำนวยความสะดวก ผู้มีระเบียบแบบแผน และผู้ให้อิสระตามลำดับ 2) นักศึกษาทุกสาขาวิชามีระดับความสุขในการเรียนรู้อยู่ปานกลาง โดยนักศึกษาสาขาปฐมวัยมีความสุขในการเรียนรู้สูงสุด ขณะที่นักศึกษาสาขาคณิตศาสตร์มีความสุขในการเรียนรู้น้อยที่สุด 3) ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในความสุขในการเรียนรู้ระหว่างนักศึกษาที่มีรูปแบบการเรียนสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับรูปแบบการสอนของครู

ปัทมา ทองสม (2554) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาดัชนีวัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข รวมถึงพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาจำนวน 1,532 คนจากวิทยาลัยพยาบาลภายใต้สังกัดกระทรวงสาธารณสุข โดยสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนและเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถาม จากนั้นวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและเชิงยืนยันในโปรแกรม LISREL 8.53 เพื่อทดสอบโมเดลความสุขในการเรียน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ดัชนีความสุขในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในการเรียน ความใฝ่เรียนรู้ ทศนคติต่อวิชาชีพ ความพึงพอใจในตนเอง และความวิตกกังวล องค์ประกอบเหล่านี้ร่วมกันอธิบายถึงความสุขในการเรียน โดยโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่า  $X^2 = 222.83$ ,  $df = 226$ ,  $GFI = 0.99$ , และ  $AGFI = 0.98$  นักศึกษาพยาบาลมีความสุขในการเรียนในระดับสูง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.59 ระดับชั้นเรียนมีความสัมพันธ์กับความสุขในทุกองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขณะที่คะแนนเฉลี่ยสะสมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (ค่า = 0.101) ในการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการเรียน พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่า  $X^2 = 117.97$ ,  $df = 119$ ,  $GFI = 0.995$  และ  $AGFI = 0.981$  ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะอาจารย์ การเรียนการสอน ลักษณะนักศึกษา ลักษณะวิทยาลัย นักศึกษาร่วมวิทยาลัย และลักษณะบิดามารดาผู้ปกครอง ซึ่งลักษณะบิดามารดาผู้ปกครองและนักศึกษาร่วมวิทยาลัยมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสุขในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ (0.205 และ 0.189 ตามลำดับ,  $p < 0.01$ )

ในขณะที่การเรียนการสอนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขในการเรียน ( $0.075, p < 0.01$ ) และลักษณะนักศึกษาที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขในการเรียน ( $0.19, p < 0.01$ )

สตรีรัตน์ ศรีดาวเรือง และคณะ (2562) ได้ศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาจำนวน 171 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญและใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือในการเก็บข้อมูลคือแบบสอบถามและการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่า T-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.93$ ) โดยรายด้านพบว่าความสุขในด้านความรู้สึกต่ออาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.98$ ) ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ( $\bar{x} = 3.98$ ) และด้านสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ( $\bar{x} = 3.83$ ) อยู่ในระดับมากเช่นกัน 2) ผลการเปรียบเทียบความสุขในการเรียนตามตัวแปรจำแนก พบว่า นักศึกษาไม่มีความแตกต่างในระดับความสุขในการเรียนเมื่อจำแนกตามเพศและที่พักอาศัย จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ ในขณะที่จำแนกตามอายุและระดับการศึกษา พบว่ามีความแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สุชีรา วิบูลย์สุข และนิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ์ (2558) ได้ศึกษาระดับการเรียนรู้อย่างมีความสุขและปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปริคณีกกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 และ 3 จำนวน 243 คน โดยเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ( $\alpha$ ) = 0.859 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นบันได ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปริคณีกมีระดับการเรียนรู้อย่างมีความสุขในทั้ง 6 ด้านอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.42 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านเปิดประตูสู่ธรรมชาติ รองลงมา ได้แก่ ด้านความมุ่งมั่นและมั่นคง และด้านความรักและศรัทธา นอกจากนี้ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขทั้ง 5 ปัจจัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเรียนรู้อย่างมีความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยปัจจัยด้านผู้เรียนมีความสัมพันธ์สูงสุด (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ = 0.51) รองลงมาคือ ปัจจัยด้านเพื่อน (0.39) สภาพแวดล้อม (0.37) และผู้สอน (0.36) ปัจจัยที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเรียนรู้อย่างมีความสุขได้แก่ ปัจจัยด้านผู้เรียน สภาพแวดล้อม และเพื่อน ซึ่งร่วมกันพยากรณ์ได้ร้อยละ 30.5 สมการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ การเรียนรู้อย่างมีความสุข ผู้เรียน (0.370) สภาพแวดล้อม (0.198) และเพื่อน (0.115)

อังคณา เสี่ยงมวัฒนาวงศ์ (2561) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยกำหนดขนาดตัวอย่างตามตารางของ Krejci and Morgan (1970, p. 608-609) กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ศึกษาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557-2560 จำนวน 265 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า 1) การเรียนอย่างมีความสุข ของนักศึกษาบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก 2) ปัจจัยด้านการบริหารจัดการ ปัจจัยด้านผู้เรียน และปัจจัยด้านครอบครัวของนักศึกษา โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก 3) ปัจจัยด้านการบริหารจัดการ ปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยด้านครอบครัว และความสุขในการเรียนของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง 4) ปัจจัยด้านการจัดการ ผู้เรียน และครอบครัวมีผลต่อความสุขในการเรียนของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) ตัวพยากรณ์ที่ดีที่สุดสำหรับความสุขในการเรียนของนักศึกษาบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้แก่ ความพร้อมทางอารมณ์ (X23) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับเพื่อน (X13) การส่งเสริมการเรียนรู้ของครอบครัว (X32) ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (X33) ความสามารถในการจัดกระบวนการเรียนการสอน (X12) คุณลักษณะอาจารย์ที่ปรึกษา (X11) ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ผู้สอนกับนิสิต (X14) และ ความพร้อมทางสังคม (X21) โดยปัจจัยเหล่านี้สามารถพยากรณ์การเรียนอย่างมีความสุขได้ร้อยละ 78.80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นความพร้อมทางสังคม (X21) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาวดี ทองบุญส่ง (2556) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยบางประการ ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล แรงจูงใจในการทำงาน เจตคติต่อการทำงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน กับความสุขในการทำงาน รวมถึงการประเมินน้ำหนักความสำคัญของแต่ละปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงาน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยบุคลากรสำนักงานอัยการสูงสุด จำนวน 375 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นสูงในแต่ละด้าน คือ 0.973, 0.942, 0.982, 0.983 และ 0.902 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณและการถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล แรงจูงใจ เจตคติต่อการทำงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.816 ปัจจัยทั้ง 4 ด้านร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความสุขในการทำงานได้ร้อยละ 66.70 2) ปัจจัยเจตคติต่อการทำงานและสภาพแวดล้อมในการทำงานส่งผลทางบวกต่อความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขณะที่สัมพันธภาพระหว่างบุคคลส่งผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนแรงจูงใจในการทำงานไม่มีผลต่อความสุข โดยปัจจัยเจตคติต่อการทำงานมีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานมากที่สุด ตามด้วยสภาพแวดล้อมในการทำงาน และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยมีค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานเท่ากับ 0.624, 0.177 และ 0.070 ตามลำดับ

ศิริรัตน์ วุฒิสกุล และภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย (2560) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดความสุขทางพุทธศาสนาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 503 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 เพื่อตรวจสอบคุณภาพรายข้อ จำนวน 119 คน และกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 เพื่อตรวจสอบคุณภาพ

ทั้งหมด จำนวน 384 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความสุขทางพุทธศาสนา 25 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่เป็นสถานการณ์ปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวความคิดการแบ่งความสุขแบบสามมิติสุขและนิรามิตสุขที่พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวไว้ ผู้วิจัยแบ่งความสุขออกเป็น 4 ระดับ คือ ความสุขจากการเสพ ความสุขจากการอยู่ร่วมกัน ความสุขจากการได้ทำสิ่งดีงามสร้างสรรค์ และ ความสุขจากภาวะจิตกุศล ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถามความสุขทางพุทธศาสนา พบว่า มีค่าอำนาจจำแนก (CITC) อยู่ระหว่าง .183 - .459 และเมื่อพิจารณาค่าสถิติที (t-test) โดยใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ในการแบ่งกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ พบว่า ข้อคำถามทุกข้อสามารถจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสุขสูงกับมีความสุขต่ำ ออกจากกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งหมดเท่ากับ .772 เมื่อพิจารณาความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า โมเดลการวัดความสุขทางพุทธศาสนามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าความสอดคล้อง ดังนี้  $X^2 = 297.42$ ;  $df = 269$ ;  $p\text{-value} = 0.11255$ ;  $GFI = 0.94$ ;  $AGFI = 0.93$ ;  $CFI = 0.983$ ;  $RMSEA = 0.017$ ;  $SRMR = 0.043$

พรพรรณ ศรีโสภ และคณะ (2556) ได้ทำการวิจัยเชิงความสัมพันธ์แบบทำนาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาและเปรียบเทียบการเรียนรู้ที่มีความสุขของนิสิตพยาบาลระหว่างชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 2) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยภายใน ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ลักษณะเพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย ลักษณะอาจารย์ ลักษณะคณะพยาบาลศาสตร์ ลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง กับ การเรียนรู้ที่มีความสุขของนิสิตพยาบาล และ 3) พยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ที่มีความสุข กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นิสิตพยาบาล 300 คนจากมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก ซึ่งสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามปัจจัยภายใน เช่น ภาวะสุขภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการปรับตัว และแบบสอบถามปัจจัยภายนอก เช่น ลักษณะเพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย ลักษณะอาจารย์ ลักษณะคณะพยาบาลศาสตร์ ลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง และแบบสอบถามความสุขในการเรียน ได้ค่าความเที่ยงของเครื่องมือระหว่าง .73 - .94 ผลการวิจัยพบว่า 1) การเรียนรู้ที่มีความสุขของนิสิตพยาบาลอยู่ในระดับสูง (Mean = 3.02; S.D. = 0.26) โดยคะแนนเฉลี่ยการเรียนรู้ที่มีความสุขของนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) 2) ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการปรับตัว ลักษณะเพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย ลักษณะอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ และลักษณะบิดามารดา/ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการเรียนรู้ที่มีความสุขของนิสิตพยาบาล ( $p < .05$ ;  $r = .623, .618, .514, .522, .447$ , และ  $.411$  ตามลำดับ) ขณะที่ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำ ( $p < .05$ ;  $r = .198$ ) 3) ปัจจัยที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเรียนรู้ที่มีความสุขของนิสิตพยาบาล ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ ลักษณะเพื่อนร่วมมหาวิทยาลัย และความสามารถในการปรับตัวในมหาวิทยาลัย โดยสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 57.1 ( $R^2 = 0.57$ ,  $p < .05$ )

กนกวรรณ ศรีทองสุข (2559) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานกับความสุขในการทำงาน โดยมีความเชื่อในอำนาจการควบคุมภายในเป็นตัวแปรกำกับ กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานวิศวกรในบริษัทผลิตโครงสร้างเหล็กและเครื่องจักรแห่งหนึ่ง จำนวน 74 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน แบบวัดความสุขในการทำงาน และแบบวัดความเชื่ออำนาจในการควบคุมภายใน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment Correlation) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical Multiple Regression Model) ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้การสนับสนุนจากองค์การและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.479$  และ  $r=.325$ ,  $p<.01$ ) นอกจากนี้ ความเชื่อในอำนาจการควบคุมภายในทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานกับความสุขในการทำงาน ( $\beta = -5.482$ ,  $\Delta R^2 = .277$ ,  $p<.01$ ) แต่ไม่กำกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การกับความสุขในการทำงาน

ภัทรนันท์ อุ่นอ่อน (2564) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม 2) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม 3) ศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำนวน 175 คน และผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์ระดับลึก จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ส่วน คือ แบบสอบถามและแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ระดับลึก การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม ใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ระดับลึกใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม โดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ณ ระดับนัยสำคัญ .05 มากที่สุดคือ ปัจจัยด้านสุขภาพ รองลงมาคือ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ตามลำดับ 3. แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย 1) ผู้สูงอายุควรหมั่นดูแลสุขภาพกายของตนเอง 2) ผู้สูงอายุควรวางแผนทางการเงินตั้งแต่วัยทำงาน และออมเงินไว้ในยามเกษียณ 3) ครอบครัวและชุมชนควรให้ความเข้าใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้สูงอายุ 4) การมีระบบบริการสาธารณะที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะจากการวิจัยมีดังนี้ ควรมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ สนับสนุนให้มีการจ้างแรงงานผู้สูงอายุ การสนับสนุนการจัดทำโครงการหรือจัดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์เพื่อชุมชนและสังคม การกำหนดมาตรฐานทางสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ

เรื่องยศ สารพุดิเศรษฐ์ (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์อาชีวศึกษา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพการพัฒนาทุนมนุษย์ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาตามกรอบคุณวุฒิอาชีวศึกษาแห่งชาติ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการพัฒนาทุนมนุษย์อาชีวศึกษา และ 3) เพื่อนำเสนอการบูรณาการหลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์อาชีวศึกษา ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี โดยการวิจัยเชิงปริมาณดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) และโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการศึกษาภาคสนามด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 18 รูปหรือคน และการสนทนากลุ่มเฉพาะจำนวน 9 รูปหรือคน เพื่อยืนยันรูปแบบหลังจากการสังเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการพัฒนาทุนมนุษย์ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาตามกรอบคุณวุฒิอาชีวศึกษาแห่งชาติ พบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาทุนมนุษย์ของอาชีวศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.82$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการประยุกต์ใช้และความรับผิดชอบ ( $\bar{X}=3.92$ ) รองลงมาคือ ด้านทักษะ ( $\bar{X}=3.87$ ) อันดับสามคือ ด้านความรู้ ( $\bar{X}=3.84$ ) และด้านคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ( $\bar{X}=3.64$ ) ตามลำดับ 2) ปัจจัยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการพัฒนาทุนมนุษย์อาชีวศึกษา ผลการตรวจสอบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ผ่านเกณฑ์ ( $p\text{-value} = 0.0821$ ,  $\bar{X}\text{-bar} = 102.59$ ,  $df = 84$ ,  $\bar{X}\text{-bar}/df = 1.22$ ,  $GFI = 0.96$ ,  $AGFI = 0.95$ ,  $CFI = 1.00$ ,  $SRMR = 0.037$ ,  $RMSEA = 0.025$ ) และผลการศึกษาพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ( $R^2$ ) ของสมการโครงสร้างตัวแปรแฝงภายในพบว่า มีค่าเท่ากับ 0.75 แสดงว่าตัวแปรในโมเดลคือ การปรับเปลี่ยนระบบการเรียนรู้สำหรับศตวรรษที่ 21 สามารถอธิบายความแปรปรวนของหลักไตรสิกขา ได้ร้อยละ 75 และยังพบว่าสมการโครงสร้างตัวแปรแฝงภายในมีค่าเท่ากับ 0.87 แสดงว่าตัวแปรในโมเดลคือ การปรับเปลี่ยนระบบการเรียนรู้สำหรับศตวรรษที่ 21 และหลักไตรสิกขา สามารถอธิบายความแปรปรวนของการพัฒนาทุนมนุษย์ของอาชีวศึกษา ได้ร้อยละ 87 เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการปรับเปลี่ยนระบบการเรียนรู้สำหรับศตวรรษที่ 21 พบว่ามีอิทธิพลทางตรง ทางอ้อม และอิทธิพลรวมส่งผลต่อการพัฒนาทุนมนุษย์ของอาชีวศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 หลักไตรสิกขา พบว่ามีอิทธิพลทางตรง และอิทธิพลรวมส่งผลต่อการพัฒนาทุนมนุษย์ของอาชีวศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 3) การบูรณาการหลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์อาชีวศึกษา โดยการพัฒนาตามศีล พฤติกรรม : Behavior จะทำให้ผู้เรียนเกิด “คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์” การพัฒนาตามสมาธิ จิตใจมุ่งมั่น : Mind จะทำให้ผู้เรียนเกิด “ความรู้” และการพัฒนาตามปัญญา องค์ความรู้ : Wisdom จะทำให้ผู้เรียนเกิด “ทักษะ” และ “ความสามารถในการประยุกต์ใช้และความรับผิดชอบ” นอกจากนั้นยังอาศัยปัจจัยการปรับเปลี่ยนระบบการเรียนรู้สำหรับศตวรรษที่ 21 อีก 8 ด้าน ที่จะทำให้การพัฒนาทุนมนุษย์ของอาชีวศึกษา ประสบความสำเร็จคือ 1) การเรียนรู้จากการทำโครงการ 2) การจัดการเรียนการสอนตามความ

ต้องการ 3) เหมาะสมรายบุคคล 4) การทำงานร่วมกัน 5) ห้องเรียนสู่ชุมชนโลก 6) เรียนรู้ผ่านเครือข่าย 7) ประเมินเป็นระยะเพื่อปรับปรุงการเรียนรู้ 8) เรียนรู้เพื่อชีวิต

พระสมุห์หลง อธิติญาโณ (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผลการวิจัยพบว่า 1) การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $x = 4.43$ , S.D. = 0.43) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $x = 3.80$ , S.D. = 0.51) 2) ความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ในภาพรวม มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ( $r = .559$ ) เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีล มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ( $r = .408$ ) ด้านสมาธิ มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $r = .599$ ) ด้านปัญญา มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ( $r = .528$ ) 3) แนวทางประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ด้านการฝึกอบรม โดยการนำหลักไตรสิกขาเข้ามาประยุกต์ ศีล การกำหนดความต้องการขององค์กร รวมไปถึง การอบรมเรื่องของวินัย เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือ วินัยต่าง ๆ เป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษา และมีการจัดอบรมศีลธรรมแก่บุคลากรอยู่เสมอ สมาธิ ควรมีขั้นตอนการฝึกอบรมบุคลากรให้เกิด สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ปัญญา ฝึกอบรมการเรียนรู้สำหรับงานในปัจจุบันมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอาความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ทันที ด้านการศึกษา โดยการนำหลักไตรสิกขาเข้ามาประยุกต์ ศีล ส่งเสริมให้บุคลากรสามารถเลือกเรียนรู้ได้ตามความสนใจของตนเอง เรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง สมาธิ ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การพูดคุย การศึกษาอย่างไม่เป็นทางการ การศึกษาตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ นอกจากนี้ อาจมีการเชิญวิทยากรจากภายในและภายนอก หน่วยงานมาอบรมและให้ความรู้แก่บุคลากร ปัญญา ฝึกอบรมการเรียนรู้สำหรับงานในปัจจุบัน มุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอาความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงาน ด้านการพัฒนา โดยการนำหลักไตรสิกขาเข้ามาประยุกต์ ศีล ส่งเสริมการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาโดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับในสังคม สมาธิ การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาศักยภาพโดยทั่วไปเกี่ยวกับชีวิต ความมีสติสมาธิและมีความสุขความอึด เิ็บว่าเรึงเบิกบานใจ ปัญญา ประสบการณ์แก่บุคลากรขององค์กรเป็นการช่วยเตรียมความพร้อมของบุคลากรสำหรับการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

กัญญพา สรรพศรี (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา ศรีสะเกษ เขต 1 โดยใช้หลักไตรสิกขา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอารมณ์และหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา 2) วิเคราะห์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา และ 3) พัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนที่ต่ำกว่า 49 จำนวน 45 คนในปีการศึกษา 2559 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและร้อยละ พร้อมทั้งนำเสนอผลด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาช่วยพัฒนาการรับรู้อารมณ์ของเด็ก ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ผัสสะ การรับรู้และมีสติผ่านอายตนะ 2) เวทนา การเข้าใจและตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง 3) การจดจำข้อมูล ความสามารถในการจดจำสิ่งที่กระทบอย่างเหมาะสม 4) การปรุงแต่งอารมณ์ การฝึกทักษะการคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์ และ 5) การวิเคราะห์และสังเคราะห์อารมณ์ การบูรณาการความรู้ก่อนตัดสินใจ ผลการพัฒนาด้านศีลช่วยให้นักเรียนมีวินัย สุภาพ มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่ต้องการการกำกับดูแล ด้านสมาธิทำให้นักเรียนมีสมาธิมากขึ้น ตั้งใจเรียน มุ่งมั่นในงาน และส่งงานตามเวลา ด้านปัญญา นักเรียนมีทักษะในการคิดและการเรียนรู้ที่ดีขึ้นทุกด้าน ผลทดสอบ O-NET ปี 2559 ของนักเรียน สูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศทุกรัฐวิชา โดยรายวิชาภาษาไทยมีการพัฒนามากที่สุด (18.53) รองลงมาคือภาษาอังกฤษ (12.64) และวิทยาศาสตร์ (11.19) พร้อมทั้งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในระดับโรงเรียนที่สูงขึ้น

## 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เนล โนดดิ้ง (Nel Nodding, 2003, อ้างอิงจาก ปิยะมาส ตันตะตะนัย, 2560) ได้ศึกษาเรื่องความสุขในการเรียนและชี้ว่า ความสุขเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนเข้าใจและตระหนักถึงเป้าหมายของหลักสูตรและการเรียนการสอน โดยเน้นความสำคัญของการเรียนในห้องและเนื้อหาที่ออกแบบมาเพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้ ปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์กับผู้เรียนถือเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความมั่นใจให้กับผู้เรียน นอกจากนี้ การมีระบบแนะแนวการเรียนและการปรับตัวในการเรียนก็ช่วยส่งเสริมความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้เรียนสามารถขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวได้อย่างสะดวกจากอาจารย์ที่ปรึกษาหรือบริการต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย

เชน (Shen, 1993, อ้างอิงจาก อโณทัย ธีระทีป, 2561) ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเรียนวิชาเคมีอย่างมีความสุข โดยพบว่าความสุขในการเรียนเคมีเกิดจากการใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมซึ่งสามารถดึงดูดความสนใจและกระตุ้นความคิดของนักเรียน การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทั้งในชั้นเรียนที่มีผู้แนะนำ การเข้าร่วมกลุ่มความสนใจ การเยี่ยมชมโรงงาน การใช้เครื่องมือช่วยสอน การดูวิดีโอ และการค้นคว้าข้อมูลในคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ การสร้างประสบการณ์ที่หลากหลายและคำแนะนำที่ชาญฉลาดยังช่วยส่งเสริมการค้นคว้าและทำให้เคมีเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน กิจกรรมต่าง ๆ เช่น คำถามนำ การตอบกระทู้ การแสดงความคิดเห็น และกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์มีบทบาทสำคัญในการทำให้การเรียนวิชาเคมีเต็มไปด้วยความสุข

โรเบิร์ต (Robert, 2012, อ้างอิงจาก กิ่งกาญจน์ บุรณสินวัฒนกุล, 2562) ได้ศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเรียนรู้แบบทำงานร่วมกันเป็นทีม ผลการวิจัยชี้ว่าการเรียนรู้แบบทีมมีประโยชน์ 2 ประการ คือ การพัฒนาทั้งผู้สอนและผู้เรียนในด้านการค้นคว้าหาข้อมูล

ร่วมกัน นอกจากนี้ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สอนและผู้เรียน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่นและมีมิตรภาพ ส่งผลให้ทั้งผู้เรียนและผู้สอนมีความสุขในการเรียนการสอน

ฟรานซิส (Francis, 1999, อ้างอิงจาก กนกวรรณ วังมณี. 2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของความสุขและลักษณะทางเพศในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาวเวลส์ ผลการศึกษาพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสุขไม่แตกต่างกัน รูปแบบของความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพเปิดเผยและกล้าแสดงออก แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพที่หวั่นไหวทางอารมณ์ และไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะทางจิตใจหรือลักษณะทางเพศ

แอนดรู (Andrew, 2011, อ้างอิงจาก อุทัยวรรณ ศรีรัตน์. 2562) ศึกษาเกี่ยวกับการทำงานอย่างมีความสุข โดยพบว่าคนเราต้องรู้จักตนเองทั้งในที่ทำงานและนอกที่ทำงาน และพยายามหาสิ่งที่เติมเต็มชีวิตเพื่อความสำเร็จในการทำงาน คนที่มีความสุขมักมีบุคลิกกระฉับกระเฉง สามารถรับมือกับความกดดันได้ดี และส่งต่อความสุขให้เพื่อนร่วมงาน ทักษะที่ดีต่อสิ่งรอบตัวมีผลต่อการทำงานเช่นกัน ความสุขช่วยเพิ่มพลังใจและสร้างแรงกระตุ้นในเวลาเผชิญปัญหา ผู้นำควรสร้างความสามัคคีและพัฒนาความสัมพันธ์ในองค์กรให้มีคุณภาพ โดยองค์กรต้องการผู้นำที่สามารถสร้างความสุขให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน

เพรสคอต (Prescott, 1961, อ้างอิงจาก ชนิษฐา บุญมาวงษา, 2561) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ทั้งในและนอกห้องเรียน โดยพบว่า ปัจจัยเหล่านี้ประกอบด้วย 1) องค์ประกอบด้านร่างกาย เช่น การเจริญเติบโต สุขภาพ ข้อบกพร่องทางร่างกาย และบุคลิกภาพ 2) องค์ประกอบด้านความรัก เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก รวมถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว 3) องค์ประกอบทางวัฒนธรรมและสังคม เช่น ขนบธรรมเนียม การดำเนินชีวิต และสภาพแวดล้อมทางบ้าน 4) องค์ประกอบด้านเพื่อนรุ่นเดียวกัน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน 5) องค์ประกอบด้านการพัฒนา เช่น สถิติปัญญา ความสนใจ และเจตคติของนักเรียน 6) องค์ประกอบด้านการปรับตัว เช่น ปัญหาการปรับตัวและการแสดงออกทางอารมณ์

ยูนิน (Younin. 1990, อ้างอิงจาก กานต์ฤทัย ชลวิทย์. 2553) ได้ศึกษาบรรยากาศในห้องเรียนที่สนับสนุนการเรียนรู้ พบว่าพฤติกรรมของครูในห้องเรียนมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน โดยในห้องเรียนที่มีบรรยากาศดี ครูควรมีคุณสมบัติดังนี้ 1) ครูสามารถสังเกตความเคลื่อนไหวของนักเรียนในห้องได้อย่างละเอียด หรือที่เรียกว่า “With-it-Ness” 2) มีความสามารถในการควบคุมและดูแลชั้นเรียนอย่างทั่วถึง 3) รักษาระดับความสนใจของนักเรียนและสามารถเปลี่ยนกิจกรรมได้โดยไม่ลดทอนความสนใจในการเรียน 4) ปรับเทคนิคการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนและเนื้อหาวิชา 5) หลีกเลี่ยงการพูดซ้ำซากและกิจกรรมที่ไม่ตรงกับความต้องการของนักเรียน และ 6) ไม่ทำโทษนักเรียนโดยไม่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสุขและบรรยากาศการเรียนของทั้งชั้น

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เป็นการศึกษาในลักษณะการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) การออกแบบวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลายแหล่งและหลายวิธีการ ข้อมูลวิจัยมีทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Data) และข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data) ซึ่งได้จากวิธีการสำรวจด้วยแบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

ระยะที่ 2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

**ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย**

**ขั้นตอนที่ 1 การสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย**

#### 1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย รวมทั้งสิ้น 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 10 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยเป็นกลุ่มตัวอย่างจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มที่ผู้วิจัยใช้เหตุผลในการเลือกเพื่อความเหมาะสม เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอน ตัวแทนกลุ่มตัวอย่างสถาบันละ 2 คน รวมจำนวน 10 คน โดยกำหนดคุณสมบัติไว้ ดังนี้

#### 1) ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา

1.1 เป็นผู้ที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอกขึ้นไป

1.2 เป็นผู้ดำรงตำแหน่งผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาตั้งแต่หัวหน้าภาควิชาขึ้นไปจนถึงอธิการบดี

1.3 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านการบริหารงานในมหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษาอื่นที่สภามหาวิทยาลัยรับรองตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดในข้อบังคับของมหาวิทยาลัยมาแล้วไม่น้อยกว่าสามปี

1.4 เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ คือ มีความคิดเห็นในทางที่ดี ในทางที่ถูกต้อง พร้อมที่จะขับเคลื่อนสถาบันการศึกษาให้มีความเจริญก้าวหน้า และมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

## 2) คณาจารย์ผู้สอน

2.1 เป็นผู้มีความรู้ความสามารถระดับปริญญาโทขึ้นไป หรือ

2.2 เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านการจัดการเรียนการสอนในระดับ อุดมศึกษา สถาบันอุดมศึกษาไทย และมีประสบการณ์ในการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป

2.3 เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ คือ มีความคิดเห็นในทางที่ดี ในทางที่ถูกต้อง พร้อมที่จะขับเคลื่อนสถาบันการศึกษาให้มีความเจริญก้าวหน้า และมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาข้อมูลของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

2.2 การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อปรับปรุงแก้ไข และนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่สร้างขึ้นไปเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอนที่จะสัมภาษณ์ในสถาบันอุดมศึกษา 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง พร้อมด้วยหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ติดต่อบริษัทประกันชีวิตกับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอนที่จะสัมภาษณ์ในสถาบันอุดมศึกษา 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการประมวลผลและสรุปผลที่ได้จากความคิดเห็นของผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 ถอดเนื้อหาการสัมภาษณ์จากเทป

4.2 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

4.3 นำเสนอผลที่ได้เป็นแบบบรรยายโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์เนื้อหา (Synthesis) เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษาสถาบันอุดมศึกษาไทย

### ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

การศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย มาใช้ในการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยกำหนดวิธีการดำเนินการ ดังนี้

#### 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย คือ นิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ซึ่งเป็นสถาบันกลุ่มตัวอย่างที่ คัดเลือกจากผลโหวต The Most Popular Universities in Thailand มหาวิทยาลัยที่นักเรียน นักศึกษา อยากเข้า เรียนมากที่สุดในแต่ละกลุ่มสถาบัน ประจำปี พ.ศ. 2565 จากเว็บไซต์ [www.ThaiTopU.com](http://www.ThaiTopU.com)

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ด้วยจำนวนนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้ง 5 สถาบัน จำนวนทั้งหมด 157,134 คน จึงได้ใช้วิธีการคำนวณโดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1967) ที่ความคลาดเคลื่อน .05 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเก็บข้อมูล คือ 400 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดจะทำการเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน โดยแบ่งเป็นเป็นสถาบันละ 80 คน เพื่อความสะดวกในการวิเคราะห์ผลและ

ทำการแจกแบบสอบถาม กำหนดคุณสมบัติ คือ ต้อง เป็นนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 – 4 ใน สถาบันอุดมศึกษาไทยทั้ง 5 สถาบัน ในปีการศึกษา 2566 - 2567 ซึ่งเป็นผู้ที่มีสัมมาทณฺฐีและมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของ การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผู้วิจัยใช้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

2.1 นำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 ที่เป็นผลจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยวิเคราะห์ข้อมูลมา เป็นโครงสร้างของเครื่องมือวิจัย คือ แบบสอบถามการศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี สถาบันการศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ที่ใช้แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามวิธีการของลิเคิร์ท ซึ่งมี 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดค่าน้ำหนักของคะแนน ดังนี้

5 หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ สภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ สภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในระดับมาก

3 หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ สภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ สภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในระดับน้อย

1 หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ สภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในระดับน้อยที่สุด

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยของแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ มีความคาดหวัง อยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ มีความคาดหวัง อยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ มีความ  
คาดหวัง อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ มีความ  
คาดหวัง อยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ตรงกับสภาพที่เป็นจริง/ มีความ  
คาดหวัง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ส่วนของคำถามลักษณะปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ  
เพิ่มเติม

2.2 การหาคุณภาพของแบบสอบถามความคิดเห็น ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

2.2.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความคิดเห็นที่ได้จากการปรับปรุงตาม  
ข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบเบื้องต้นและนำข้อเสนอแนะมา  
ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

2.2.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความคิดเห็นที่ได้จากการปรับปรุงตาม  
ข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน (แสดงใน  
ภาคผนวก) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ความตรงตามเนื้อหา  
(Content Validity) ความเหมาะสมชัดเจนของภาษาที่เป็นข้อความถาม ตรวจสอบความสอดคล้อง  
ระหว่างข้อความถาม โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้พิจารณา ทั้งนี้ผู้วิจัย ได้กำหนดน้ำหนัก  
คะแนนไว้ ดังนี้

คะแนน +1 ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับ  
เนื้อหาที่ต้องการวัด

คะแนน 0 ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับ  
เนื้อหาที่ต้องการวัด

คะแนน -1 ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่า ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับ  
เนื้อหาที่ต้องการวัด

จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาแทนค่าในสูตรดัชนีความสอดคล้องมากกว่า  
หรือเท่ากับ 0.5 ขึ้นไป ไม่ต้องปรับปรุง แต่ถ้าข้อใดมีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.5 ต้องทำ  
การปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

โดยผู้วิจัยได้ทำการกำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม ดังนี้

1. เป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านการบริหารสถาบันอุดมศึกษา  
และเป็นผู้ที่มีสัมมาทวิฐ มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตาม  
หลักไตรสิกขา และมีประสบการณ์ ตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน

2. เป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านงานวิจัย ด้านการวัดและ  
ประเมินผลและเป็นผู้ที่มีสัมมาทวิฐ มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาความสุขทางการ  
เรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา และมีประสบการณ์ ตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน

3. เป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาและเป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ มีประสบการณ์ ตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน

4. เป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ และมีประสบการณ์ ตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน

นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) คำนวณดัชนีค่าความสอดคล้อง (Index-Objective Congruence : IOC) จำนวน 88 ข้อ ได้ค่าความสอดคล้องระหว่าง 0.4 จำนวน 5 ข้อ ซึ่งส่วนมากอยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0 จำนวน 83 ข้อ แสดงให้เห็นว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนด ได้ค่า IOC รวมเท่ากับ 0.845 จากนั้นได้นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับแก้ข้อคำถามที่มีรายละเอียดไม่ชัดเจนและควรตัดออก แล้วนำไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เหลือข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 70 ข้อ

2.2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการศึกษาค้นคว้าความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ไปทดลอง Try-out กับกลุ่มนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่ไม่ใช่สถาบันอุดมศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามแบบของครอนบาค (Cronbach, 1970:126) ได้เท่ากับ .933 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำไปใช้เป็นแบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 70 ข้อ

2.2.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อปรับปรุงแก้ไขและนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการศึกษาค้นคว้าความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ที่สร้างขึ้นและผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือแล้วไปเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงหัวหน้าหน่วยงานสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตนักศึกษา

3.2 ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านทางสื่อออนไลน์ของผู้วิจัย

3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกแก่นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 สถาบัน ๗ ละ 80 คน รวม 400 คน

3.4 ผู้วิจัยจะติดตามเก็บรวบรวมแบบสอบถาม จากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจสอบคำตอบ และคัดเลือก ฉบับที่มีความสมบูรณ์มาให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

#### 4. การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

4.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

#### 5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่

5.1.1 ค่าความถี่ (Frequency)

5.1.2 ค่าร้อยละ (Percentage)

5.1.3 ค่าเฉลี่ย (Mean)

5.1.4 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: S.D.)

5.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

5.2.1 การหาดัชนีความสอดคล้องข้อคำถามโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

5.2.2 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของบรอนนาค

5.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลจากการประเมินความต้องการจำเป็นตามความคิดของกลุ่มตัวอย่าง โดยอาศัยแบบการเรียงลำดับความสำคัญของข้อมูล Modified Priority Needs Index : PNIModified ซึ่งเป็นวิธีการหาความแตกต่างของสภาพที่ควรจะเป็นและสภาพที่เป็นอยู่แล้วหารด้วยสภาพที่เป็นอยู่ ทั้งนี้ เพื่อควบคุมขนาดของความต้องการจำเป็นให้อยู่ในช่วงพิสัยที่ไม่มากเกินไป โดยมีสูตรในการคำนวณ ดังนี้

$$PNI \text{ modified} = (I - D) / D$$

เมื่อ PNI หมายถึง ดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น

I หมายถึง ค่าเฉลี่ยของสภาพที่ควรจะเป็น

D หมายถึง ค่าเฉลี่ยของสภาพที่เป็นอยู่

ผู้วิจัยได้นำค่า PNI จากสูงสุดตามการจัดเรียงลำดับความต้องการจากมากไปน้อย มาเป็นประเด็นในการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

## ระยะที่ 2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

นำผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จากระยะที่ 1 มาสร้างเป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

### 1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย รวมทั้งสิ้น 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ รวมจำนวน 10 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยเป็นกลุ่มตัวอย่างจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มที่ผู้วิจัยใช้เหตุผลในการเลือกเพื่อความเหมาะสม เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอน ตัวแทนกลุ่มตัวอย่างสถาบันละ 2 คน รวมจำนวน 10 คน โดยกำหนดคุณสมบัติไว้ ดังนี้

#### 1) ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา

- 1.1 เป็นผู้มีความรู้ระดับปริญญาเอกขึ้นไป
- 1.2 เป็นผู้ดำรงตำแหน่งผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาตั้งแต่หัวหน้าภาควิชาขึ้นไปจนถึงอธิการบดี หรือ
- 1.3 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านการบริหารงานในมหาวิทยาลัยหรือสถาบัน อุดมศึกษาอื่นที่สภามหาวิทยาลัยรับรองตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดในข้อบังคับของมหาวิทยาลัยมาแล้วไม่น้อยกว่าสามปี
- 1.4 เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ คือ มีความคิดเห็นในทางที่ดี ในทางที่ถูกต้อง พร้อมทั้งจะขับเคลื่อนสถาบันการศึกษาให้มีความเจริญก้าวหน้า และมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

#### 2) คณาจารย์ผู้สอน

- 2.1 เป็นผู้มีความรู้ระดับปริญญาโทขึ้นไป หรือ
- 2.2 เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านการจัดการเรียนการสอนในระดับ อุดมศึกษา สถาบันอุดมศึกษาไทย และมีประสบการณ์ในการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป
- 2.3 เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ คือ มีความคิดเห็นในทางที่ดี ในทางที่ถูกต้อง พร้อมทั้งจะขับเคลื่อนสถาบันการศึกษาให้มีความเจริญก้าวหน้า และมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลจากการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ เพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

2.2 การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อปรับปรุงแก้ไขและนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่สร้างขึ้นไปเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอนที่จะสัมภาษณ์ในสถาบันอุดมศึกษา 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง พร้อมด้วยหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ติดต่อประสานงานกับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอนที่จะสัมภาษณ์ในสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการประมวลผลและสรุปผลที่ได้จากความคิดเห็นของผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 ถอดเนื้อหาการสัมภาษณ์จากเทป

4.2 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

4.3 นำเสนอผลที่ได้เป็นแบบบรรยายโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์เนื้อหา (Synthesis) เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษาสถาบันอุดมศึกษาไทย

## สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

| วัตถุประสงค์การวิจัย                                                                                                              | ระยะที่                                                                                                                         | วิธีการศึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                   | ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย | 1) การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย | ขั้นตอนที่ 1<br>- ศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง<br>- การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง<br>- การสัมภาษณ์<br>- การวิเคราะห์ข้อมูล                                                                  | - ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอนจาก 5 ตัวแทนกลุ่มตัวอย่างสถาบันละ 2 คน รวมจำนวน 10 คน โดยเลือกแบบเจาะจง             |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                 | ขั้นตอนที่ 2<br>- นำข้อมูลจากระยะที่ 1 มาสร้างแบบสอบถาม<br>- การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย<br>- นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง                                                                                                                                   | - ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยจำนวน 5 คน<br>- นิสิต นักศึกษา กลุ่มตัวอย่างจาก 5 สถาบัน ละครึ่ง 80 คน รวม 400 คน |
| 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย                           | 2) การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย                           | - ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลจากการศึกษาในระยะที่ 1 เพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย<br>- การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง | - ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอนจาก 5 ตัวแทนกลุ่มตัวอย่างสถาบันละ 2 คน รวมจำนวน 10 คน โดยเลือกแบบเจาะจง             |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                 | - การสัมภาษณ์<br>- การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษาสถาบันอุดมศึกษาไทย                                                                                                                |                                                                                                                                |

#### บทที่ 4

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

ระยะที่ 2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

#### สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

##### สัญลักษณ์

|           |         |                                         |
|-----------|---------|-----------------------------------------|
| N         | หมายถึง | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                      |
| $\bar{X}$ | หมายถึง | ค่าคะแนนเฉลี่ย                          |
| S.D.      | หมายถึง | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน                 |
| PNI       | หมายถึง | ดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น |
| I         | หมายถึง | ค่าเฉลี่ยของสภาพความคาดหวัง             |
| D         | หมายถึง | ค่าเฉลี่ยของสภาพปัจจุบัน                |

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลกระทำตามลำดับ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

ขั้นตอนที่ 1 การสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จากนั้นได้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการให้สัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและมีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ โดยมีการพูดคุย

ทราบมาแล้วในเบื้องต้น จำนวน 10 คน แบ่งเป็นตัวแทนผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย 5 คน  
ตัวแทนคณาจารย์ผู้สอน 5 คน โดยสรุปประเด็นในการสัมภาษณ์ได้ ดังนี้

1) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลัก  
ไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย สรุปได้ว่า การพัฒนาความสุขทางการ  
เรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทยนั้น เป็นเรื่องที่สอดคล้อง  
กับแนวคิดการพัฒนาการศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้เพื่อความสมบูรณ์ของชีวิตทั้งใน  
ด้านปัญญา ศีลธรรม และสมาธิ ซึ่งหากถูกนำมาปรับใช้ในระบบการศึกษาของไทยอย่างมี  
ประสิทธิภาพ จะช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ให้กับนิสิตนักศึกษาได้อย่างลึกซึ้ง ศีลในหลัก  
ไตรสิกขาในสถาบันอุดมศึกษาควรเน้นการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของ  
นิสิตนักศึกษา ส่งเสริมให้พวกเขาประพฤติตนตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด มีความรับผิดชอบต่อ  
หน้าที่ และไม่กระทำการที่เบียดเบียนผู้อื่น ทั้งนี้ นิสิตควรได้รับการปลูกฝังความรู้สึกละเอียดต่อการ  
กระทำที่ผิด ตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำของตน พร้อมทั้งพัฒนาให้เป็นผู้มี  
ความซื่อสัตย์ ยุติธรรม และเคารพในความเสมอภาคระหว่างบุคคล สถาบันควรเปิดโอกาสให้นิสิต  
นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สนับสนุนการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นสำคัญ  
ทางสังคม เพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงวิพากษ์และการเคารพความเห็นที่แตกต่าง นอกจากนี้ การ  
จัดกิจกรรมสันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายและสร้างสมดุลในการเรียนรู้ก็เป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้นิสิต  
นักศึกษาเห็นคุณค่าของการนำหลักศีลธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และร่วมมือกันสร้าง  
บรรยากาศแห่งความยุติธรรม ความเสมอภาค และความเป็นธรรมในสถาบัน สมาธิในไตรสิกขา  
คือการมุ่งเน้นให้พัฒนาสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาให้สดชื่น ร่าเริง ผ่อนคลาย และมั่นคง เพื่อให้  
สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ และทำงานภายใต้ความกดดันได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ นอกจากนี้ สถาบันอุดมศึกษาควรสนับสนุนการพัฒนาสติและสมาธิผ่านการจัด  
หลักสูตรระยะสั้น ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างจิตใจของนิสิตให้แข็งแกร่ง เจริญอกงามในคุณธรรม และมี  
สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน การสร้างเครือข่ายระหว่างเพื่อนนิสิตภายใต้การดูแลและแนะนำ  
ของอาจารย์ จะส่งเสริมให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจ มีจิตใจตั้งมั่นในความดีงาม มี  
ความพากเพียรในหน้าที่การงานจนบรรลุผลสำเร็จ นอกจากนี้ ยังช่วยปลูกฝังความสุขจากการ  
ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ สร้างสังคมที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเต็มไปด้วยความเมตตา  
ปัญญาคือการมุ่งเน้นให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างมี  
วิจารณญาณ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีเหตุผล พร้อมทั้งพัฒนาทักษะ  
การฟัง พูด อ่าน และเขียนอย่างมีประสิทธิภาพ นิสิตควรรู้จักแสวงหาและสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ  
เพื่อนำมาแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม นอกจากนี้ การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งจะช่วยให้นิสิตเข้าใจ  
ถึงสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต มีความรู้เท่าทัน และสามารถวางใจเป็นกลางต่อ  
สถานการณ์ต่าง ๆ นิสิตควรได้รับการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีงามในการพัฒนาตนเอง และมีความ  
เคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น สถาบันอุดมศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเรียน  
การสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน  
เพื่อให้นิสิตสามารถเติบโตไปเป็นบุคคลที่มีปัญญารอบรู้และใช้ความรู้อย่างสร้างสรรค์เพื่อสังคม

2) การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย (กายภาวนา), ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา), ด้านอารมณ์ (ปัญญภาวนา) และด้านสังคม (ศีลภาวนา) ควรพัฒนาดังนี้

2.1) ด้านร่างกาย (กายภาวนา) ควรส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายภาพในมหาวิทยาลัย เช่น การจัดโปรแกรมฟิตเนส โยคะ หรือกีฬา ให้มีความสำคัญกับการจัดตารางการเรียนที่สมดุล ไม่หนักจนเกินไป เพื่อให้มีเวลาพักผ่อนอย่างเหมาะสม สร้างแคมเปญหรือโครงการรณรงค์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางกาย เช่น การบริโภคอาหารที่ดีและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

2.2) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ควรจัดให้มีการฝึกสติและสมาธิ เช่น การจัดกิจกรรมการทำสมาธิหรือการฝึกจิตระหว่างวัน จัดหาสถานที่ที่เงียบสงบและสวยงามสำหรับการพักผ่อนจิตใจ เช่น สวนภายในมหาวิทยาลัย ห้องสมาธิ หรือพื้นที่สีเขียว ส่งเสริมการใช้เวลาส่วนตัวในการทบทวนตนเองและพัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียด

2.3) ด้านอารมณ์ (ปัญญภาวนา) ควรจัดให้มีการอบรมให้ความรู้และทักษะในการจัดการอารมณ์ เช่น การฝึกการรับรู้และควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ จัดอบรมเกี่ยวกับการสื่อสารทางอารมณ์และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเรียนและอาจารย์ สนับสนุนให้นิสิตเรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและการวางแผนชีวิตอย่างยืดหยุ่นเพื่อปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

2.4) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) ควรส่งเสริมการสร้างชุมชนการเรียนรู้ที่ทุกคนมีส่วนร่วมและเคารพในความแตกต่างทางความคิดเห็น จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การทำกิจกรรมอาสาสมัครและโครงการเพื่อชุมชน สร้างวัฒนธรรมการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในระดับชั้นเรียน โดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของทุกคน

## **ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย**

จากขั้นตอนที่ 1 การสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย มาใช้ในการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นิสิตนักศึกษาไทยระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 จาก 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ สถาบันละ 80 คน รวมจำนวน 400 คน ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

| ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม              | จำนวน (คน)<br>(N = 400) | ร้อยละ<br>(100.00) |
|---------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| <b>1. สถานภาพทางเพศ</b>                     |                         |                    |
| เพศชาย                                      | 151                     | 37.80              |
| เพศหญิง                                     | 163                     | 40.70              |
| เพศทางเลือก (LGBTQ+)                        | 86                      | 21.50              |
| <b>2. อายุ</b>                              |                         |                    |
| ต่ำกว่า 18 ปี                               | -                       | -                  |
| 18 – 25 ปี                                  | 400                     | 100                |
| 26 ปี ขึ้นไป                                | -                       | -                  |
| <b>3. นิสิตนักศึกษาปริญญาตรีระดับชั้นปี</b> |                         |                    |
| ระดับชั้นปีที่ 1                            | 58                      | 14.50              |
| ระดับชั้นปีที่ 2                            | 94                      | 23.50              |
| ระดับชั้นปีที่ 3                            | 145                     | 36.30              |
| ระดับชั้นปีที่ 4                            | 103                     | 25.70              |
| <b>4. สถาบันอุดมศึกษาที่กำลังศึกษา</b>      |                         |                    |
| จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                       | 80                      | 20.00              |
| มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                        | 80                      | 20.00              |
| มหาวิทยาลัยกรุงเทพ                          | 80                      | 20.00              |
| มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา                 | 80                      | 20.00              |
| มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ          | 80                      | 20.00              |

จากตาราง 2 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 400 ตัวอย่าง ได้ดังนี้ สถานภาพทางเพศ พบว่า นิสิตนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.7 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 และ เพศทางเลือก (LGBTQ+) จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 ตามลำดับ

อายุ พบว่า นิสิตนักศึกษา จำนวน 400 คน มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18 – 25 ปี ทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

นิสิตนักศึกษา จำนวน 400 คน ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 รองลงมา กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 ตามลำดับ และนิสิตนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 400 คน ได้ใช้การแบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน มหาวิทยาลัยละ 80 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ซึ่งมีนิสิตนักศึกษาตอบแบบสอบถามครบถ้วน จำนวน 400 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 100

ตาราง 3 ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

| ความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย | N = 400      |             |                |             |                         |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|-------------------------|-------|
|                                                                                                          | สภาพปัจจุบัน |             | สภาพที่คาดหวัง |             | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                          | $\bar{x}$    | S.D.        | $\bar{x}$      | S.D.        | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 1. ด้านร่างกาย (กายภาวนา)                                                                                | 3.69         | .605        | 4.12           | .674        | 0.11                    | 1     |
| 2. ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)                                                                                 | 3.82         | .636        | 4.20           | .655        | 0.09                    | 2     |
| 3. ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา)                                                                               | 3.93         | .607        | 4.25           | .653        | 0.08                    | 3     |
| 4. ด้านสังคม (ศีลภาวนา)                                                                                  | 3.94         | .608        | 4.25           | .645        | 0.07                    | 4     |
| 5. ด้านศีล (ศีลสิกขา)                                                                                    | 3.93         | .593        | 4.23           | .623        | 0.07                    | 4     |
| 6. ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา)                                                                                 | 3.84         | .627        | 4.21           | .642        | 0.09                    | 2     |
| 7. ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา)                                                                                | 3.87         | .612        | 4.21           | .644        | 0.08                    | 3     |
| <b>รวม</b>                                                                                               | <b>3.86</b>  | <b>.613</b> | <b>4.21</b>    | <b>.648</b> | <b>0.08</b>             |       |

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยมีความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ มีความเหมาะสมโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยมีความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในด้านร่างกาย (กายภาวนา) มากที่สุด (ค่า PNI = 0.11) รองลงมาคือ ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) และ ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.09) รองลงมาคือ ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) และด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.08) รองลงมาคือ ด้านสังคม (ศีลภาวนา) และด้านศีล (ศีลสิกขา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.07) ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ด้านร่างกาย (กายภาพนา) โดยพิจารณาเป็นรายข้อ ดังนี้

| การพัฒนาความสุขทาง<br>การเรียนรู้ด้านร่างกาย<br>(กายภาพนา)                              | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                         | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                         | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 1. นิสิตนักศึกษามีความรู้สึกริ๊งพอใจกับชีวิต                                            | 3.64         | 0.903 | 4.10           | 0.909 | 0.12                    | 4     |
| 2. นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพสภาพอย่างสม่ำเสมอ               | 3.33         | 1.080 | 4.02           | 0.954 | 0.20                    | 1     |
| 3. นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างพอดีโดยคำนึงถึงสุขภาพและประโยชน์ต่อร่างกาย | 3.47         | 0.936 | 4.05           | 0.945 | 0.16                    | 2     |
| 4. นิสิตนักศึกษามีกระบวนการพัฒนาความรู้ความเข้าใจตามสภาพความเป็นจริง                    | 3.71         | 0.798 | 4.11           | 0.895 | 0.10                    | 5     |
| 5. นิสิตนักศึกษาพยายามอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต         | 3.78         | 0.863 | 4.19           | 0.852 | 0.10                    | 5     |
| 6. นิสิตนักศึกษามีกระบวนการพัฒนาตนเองให้มีความสัมพันธ์เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง     | 3.81         | 0.839 | 4.16           | 0.860 | 0.09                    | 6     |
| 7. นิสิตนักศึกษามีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนและระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน | 3.84         | 0.840 | 4.16           | 0.823 | 0.08                    | 7     |

ตาราง 4 (ต่อ)

| การพัฒนาความสุขทาง<br>การเรียนรู้ด้านร่างกาย<br>(กายภาวนา)                                                                | N = 400      |             |                |              |                         |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|--------------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                           | สภาพปัจจุบัน |             | สภาพที่คาดหวัง |              | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                           | $\bar{x}$    | S.D.        | $\bar{x}$      | S.D.         | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 8. นิสิตนักศึกษารู้สึกสนุก<br>สนานเพลิดเพลิน ไม่เครียด<br>ไม่เบื่อหน่าย ต่อการเรียนการ<br>สอน                             | 3.63         | 0.938       | 4.13           | 0.885        | 0.13                    | 3     |
| 9. สถาบันอุดมศึกษามี<br>บรรยากาศการจัดการเรียน<br>การสอนและเชื่อมโยงให้นิสิต<br>นักศึกษาเข้าใจถึงความ<br>สำคัญของการเรียน | 3.78         | 0.844       | 4.14           | 0.856        | 0.09                    | 6     |
| 10. สถาบันอุดมศึกษามี<br>หลักสูตรที่เปิดสอนทันสมัย มี<br>คุณภาพมาตรฐานตรงกับ<br>ความต้องการของท่าน                        | 3.82         | 0.842       | 4.17           | 0.875        | 0.09                    | 6     |
| 11. สถาบันอุดมศึกษามี<br>อุปกรณ์ สิ่งของ หรือสถานที่<br>ที่พร้อมจะสนับสนุนต่อการ<br>เรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา              | 3.79         | 0.865       | 4.15           | 0.878        | 0.09                    | 6     |
| <b>รวม</b>                                                                                                                | <b>3.69</b>  | <b>.605</b> | <b>4.12</b>    | <b>0.674</b> | <b>0.11</b>             |       |

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เมื่อพิจารณาด้านร่างกาย (กายภาวนา) เป็นรายชื่อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายและการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.20) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างพอดี โดยคำนึงถึงสุขภาพและประโยชน์ต่อร่างกาย (ค่า PNI = 0.16) รองลงมาคือนิสิตนักศึกษารู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เครียด ไม่เบื่อหน่ายต่อการเรียนการสอน (ค่า PNI = 0.13) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีความรู้สึกรู้สึกพึงพอใจกับชีวิต (ค่า PNI = 0.12) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีกระบวนการพัฒนาความรู้ความเข้าใจตามสภาพความเป็นจริง และนิสิตนักศึกษาพยายามอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.10) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีกระบวนการพัฒนาตนเองให้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง, สถาบันอุดมศึกษามีบรรยากาศการจัดการเรียนการสอนและเชื่อมโยงให้นิสิตนักศึกษารู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการเรียน, สถาบันอุดมศึกษามี

หลักสูตรที่เปิดสอนทันสมัย มีคุณภาพมาตรฐานตรงกับความต้องการของท่าน และสถาบันอุดมศึกษามีอุปกรณ์ สิ่งของ หรือสถานที่ที่พร้อมจะสนับสนุนต่อการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.09) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษามีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน (ค่า PNI = 0.08) ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

| การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านจิตใจ<br>(จิตตภาวนา)                                                                 | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                       | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                       | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 1. นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่ร่าเริงเบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตื่นมั่น โปร่งโล่ง ไม่กดดัน                | 3.64         | 0.972 | 4.21           | 0.880 | 0.15                    | 1     |
| 2. นิสิตนักศึกษามีความเชื่อมั่นในสถาบันอุดมศึกษาว่าจะสามารถพัฒนาทักษะคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม                     | 3.87         | 0.829 | 4.25           | 0.797 | 0.09                    | 4     |
| 3. นิสิตนักศึกษามีความหนักแน่นในจิตใจ และยืนหยัดในความถูกต้องตามกฎหมายของสังคมที่หลากหลาย                             | 3.89         | 0.850 | 4.20           | 0.831 | 0.07                    | 6     |
| 4. นิสิตนักศึกษามีความเพียรพยายาม บากบั่น อดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปทางเสื่อม                       | 3.92         | 0.818 | 4.21           | 0.829 | 0.07                    | 6     |
| 5. นิสิตนักศึกษามีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และพร้อมที่จะเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และมองโลกในแง่ดี และมีความหวัง | 3.91         | 0.867 | 4.21           | 0.833 | 0.07                    | 6     |

ตาราง 5 (ต่อ)

| การพัฒนาความสุข<br>ทางการเรียนรู้ด้านจิตใจ<br>(จิตตภาวนา)                                                                               | N = 400      |             |                |              |                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|--------------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                                         | สภาพปัจจุบัน |             | สภาพที่คาดหวัง |              | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                                         | $\bar{x}$    | S.D.        | $\bar{x}$      | S.D.         | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 6. นิสิตนักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ                                               | 3.71         | 0.889       | 4.21           | 0.838        | 0.13                    | 2     |
| 7. นิสิตนักศึกษาเกิดการตื่นรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะเปิดใจยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างจริง                                          | 3.83         | 0.860       | 4.18           | 0.828        | 0.09                    | 4     |
| 8. นิสิตนักศึกษามีความพยายามที่จะอบรมจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม                        | 3.81         | 0.886       | 4.15           | 0.912        | 0.08                    | 5     |
| 9. นิสิตนักศึกษามีความมุ่งมั่น ตั้งใจ กระตือรือร้นแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย                                              | 3.84         | 0.886       | 4.26           | 0.844        | 0.10                    | 3     |
| 10. นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่ทางสถาบันอุดมศึกษา หรือหน่วยงานอื่นๆ จัดขึ้นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน | 3.78         | 0.915       | 4.11           | 0.897        | 0.08                    | 5     |
| <b>รวม</b>                                                                                                                              | <b>3.82</b>  | <b>.636</b> | <b>4.20</b>    | <b>0.655</b> | <b>0.09</b>             |       |

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เมื่อพิจารณาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) เป็นรายชื่อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น ไปร่าเริง ไม่กดดัน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.15) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ค่า PNI = 0.13) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีความมุ่งมั่น ตั้งใจ กระตือรือร้นแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย (ค่า PNI = 0.10) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีความเชื่อมั่นในสถาบันอุดมศึกษาว่า

จะสามารถพัฒนาทักษะคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม และนิสิตนักศึกษาเกิดการตื่นรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะเปิดใจยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างจริง มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.09) รองลงมาคือ นิสิต นักศึกษามีความพยายามที่จะอบรมจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีความมั่นคง และมีความ เจริญอกงามด้วยคุณธรรม และนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทาง สถาบันอุดมศึกษาหรือหน่วยงานอื่น ๆ จัดขึ้นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน มีค่าเฉลี่ย เท่ากัน (ค่า PNI = 0.08) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษามีความหนักแน่นในจิตใจ และยืนหยัดในความถูกต้องตามกฎหมายของสังคมที่หลากหลาย, นิสิตนักศึกษามีความเพียร พยายาม บากบั่น อุตทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปทางเสื่อม และนิสิตนักศึกษามี ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง พร้อมที่จะเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง (ค่า PNI = 0.07) ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการ เรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ด้านอารมณ์ (ปัญญา ภาวนา) โดยพิจารณาเป็นรายข้อ ดังนี้

| การพัฒนาความสุข<br>ทางการเรียนรู้ด้านอารมณ์<br>(ปัญญาภาวนา)                                                                            | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                                        | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                                        | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 1. นิสิตนักศึกษามีสติในการ ดำเนินชีวิต สามารถใช้ความรู้ ในการเลือกหนทางแก้ไข ปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างมี สติและไม่ทำร้ายตนเองหรือ ผู้อื่น | 3.89         | 0.885 | 4.28           | 0.818 | 0.10                    | 1     |
| 2. นิสิตนักศึกษาคิดพิจารณา ในการแก้ไขปัญหและดำเนิน การต่าง ๆ ด้วยปัญญา                                                                 | 3.88         | 0.832 | 4.26           | 0.835 | 0.09                    | 2     |
| 3. นิสิตนักศึกษามีการแลกเปลี่ยนทางความคิดระหว่าง ผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อ ประเด็นปัญหา                                         | 3.90         | 0.778 | 4.21           | 0.801 | 0.07                    | 4     |
| 4. นิสิตนักศึกษาสามารถ แยกแยะในสิ่งที่ถูกที่ผิดได้ รู้ ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ และพร้อมที่จะเปิดรับการ เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา           | 3.99         | 0.781 | 4.25           | 0.799 | 0.06                    | 5     |

ตาราง 6 (ต่อ)

| การพัฒนาความสุขทางการ<br>เรียนรู้ด้านอารมณ์<br>(ปัญญาภวณา)                                                                                                | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                                                           | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                                                           | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 5. นิสิตนักศึกษาเปิดใจรับ<br>ความรู้ใหม่ รู้จักแยกแยะหา<br>เหตุผล ไตร่ตรองหาคำตอบ<br>รู้จักเชื่อมโยงประสบการณ์<br>เพื่อใช้ในการตัดสินใจอย่างมี<br>หลักการ | 3.95         | 0.815 | 4.22           | 0.855 | 0.06                    | 5     |
| 6. นิสิตนักศึกษาให้กำลังใจ<br>และให้โอกาส ยอมรับเพื่อน<br>ร่วมชั้นเรียนในสภาพที่เขา<br>เป็นอยู่ และพร้อมที่จะให้<br>ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา             | 3.99         | 0.816 | 4.27           | 0.809 | 0.07                    | 4     |
| 7. นิสิตนักศึกษามีการเจริญ<br>ปัญญาด้วยการฟัง การอ่าน<br>และการศึกษาเล่าเรียน                                                                             | 3.93         | 0.815 | 4.27           | 0.800 | 0.08                    | 3     |
| รวม                                                                                                                                                       | 3.93         | 0.607 | 4.25           | 0.653 | 0.08                    |       |

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เมื่อพิจารณาด้านอารมณ์ (ปัญญาภวณา) เป็นรายชื่อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีสติในการดำเนินชีวิต สามารถใช้ความรู้ในการเลือกหนทางแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองอย่างมีสติและไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.10) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษารู้จักคิดพิจารณาในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา (ค่า PNI = 0.09) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีการเจริญปัญญาด้วยการฟัง การอ่าน และการศึกษาเล่าเรียน (ค่า PNI = 0.08) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีการแลกเปลี่ยนทางความคิดระหว่างผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อประเด็นปัญหา และนิสิตนักศึกษาให้กำลังใจ และให้โอกาส ยอมรับเพื่อนร่วมชั้นเรียนในสภาพที่เขาเป็นอยู่ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.07) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษสามารถแยกแยะในสิ่งที่ถูกที่ผิดได้ รู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำและพร้อมที่จะเปิดรับการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา และนิสิตนักศึกษาเปิดใจรับความรู้ใหม่ รู้จักแยกแยะหาเหตุผล ไตร่ตรองหาคำตอบ รู้จักเชื่อมโยงประสบการณ์ เพื่อใช้ในการตัดสินใจอย่างมีหลักการ (ค่า PNI = 0.06) ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ด้านสังคม (สีลภาวนา) โดยพิจารณาเป็นรายข้อ ดังนี้

| การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านสังคม<br>(สีลภาวนา)                                                                          | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                               | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                               | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 1. นิสิตนักศึกษายึดหลักศีล 5 หรือยึดหลักคำสอนทางศาสนาที่ตนนับถือเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต                                   | 3.67         | 0.950 | 4.16           | 0.911 | 0.13                    | 1     |
| 2. สถาบันอุดมศึกษาเป็นสถานที่เรียนรู้ที่พร้อมจะเปิดโอกาสทางการเรียนรู้ และช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ ให้กับนิสิตนักศึกษา       | 3.91         | 0.823 | 4.22           | 0.824 | 0.07                    | 4     |
| 3. นิสิตนักศึกษามีทัศนคติที่หลากหลายต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนและบุคลากรรอบข้าง                                                   | 3.88         | 0.887 | 4.23           | 0.847 | 0.09                    | 2     |
| 4. นิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุขและยอมรับหลักการด้านความยุติธรรมและความเสมอภาคเท่าเทียม | 3.94         | 0.862 | 4.24           | 0.859 | 0.07                    | 4     |
| 5. นิสิตนักศึกษาให้เกียรติผู้อื่น รวมทั้งให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น                                           | 4.02         | 0.795 | 4.27           | 0.800 | 0.06                    | 5     |
| 6. นิสิตนักศึกษาตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม                             | 3.96         | 0.812 | 4.22           | 0.865 | 0.06                    | 5     |

ตาราง 7(ต่อ)

| การพัฒนาความสุขทางการ<br>เรียนรู้ด้านสังคม<br>(สัณฐานา)                                                       | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                               | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                               | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 7. นิสิตนักศึกษาตั้งตนอยู่ใน<br>กฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน<br>ตนหรือก่อความเดือดร้อน<br>เสียหายแก่บุคคลอื่น | 3.96         | 0.789 | 4.30           | 0.797 | 0.08                    | 3     |
| 8. นิสิตนักศึกษาแสดงความ<br>เคารพต่อบิดามารดา ครูบา<br>อาจารย์หรือผู้อาวุโสกว่า ด้วย<br>ความนอบน้อม           | 4.12         | 0.820 | 4.33           | 0.784 | 0.05                    | 6     |
| 9. นิสิตนักศึกษารู้จักการ<br>สงเคราะห์ เกื้อหนุน ให้เกิด<br>ไมตรี และความสามัคคี                              | 4.02         | 0.805 | 4.30           | 0.777 | 0.06                    | 5     |
| 10. นิสิตนักศึกษาปฏิบัติงาน<br>ที่ได้รับมอบหมายด้วยความ<br>รับผิดชอบ รอบคอบ ปลอดภัย<br>และมีประสิทธิภาพ       | 3.91         | 0.815 | 4.27           | 0.823 | 0.09                    | 2     |
| รวม                                                                                                           | 3.94         | 0.608 | 4.25           | 0.645 | 0.07                    |       |

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เมื่อพิจารณาด้านสังคม (สัณฐานา) เป็นรายชื่อ พบว่า นิสิตนักศึกษียึดหลักศีล 5 หรือยึดหลักคำสอนทางศาสนาที่ตนนับถือเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.13) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีทัศนคติที่หลากหลายต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนและบุคคลรอบข้าง และนิสิตนักศึกษาปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.09) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษาตั้งตนอยู่ในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น (ค่า PNI = 0.08) รองลงมาคือ สถาบันอุดมศึกษาเป็นสถานที่เรียนรู้ที่พร้อมจะเปิดโอกาสทางการเรียนรู้ และช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ ให้กับนิสิตนักศึกษา และนิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุขและยอมรับหลักการด้านความยุติธรรมและความเสมอภาคเท่าเทียม มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.07) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษาให้เกียรติผู้อื่นรวมทั้งให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น, นิสิตนักศึกษาตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และนิสิตนักศึกษารู้จักการสงเคราะห์ เกื้อหนุน ให้เกิดไมตรี และความสามัคคี มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.06) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ

นิสิตนักศึกษาแสดงความเคารพต่อบิดามารดา ครูบาอาจารย์หรือผู้อาวุโสกว่า ด้วยความนอบน้อม (ค่า PNI = 0.05) ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ด้านศีล (ศีลสิกขา) โดยพิจารณาเป็นรายข้อ ดังนี้

| การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา<br>ด้านศีล (ศีลสิกขา)                                                                            | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                                               | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                                               | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 1. นิสิตนักศึกษาเห็นว่าการศึกษาร่วมพัฒนาพฤติกรรมให้ตั้งตนอยู่ในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเสียหายต่อสถาบันการศึกษาและผู้อื่น | 3.92         | 0.860 | 4.27           | 0.852 | 0.08                    | 2     |
| 2. นิสิตนักศึกษามีความละเอียดต่อการกระทำความผิดและเกรงกลัวต่อผลกระทบที่จะเกิดขึ้น                                                             | 4.02         | 0.810 | 4.27           | 0.810 | 0.06                    | 4     |
| 3. คณาจารย์และนิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ภายใต้กฎกติกาเดียวกัน มีความเสมอภาคเท่าเทียม                                                          | 4.02         | 0.781 | 4.23           | 0.849 | 0.05                    | 5     |
| 4. นิสิตนักศึกษารักษากฎระเบียบสถาบันการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่อย่างเคร่งครัด                                                                   | 3.88         | 0.797 | 4.20           | 0.848 | 0.08                    | 2     |
| 5. นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกทางกายด้วยความซื่อสัตย์สุจริตธรรมไม่ลู่แก่อำนาจของตนในการเบียดเบียนผู้อื่น                                   | 3.99         | 0.789 | 4.26           | 0.754 | 0.06                    | 4     |
| 6. นิสิตนักศึกษามีความคิดที่จะส่งเสริมสนับสนุนค่านิยมการนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษา                                            | 3.88         | 0.823 | 4.17           | 0.869 | 0.07                    | 3     |

ตาราง 8 (ต่อ)

| การพัฒนาความสุขทางการ<br>เรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา<br>ด้านศีล (ศีลสิกขา)                                                  | N = 400      |              |                |              |                         |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                         | สภาพปัจจุบัน |              | สภาพที่คาดหวัง |              | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                         | $\bar{x}$    | S.D.         | $\bar{x}$      | S.D.         | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 7. นิสิตนักศึกษารู้จักการช่วยเหลือแบ่งปันแก่เพื่อนและผู้อื่น                                                            | 4.01         | 0.825        | 4.28           | 0.781        | 0.06                    | 4     |
| 8. นิสิตนักศึกษารับผิดชอบในภาระงานที่ได้รับมอบหมายให้เกิดความเรียบร้อยและประสพผลสำเร็จ                                  | 4.02         | 0.820        | 4.31           | 0.781        | 0.07                    | 3     |
| 9. สถาบันอุดมศึกษาได้เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่สำคัญต่อสังคม | 3.89         | 0.845        | 4.21           | 0.785        | 0.08                    | 2     |
| 10. สถาบันอุดมศึกษามีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เน้นการศึกษาเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม                                     | 3.77         | 0.938        | 4.16           | 0.860        | 0.10                    | 1     |
| 11. สถาบันอุดมศึกษามีกลุ่มสนทนากาหรือพื้นที่ในการจัดกิจกรรมสนทนากาให้กับนิสิตนักศึกษา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น แจ่มใส | 3.86         | 0.849        | 4.20           | 0.841        | 0.08                    | 2     |
| <b>รวม</b>                                                                                                              | <b>3.93</b>  | <b>0.593</b> | <b>4.23</b>    | <b>0.623</b> | <b>0.07</b>             |       |

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เมื่อพิจารณาด้านศีล (ศีลสิกขา) เป็นรายชื่อ พบว่า สถาบันอุดมศึกษามีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เน้นการศึกษาเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.10) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่าการศึกษาร่วมกันพัฒนาพฤติกรรมของท่านให้ตั้งตนอยู่ในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเสียหายต่อสถาบันการศึกษาและผู้อื่น, นิสิตนักศึกษารักษากฎระเบียบสถาบันการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่อย่างเคร่งครัด, สถาบันอุดมศึกษาได้เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่สำคัญต่อสังคม และ

สถาบันอุดมศึกษามีกลุ่มสหพันธการหรือพื้นที่ในการจัดกิจกรรมสหพันธการให้กับนิสิตนักศึกษา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น แจ่มใส มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.08) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษา มีความคิดที่จะส่งเสริมสนับสนุนค่านิยมการนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษา และนิสิตนักศึกษารับผิดชอบในภาระงานที่ได้รับมอบหมายให้เกิดความเรียบร้อยและประสบผลสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.07) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษา มีความละเอียดต่อการกระทำผิดและเกรงกลัวต่อผลกระทบที่จะเกิดขึ้น, นิสิตนักศึกษา มีพฤติกรรมแสดงออกทางกายด้วยความซื่อสัตย์ ยุติธรรม ไม่ลู่แก่อำนาจของตนในการเบียดเบียนผู้อื่น และนิสิตนักศึกษารู้จักการช่วยเหลือแบ่งปันแก่เพื่อนและผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.06) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ คณาจารย์และนิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ภายใต้กฎกติกาเดียวกัน มีความเสมอภาคเท่าเทียม (ค่า PNI = 0.05) ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) โดยพิจารณาเป็นรายข้อ ดังนี้

| การพัฒนาความสุข<br>ทางการเรียนรู้ตามหลัก<br>ไตรสิกขาด้านสมาธิ<br>(จิตตสิกขา)                       | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                    | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                    | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 1. นิสิตนักศึกษา มีความคิดเห็นว่าการศึกษาช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็งมั่นคง เกิดความเจริญงอกงาม | 3.87         | 0.915 | 4.23           | 0.849 | 0.09                    | 3     |
| 2. นิสิตนักศึกษา มีความตั้งมั่นของจิตโดยชอบ ระลึกรู้เท่าทันจิตของตนก่อนจะกระทำพูด หรือคิด          | 3.89         | 0.780 | 4.23           | 0.838 | 0.08                    | 4     |
| 3. นิสิตนักศึกษา มีสติสัมปชัญญะไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตทำให้เจริญก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม | 3.88         | 0.771 | 4.24           | 0.814 | 0.09                    | 3     |
| 4. นิสิตนักศึกษา มีสุขภาพจิตที่สดชื่น ร่าเริงเบิกบานผ่อนคลาย ผ่องใส และเป็นสุข                     | 3.78         | 0.922 | 4.24           | 0.813 | 0.12                    | 1     |

ตาราง 9 (ต่อ)

| การพัฒนาความสุขทางการ<br>เรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา<br>ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา)                                                    | N = 400      |              |                |              |                         |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                              | สภาพปัจจุบัน |              | สภาพที่คาดหวัง |              | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                              | $\bar{x}$    | S.D.         | $\bar{x}$      | S.D.         | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 5. นิสิตนักศึกษา มีการสร้าง<br>เครือข่ายระหว่างนิสิตนัก<br>ศึกษา โดยมีอาจารย์คอยเป็น<br>ที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ               | 3.84         | 0.903        | 4.21           | 0.836        | 0.09                    | 3     |
| 6. นิสิตนักศึกษา เอาใจใส่<br>อดทน ตั้งใจ มีความเพียร<br>พยายาม ทำงานที่ตนได้รับ<br>มอบหมายจนบรรลุผลสำเร็จ                    | 3.92         | 0.856        | 4.27           | 0.861        | 0.08                    | 4     |
| 7. นิสิตนักศึกษา เข้าร่วม<br>กิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัย<br>หรือหน่วยงานอื่นๆ จัดขึ้น<br>ด้วยความเต็มใจและตั้งใจ             | 3.86         | 0.931        | 4.21           | 0.836        | 0.09                    | 3     |
| 8. นิสิตนักศึกษา มีความสุขทุก<br>ครั้งที่ได้มีส่วนร่วมในการ<br>ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจาก<br>ความทุกข์                        | 3.93         | 0.855        | 4.17           | 0.876        | 0.06                    | 5     |
| 9. นิสิตนักศึกษา สามารถ<br>รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ<br>หรือทำงานภายใต้ความ<br>กดดันได้โดยไม่หวั่นไหว                         | 3.76         | 0.870        | 4.20           | 0.848        | 0.11                    | 2     |
| 10. สถาบันอุดมศึกษา มีการ<br>เปิดหลักสูตรระยะสั้นหรือ<br>เวิร์คช็อปที่มุ่งเน้นการพัฒนา<br>สติและสมาธิให้กับนิสิต<br>นักศึกษา | 3.70         | 0.932        | 4.13           | 0.887        | 0.11                    | 2     |
| <b>รวม</b>                                                                                                                   | <b>3.84</b>  | <b>0.627</b> | <b>4.21</b>    | <b>0.642</b> | <b>0.09</b>             |       |

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เมื่อพิจารณาตามสมาธิ (จิตตสิกขา) เป็นรายข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส และเป็นสุข มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.12) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษาสามารถรับมือกับ

สถานการณ์ต่าง ๆ หรือทำงานภายใต้ความกดดันได้โดยไม่หวั่นไหว และสถาบันอุดมศึกษามีการเปิดหลักสูตรระยะสั้นหรือเวิร์คช็อปที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักติและสมาธิให้กับนิสิตนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.11) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่าการศึกษช่วยพัฒนาจิตใจของท่านให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เกิดความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย, นิสิตนักศึกษามีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำให้เจริญก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม, นิสิตนักศึกษามีการสร้างเครือข่ายระหว่างนิสิตนักศึกษา โดยมีอาจารย์คอยเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ และนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานอื่น ๆ จัดขึ้น ด้วยความเต็มใจและตั้งใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.09) รองลงมาคือนิสิตนักศึกษามีความตั้งมั่นของจิตโดยชอบ ระลึกรู้เท่าทันจิตของตนก่อนจะกระทำ พูด หรือคิด และนิสิตนักศึกษาเอาใจใส่ อดทน ตั้งใจ มีความเพียรพยายาม ทำงานที่ตนได้รับมอบหมายจนบรรลุผลสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.08) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษามีความสุขทุกครั้งที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ (ค่า PNI = 0.06) ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) โดยพิจารณาเป็นรายข้อ ดังนี้

| การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา<br>ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา)                                                     | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                            | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                            | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 1. นิสิตนักศึกษามีความเห็นว่าการศึกษช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริงรู้เท่าทันในโลกและชีวิต | 3.91         | 0.888 | 4.22           | 0.893 | 0.07                    | 4     |
| 2. นิสิตนักศึกษารู้เท่าทันต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลาย รู้แจ้งตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต และวางใจเป็นกลางต่อทุกสิ่ง          | 3.89         | 0.809 | 4.17           | 0.835 | 0.07                    | 4     |
| 3. นิสิตนักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต เข้าใจความทุกข์ในจิตใจของตนและหาหนทางให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยสติปัญญา           | 3.85         | 0.832 | 4.19           | 0.818 | 0.08                    | 3     |

ตาราง 10 (ต่อ)

| การพัฒนาความสุขทางการ<br>เรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา<br>ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา)                                                                                                  | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                                                                             | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                                                                             | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 4. นิสิตนักศึกษาที่มีความเข้าใจ<br>ในการเป็นอยู่อย่างพอเพียง<br>ดำเนินชีวิตอย่างประมาณตน<br>มีเหตุและผล                                                                     | 3.86         | 0.825 | 4.21           | 0.810 | 0.09                    | 2     |
| 5. นิสิตนักศึกษาที่มีความรู้<br>ความเข้าใจในทักษะการฟัง<br>การพูด การอ่าน และการ<br>เขียน อย่างมีประสิทธิภาพ                                                                | 3.88         | 0.797 | 4.26           | 0.829 | 0.09                    | 2     |
| 6. นิสิตนักศึกษาที่มีทัศนคติ<br>ค่านิยมที่ดีงามและมีความ<br>คิดสร้างสรรค์ในการพัฒนา<br>ตนเองอย่างรอบคอบ                                                                     | 3.88         | 0.845 | 4.19           | 0.826 | 0.07                    | 4     |
| 7. นิสิตนักศึกษารู้จักคิดพินิจ<br>พิจารณาอย่างถี่ถ้วนและมี<br>วิจาร์ณญาณโดยใช้สติ<br>ปัญญา                                                                                  | 3.83         | 0.804 | 4.24           | 0.816 | 0.10                    | 1     |
| 8. นิสิตนักศึกษาเพิ่มพูน<br>ความรู้ด้วยการรับฟังความ<br>คิดเห็นและให้ความเคารพต่อ<br>การตัดสินใจของผู้อื่นเสมอ                                                              | 3.93         | 0.809 | 4.22           | 0.820 | 0.07                    | 4     |
| 9. นิสิตนักศึกษารู้จักแสวงหา<br>คัดเลือก นำความรู้ที่มีอยู่ มา<br>เชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้<br>หรือแนวความคิดใหม่ ๆ เพื่อ<br>ใช้แก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์<br>สิ่งที่ดีงาม | 3.84         | 0.823 | 4.22           | 0.808 | 0.09                    | 2     |
| 10. สถาบันอุดมศึกษามี<br>กระบวนการและวิธีการสอนที่<br>ทำให้นิสิตนักศึกษารู้แจ้ง เห็น<br>จริง ประยุกต์ใช้ได้จริงใน<br>ชีวิตประจำวัน                                          | 3.87         | 0.821 | 4.16           | 0.823 | 0.07                    | 4     |

ตาราง 10 (ต่อ)

| การพัฒนาความสุขทางการ<br>เรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา<br>ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา)                                                      | N = 400      |       |                |       |                         |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                                                                 | สภาพปัจจุบัน |       | สภาพที่คาดหวัง |       | ความต้องการจำเป็น       |       |
|                                                                                                                                 | $\bar{x}$    | S.D.  | $\bar{x}$      | S.D.  | PNI <sub>modified</sub> | ลำดับ |
| 11. สถาบันอุดมศึกษา มีการ<br>ส่งเสริมนโยบายให้วิชาที่มีการ<br>เรียนการสอนหรือการสัมมนา<br>เน้นการใช้ความคิดอย่างมี<br>วิจารณญาณ | 3.82         | 0.814 | 4.20           | 0.806 | 0.09                    | 2     |
| รวม                                                                                                                             | 3.87         | 0.612 | 4.21           | 0.644 | 0.08                    |       |

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า ความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เมื่อพิจารณาด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) เป็นรายชื่อ พบว่า นิสิตนักศึกษารู้จักคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนและมีวิจารณญาณโดยใช้สติปัญญา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.10) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษามีความเข้าใจในการเป็นอยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างประมาณตน มีเหตุและผล, นิสิตนักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในทักษะการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน อย่างมีประสิทธิภาพ, นิสิตนักศึกษารู้จักแสวงหา คัดเลือก นำความรู้ที่มีอยู่ มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้หรือแนวความคิดใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม และสถาบันอุดมศึกษา มีการส่งเสริมนโยบายให้วิชาที่มีการเรียนการสอนหรือการสัมมนา เน้นการใช้ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.09) รองลงมาคือ นิสิตนักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต เข้าใจความทุกข์ในจิตใจของตนและแสวงหาหนทางให้หลุดพ้นจากความทุกข์นั้นได้ด้วยสติปัญญา (ค่า PNI = 0.08) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่าการศึกษาคือช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง รู้เท่าทันในโลกและชีวิตตามสภาวะธรรม, นิสิตนักศึกษารู้เท่าทันต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลาย รู้แจ้งตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต และวางใจเป็นกลางต่อทุกสิ่ง, นิสิตนักศึกษามีทัศนคติค่านิยมที่ดีงาม และมีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาตนเองอย่างรอบคอบ, นิสิตนักศึกษาเพิ่มพูนความรู้ด้วยการรับฟังความคิดเห็นและให้ความเคารพต่อการตัดสินใจของผู้อื่นเสมอ และสถาบันอุดมศึกษามีกระบวนการและวิธีการสอนที่ทำให้นิสิตนักศึกษารู้แจ้ง เห็นจริง ประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน (ค่า PNI = 0.07) ตามลำดับ

### ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

โดยรวมแล้วนิสิตนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในเชิงบวกเกี่ยวกับงานวิจัยและแบบสอบถาม แต่ก็มีข้อเสนอแนะให้เพิ่มกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมและจริยธรรมในสถาบันการศึกษา

## ระยะที่ 2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

### 1. ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย

จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างจากผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน 5 คน ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ดังนี้

ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย คนที่ 1 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งว่าประเทศไทยจำเป็นต้องมีแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย แต่เราควรกลับมาตั้งคำถามเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ก่อน เพื่อจะได้ไม่หลงประเด็น ว่าการเรียนรู้คืออะไร และความสุขทางการเรียนรู้คืออะไร ในส่วนตัวของผม วัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ประกอบด้วยสิ่งที่สำคัญอยู่ 3 ประการ ได้แก่

- 1) รู้จริง หมายความว่า รู้เท่าทันทุกอย่างในทฤษฎี รู้ในความจริงในสารนั้น ๆ ที่ตัวเองกำลังศึกษาอยู่
- 2) ทำได้ หมายความว่า นิสิตนักศึกษาต้องสามารถทำได้ในเทคนิคต่าง ๆ ที่เคยได้ศึกษามาเรียบร้อยแล้ว ฉะนั้น การทำได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ และ
- 3) ประยุกต์เป็น เพราะทำที่สุດในการทำงาน เมื่อนิสิตนักศึกษาได้ประสบพบเจอกับตัวเองในสถานการณ์จริง ๆ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเอาความรู้มาประยุกต์ใช้ แต่ในสถานการณ์จริงมันไม่ได้เกิดขึ้นตามทฤษฎีที่เคยศึกษาเล่าเรียน ดังนั้น หน้าที่ของนิสิตนักศึกษาในการที่จะประสบความสำเร็จจะต้องมีความสามารถในการใช้ปัญญาในการประยุกต์สิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองเคยศึกษาเล่าเรียนมาได้แล้วกลับไปแก้ไขปัญหในสิ่งที่ตัวเองเจอ ซึ่งก็ต้องเป็นการผสมผสานระหว่างประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและองค์ความรู้ที่ตนเองมี ดังนั้น ผมจึงเชื่อว่าแนวทางการพัฒนาความสุขในการเรียนรู้ต้องสมควรจะกลับมาตอบคำถามในสิ่งที่สำคัญ 3 ประการที่กล่าวไว้ข้างต้น คือ รู้จริง ทำได้ และประยุกต์เป็น

สำหรับความสุขในการเรียนรู้ นั้น ผมว่าหมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาสามารถบรรลุในสิ่งที่ตนเองปรารถนาและใฝ่ฝัน สิ่งที่สำคัญที่สุดในจุดเริ่มต้น คือนิสิตนักศึกษาจะต้องรู้ว่าตัวเองปรารถนาและใฝ่ฝันอะไร ในขณะที่เดียวกันก็ต้องเข้าใจด้วยว่า นิสิตนักศึกษาไม่สามารถได้ในสิ่งที่ตัวเองใฝ่ฝันและปรารถนามาได้ง่าย ๆ โดยที่ไม่ต้องพยายามอะไรเลย ซึ่งในบริบทปัจจุบัน จะเห็นได้ว่านิสิตนักศึกษาอาจจะเห็นความสำเร็จของคนอื่น แต่ไม่ได้มองเห็นความล้มเหลว ความพยายามที่ทำให้คนเหล่านั้นประสบความสำเร็จ

ในขณะที่เดียวกันมหาวิทยาลัยก็ต้องรู้ด้วยว่า บริบทในสังคมซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตลอดเวลาทำให้มีโอกาสที่นิสิตนักศึกษาอาจจะมีคามฝันที่หลากหลาย มีความปรารถนาหลายอย่างหรือเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น ก็ต้องกลับมาดูด้วยว่ามหาวิทยาลัยมีความสามารถในการปรับตัวมากน้อยขนาดไหน เพื่อที่จะทำให้นิสิตศึกษากลุ่มนี้

ได้รับการตอบสนองตามที่ตัวเองต้องการ แต่ทุกอย่างจะต้องอยู่ในกฎกติกาเดียวกัน คือนิสิตจะต้องทุ่มเทและพยายามเพื่อจะได้ไปถึงความปรารถนานั้น ๆ ในขณะที่มหาวิทยาลัยเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งที่ช่วยสนับสนุน ช่วยผลักดันให้นิสิตนักศึกษาสามารถเติบโตไปในเส้นทางที่ตัวเองเลือกได้ดีที่สุด เช่น เด็กคนหนึ่งอาจสอบเข้าด้วยความฝันอยากเป็นแพทย์ แต่เมื่อเรียนไปแล้วกลับพบว่าตนเองไม่อยากเป็นแพทย์ เรามีแนวทางอย่างไร เพราะในเมื่อเขาไม่ได้ปรารถนาจะเป็นอย่างนั้นแล้ว การเรียนต่อ การศึกษาต่อก็คงจะปราศจากความสุข

ดังนั้น ในความคิดเห็นของผม แนวทางการพัฒนาความสุขจึงต้องเริ่มจากทำให้นิสิตนักศึกษาทุกคนตระหนักรู้ถึงบทบาทของตนเอง ทำให้นิสิตหาตัวตนให้เจอ เปิดโอกาสให้เปิดหาตัวตน และรองรับได้เมื่อเขากำลังไปตามตัวตนที่เขาต้องการ

ผมเชื่อว่ามหาวิทยาลัยทุกแห่งพร้อมจะสนับสนุนนิสิตนักศึกษาของตนเองอย่างเต็มที่ กำลัง แต่อาจจะมีการติดขัดเรื่องงบประมาณทำให้มีข้อจำกัดในการดำเนินการต่าง ๆ” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2567 เวลา 10.00 น.)

ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย คนที่ 2 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “ปัจจุบันสถาบันอุดมศึกษาไทยกำลังเผชิญกับความท้าทายในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา แม้ว่าเราจะมีหลักสูตรที่ครอบคลุมด้วย ศิล (ความมีระเบียบวินัย), สมาน (การมีสมาธิในการเรียนรู้), และปัญญา (การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ) เป็นหลักการสำคัญ แต่ยังคงมีอุปสรรคในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของนิสิตนักศึกษา

หนึ่งในปัญหาที่สำคัญ คือ การเน้นการเรียนการสอนที่เน้นผลลัพธ์ทางวิชาการมากเกินไป ทำให้นิสิตนักศึกษารู้สึกกดดันและมีความเครียดสูง การมุ่งเน้นไปที่การทำคะแนนหรือการผ่านเกณฑ์การประเมิน ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาไม่มีเวลาและโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านอื่น ๆ ซึ่งอาจทำให้ขาดความสมดุลในชีวิต

นอกจากนี้ การพัฒนาด้านสมาธิและปัญญายังพบว่าไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง การศึกษามักเน้นที่การท่องจำเนื้อหา มากกว่าการฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์หรือการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ซึ่งทำให้นิสิตนักศึกษาอาจไม่เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้กับชีวิตจริง จึงขาดความสุขในการเรียนรู้

ในการพัฒนาด้านศิลปะหรือการมีระเบียบวินัย ปัญหาที่พบคือการที่นิสิตนักศึกษาไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเพียงพอจากระบบการศึกษาและสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ทั้งนี้ การสร้างวินัยในตนเองต้องการการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและต้องได้รับการสนับสนุนจากทั้งคณาจารย์และสภาพแวดล้อมทางสังคม แต่ในปัจจุบัน การสนับสนุนเหล่านี้ยังไม่เพียงพอ การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงจำเป็นต้องมีการปรับปรุงทั้งระบบการศึกษา การสนับสนุนด้านจิตใจ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ตามหลักสูตร นอกจากนั้น การส่งเสริมการเรียนรู้ที่สมดุลทั้งในด้านวิชาการและการพัฒนาทักษะชีวิตจะช่วยให้ นิสิตนักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้และเติบโตเป็นบุคคลที่มีความสามารถและความรับผิดชอบต่อสังคมในอนาคต” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2567 เวลา 10.30 น.)

ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย คนที่ 3 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “การที่พยายามสร้างแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยเป็นเรื่องที่ดี ทางมหาวิทยาลัยมีแนวทางที่จะสามารถปรับเปลี่ยนบริบทตามความต้องการของผู้เรียนและไม่ควรบังคับให้นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ได้รับความสมัครใจ เพราะการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขานั้นไม่ควรจะมีแบบแผนเดียวแล้วนำไปใช้กับนิสิตนักศึกษาทุกคนเหมือนกัน เพราะแม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังมีการปรับเปลี่ยนวิธีการสอนและฝึกคนตามสภาวะและความสามารถของแต่ละบุคคล จึงจะทำให้การเรียนรู้มีความสุขได้” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2567 เวลา 13.30 น.)

ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย คนที่ 4 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยควรมุ่งเน้นการพัฒนารูปแบบกระบวนการเข้าใจลึกถึงการเรียนรู้ของตนเอง แล้วสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อความพึงพอใจของตนเองโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการสื่อสารในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2567 เวลา 11.45 น.)

ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย คนที่ 5 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “ในฐานะผู้บริหารของมหาวิทยาลัย ผมต้องยอมรับว่านโยบายปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษายังเผชิญกับปัญหาหลายประการ แม้ว่าแนวคิดเรื่องไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา จะเป็นแนวทางที่ดีในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ แต่การนำไปปฏิบัติในระดับนโยบายยังคงมีความท้าทายอย่างมาก

ปัญหาด้านนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาศีล : นโยบายปัจจุบันเน้นการบังคับใช้กฎระเบียบและข้อบังคับที่เข้มงวดมากเกินไป โดยไม่เน้นการส่งเสริมวินัยในตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาอย่างเพียงพอ การมุ่งเน้นไปที่การควบคุมมากกว่าการพัฒนาเชิงบวกทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่นิสิตนักศึกษารู้สึกกดดันและไม่สามารถพัฒนาระเบียบวินัยในตนเองได้อย่างเต็มที่

ปัญหาด้านนโยบายเกี่ยวกับสมาธิ : การเรียนการสอนในปัจจุบันมักจะเน้นไปที่การทำผลการเรียนให้สูงและการสอบวัดผลอย่างเข้มงวด ส่งผลให้นโยบายที่ส่งเสริมการมีสมาธิในการเรียนรู้ถูกละเลย นิสิตนักศึกษาถูกกดดันให้มุ่งเน้นผลการสอบมากกว่าการพัฒนาความตั้งใจและความเพียรในการเรียนรู้จริง นโยบายเหล่านี้ทำให้การพัฒนาสมาธิในการเรียนรู้กลายเป็นเรื่องที่ถูกมองข้าม

ปัญหาด้านนโยบายเกี่ยวกับปัญญา : นโยบายทางการศึกษาในปัจจุบันยังคงเน้นการเรียนการสอนแบบท่องจำและการสอบวัดผลแบบเดิม ซึ่งไม่ได้สนับสนุนการพัฒนาปัญญาหรือความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างแท้จริง นิสิตนักศึกษาจึงขาดโอกาสในการฝึกทักษะการคิดเชิงวิพากษ์และการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง นโยบายการศึกษาที่มุ่งเน้นการท่องจำและการประเมินผลแบบเดิม ๆ กลายเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาปัญญาอย่างเต็มที่

เพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านี้ นโยบายหรือแนวทางในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้จำเป็นต้องมุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ในทุกระดับของการศึกษา เราควรสร้างนโยบายที่ส่งเสริมการเรียนรู้เชิงบวก การพัฒนาวินัยในตนเอง การมีสมาธิในการเรียนรู้ และการฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างจริงจัง โดยให้ความสำคัญกับความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาเป็นสำคัญ นอกจากนี้ จำเป็นต้องส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนิสิตนักศึกษาในการพัฒนานโยบาย เพื่อให้แน่ใจว่านโยบายที่ถูกนำไปใช้จะสอดคล้องกับความต้องการและความเป็นจริง” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2567 เวลา 14.25 น.)

สรุปได้ว่า จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างจากผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทยทั้ง 5 คน ได้มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งมีใจความสำคัญดังนี้

คนที่ 1 เน้นย้ำถึงความสำคัญของการตั้งคำถามเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยการรู้จริง การทำได้ และการประยุกต์เป็น เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาได้รับความสุขจากการเรียนรู้ โดยต้องเข้าใจและค้นหาความต้องการของตนเอง และมหาวิทยาลัยต้องสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิตนักศึกษา

คนที่ 2 ชี้ให้เห็นถึงความท้าทายที่สถาบันอุดมศึกษาไทยกำลังเผชิญ โดยเฉพาะในด้านการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความสุขทางการเรียนรู้ ซึ่งยังมีอุปสรรคจากการเน้นผลลัพธ์ทางวิชาการมากเกินไป และขาดการสนับสนุนที่เพียงพอในการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา

คนที่ 3 เสนอแนวทางที่ยืดหยุ่นและไม่บังคับนิสิตนักศึกษาให้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ได้รับความสมัครใจ เพราะการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาควรมีความยืดหยุ่นตามสภาวะและความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้การเรียนรู้เกิดความสุข

คนที่ 4 เน้นการพัฒนากระบวนการที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาเข้าใจลีลาการเรียนรู้ของตนเอง และสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองความพึงพอใจของตนเอง บนพื้นฐานของการสื่อสารและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

คนที่ 5 ยอมรับว่านโยบายปัจจุบันยังเผชิญกับปัญหาในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา โดยเน้นที่การบังคับใช้กฎระเบียบมากกว่าการส่งเสริมวินัยในตนเอง และการเรียนการสอนที่ยังคงเน้นการท่องจำมากกว่าการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ ทั้งนี้ จำเป็นต้องมีการปรับปรุงนโยบายเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาในทุกระดับของการศึกษา

ใจความเหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาให้สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา โดยเน้นการสนับสนุนเชิงบวก การพัฒนาวินัยในตนเอง การมีสมาธิ และการฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาสามารถเติบโตและมีความสุขในการเรียนรู้อย่างแท้จริง

ในเรื่องแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทยทั้ง 5 คน ได้ให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป โดยสรุปใจความได้ว่า ในยุคปัจจุบัน บทบาทของมหาวิทยาลัยและอาจารย์กำลังเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ เนื่องจากการเรียนรู้เปิดกว้างขึ้น นิสิตนักศึกษาสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น ยูทูบ หรือแพลตฟอร์มการเรียนรู้อื่น ๆ ทำให้บทบาทของครูอาจารย์ต้องปรับตัวและยอมรับความท้าทายเหล่านี้ ครูอาจารย์ควรยอมรับและยินดีที่นิสิตนักศึกษามีความสามารถเหนือกว่าในบางด้าน เพราะการที่อาจารย์จะเป็นผู้รู้ทุกเรื่องและคาดหวังให้นักศึกษาฟังทุกคำสั่งสอนอาจไม่เหมาะสมกับสภาพการณ์ปัจจุบันอีกต่อไป ทั้งนี้ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาตัวชี้วัดที่สะท้อนแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับบริบทของนิสิตนักศึกษาในยุคดิจิทัล รวมถึงการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริง เพื่อร่วมกันพัฒนาคุณภาพนิสิตนักศึกษาให้เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าและสร้างสรรค์สังคมที่ยั่งยืนต่อไป

## 2. ความสำเร็จผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษาไทย

จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างจากคณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษาไทยจำนวน 5 คน ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ดังนี้

คณาจารย์ผู้สอน คนที่ 1 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จะส่งผลให้นิสิตนักศึกษาคิดดี มีพฤติกรรมที่ดีงาม ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนกัน นำไปสู่การช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และแบ่งปันกัน ทำให้สังคมการอยู่ร่วมกันในสถาบันอุดมศึกษามีความสุข ชีวิตนักศึกษาก็จะมีความสุขเช่นกัน” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2567 เวลา 17.00 น.)

คณาจารย์ผู้สอน คนที่ 2 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “แนวทางในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ควรให้นิสิตนักศึกษาเกิดการเห็นคุณค่าที่แท้จริงของการพัฒนาตนเองในฐานะผู้ที่จะเป็นบัณฑิต (นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน) เกิดการสร้างองค์ความรู้ด้วยตัวนิสิตนักศึกษาเอง (มีกระบวนการคิด) ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (หลักสูตรดี) การอบรมสั่งสอนชี้แนะ การเสริมแรงทางบวก (อยู่ใกล้ผู้รู้) ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาอย่างมีความสุข” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2567 เวลา 13.00 น.)

คณาจารย์ผู้สอน คนที่ 3 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “การนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการเรียนรู้นั้น อาจช่วยทำให้เกิดความสุขในการเรียนมากยิ่งขึ้น โดยผ่านกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมให้เป็นไปในเชิงบวก สามารถควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนรู้ประสบผลสัมฤทธิ์ในทางที่ดี อย่างไรก็ตาม สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยที่มีความหลากหลายทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม รวมถึงพื้นฐานทางด้านความรู้ที่แตกต่างกัน การนำหลัก

ไตรสิกขาไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ จำเป็นที่จะต้องสอนอย่างแบบคายน เน้นกระบวนการในการปฏิบัติมากกว่ากระบวนการในการสอนว่าไตรสิกขาคืออะไร และจะช่วยให้เกิดความสุขทางการเรียนรู้ได้อย่างไร ซึ่งอาจเกิดความไม่เข้าใจหรือเกิดอคติในการเรียนขึ้นได้” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2567 เวลา 17.30 น.)

คณาจารย์ผู้สอน คนที่ 4 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ควรพัฒนาใน 4 ด้าน คือ

1) ด้านร่างกาย (กายภาวนา) นิสิตนักศึกษามีความคิดในการใช้เหตุและผลมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ในการทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน และมีความเอื้อเฟื้อเห็นอกเห็นใจเพื่อนร่วมชั้นมากขึ้น ลดการเห็นแก่ตัวน้อยลง

2) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) นิสิตนักศึกษาควรรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น ใช้เหตุและผลในการตัดสินใจ

3) ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) นิสิตนักศึกษาเข้าใจในการทำงานกับทีมงานและอาจารย์ เพื่อทำให้งานประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางแผนงานไว้ และ

4) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) นิสิตนักศึกษาสามารถยอมรับในพฤติกรรมของเพื่อนและปรับเปลี่ยนแนวคิดในการสร้างความสมดุลของการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2567 เวลา 13.00 น.)

คณาจารย์ผู้สอน คนที่ 5 ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “ในฐานะอาจารย์ผู้สอนนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผมพบว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ยังคงเป็นเรื่องท้าทายสำหรับนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทยในปัจจุบัน

ประการแรก ศีล ซึ่งหมายถึงการมีระเบียบวินัยในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตามกฎระเบียบและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีคุณธรรม พบว่านิสิตนักศึกษาหลายคนยังขาดความสามารถในการจัดการตนเองให้มีวินัยในการเรียน การปฏิบัติตามกฎระเบียบ และการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ มักมีปัญหาในการส่งงานไม่ตรงเวลา ขาดความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียน หรือการทำงานกลุ่ม ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดการฝึกฝนด้านศีลในชีวิตประจำวัน

ประการที่สอง สมาธิ ซึ่งเป็นการมุ่งเน้นและความตั้งใจในการเรียนรู้ ปัจจุบันนิสิตนักศึกษามักประสบกับปัญหาความเครียดและภาระทางการเรียนที่มากเกินไป ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน การเรียนรู้กลายเป็นภาระที่หนักอึ้งมากกว่าจะเป็นการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ การใช้เวลาส่วนใหญ่นอกห้องเรียนไปกับโซเชียลมีเดียและเทคโนโลยีทำให้เกิดการเบี่ยงเบนความสนใจจากการเรียน ทำให้การมีสมาธิในการเรียนรู้นั้นลดลง

ประการสุดท้าย ปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาความรู้และการเข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ นิสิตนักศึกษาหลายคนยังคงมองว่าการเรียนรู้คือการท่องจำเนื้อหาเพื่อทำข้อสอบ มากกว่า

การทำความเข้าใจในหลักการและการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง การขาดการฝึกคิดวิเคราะห์และการตั้งคำถามต่อสิ่งที่เรียนรู้ ทำให้นิสิตนักศึกษาไม่สามารถสร้างความรู้ด้วยตนเอง หรือมองเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ในชีวิตประจำวันได้

สภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ยังไม่สามารถบรรลุผลได้อย่างเต็มที่ การแก้ไขปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนจากทั้งอาจารย์ ผู้ปกครอง และระบบการศึกษาทั้งหมด โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถเติบโตเป็นบุคคลที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต” (สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2567 เวลา 17.30 น.)

สรุปได้ว่า จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างจากคณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษาไทยทั้ง 5 คน ได้มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งมีใจความสำคัญ ดังนี้

คนที่ 1 ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา จะส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีความคิดและพฤติกรรมที่ดีงาม ทั้งในด้านกาย วาจา และจิตใจ ส่งเสริมการเกื้อกูลกันในสังคมการศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขในชีวิตนักศึกษา

คนที่ 2 กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าที่แท้จริงของการพัฒนาตนเอง โดยนิสิตนักศึกษาควรมีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้ผ่านการเรียนรู้และการอบรมสั่งสอนที่เน้นการเสริมแรงทางบวก ซึ่งจะส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

คนที่ 3 ระบุว่า การนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการเรียนรู้จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมในเชิงบวก และเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเอง ทำให้นิสิตนักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม การนำหลักไตรสิกขาไปประยุกต์ใช้ต้องคำนึงถึงความหลากหลายทางเชื้อชาติ ศาสนา และพื้นฐานความรู้ของนิสิตนักศึกษา

คนที่ 4 เสนอว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาควรครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

คนที่ 5 กล่าวถึงความท้าทายในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในปัจจุบัน โดยนิสิตนักศึกษายังขาดวินัย สมาธิ และการพัฒนาปัญญาในเชิงลึก การแก้ไขปัญหาต้องอาศัยการสนับสนุนจากทั้งอาจารย์ ผู้ปกครอง และระบบการศึกษา เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาแก่นิสิตนักศึกษา

สาระสำคัญเหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการปรับปรุงและสนับสนุนการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการเติบโตทางด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษาอย่างเต็มที่

ในเรื่องแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย คณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษาไทยทั้ง 5 คน ได้ให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป โดยสรุปใจความได้ว่า ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาในยุคปัจจุบัน ควรพิจารณาเพิ่มองค์ประกอบด้านเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและความเป็นจริงของผู้เรียนในยุคใหม่ การผสมผสานนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถนำแนวคิดหลักไตรสิกขาไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าตามหลักความเชื่อและศาสนาที่ตนนับถือ

สรุปได้ว่า จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างจากตัวแทนผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทยและคณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษาไทยทั้ง 10 คน จาก 5 สถาบันอุดมศึกษากลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงได้ทำการสรุปผลและวิเคราะห์ผลออกมา ว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาไทย ได้แก่ กระทรวง ฯ สถาบันอุดมศึกษา และคณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจะมีแนวทางในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ดังนี้

1) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ควรออกนโยบายที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมในหมู่นิสิต รวมถึงสนับสนุนการเรียนรู้ที่เน้นการมีสมาธิและการพัฒนาปัญญาในรูปแบบที่นิสิตสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน จัดสรรทรัพยากรเพื่อสนับสนุนโครงการที่พัฒนาตามหลักไตรสิกขา กระทรวงควรจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรให้กับโครงการหรือสถาบันที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในทิศทางนี้ เช่น โครงการฝึกสมาธิ หรือโครงการด้านคุณธรรมและจริยธรรม สร้างกรอบมาตรฐานที่เน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตนิสิต นอกจากการกำหนดมาตรฐานทางวิชาการ เน้นการประเมินคุณภาพชีวิตและความสุขของนิสิตในกระบวนการเรียนรู้ เช่น การนำดัชนีความสุขมาใช้ในการวัดผลการศึกษา

2) สถาบันอุดมศึกษาควรส่งเสริมให้นิสิตมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาศีล เช่น การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมชุมชนหรือกิจกรรมอาสาสมัคร ซึ่งจะช่วยสร้างความรับผิดชอบและความเคารพต่อผู้อื่น สร้างหลักสูตรที่มีการผสมผสานแนวทางการฝึกสมาธิในชั้นเรียน การมีสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบและเอื้อต่อการมีสมาธิ เช่น ห้องสมุดหรือพื้นที่สีเขียวที่นิสิตสามารถใช้เพื่อการเรียนรู้และการทำสมาธิ ส่งเสริมให้นิสิตคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาปัญญา สถาบันควรจัดสรรทรัพยากรให้กับการวิจัยและการเรียนรู้ที่เน้นการคิดวิเคราะห์ รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มพูนความรู้

3) คณะและหน่วยงานควรออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา โดยเน้นการพัฒนาทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา เช่น การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความร่วมมือและความรับผิดชอบ การใช้กิจกรรมที่เน้นการฝึกสติ และการใช้บทเรียนที่กระตุ้นความคิดเชิงวิเคราะห์ หน่วยงานภายในสถาบัน เช่น ศูนย์พัฒนานิสิต สามารถจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างศีลธรรมและการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา เช่น การจัดค่ายฝึกจริยธรรม การอบรมการทำสมาธิ หรือการจัดสัมมนาเกี่ยวกับการพัฒนาปัญญา มีการให้บริการที่เน้นการดูแลสุขภาพจิต เช่น การจัดศูนย์ให้คำปรึกษา หรือการให้อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสมดุลในชีวิต สรุปดังตาราง 11

ตาราง 11 แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

| หลักไตรสิกขา                                     | แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา<br>สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ด้านศีล</b><br>(ศีลสิกขา)<br>Morality         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กระทรวง ฯ ควรกำหนดนโยบายที่เหมาะสมและปรับปรุงกฎระเบียบให้สอดคล้องกับยุคสมัย เพื่อส่งเสริมการพัฒนาความมีวินัยและคุณธรรมในสถาบันอุดมศึกษา</li> <li>- สถาบันอุดมศึกษา ควรกำหนดมาตรฐานและกฎระเบียบที่ชัดเจน เพื่อส่งเสริมความยุติธรรมและความสมดุลในการบริหารจัดการ รวมถึงส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักศีลอย่างเข้มงวดในชีวิตประจำวันของนิสิตนักศึกษา</li> <li>- คณะและหน่วยงาน ควรดูแลให้การปฏิบัติตามกฎระเบียบเป็นไปอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาความรับผิดชอบในตนเองของนิสิตนักศึกษา</li> </ul> |
| <b>ด้านสมาธิ</b><br>(จิตตสิกขา)<br>Concentration | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กระทรวง ฯ ควรจัดทำนโยบายที่สนับสนุนการดูแลสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้มีสมาธิในการเรียนรู้และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข</li> <li>- สถาบันอุดมศึกษา ควรจัดตั้งศูนย์ดูแลจิตใจและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับนิสิตนักศึกษา</li> <li>- คณะและหน่วยงาน ควรสนับสนุนกิจกรรมที่เสริมสร้างสมาธิและความมั่นคงทางจิตใจให้นิสิตนักศึกษา ผ่านการฝึกสมาธิ การฝึกคิดเชิงบวก และการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ</li> </ul>                                                             |
| <b>ด้านปัญญา</b><br>(ปัญญาสิกขา)<br>Wisdom       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กระทรวง ฯ ควรกำหนดนโยบายที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางปัญญาของนิสิตนักศึกษา โดยเน้นการคิดวิเคราะห์และการประยุกต์ใช้ความรู้</li> <li>- สถาบันอุดมศึกษา ควรปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอนให้ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การเรียนรู้ผ่านการอภิปรายและการประเมินตนเอง เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง</li> <li>- คณะและหน่วยงาน ควรพัฒนาหลักสูตรที่เน้นการฝึกฝนกระบวนการคิดอย่างมีประสิทธิภาพและการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในสังคมและสร้างโอกาสในการทำงานที่สอดคล้องกับสาขาวิชาที่ศึกษา</li> </ul>               |

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Research) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interviews) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะตามวัตถุประสงค์ โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 3 กลุ่ม รวมจำนวนทั้งสิ้น 420 คน ดังนี้

1. ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 420 คน ดังนี้

1.1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จากสถาบันอุดมศึกษา 4 ประเภท คือ 1) สถาบันอุดมศึกษาของรัฐในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐในส่วนภูมิภาค ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2) สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ได้แก่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ 3) มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และ 4) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ รวมจำนวน 410 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1.1.1 ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย แบ่งเป็น ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา 5 คน และคณาจารย์ผู้สอน 5 คน รวมจำนวน 10 คน (ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในบทที่ 3)

1.1.2 ผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน 5 สถาบันอุดมศึกษา สถาบันละ 80 คน รวมจำนวน 400 คน (ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในบทที่ 3)

1.2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย แบ่งเป็น ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา 5 คน และคณาจารย์ผู้สอน 5 คน รวมจำนวน 10 คน (ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในบทที่ 3)

ตัวแปรที่ศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ได้แก่ แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้จำนวน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย (กายภาพ), ด้านจิตใจ (จิตตภาพ), ด้านอารมณ์ (ปัญญา

ภาวณา) และ ด้านสังคม (สึลภาวณา) ตามหลักไตรสิกขา จำนวน 3 ด้าน คือ สึล (สึลสิกขา), สมาธิ (จิตตสิกขา) และ ปัญญา (ปัญญาสิกขา) ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

2. แบบสอบถามในการประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

3. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานเพื่อให้ทราบลักษณะภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สถานภาพทางเพศ อายุ นิสิตนักศึกษาระดับชั้นปี และสถาบันอุดมศึกษาที่กำลังศึกษา

2. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ การแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: S.D.)

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ข้อ ได้ดังนี้

#### 1. สภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

จากการสัมภาษณ์สภาพการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย พบว่า แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย มีปัจจัยการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ ดังนี้

1) ด้านร่างกาย (กายภาวณา) : Physical Development การที่นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ผ่านการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ พร้อมกับมีความสุขสนุกสนานและไม่เครียดในการเรียนรู้ สถาบันอุดมศึกษาสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเข้าใจในความสำคัญของการศึกษา และสนับสนุนการพัฒนาทักษะชีวิตของนิสิตนักศึกษาทั้งทางด้านความรู้ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และการมีอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัยและมีมาตรฐาน

2) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) : Emotional Development การที่นิสิตนักศึกษา มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส ร่าเริง พร้อมเผชิญปัญหาและจัดการกับความเครียดได้อย่างมีสติ มีความกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้ และมีความเชื่อมั่นว่าสถาบันอุดมศึกษาจะช่วยพัฒนาทักษะ และคุณภาพชีวิต ทั้งยังมีความตั้งใจที่จะอบรมจิตใจให้มั่นคง แข็งแกร่ง มีคุณธรรม และร่วมกิจกรรมจิตอาสาด้วยความเต็มใจ ตลอดถึงยึดมั่นในความถูกต้องทางกฎหมายของสังคม มีความเพียรพยายามในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง พร้อมเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยทัศนคติเชิงบวกและมีความหวัง

3) ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) : Intellectual Development การที่นิสิต นักศึกษามีสติในการดำเนินชีวิต สามารถใช้ความรู้และปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น มีการพัฒนาปัญญาผ่านการฟัง การอ่าน การศึกษา และการแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น พร้อมทั้งมีความเข้าใจและให้โอกาสเพื่อนร่วมชั้น ยอมรับความแตกต่างและพร้อมให้ความช่วยเหลือ สามารถแยกแยะสิ่งที่ถูกผิด เปิดใจรับความรู้ใหม่ ๆ ใช้เหตุผลและประสบการณ์ในการตัดสินใจอย่างมีหลักการ

4) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) : Moral Development การที่นิสิตนักศึกษายึดมั่นในหลักศีลธรรมตามศาสนาที่ตนนับถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต มีทัศนคติที่เปิดกว้างและหลากหลายต่อเพื่อนร่วมชั้นและบุคคลรอบข้าง พร้อมปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ และมีประสิทธิภาพ โดยตั้งมั่นในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น โดยมีสถาบันอุดมศึกษาเป็นสถานที่ที่เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาเกิดการเรียนรู้ และปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสันติ ยอมรับในความยุติธรรมและความเสมอภาค ให้ความสำคัญกับการเกื้อกูลผู้อื่น ตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และมีจิตใจสงเคราะห์ นอบน้อม ต่อบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และผู้มีอาวุโสกว่าด้วยความเคารพ

5) ด้านศีล (ศีลสิกขา) : Morality การที่สถาบันอุดมศึกษาจัดการเรียนการสอน โดยมุ่งเน้นการศึกษาเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม การส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด มีความรับผิดชอบต่อภาระงานที่ได้รับ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความรู้สึกละอายต่อการกระทำที่ผิด และตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งมีความซื่อสัตย์ ยุติธรรม และเคารพในความเสมอภาคระหว่างบุคคล เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นสำคัญต่อสังคม และมีกิจกรรมสหพันธการ เพื่อส่งเสริมความผ่อนคลายและความสมดุลในการเรียน เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเห็นคุณค่าของการนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษา และร่วมกันสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นธรรมและความเสมอภาค

6) ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) : Concentration การให้นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่สดชื่น ร่าเริง ผ่อนคลาย และมั่นคง พร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ และทำงานภายใต้ความกดดันได้อย่างมีสติ ตลอดถึงสถาบันอุดมศึกษาควรส่งเสริมการพัฒนาสติและสมาธิผ่านหลักสูตรระยะสั้น ซึ่งจะช่วยพัฒนาจิตใจของนิสิตนักศึกษาให้เกิดความเข้มแข็งและเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน สร้างเครือข่ายระหว่างเพื่อนนักศึกษาภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ พร้อมเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจและมีจิตตั้งมั่นในความดีงาม มี

ความเพียรพยายามในการทำงานจนสำเร็จ และมีความสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

7) ด้านปัญญา (ปัญญาศึกษา) : Wisdom การให้นิสิตนักศึกษา มีความสามารถในการคิดพินิจพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีเหตุผล มีทักษะในการฟัง พูด อ่าน เขียน อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักแสวงหาและสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเกิดความเข้าใจสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันและวางใจเป็นกลางต่อสิ่งต่าง ๆ พร้อมทั้งมีทัศนคติที่ดีงามในการพัฒนาตนเองและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสถาบันอุดมศึกษาจะต้องมีส่วนช่วยสนับสนุนการเรียนการสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวันให้นิสิตนักศึกษาด้วย

ในภาพรวมของสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยการจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลจากการประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ตามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง โดยอาศัยการเรียนรู้ลำดับความสำคัญของข้อมูล Modified Priority Need Index: PNI ทั้ง 7 ด้าน พบว่า นิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยมีความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในด้านร่างกาย (กายภาวนา) มากที่สุด (ค่า PNI = 0.11) รองลงมาคือ ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) และ ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.09) รองลงมาคือ ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) และด้านปัญญา (ปัญญาศึกษา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.08) รองลงมาคือ ด้านสังคม (ศีลภาวนา) และด้านศีล (ศีลสิกขา) มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่า PNI = 0.07) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1) ด้านร่างกาย (กายภาวนา) นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.20) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษามีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน (ค่า PNI = 0.08) สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านร่างกายของนิสิตนักศึกษาควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ และการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีความสุข เพื่อให้ตอบสนองความต้องการและคาดหวังของนิสิตนักศึกษาได้อย่างเต็มที่

2) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่กดดัน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.15) ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษามีความหนักแน่นในจิตใจ และยืนหยัดในความถูกต้องตามกฎหมายของสังคมที่หลากหลาย, นิสิตนักศึกษามีความเพียรพยายาม บากบั่น อดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปทางเลื่อม และนิสิตนักศึกษามีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง พร้อมทั้งจะเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง (ค่า PNI = 0.07) ซึ่งให้เห็นว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษาควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี การจัดการความเครียดอย่างมีสติ และการสร้างความกระตือรือร้นในการ

เรียนรู้ รวมถึงการสร้างเชื่อมั่นในสถาบันและตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและคาดหวังของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอย่างเต็มที่

3) ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) นิสิตนักศึกษามีสติในการดำเนินชีวิตสามารถใช้ความรู้ในการเลือกหนทางแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองอย่างมีสติและไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.10) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษาสามารถแยกแยะในสิ่งที่ถูกที่ผิดได้ รู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำและพร้อมที่จะเปิดรับการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา และนิสิตนักศึกษาเปิดใจรับความรู้ใหม่ รู้จักแยกแยะหาเหตุผล ไตร่ตรองหาคำตอบ รู้จักเชื่อมโยงประสบการณ์ เพื่อใช้ในการตัดสินใจอย่างมีหลักการ (ค่า PNI = 0.06) ซึ่งให้เห็นว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านอารมณ์ควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างสติปัญญา การแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา และการส่งเสริมการเจริญปัญญาผ่านการศึกษาเล่าเรียน รวมถึงการพัฒนาความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและคาดหวังของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอย่างสมบูรณ์

4) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) นิสิตนักศึกษายึดหลักศีล 5 หรือยึดหลักคำสอนทางศาสนาที่ตนนับถือ เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.13) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษาแสดงความเคารพต่อบิดามารดา ครูบาอาจารย์หรือผู้อาวุโสกว่าด้วยความนอบน้อม (ค่า PNI = 0.05) ซึ่งเห็นว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านสังคมควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างศีลธรรมและคำสอนทางศาสนา การพัฒนาทัศนคติที่เปิดกว้าง การมีวินัยในตนเอง และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม รวมถึงการเสริมสร้างความเคารพและความกตัญญูในหมู่นิสิตนักศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและคาดหวังของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอย่างสมบูรณ์

5) ด้านศีล (ศีลสิกขา) สถาบันอุดมศึกษามีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เน้นการศึกษาเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.10) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ คณาจารย์และนิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ภายใต้กฎกติกาเดียวกัน มีความเสมอภาคเท่าเทียม (ค่า PNI = 0.05) ซึ่งเห็นว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกษาด้านศีลควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างหลักสูตรการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นคุณธรรม จริยธรรม การปฏิบัติตนตามกฎระเบียบวินัยและการสร้างโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาความสุขและความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6) ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส และเป็นสุข มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.12) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือนิสิตนักศึกษามีความสุขทุกครั้งที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ (ค่า PNI = 0.06) ซึ่งเห็นว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกษาด้านสมาธิควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี การรับมือกับความกดดัน การพัฒนาสติและสมาธิ รวมถึงการสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์ที่ดีในสถาบันอุดมศึกษาเพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการและคาดหวังของนิสิตนักศึกษาได้อย่างสมบูรณ์

7) ด้านปัญญา (ปัญญาศึกษา) นิสิตนักศึกษารู้จักคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วน และมีวิจารณ์ญาณโดยใช้สติปัญญา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ค่า PNI = 0.10) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่าการศึกษช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง รู้เท่าทันในโลกและชีวิตตามสภาวะธรรม, นิสิตนักศึกษารู้เท่าทันต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลาย รู้แจ้งตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต และวางใจเป็นกลางต่อทุกสิ่ง, นิสิตนักศึกษามีทัศนคติ ค่านิยมที่ดีงาม และมีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาตนเองอย่างรอบคอบ, นิสิตนักศึกษาเพิ่มพูนความรู้ด้วยการรับฟังความคิดเห็นและให้ความเคารพต่อการตัดสินใจของผู้อื่นเสมอ และสถาบันอุดมศึกษามีกระบวนการและวิธีการสอนที่ทำให้ นิสิตนักศึกษา รู้แจ้ง เห็นจริง ประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน (ค่า PNI = 0.07) ซึ่งให้เห็นว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาด้านปัญญา ควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความสามารถในการคิดพิจารณา การดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและพอเพียง รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวันและการส่งเสริมการใช้ความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและคาดหวังของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอย่างสมบูรณ์

## 2. การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับ นิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

จากผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย และจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยมาศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยแยกเป็นรายด้าน ว่าแต่ละด้านหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ได้แก่ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม สถาบันอุดมศึกษา และคณะและหน่วยงาน มีแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ได้อย่างไร ดังนี้

### 1) ด้านศีล (ศีลสิกขา)

1.1 กระทรวง ฯ ควรกำหนดนโยบายที่ทันสมัยและปรับปรุงกฎระเบียบเพื่อส่งเสริมวินัยและคุณธรรมในสถาบันอุดมศึกษา

1.2 สถาบันอุดมศึกษา ควรกำหนดมาตรฐานที่ชัดเจนเพื่อความยุติธรรมและสมดุลในการบริหาร รวมถึงส่งเสริมศีลธรรมในชีวิตประจำวัน

1.3 คณะและหน่วยงานต้องดูแลให้การปฏิบัติกฎระเบียบอย่างเป็นธรรมเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่พัฒนาความรับผิดชอบของนิสิตนักศึกษา

### 2) ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา)

2.1 กระทรวง ฯ ควรนำนโยบายที่ส่งเสริมสุขภาพจิตมาใช้เพื่อให้ นิสิตนักศึกษามีสมาธิและความสุขในการเรียน

2.2 สถาบันอุดมศึกษา ควรจัดตั้งศูนย์ดูแลจิตใจและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

2.3 คณะและหน่วยงาน ควรสนับสนุนกิจกรรมฝึกสมาธิ คัดเชิงบวก และการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคง

### 3) ด้านปัญญา (ปัญญาศึกษา)

3.1 กระทรวง ฯ ควรส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางปัญญา เน้นการคิด วิเคราะห์ และการประยุกต์ใช้ความรู้

3.2 สถาบันอุดมศึกษา ควรปรับการสอนให้ส่งเสริมการคิด วิเคราะห์ การอภิปราย และการประเมินตนเอง

3.3 คณะและหน่วยงาน ควรพัฒนาหลักสูตรที่ฝึกการคิดและนำความรู้ไปใช้ในสังคม พร้อมสร้างโอกาสงานที่ตรงกับสาขาวิชา

### การอภิปรายผล

1. การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1) ด้านร่างกาย (กายภาวนา) พบว่า นิสิตนักศึกษามีความต้องการในด้านการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านร่างกายเป็นความต้องการจำเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งอาจเนื่องมาจากสุขภาพร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ การที่นิสิตนักศึกษามีสุขภาพแข็งแรงช่วยให้พวกเขามีสมาธิและพลังงานเพียงพอในการศึกษาเล่าเรียน การดูแลร่างกายอย่างเหมาะสมผ่านการพักผ่อนที่เพียงพอและการออกกำลังกายเป็นประจำ ส่งผลให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้นิสิตมีความพร้อมในการเรียนรู้และสามารถจดจำเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ สุขภาพร่างกายที่ดีมีบทบาทสำคัญในการจัดการกับความเครียดจากการเรียนและกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดด้วยการกระตุ้นให้ร่างกายผลิตสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งทำให้รู้สึกผ่อนคลาย อีกทั้งการรับประทานอาหารที่สมดุลยังช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ทำให้นิสิตนักศึกษามีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิต ความสมดุลระหว่างการเรียนและการใช้ชีวิตเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขทางการเรียนรู้ นิสิตที่มีสุขภาพดีมักสามารถบริหารจัดการเวลาได้ดี ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างสมดุล ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำกิจกรรมทางสังคม หรือการพักผ่อน ซึ่งนำไปสู่ความสุขในการเรียนรู้และความสามารถในการจัดการชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีประสิทธิภาพ สุดท้าย การดูแลสุขภาพร่างกายยังช่วยเสริมสร้างพลังงานและความสดชื่นในแต่ละวัน การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดีช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอ ทำให้นิสิตสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างกระปรี้กระเปร่า มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และสามารถทำงานได้อย่างสำเร็จลุล่วงอย่างมีประสิทธิภาพ โดยสรุปแล้ว สุขภาพร่างกายที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ การจัดการกับความเครียด และการรักษาสมดุลระหว่างการเรียนและการใช้ชีวิต การดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเหมาะสมจึงเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษามีความพร้อมในการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังที่พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และสายชล ปัญญชิต (2558) ได้กล่าวไว้ว่า ร่างกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการบรรลุถึงความสุข กล่าวคือ ร่างกายต้องอยู่ในสภาวะที่ไม่เจ็บปวด ไม่ลำบาก ไม่ทุกข์ทรมาน ร่างกายที่เจ็บปวดย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญภาวนาของ

จิตและเป็นเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความสุขอันแท้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของทวีศักดิ์ ทองทิพย์ (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการศึกษาในด้านกายภาวนาตามหลักไตรสิกขา โดยพบว่า การดูแลสุขภาพกายและการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและการมีสุขภาพดี ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การมีสุขภาพกายที่ดีจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรนันท์ อุ่นอ่อน (2564) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม พบว่าปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุขมากที่สุดคือด้านสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Shen (1993) ที่เน้นว่า การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับสุขภาพและการดูแลตนเองสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Prescott (1961) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน พบว่า องค์ประกอบทางด้านร่างกาย เช่น สุขภาพทางกาย ข้อบกพร่องทางร่างกาย และบุคลิกท่าทาง มีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของนักเรียน งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการดูแลสุขภาพกายเพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) การพัฒนาความสุขด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษาเป็นความต้องการจำเป็นที่สอง ซึ่งอาจเนื่องมาจากในสภาพการณ์ปัจจุบันนิสิตศึกษามักต้องเผชิญกับความกดดันทั้งจากด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต เช่น ความคาดหวังทางวิชาการจากคณาจารย์และครอบครัว ภาระงานที่ต้องทำควบคู่กับการเรียน และการปรับตัวในสังคมใหม่ ๆ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความกดดันทางจิตใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม การพัฒนาความสุขด้านจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะนิสิตที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเติบโตได้ทั้งทางด้านวิชาการและส่วนตัว การพัฒนาความสุขด้านจิตใจ ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการเรียนรู้และการจัดการชีวิตในมหาวิทยาลัยเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตหลังจากเรียนจบด้วย นิสิตที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การปรับตัวในที่ทำงาน และการรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การมีสุขภาพจิตที่ดียังช่วยให้พวกเขามีมุมมองที่เปิดกว้างและความพร้อมในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการประสบความสำเร็จในอาชีพและชีวิตส่วนตัว ดังนั้น การพัฒนาความสุขด้านจิตใจจึงเป็นความต้องการที่จำเป็นอันดับสอง รองจากสุขภาพร่างกายสำหรับนิสิตนักศึกษา เพราะสุขภาพจิตที่ดีส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้ การจัดการกับความเครียด และการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกฝนทักษะทางจิตใจ การคิดเชิงบวก การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการเข้ารับคำปรึกษาเมื่อจำเป็น ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้นิสิตสามารถเติบโตเป็นบุคคลที่มีความพร้อมทั้งในด้านจิตใจและสังคม พร้อมเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของกิงกาญจน์ บุรณสินวัฒน์กุล (2562) กล่าวว่า ความสุขทางการเรียนรู้คือ ความรู้สึกที่ดีของผู้เรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการที่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม ลงมือปฏิบัติ และแสดงความคิดเห็นตามแนวคิดของตนเอง ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน และเป็นมิตร

ทั้งระหว่างครูกับผู้เรียนและระหว่างผู้เรียนด้วยกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะมาส ตัณฑะตะนัย (2560) ซึ่งศึกษาการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนเตรียมทหาร พบว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุขเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะปัจจัยด้านกิจกรรมการเรียนรู้และบรรยากาศทางกายภาพของสถาบันที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ อยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของอโณทัย ธีระทีป (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่า การสนับสนุนจากสถาบันการศึกษาและครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและความสุขในการเรียนรู้ของนิสิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Andrew (2011) เน้นถึงความสำคัญของการจัดการกับความกดดันและสุขภาพจิตที่ดีในการเรียนรู้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สนับสนุนสุขภาพจิต

3) ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) การพัฒนาความสุขด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาเป็นความต้องการจำเป็นอันดับสาม ซึ่งอาจเนื่องมาจากสุขภาพด้านอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้ นิสิตนักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรับมือกับความกดดัน ความเครียด และอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้น อาจารย์ และบุคคลรอบข้าง การมีความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข การฝึกปัญญาภาวนา เช่น การฝึกสมาธิและการเจริญสติ เป็นวิธีการสำคัญในการพัฒนาสุขภาพด้านอารมณ์ นิสิตที่ฝึกฝนด้านสติปัญญาจะมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองในแต่ละสถานการณ์ ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความสมดุลและมีเหตุผล การพัฒนาสุขภาพอารมณ์ผ่านปัญญาทำให้นิสิตมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการเผชิญกับความท้าทายในการเรียนและชีวิตประจำวัน การพัฒนาด้านอารมณ์ยังส่งเสริมให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจผู้อื่น นิสิตที่มีสุขภาพอารมณ์ดีสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และมีทักษะในการปรับตัวในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง การจัดการกับอารมณ์เชิงบวกและลบอย่างเหมาะสม ช่วยให้นิสิตสามารถรับมือกับความเครียดและความกดดันที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การพัฒนาความสุขด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาผ่านการฝึกสติปัญญาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ ทำให้นิสิตนักศึกษาพร้อมเผชิญกับความท้าทายทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ ดังที่บุญโรม สุวรรณพานู (2556) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้ในสุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) การมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของทวิศักดิ์ ทองทิพย์ (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาของนิสิตมหาวิทยาลัยในประเทศไทย พบว่า การพัฒนาปัญญาในนิสิตนักศึกษา โดยเน้นการสร้างปัญญาอันเห็นชอบหรือเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงเป็นสิ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของอโณทัย ธีระทีป (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า การมีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Prescott (1961) เน้นย้ำถึงความสำคัญของการพัฒนาสติปัญญาและการใช้ปัญญาในการดำเนิน

ชีวิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nel Noddings (2003) ได้ศึกษาเรื่อง Happiness and Education: The Pioneering Role of Care in Schools พบว่า ปฏิสัมพันธ์ที่ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน รวมถึงการสนับสนุนทางอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสุขในการเรียนรู้ ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญในการเสริมสร้างสติปัญญาในการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้

4) ด้านสังคม (สิ่งแวดล้อม) ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ ด้านสังคมโดยเฉพาะการยึดหลักศีล 5 หรือคำสอนทางศาสนาที่ตนนับถือ เป็นปัจจัยที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุด ซึ่งอาจเนื่องมาจากหลักศีล 5 หรือหลักคำสอนทางศาสนาที่นิสิตนักศึกษา นับถือมีบทบาทในการสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและเคารพซึ่งกันและกัน การดำเนินชีวิตตามหลักการเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ร่วมกัน การยึดมั่นในหลักศีล 5 ช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านการควบคุมตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม นิสิตที่มีการปฏิบัติตามหลักศีลจะมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การละเว้นจากการทำร้ายผู้อื่น การโกง หรือการพูดจาทำลายความสัมพันธ์ ซึ่งล้วนเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมชั้น อาจารย์ และบุคลากรในสถาบัน นอกจากนี้การยึดหลักคำสอนทางศาสนาช่วยเสริมสร้างความรู้สึกละอายและมั่นคงทางจิตใจ นิสิตที่ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนทางศาสนามักมีความสงบทางใจ ทำให้สามารถจัดการกับความเครียด ความกดดัน และปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น การมีกรอบศีลธรรมช่วยสร้างเส้นทางที่ชัดเจนในการตัดสินใจและพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การพัฒนาความสุขด้านสังคมโดยยึดหลักศีล 5 ยังช่วยสร้างวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนมหาวิทยาลัย การปฏิบัติตามศีลธรรมและจริยธรรมเป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองและความไว้วางใจในผู้อื่น ส่งผลให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีและการทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น ดังที่พระปลัดกิตติศักดิ์ ธีรปัญญา และพระครูพิศาลสารบัณฑิต (2566) ได้กล่าวไว้ว่า ศีล คือ ความเป็นปกติทางกาย ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่บุคคลอื่นอยู่เสมอ ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของภักธนันท์ อุ่นอ่อน (2564) ที่ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ซึ่งให้เห็นว่าความสัมพันธ์ทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งในบริบทของนิสิตนักศึกษา การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับหลักศีลภาวนา ที่เน้นการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณธรรมและเคารพซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ เนล โนดดิ้ง (Nel Noddings, 2003) เน้นย้ำถึงความสำคัญของการยึดถือหลักศีลธรรมและการเคารพในสังคม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาวดี ทองบุญส่ง (2556) ได้กล่าวถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงาน ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในบริบทของการพัฒนาศีลภาวนาในสถาบันอุดมศึกษา การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในหมู่นิสิต การส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่มีคุณธรรม ล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างสังคมการเรียนรู้ที่มีความสุขและยั่งยืน

5) ด้านศีล (ศีลสิกขา) ผลการวิจัยพบว่า การเรียนการสอนที่เน้นคุณธรรม จริยธรรม เป็นปัจจัยที่นิสิตนักศึกษามีความต้องการจำเป็นสูงสุด ซึ่งอาจเนื่องมาจากการเรียน การสอนที่เน้นคุณธรรมและจริยธรรมช่วยพัฒนาทัศนคติและพฤติกรรมที่ดีของนิสิตนักศึกษา เมื่อ การเรียนรู้ควบคู่ไปกับหลักการที่สอนให้เคารพและปฏิบัติตามคุณธรรมและจริยธรรม นิสิต นักศึกษาจะมีกรอบความคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม ส่งผลให้เกิดความ รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพัฒนาความเป็นพลเมืองที่ดีในสังคม การปลูกฝัง จริยธรรมในการศึกษาช่วยให้เกิดบุคคลที่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมทั้งใน สถาบันการศึกษาและในชีวิตประจำวัน คุณธรรมและจริยธรรมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความ ไว้วางใจและการอยู่ร่วมกันในสังคม นิสิตนักศึกษาที่มีความเข้าใจและยึดมั่นในหลักจริยธรรมจะมี แนวโน้มในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมชั้น อาจารย์ และบุคลากรในสถาบัน ซึ่งส่งผล ต่อบรรยากาศการเรียนรู้ที่สงบสุข การเรียนการสอนที่เน้นการเคารพสิทธิและความเท่าเทียม จะ ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในชุมชนมหาวิทยาลัยและลดความขัดแย้ง การเรียนการสอนที่เน้น คุณธรรมและจริยธรรมยังเป็นการเตรียมความพร้อมในการทำงานและการใช้ชีวิตในสังคม นิสิต นักศึกษาที่ได้รับการสอนและฝึกฝนด้านจริยธรรมมีความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่น การตัดสินใจทางจริยธรรมในที่ทำงาน หรือการ แก้ไขปัญหาอย่างมีความรับผิดชอบ นิสิตเหล่านี้จะสามารถปฏิบัติตนเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมใน การดำเนินชีวิตและเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2557) กล่าวไว้ว่า ศีลคือวินัย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการศึกษาและพัฒนามนุษย์ โดยวินัยมี บทบาทในการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการพัฒนา ทั้งในด้านการจัดระเบียบ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตและพัฒนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนีย์ หนูนาอ (2553) พบว่า การสอนที่เน้นคุณธรรมและจริยธรรมมี ความสำคัญในการสร้างความสุขในการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Andrew (2011) ยัง สนับสนุนว่าการสอนที่เน้นคุณธรรมช่วยส่งเสริมความสุขในการเรียนรู้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึง ความสำคัญของการพัฒนาศีลสิกขาในนิสิตนักศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของเรืองยศ สาร พุทธิเศรษฐ์ (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์ อาชีวศึกษา พบว่า การพัฒนาตามศีล (พฤติกรรม) จะทำให้ผู้เรียนเกิด “คุณธรรม จริยธรรม และ คุณลักษณะที่พึงประสงค์” ปฏิบัติงานโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อผู้อื่น และไม่ให้เกิดการเบียดเบียน ผู้อื่น เคารพกฎ ระเบียบวินัย และกฎหมายบ้านเมือง ทำงานตามหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ ตาม ครรลองครองธรรมแห่งศีลธรรมความถูกต้องต่อไป

6) ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) ผลการวิจัยพบว่า สุขภาพจิตที่ดีขึ้น ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส และเป็นสุข เป็นปัจจัยที่นิสิตนักศึกษามีความต้องการจำเป็นสูงสุด ซึ่งอาจ เนื่องมาจากสุขภาพจิตที่ดีจะช่วยส่งเสริมสมาธิในการเรียนรู้ เมื่อจิตใจของนิสิตนักศึกษา มีความ สดชื่นและผ่อนคลายมักสามารถจดจ่ออยู่กับเนื้อหาที่เรียนได้ดีขึ้น สามารถวิเคราะห์และ ประมวลผลข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิผล สุขภาพจิตที่เป็นสุขช่วยลดความเครียดและความกดดัน นิสิตในระดับอุดมศึกษาต้องเผชิญกับ ความท้าทายทางการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งมักจะนำมาซึ่งความเครียดและความ

กอดัน การมีสุขภาพจิตที่ดีจะช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ความเบิกบานและผ่อนคลายทำให้นิสิตนักศึกษามีแนวโน้มที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างใจเย็น และสามารถคิดหาวิธีแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้สุขภาพจิตที่ผ่อนคลายและเป็นสุขยังส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคม นิสิตนักศึกษาที่มีจิตใจเบิกบานและสดใสมักจะมี ความมั่นใจในการเข้าสังคมและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นและบุคคลอื่น ๆ ความสดชื่นและผ่อนคลายภายในจิตใจช่วยให้พวกเขามีทัศนคติที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันในบรรยากาศที่เป็นมิตรและสบายใจ สุดท้ายสุขภาพจิตที่สดชื่นและเป็นสุขยังช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเอง นิสิตนักศึกษาที่มีจิตใจเป็นสุขมักมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตประจำวัน ความผ่อนคลายและเบิกบานจะช่วยให้มองโลกในแง่ดีและมีความยืดหยุ่นในการรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ดังที่พระปลัดกิตติศักดิ์ ธีรปัญโญ และ พระครูพิศาลสารบัณฑิต (2566) ได้กล่าวว่า การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือด้านอารมณ์ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะการกำหนดสติระลึกรู้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ทั้งราคะ โทสะ โมหะ ตามความเป็นจริง เป็นความพยายามที่จะอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง ให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีสติ มีปัญญา มีความเมตตา กรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส อีกทั้งพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) ได้กล่าวไว้ว่า การศึกษาทำให้เกิดการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ เนื่องจากพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมาทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ เป็นไปตามเจตจำนงแห่งจิตที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการศึกษาจนเกิดการพัฒนาที่ดียิ่งแล้ว ย่อมควบคุมดูแลพฤติกรรมไปในทางที่ดีงาม แสดงให้เห็นว่า จิตใจนี้มีสมาธิเป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนา อันได้แก่การศึกษาเรียนรู้ พัฒนาคุณธรรมให้มีอยู่ในจิตใจ เพื่อเสริมสร้างพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น เป็นจิตที่สูง มีความประณีต ประเสริฐ อันเกิดจากความเมตตา กรุณา การศึกษาช่วยพัฒนาสมรรถภาพของจิตใจให้มีความแข็งแกร่ง เกิดความมั่นคงแก่ตัวกล้า สามารถทำกิจหน้าที่ได้และการศึกษาช่วยพัฒนาจิตใจให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพจิตดี มีความอ่อนโยน สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ ศรีโสภา และคณะ (2556) และงานวิจัยของอังคณา เสงี่ยมวัฒนาวงศ์ (2561) ได้ศึกษาเปรียบเทียบและพยากรณ์ตัวแปรที่ดีที่สุดในการเรียนรู้อย่างมีความสุข พบว่า ความฉลาดทางด้านอารมณ์จิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเรียนรู้อย่างมีความสุข นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระสมุห์หลง อธิธุญาณโณ (2565) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ด้านสมาธิ มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งในด้านความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเพียรพยายามความรับผิดชอบแน่วแน่มั่นคง ความมีสติและสมาธิ ถ้าอยู่ในบุคคลหรือองค์กรจะทำให้บุคคลหรือองค์กรนั้น ๆ พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดีงาม นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความดีงามต่อไป

7) ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) ผลการวิจัยพบว่า การคิดพินิจพิจารณาอย่างถี่ถ้วนและมีวิจารณ์ญาณโดยใช้สติปัญญา เป็นปัจจัยที่นิสิตนักศึกษามีความต้องการจำเป็นสูงสุดซึ่งอาจเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่ซับซ้อนในชีวิตประจำวัน

และการเรียน ดังนั้นการมีทักษะในการคิดอย่างรอบคอบและมีวิจารณญาณช่วยให้พวกเขาสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และเลือกแนวทางที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญหน้ากับความท้าทาย การคิดอย่างถี่ถ้วนยังช่วยลดข้อผิดพลาดในการทำงานและการเรียน ทำให้นิสิตนักศึกษามีความมั่นใจในการตัดสินใจมากขึ้น นิสิตนักศึกษาที่สามารถใช้สติปัญญาในการประเมินสถานการณ์และคาดการณ์ผลกระทบต่าง ๆ ได้ดี จะมีความสามารถในการตัดสินใจที่รอบคอบและเหมาะสมในทุกสถานการณ์ การตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำงานและการพัฒนาทักษะในอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งที่สถาบันการศึกษาควรเน้นย้ำในการพัฒนา นอกจากนี้ การคิดเชิงวิจารณ์ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความรู้ใหม่และการประยุกต์ใช้ความรู้เก่าที่มีอยู่ การฝึกฝนทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณทำให้นิสิตนักศึกษาสามารถเรียนรู้เนื้อหาใหม่ ๆ ได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถนำความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายและท้าทาย การคิดวิเคราะห์และการใช้สติปัญญาอย่างมีวิจารณญาณจึงเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาศักยภาพทางการเรียนและการทำงานในอนาคต นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะในการคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนจะสามารถพัฒนาความรู้และทักษะได้อย่างต่อเนื่อง พวกเขามักจะเปิดกว้างต่อการเรียนรู้และพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยมุมมองที่กว้างขวางและรอบคอบ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองในระยะยาว ดังที่ชญาญ บุตรศรี (2563) กล่าวว่า การพัฒนาทักษะทางด้านปัญญาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีทักษะด้านความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาวิชา โดยใช้เครื่องมือและกระบวนการคิด เช่น การคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดแก้ปัญหา และคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการบูรณาการความรู้ที่เชื่อมโยงกับเรื่องราวจากสภาพแวดล้อมรอบตัว อีกทั้งปาริชาติ เปรมวิชัย (2566) กล่าวว่า ปัญญาศึกษาช่วยส่งเสริมให้มีความคิดเห็น ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ดีงาม มีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาการทำงานของตนเอง มีความไตร่ตรองพิจารณาอย่างรอบคอบ มีความเสียสละหวังดี มีไมตรี สร้างทักษะความรู้และอุปนิสัยในการเรียนรู้ที่ดี ใฝ่รู้ ใฝ่คิด มีความสนใจค้นคว้าหาความรู้ และสอดคล้องกับแนวทางของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2541) ได้กล่าวว่า การศึกษาเป็นปัจจัยที่ทำให้ปัญญาพัฒนา ปัญญาเป็นสิ่งที่นำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ปัญญาที่ได้จากการศึกษาจะช่วยปลดปล่อยและเปิดทางให้จิตใจ โดยปัญญานั้นจะช่วยให้ชีวิตมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ และดำเนินตามวิถีที่ดีงาม จนสามารถบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ ศรีโสภา และคณะ (2556) ได้ทำวิจัยเชิงความสัมพันธ์แบบทำนายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการเรียนรู้ของนิสิตพยาบาลอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญา สรรพศรี (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา ศรีสะเกษ เขต 1 พบว่า ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนและมีทักษะในการคิดเพิ่มขึ้น มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดีขึ้นทุกข้อ จึงส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานร่วมกับผู้อื่นดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุข

## 2. การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านศีล (ศีลสิกขา) พบว่า ผู้บริหารและคณาจารย์เห็นด้วยกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาโดยเสนอให้เน้นความสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีงามในนิสิตนักศึกษา ซึ่งครอบคลุมทั้งการปฏิบัติตามระเบียบวินัย การสร้างจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันในสังคม และการเกื้อกูลกันในชุมชนการศึกษา การพัฒนาศีลจะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตนในทางที่ดี ทั้งในด้านกาย วาจา และจิตใจ ผู้บริหารเห็นว่าสถาบันอุดมศึกษาควรปรับตัวและสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศีลของนิสิตนักศึกษา โดยไม่เน้นการบังคับใช้กฎระเบียบอย่างเข้มงวดเพียงอย่างเดียว แต่ควรสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดวินัยในตนเองผ่านการสนับสนุนจากระบบการศึกษาและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในขณะเดียวกัน คณาจารย์ยังเน้นถึงความสำคัญของการอบรมและการสั่งสอนที่ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมผ่านการเสริมแรงทางบวก ซึ่งจะช่วยพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา นอกจากนี้ยังมีการเน้นให้คำนึงถึงความหลากหลายของนิสิตในด้านศาสนาและวัฒนธรรม ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการสร้างแนวทางการพัฒนาศีลที่ครอบคลุมทุกกลุ่ม ดังที่ปาริชาติ เปรมวิชัย (2566) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า การที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อให้เป็นคนดี คนเก่งได้นั้น ต้องมีการสร้างจิตสำนึกค่านิยมเคารพกฎหมายระเบียบข้อบังคับ ความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ ส่งเสริมปลูกฝังสนับสนุนค่านิยมการนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาบุคลากรให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของสตรีรัตน์ ศรีดาวเรือง และคณะ (2562) ได้ศึกษาระดับความสุขในการเรียนและเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า ด้านความรู้สึกลดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่งผลต่อระดับความสุขของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของชีรา วิบูลย์สุข และนิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ์ (2558) ได้ศึกษาระดับการเรียนรู้อย่างมีความสุขและศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปริคณีก พบว่า ปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยด้านเพื่อน ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปริคณีกเป็นอย่างมาก

2. ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) พบว่า ผู้บริหารและคณาจารย์เห็นด้วยกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาโดยเสนอว่าการพัฒนาสมาธิเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความสุขทางการเรียนรู้ ผู้บริหารชี้ว่าการสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาสมาธิยังเป็นสิ่งที่ท้าทาย เนื่องจากในปัจจุบันมีการเน้นผลลัพธ์ทางวิชาการมากเกินไป ซึ่งส่งผลให้ขาดการสนับสนุนในด้านสมาธิและจิตใจ การพัฒนาสมาธิไม่ควรจำกัดเพียงแคในห้องเรียน แต่ควรมีการออกแบบกิจกรรมที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้นิสิตเกิดความสุขจากการฝึกฝนสมาธิในการเรียนรู้ คณาจารย์ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิที่สามารถช่วยให้เกิดความสามารถในการควบคุมตนเองและพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวก การพัฒนาสมาธิจึงไม่เพียงแต่ช่วยให้นิสิตประสบความสำเร็จในการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างวินัยและสมาธิในการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตาม การพัฒนาสมาธิในสถาบันอุดมศึกษาควรได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์ ผู้ปกครอง และระบบการศึกษา เพื่อให้

สามารถส่งเสริมสมาธิได้อย่างเต็มที่ ดังที่วิชิต สงวนไทรพงษ์ (2557) ได้กล่าวไว้ว่า การอบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิเป็นการศึกษาที่ฝึกให้เกิดสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเจริญออกมาขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางด้านคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต สามารถพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญา และชญาญ บุตรศรี (2563) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้ใช้สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ ทักษะ ค่านิยม และเจตคติที่เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะ จะช่วยพัฒนาและขยายแนวคิดของผู้เรียนจากสิ่งที่ได้ศึกษา โดยกระบวนการพัฒนาความสุขในการเรียนรู้ควรมุ่งเน้นด้านเจตพิสัยและคุณลักษณะ เพื่อเสริมสร้างค่านิยมและเจตคติที่ดีในการดำเนินตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของสตรีรัตน์ ศรีดาวเรือง และคณะ (2562) ได้ศึกษาระดับความสุขในการเรียนและเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนักศึกษา สาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า ด้านความรู้สึกลึกต่อกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นสิ่งที่นักศึกษามีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาอยากให้สาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นเพื่อให้ นักศึกษาเกิดความสุขจากการเรียน

3. ด้านปัญญา (ปัญญาศึกษา) พบว่า ผู้บริหารและคณาจารย์เห็นด้วยกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาโดยเสนอให้เห็นถึงความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาการคิดเชิงวิเคราะห์และการประยุกต์ใช้ความรู้ ผู้บริหารบางท่านเน้นว่าการเรียนรู้ที่แท้จริงไม่ใช่เพียงการท่องจำ แต่ควรส่งเสริมการรู้จัก ทำได้ และนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง นิสิตควรได้รับโอกาสในการตั้งคำถามและค้นหาความต้องการของตนเอง เพื่อให้เกิดความสุขจากการเรียนรู้ที่มาจากความเข้าใจลึกซึ้ง คณาจารย์เห็นพ้องกันว่า การพัฒนาปัญญาไม่ควรจำกัดเพียงในด้านวิชาการ แต่ควรส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ครอบคลุมทั้งการพัฒนาตนเอง การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่นิสิตสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้ และตัดสินใจด้วยตนเองจะช่วยให้พวกเขาพัฒนาทั้งในด้านปัญญาและความสุขทางการเรียนรู้ในระยะยาว ดังที่อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow, Abraham M. 1954) ได้สร้างทฤษฎีลำดับความต้องการ 5 ชั้นของมนุษย์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ซึ่งในชั้นที่ 5 ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์มีความต้องการตระหนักในตนเอง (Self-actualization need) คือ แรงจูงใจเพื่อตระหนักถึงความสามารถของตน ประพฤติหรือปฏิบัติตนตามความสามารถและสูงสุดความสามารถ โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสิ่งสำคัญด้วย เช่น รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เปิดใจรับฟังคำวิจารณ์โดยไม่มีอคติกับผู้อื่น รู้จักแก้ไขตนเองในส่วนที่ยังบกพร่อง ต้องการพัฒนาดตนเองพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ต้องการค้นพบความจริง พร้อมที่จะเปิดเผยตนเองโดยไม่มี การปกป้อง ต้องการเป็นตัวของตัวเองและประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง และชญาญ บุตรศรี (2563) กล่าวว่า การพัฒนาทักษะทางด้านปัญญาของผู้เรียนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ทั้งในและนอกห้องเรียน โดยเริ่มจากเรื่องที่ใกล้ตัวไปสู่เรื่องที่ไกลตัว ผู้เรียนควรศึกษาและค้นหาแหล่งข้อมูลที่สำคัญในท้องถิ่น จากนั้นรวบรวมและทำความเข้าใจ

เข้าใจข้อมูลผ่านวิธีต่าง ๆ เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การฟังบรรยายจากวิทยากร การฝึกปฏิบัติ การจดบันทึก และการอ่านเอกสารหรือตำรา สอดคล้องกับงานวิจัยของ เนล โนดดิ้ง (Nel Nodding, 2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสุขในการเรียน โดยระบุว่าความสุขนี้จะเกิดขึ้นเมื่อนักศึกษามีความเข้าใจและรับรู้ถึงวัตถุประสงค์ของหลักสูตรและการเรียนการสอน รวมถึงการให้ความสำคัญกับการเรียนการสอนในห้องเรียนและเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้ นอกจากนี้ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์และผู้เรียนจะช่วยสร้างความมั่นใจให้ผู้เรียน และควรมีการแนะนำเกี่ยวกับการเรียนและการปรับตัว เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความสุขให้แก่ นักศึกษา

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยดังกล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถนำแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ไปประยุกต์ใช้ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาซึ่งได้แก่ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม สถาบันอุดมศึกษาที่สังกัด และคณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

#### 1. จากการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย พบว่า มีปัญหาและข้อเสนอแนะในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ด้านร่างกาย (กายภาวนา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรผลักดันนโยบายที่เน้นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างผู้เรียนและผู้สอน เช่น การส่งเสริมการเรียนการสอนแบบโต้ตอบ (interactive learning) หรือการใช้วิธีการเรียนรู้ที่เน้นการทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ส่งเสริมการสื่อสารและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนและผู้สอน รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมชั้น สถาบันอุดมศึกษาควรจัดกิจกรรมที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตและผู้สอนนอกห้องเรียน เช่น การสัมมนาเชิงปฏิบัติการ การจัดกิจกรรมกีฬา หรือกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ต่าง ๆ จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างนิสิตและอาจารย์ ส่งผลให้การเรียนการสอนในห้องเรียนมีบรรยากาศที่เป็นมิตรมากยิ่งขึ้น และช่วยให้นิสิตรู้สึกสบายใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอน คณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมเวิร์คช็อปหรืออบรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน เช่น การทำกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการแลกเปลี่ยนความคิด การอภิปรายในหัวข้อต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังและการสื่อสารระหว่างเพื่อนนิสิตนักศึกษา รวมถึงการทำงานร่วมกับอาจารย์ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง การดำเนินการดังกล่าวจะช่วยยกระดับปฏิสัมพันธ์ในสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีคุณภาพให้เกิดขึ้นต่อไป

1.2 ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีความหนักแน่นในจิตใจ และยืนหยัดในความถูกต้องตามกฎหมายของสังคมที่หลากหลาย, นิสิต

นักศึกษา มีความเพียรพยายาม บากบั่น อดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปทางเลื่อม และนิสิตนักศึกษา มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง พร้อมที่จะเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และมองโลกในแง่ดี และมีความหวังมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรออกนโยบายที่ส่งเสริมความสำคัญของการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาทางวิชาการ นโยบายเหล่านี้อาจรวมถึงการสนับสนุนกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความหนักแน่นทางจิตใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการพัฒนาความเพียรพยายามในการเรียนรู้ เช่น หลักสูตรที่สอนเกี่ยวกับการทำสมาธิ การฝึกสติ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างจิตใจที่เข้มแข็งและมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของนิสิตในการเรียนรู้ และใช้ชีวิตในสังคมที่มีความหลากหลาย สถาบันอุดมศึกษาควรจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ซึ่งมีนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาตนเองที่สามารถให้คำปรึกษาและสนับสนุนนิสิตในเรื่องของการพัฒนาความหนักแน่นทางจิตใจและการควบคุมอารมณ์ รวมถึงการสนับสนุนให้นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเองและพร้อมเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ คณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดอบรมหรือเวิร์คช็อปให้กับอาจารย์ในการสอนและพัฒนาจิตใจนิสิตนักศึกษา อาจารย์มีบทบาทสำคัญในการเป็นแบบอย่างและผู้สนับสนุนให้นิสิตรู้สึกมั่นใจในตนเอง พร้อมรับฟัง และพร้อมเปิดใจเรียนรู้ อาจารย์ควรได้รับการฝึกอบรมในเรื่องการส่งเสริมความเชื่อมั่นในศักยภาพของนิสิต รวมถึงการใช้ทักษะการสอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาจิตใจ เช่น การให้กำลังใจและการสนับสนุนให้นิสิตนักศึกษาสามารถยืนหยัดในความถูกต้อง สามารถเผชิญกับความท้าทายทั้งในการเรียนและชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

1.3 ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาสามารถแยกแยะในสิ่งที่ถูกที่ผิดได้ รู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำและพร้อมที่จะเปิดรับการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา และนิสิตนักศึกษาเปิดใจรับความรู้ใหม่ รู้จักแยกแยะหาเหตุผล ไตร่ตรองหาคำตอบ รู้จักเชื่อมโยงประสบการณ์ เพื่อใช้ในการตัดสินใจอย่างมีหลักการมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรสนับสนุนการเรียนรู้ที่เน้นการใช้ประสบการณ์เป็นฐาน โดยให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติจริงและประเมินผลจากประสบการณ์ที่ได้รับ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์จะช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ผ่านมาเข้ากับการตัดสินใจในอนาคต ซึ่งเป็นการส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีหลักการ สถาบันอุดมศึกษาควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาได้เปิดรับความรู้ใหม่และมีการไตร่ตรองอย่างเป็นระบบ เช่น การจัดสัมมนา การอภิปรายกลุ่ม การโต้วาที และการฝึกการแก้ปัญหาจากสถานการณ์จำลอง (Case Studies) จะช่วยพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิพากษ์และความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล คณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดอบรมพัฒนาทักษะการสอนสำหรับอาจารย์ผู้สอนเพื่อให้สามารถนำวิธีการสอนที่กระตุ้นการคิดเชิงวิพากษ์เข้ามาใช้ในชั้นเรียน อาจารย์ควรใช้วิธีการสอนที่เปิดโอกาสให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นและตั้งคำถาม การให้ความสำคัญกับการฝึกนิสิตให้สามารถตั้งข้อสงสัยและพัฒนาทักษะการวิเคราะห์จะช่วยให้นิสิตสามารถแยกแยะความถูกต้องและตัดสินใจได้อย่างมีหลักการ แนวทางเหล่านี้จะช่วยให้นิสิตนักศึกษา มีความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีหลักการและใช้ชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 ด้านสังคม (ศีลภาวนา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาแสดงความเคารพต่อบิดามารดา ครูบาอาจารย์หรือผู้อาวุโสกว่า ด้วยความนอบน้อมมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

ในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรกำหนดกรอบนโยบายการศึกษาที่ชัดเจนเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมในนิสิตนักศึกษา โดยเฉพาะการแสดงความเคารพและความนอบน้อม ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในวัฒนธรรมไทย กระทรวงสามารถจัดทำกรอบนโยบายที่ระบุให้สถาบันอุดมศึกษาต้องบูรณาการการพัฒนาคุณธรรมเหล่านี้เข้าไปในหลักสูตร และให้มีการประเมินผลการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ ซึ่งนโยบายนี้ควรครอบคลุมกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน สถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคารพและแสดงความนอบน้อม เช่น การจัดกิจกรรม "วันไหว้ครู" การมอบรางวัลให้แก่ นิสิตที่ปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม ควรบูรณาการการสอนคุณธรรม จริยธรรม และการเคารพต่อบุคคลที่ควรเคารพเข้าไปในหลักสูตรการศึกษา โดยเฉพาะในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจและความสัมพันธ์ในสังคม การเพิ่มเนื้อหาที่เน้นความสำคัญของการเคารพและการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความนอบน้อมจะช่วยให้ นิสิตเข้าใจถึงความสำคัญของการแสดงความเคารพอย่างเหมาะสม คณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถสร้างโอกาสให้นิสิตเข้าร่วมโครงการอาสาสมัครหรือกิจกรรมบริการสังคมที่เน้นการเคารพต่อผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาส เช่น การไปเยี่ยมเยียนศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ การให้ความช่วยเหลือชุมชน หรือผู้ด้อยโอกาสในท้องถิ่น การทำงานในชุมชนที่ต้องใช้ทักษะการเคารพและการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความนอบน้อม การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงเหล่านี้จะช่วยสร้างความตระหนักรู้ในเรื่องการเคารพและการเห็นคุณค่าของผู้อื่น การส่งเสริมวัฒนธรรมที่เคารพและแสดงความนอบน้อมต่อผู้อาวุโสจะช่วยสร้างสังคมการเรียนรู้ที่มีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นฐาน ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาตนเองทั้งในด้านวิชาการและสังคมได้อย่างสมบูรณ์

1.5 ด้านศีล (ศีลสิกขา) จากการศึกษาพบว่า คณาจารย์และนิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ภายใต้กฎกติกาเดียวกัน มีความเสมอภาคเท่าเทียมมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรออกนโยบายที่มุ่งเน้นการส่งเสริมความยุติธรรมและความเท่าเทียมภายในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งจะเป็นการกำหนดแนวปฏิบัติที่ชัดเจนในการสร้างวัฒนธรรมที่ทุกคนต้องปฏิบัติตามภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นคณาจารย์หรือนิสิตนักศึกษา นโยบายเหล่านี้ควรครอบคลุมถึงการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม เช่น การใช้อำนาจเกินขอบเขต หรือการให้สิทธิพิเศษแก่บุคคลบางกลุ่ม สถาบันอุดมศึกษาควรจัดทำระบบการบริหารจัดการที่โปร่งใส เพื่อให้มั่นใจได้ว่าทั้งนิสิตนักศึกษาและคณาจารย์ได้รับการปฏิบัติอย่างยุติธรรมเท่าเทียมกัน เช่น การจัดทำระเบียบข้อบังคับที่ชัดเจนและเปิดเผยต่อสาธารณะ การมีช่องทางร้องเรียนที่ปลอดภัยสำหรับผู้ประสบปัญหาจากการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม การตรวจสอบการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความยุติธรรมภายในสถาบันอุดมศึกษา คณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดกฎเกณฑ์และแนวปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับนิสิตและคณาจารย์ โดยให้ทุกฝ่ายต้องปฏิบัติตามกฎเดียวกันอย่างเท่าเทียม กฎเกณฑ์เหล่านี้ควรครอบคลุมเรื่องของการประพฤติปฏิบัติ จรรยาบรรณ และบทลงโทษในกรณีที่มีการละเมิดกฎ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนว่าทุกคนต้องอยู่ภายใต้กติกาเดียวกันโดยไม่มีข้อยกเว้น

1.6 ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีความสุขทุกครั้งที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรออกนโยบายที่สนับสนุนให้มีการมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วยเหลือ

สังคมและการทำงานอาสาสมัครเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษา การทำกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นิสิตได้เรียนรู้การเห็นคุณค่าของการให้และการช่วยเหลือผู้อื่น นโยบายอาจกำหนดให้กิจกรรมสาธารณะประโยชน์เป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผลการศึกษา เพื่อให้ให้นิสิตได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะการช่วยเหลือและเห็นความสำคัญของการทำเพื่อส่วนรวม สถาบันอุดมศึกษาควรจัดกิจกรรมช่วยเหลือสังคมที่สอดคล้องกับการเรียนรู้ของนิสิต เช่น โครงการอาสาสมัครที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาของนิสิต เช่น นิสิตคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพสามารถออกค่ายสุขภาพเพื่อช่วยเหลือชุมชนที่ขาดแคลน นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์สามารถร่วมโครงการพัฒนาสาธารณูปโภคในพื้นที่ห่างไกล กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นิสิตมีโอกาสนำความรู้ที่เรียนมาปรับใช้ในสถานการณ์จริงและสร้างความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น คณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดเวทีหรืองานเสวนาที่นิสิตที่เคยทำงานอาสาสมัครสามารถมาแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกจากการช่วยเหลือผู้อื่น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เชิงบวกจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้นิสิตคนอื่น ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคมมากขึ้น

1.7 ด้านปัญญา (ปัญญาศึกษา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาเพิ่มพูนความรู้ด้วยการรับฟังความคิดเห็นและให้ความเคารพต่อการตัดสินใจของผู้อื่นเสมอ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรสนับสนุนโครงการที่เน้นการสร้างพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเสรีและเป็นธรรม เช่น โครงการอภิปราย การประชุมเชิงปฏิบัติการที่เน้นการฟังความคิดเห็นจากทุกฝ่าย และการพัฒนาทักษะการยอมรับความคิดเห็นที่หลากหลาย โครงการเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการเคารพการตัดสินใจของผู้อื่น และเรียนรู้จากความคิดเห็นที่แตกต่าง สถาบันอุดมศึกษาควรปรับหลักสูตรการเรียนการสอนให้เน้นการพัฒนาทักษะการฟังและการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น เช่น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มที่ให้นิสิตนักศึกษาทำงานร่วมกันและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การใช้วิธีการเรียนแบบโต้ตอบและการอภิปรายจะช่วยให้นิสิตสามารถฝึกฝนการรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น และพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับบุคคลที่มีความคิดต่าง คณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เปิดกว้างและเคารพความคิดเห็นของทุกฝ่าย โดยให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจร่วมกันในการทำงานกลุ่มหรือในชั้นเรียน อาจารย์ควรมีบทบาทในการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนการฟังความคิดเห็นของทุกคนอย่างเท่าเทียม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนที่สร้างสรรค์

## 2. จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ด้านศีล (ศีลศึกษา) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาควรดำเนินการส่งเสริมการพัฒนาศีล (Moral Development) โดยเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมในนิสิตนักศึกษา กระทรวง ฯ ควรผลักดันนโยบายที่ส่งเสริมวินัยในตนเองและสนับสนุนความหลากหลายทางวัฒนธรรม สถาบันการศึกษาควรบูรณาการการพัฒนาหลักศีลธรรมในหลักสูตรการเรียนการสอน และคณะควรจัดกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติและ

ส่งเสริมความเข้าใจในความหลากหลาย ทั้งหมดนี้จะช่วยให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาตนเองในทางที่ดีทั้งในด้านกาย วาจา และจิตใจ

2.2 ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) การพัฒนาสมาธิ (Concentration Development) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างความสุขทางการเรียนรู้ กระทรวง ฯ สถาบันการศึกษา และคณะต่าง ๆ ควรร่วมกันสร้างนโยบายและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการฝึกสมาธิให้กับนิสิตนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการบูรณาการสมาธิเข้ากับการเรียนรู้ และจัดกิจกรรมที่ยืดหยุ่นและตอบสนองความต้องการของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้ พร้อมทั้งเสริมสร้างวินัยในการดำเนินชีวิต

2.3 ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) การพัฒนาปัญญา (Intellectual Development) เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดำเนินการในทุกระดับของการศึกษา โดยกระทรวง ฯ ควรออกนโยบายที่เน้นการพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์และการประยุกต์ใช้ความรู้จริง สถาบันอุดมศึกษาควรสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ และคณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดเชิงวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อให้นิสิตพัฒนาทั้งด้านปัญญาและความสุขในการเรียนรู้

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยในครั้งต่อไปควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมาธิ (จิตตสิกขา) และปัญญา (ปัญญาสิกขา) อย่างลึกซึ้ง เนื่องจากสมาธิและปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นิสิตสามารถแก้ไขปัญหที่ซับซ้อนและมีความสามารถในการคิดเชิงวิจารณ์ญาณได้ดีขึ้น การวิจัยในมิติของสมาธิและปัญญาในสถาบันอุดมศึกษาไทยจะช่วยให้มีการพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถนะทางปัญญาและจิตใจที่มั่นคงของนิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การวิจัยในครั้งต่อไปควรพิจารณาถึงผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางสังคมภายในและภายนอกสถาบันการศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของนิสิตนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนิสิตกับเพื่อนร่วมชั้นและคณาจารย์ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและยั่งยืน

3. ควรมีการวิจัยที่เปรียบเทียบแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาระหว่างสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยและต่างประเทศ การวิจัยนี้จะช่วยให้เห็นภาพรวมของแนวทางที่มีประสิทธิภาพและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทของการศึกษาในประเทศไทยได้อย่างเหมาะสมและทันสมัย

4. การวิจัยครั้งต่อไปควรมุ่งเน้นไปที่การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่สามารถเชื่อมโยงกับหลักไตรสิกขา โดยการใช้เทคโนโลยีและวิธีการสอนที่ทันสมัย เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์สติปัญญาของนิสิตนักศึกษา การพัฒนานวัตกรรมเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์และส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีความสุขตลอดชีวิต

## บรรณานุกรม

- กนกวรรณ วังมณี. (2554). การพัฒนาความสุขของวัยรุ่นไทยโดยใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กนกวรรณ ศรีทองสุข. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์การ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานกับความสุขในการทำงานโดยมีความเชื่ออำนาจในการควบคุมภายในเป็นตัวแปรกำกับ (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- กัญญา สรรพศรี. (2561). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 (ปริญญานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- กานต์ฤทัย ชลวิทย์. (2553). การวิเคราะห์แบบการเรียนรู้ความสุขในการเรียนและทักษะการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- กิงกาญจน์ บุณณสินวัฒนกุล. (2562). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการคิดสร้างสรรค์ของ Plsek ร่วมกับทฤษฎีเซวาร์ปัญญาสามองค์ประกอบของ Sternberg เพื่อเสริมสร้างความสามารถ ในการเขียนเล่าเรื่องเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาระดับปริญญา บัณฑิต (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- กิงแก้ว ศิริหล้า และคณะ. (2560, พฤษภาคม-สิงหาคม). ความสุขในการเรียนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 25 ที่เข้า โครงการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, 16(2), 137-145.
- กิตติยวดี บุญชื่อ และคณะ. (2540). ทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข. กรุงเทพฯ: โอเดียร์สแควร์.
- กิตติพัฒน์ ศรีชัย. (2565). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาร่วมกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะของความเป็นพลเมืองดีสำหรับนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ชนิษฐา บุญมาวงษา. (2561). ความสุขในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียน อัสสัมชัญศรีราชา จังหวัดชลบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ขวัญเนตร คาวีวงศ์. (2555). เรียนให้มีความสุข [สรุปบทความทางวิชาการ]. คณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม.

- จักรกฤษณ์ โปณะทอง. (2564, มีนาคม-เมษายน). รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้ทีมเป็นฐาน ปัญหาเป็นฐาน และโครงการเป็นฐานที่ส่งผลต่อผลลัพธ์การเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. 9(2), 778-793.
- จิรัช ใจจริง. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ชญาญ บุตรศรี. (2563). การพัฒนาตัวบ่งชี้ความสุขในการเรียนวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- ชาติชาย ม่วงปฐม. (2557). ทฤษฎีการเรียนการสอน [ตำราทฤษฎีการเรียนการสอน]. อุตรธานี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี.
- โชติพงศ์ ธรรมสว่างสุข. (2561). ความสุขในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร (รายงานการวิจัย).
- ณัฐวุฒิ สุขเสนา. (2565). ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาโท คณะบริหารธุรกิจ (MBA) มหาวิทยาลัยรามคำแหง [บทความวิจัย]. กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ทวีศักดิ์ ทองทิพย์. (2555). การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขา (สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- ทัศนีย์ หนูนา. (2553). ผลของความสอดคล้องของแบบการเรียนกับแบบการสอนที่มีต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษา. (รายงานการวิจัย).
- ธวัชชัย สุขล้อม. (2561). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความสุขในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้องเรียนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ โดยใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิคกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน. วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา วิทยาลัยนครราชสีมา, 7(สี่ปีเนื่อง), 24-34.
- นัฐนรี ศรีชัย. (2564). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ตรัง.
- นิศากร เจริญดี. (2561). การพัฒนามาตรวัดความสุขในการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ. (2556, กรกฎาคม). สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มศว, 19(2), 127-138.
- บุญกร ประกอบวรการ. (2565). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.
- ปรกรณ์ ประจันบาน และลภัสรดา จูเมษา. (2559, ตุลาคม-ธันวาคม). การพัฒนาแบบประเมินการจัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนิสิตครูในศตวรรษที่ 21. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 20(4), 118-128.

- ประจัน ปัญญ และประสิทธิ์ ชาระ. (2562, มกราคม-มิถุนายน). ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการ  
ศึกษาตามหลักไตรสิกขา. วารสารปรัชญาอาศรม มจร, 1(1), 1-12.
- ประภัศร วัฒนา. (2560). แนวความคิดมนุษยนิยมของมาสโลว์ (Maslow) และแนวความคิดอัตติ  
ภาวนิยมของฌอง ปอล ซาร์ตร์ (Jean Paul Sartre) ที่ปรากฏผ่านนวนิยายเรื่อง “วันหนึ่งใน  
ชีวิตของอีวาน เดนิโซวิช” (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ประภาภรณ์ นิยม. (2554). การศึกษาองค์รวม : การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (เอกสารประกอบการ  
เสวนาการปฏิรูปการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21). กรุงเทพฯ: สถาบันอาศรมศิลป์.
- ปัทมา ทองสม. (2554, มกราคม-เมษายน). การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษา  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วารสารการพยาบาลและ  
การศึกษา สถาบันพระบรมราชชนก, 4(1), 88-111.
- ปัทมา แป้นพุดเย็น. (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดกำแพงเพชร (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, นครสวรรค์.
- ปานทิพย์ พอดี. (2564, มกราคม-มิถุนายน). รูปแบบการเรียนรู้อย่างมีความสุข (FART).  
วารสารวิชาการสังคมมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 11(1), 78-90.
- ปาริชาติ เปรมวิชัย. (2566, มกราคม-กุมภาพันธ์). หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์.  
วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์ มจร, 6(1), 34-41.
- ปิยะนุช ศรีสุรานุกรม. (2560, มกราคม-มิถุนายน). ไตรสิกขากับการส่งเสริมการศึกษา. วารสาร  
ปรัชญาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 22(1), 81-95.
- ปิยะมาส ตัณฑะตะนัย. (2560). ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียน  
เตรียมทหารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ปทุมธานี.
- พรพรรณ ศรีโสภา และคณะ. (2556, พฤษภาคม-สิงหาคม). การเรียนรู้อย่างมีความสุขและปัจจัย  
ที่เกี่ยวข้องของนิสิตพยาบาล. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต มหาวิทยาลัย  
บูรพา, 27(2), 16-29.
- พระครูธรรมธรรควิชิต คุณวโร. (2556, มกราคม-มีนาคม). การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม.  
วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 15(1), 91-99.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2546). ทิศทางการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2549). คู่มือศึกษาธรรมะ (ฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพฯ:  
ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2539). การพัฒนาที่ยั่งยืน (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์  
มูลนิธิโกลดคิมทอง.
- \_\_\_\_\_ (2540). พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- \_\_\_\_\_ (2541). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

- พระปลัดกิตติศักดิ์ ธีรปัญญา และพระครูพิศาลสารบัณฑิต. (2566, กรกฎาคม-สิงหาคม). วิธีทางสู่ความสุขที่ยั่งยืนคือแนวทางการปฏิบัติธรรม. วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี, 4(6), 283-300.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาบุญนา สุานวีโร. (2560, มกราคม-มิถุนายน). วิธีการสอนอย่างมีความสุข. วารสารศึกษาศาสตร์ มจร, 5(1), 17-40.
- พระมหาวิเชียร สุธีโร. (2562, มกราคม-มิถุนายน). ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา. วารสารพุทธมคค์ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม, 4(1), 42-47.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร และสายชล ปัญญชิต. (2558, มกราคม-เมษายน). รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยศิลปากร, 8(1), 958-971.
- พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต. (2566, พฤษภาคม-สิงหาคม). ความสุขที่สมบูรณ์. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์ มจร, 9(2), 280-287.
- พระสมุห์วิโรจน์ วิโรจโน. (2565). การดำเนินชีวิตตามหลักแห่งไตรสิกขา (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- พระสมุห์หลง อธิปัญญาโน. (2565). การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของ องค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ไตรสิกขา (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- พิชญภา ยืนยาว. (2557). บริบทและแนวความคิดการจัดการศึกษาไทย [เอกสารประกอบการกำหนด ตำแหน่งวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาการศึกษา]. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม.
- แพรวณา อินทสิทธิ์. (2562). การพัฒนาแบบฝึกทักษะการวาดภาพโดยการเรียนตามหลักการ ของเดวีส์ร่วมกับเทคนิคการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ ความสุข ในการเรียนและความรับผิดชอบทางการเรียนวิชาทัศนศิลป์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, สกลนคร.
- ภัทรนันท์ อุ่นอ่อน. (2564). แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภาคภูมิ ธีรสันติกุล และเกษตรชัย และหิม. (2565, พฤษภาคม-สิงหาคม). โมเดลความสัมพันธ์เชิง สาเหตุของการตัดสินใจออกกลางคันของนักศึกษาระดับปริญญาตรี: การทบทวนวรรณกรรม. วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, 12(2), 298-309.
- ภารดี อนันต์นาวิ. (2555). หลักการ แนวคิด ทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5). ชลบุรี: สำนักพิมพ์มนตรี.
- มนัญญา เมฆสุข. (2561). การพัฒนาหน่วยการเรียนรู้เรื่อง เครื่องมือทางภูมิศาสตร์และการแบ่ง เขตเวลาของโลก วิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่

- 1 โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา โดยจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขา (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, สุราษฎร์ธานี.
- ระพีพัฒน์ หาญโสภณ และคณะ. (2563, เมษายน-มิถุนายน). การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21: ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์ มจร, 20(2), 163-172.
- เรืองยศ สารพุดนิเศษฐ. (2565). การบูรณาการหลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์อาชีวศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- วิจารณ์ พานิช. (2556). การสร้างการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสยามกัมมาจล.
- วิจิต สงวนไกรพงษ์. (2557). พัฒนาการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- วิไลพร สุจริตธรรมกุล และพงษ์ศิริ ยอดสา. (2566, มกราคม-เมษายน). การวิเคราะห์ความสุข ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในมุมมองด้านความพอใจและความหมายต่อชีวิต. วารสาร มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 40(1), 164-192.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2544). การเรียนรู้อย่างมีความสุข : สารเคมีในสมองกับความสุขในการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: องค์การค้าของคุรุสภา.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริรัตน์ วุฒิสกุล และภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย. (2560, ตุลาคม-ธันวาคม). การพัฒนาเครื่องมือวัด ความสุขทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารสุทธิ บริทัศน์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, 31(100), 114-129.
- สตรีรัตน์ ศรีดาวเรือง และคณะ. (2562). ความสุขในการเรียนของนักศึกษา สาขาวิชาการ บริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 3: เรื่อง การเรียนรู้ด้านมนุษยศาสตร์และด้าน สังคมศาสตร์ (น. 1093-1104). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สมชาย รัตนทองคำ. (2545). การพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อเน้นกระบวนการคิดอย่างมี วิจารณญาณสำหรับนักศึกษากายภาพบำบัด (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2541). อุเบกขา : การวางเฉย อย่างถูกวิธี (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สาโรช บัวศรี. (2553). เรียนรู้คู่มืออาชีพ. กรุงเทพฯ: ที.พี.พรินท์.
- สำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ. (2562). นโยบาย และยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563-2570 และ แผนด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563-2565. สืบค้นจาก [https://backend.tsri.or.th/files/trf/2/docs/Policy\\_and\\_Strategy\\_of\\_Thailand\\_HESI\\_2563-2570\\_and\\_Thailand\\_SRI\\_Plan\\_2563-2565.pdf](https://backend.tsri.or.th/files/trf/2/docs/Policy_and_Strategy_of_Thailand_HESI_2563-2570_and_Thailand_SRI_Plan_2563-2565.pdf)

- สิน พันธุ์พินิจ. (2553). เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒน์.
- สิริกุล กิตติมงคลชัย. (2562). การพัฒนามาตรวัดความสุขในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สุชีรา วิบูลย์สุข และนิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ์. (2558, กรกฎาคม-ธันวาคม). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปรีคลินิก. เวชบัณฑิตยสาร มหาวิทยาลัยมหิดล, 8(2), 70-76.
- สุภาวดี ทองบุญส่ง. (2556, พฤษภาคม-สิงหาคม). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรสังกัดสำนักงานอัยการสูงสุด. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 6(2), 541-551.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2535). การจัดการเรียนรู้แบบเผชิญสถานการณ์. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.
- อโณทัย ธีระทีป. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- อดิศักดิ์ มิดดี และคณะ. (2563). สาเหตุการออกกลางคันของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรม. การประชุมวิชาการสำหรับนักศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 3 (น. 493-496). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- อนุศักดิ์ จินดา. (2562). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนศิลปะ การวิเคราะห์ 3 ด้าน เพื่อส่งเสริมการคิดวิจารณ์ญาณและความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี สาขาศิลปะจิตรทัศน์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, กรุงเทพฯ.
- อรพินท์ ชูชม. (2544, พฤษภาคม). จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มศว, 7(1), 43-53.
- อังคณา เสี่ยมวัฒนาวงศ์. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนอย่างมีความสุขของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- อุทัยวรรณ ศรีรัตน์. (2562). การเป็นโรงเรียนแห่งความสุขของโรงเรียนชุมชนบ้านหนองฝ้าย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- Cronbach, L. Joseph. (1984). Essential of Psychology and Education. New York: McGraw Hill.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. Archives of Psychology, 22(140), 55.
- Maslow, Abraham M. (1954). Motivation and Personality. New York : Harper and Row.
- Prescott, Danicl Alfred. (1961). The child in the educative process New York : McGraw - Hall.
- Ursin, Valerie Dee. (1995, November). "Effects The 4 MAT System of Instruction on Achievement. Product," Dissertation Abstracts international.
- Seligman, M. (1998). Learned optimism. New York : Simon & Schuster Inc



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ  
ที่ให้การสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้  
ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย  
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย  
สรุปผลการประเมินความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

เพื่อให้การสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนา  
ความสุขทางการเรียนรู้และแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา  
สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

### 1.1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### 1.1.1 ระดับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา

ชื่อ-นามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์  
ตำแหน่ง คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

#### 1.1.2 ระดับคณาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล อาจารย์ ดร.ภัทรารุช ขาวสนิท  
ตำแหน่ง คณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษา

### 1.2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

#### 1.2.1 ระดับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา

ชื่อ-นามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูริวัตร คัมภีร์ภาพพัฒน์  
ตำแหน่ง รองอธิการบดี

#### 1.2.2 ระดับคณาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วรณีย์ พรหมนนท์  
ตำแหน่ง คณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษา

### 1.3 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### 1.3.1 ระดับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา

ชื่อ-นามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิระ สมนาม  
ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาหลักสูตรการสอนและการเรียนรู้

#### 1.3.2 ระดับคณาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิกัญจน์ ทิพย์เกษร  
ตำแหน่ง คณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษา

### 1.4 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

#### 1.4.1 ระดับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา

ชื่อ-นามสกุล อาจารย์ ดร.หนึ่งหทัย อินทขันธ์  
ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาการจัดการ

#### 1.4.2 ระดับคณาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล อาจารย์ ดร.ธนฤต วงศ์มหาเศรษฐ์  
ตำแหน่ง คณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษา

### 1.5 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

#### 1.5.1 ระดับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา

ชื่อ-นามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนพล ก่อฐานะ

ตำแหน่ง ประธานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
 สาขาวิศวกรรมการจัดการ

#### 1.5.2 ระดับคณาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล อาจารย์ ดร.ชมภู สายเสมา  
 ตำแหน่ง คณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษา

### รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

- |                                               |                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.พระสุธีรัตนบัณฑิต        | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย   |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระรัตนมูณี          | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย   |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กันยารวรรณ กำเนิดสินธุ์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา |
| 4. อาจารย์ ดร.อรศิริ ไม้ทอง                   | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย   |
| 5. อาจารย์ ดร.สุวิมล หวังกิจ                  | มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น                 |



ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ภัทราวุธ ขาวสนิท

เนื่องด้วย พระครูสมุห์ธรรมชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูริวัตร คัมภีรภาพพัฒน์

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณีย์ พรหมนันท

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิระ สมนาม

เนื่องด้วย พระครูสมุห์ธรรมชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตขอความเห็นชอบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิกัญจน์ ทิพย์เกษร

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.หนึ่งทัย อินทขันตี

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ธนภุต วงศ์มหาเศรษฐ์

เนื่องด้วย พระครูสมุห์ธรรมชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตขอความเห็นชอบ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนพล ก่อฐานะ

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/846



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ชมภู สายเสมา

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC-672104

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” กับ ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมิถุนายน 2567 ถึงเดือนกรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/845



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

นมัสการ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการ  
การอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนา  
ความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วย  
ศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา  
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.พระสุธีรัตนบัณฑิต เป็น  
ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะ  
ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พระครูสมุห์รณชัย  
บริสุทธ์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/845



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขออนุมัติโครงการเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

นมัสการ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เนื่องด้วย พระครูสมุห์ธรมชัย บริสุทธี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการ  
การอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานินพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนา  
ความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วย  
ศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา  
ปฏิญานินพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระรัตนมณี เป็นผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานใน  
รายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติโครงการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พระครูสมุห์ธรมชัย  
บริสุทธี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอณมัสการด้วยความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จักรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/845



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการ การอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนา ความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กัญญาวรณธ์ กำนัดสินธุ์ เป็น ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะ ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธ์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/845



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะบริหารธุรกิจและรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

เนื่องด้วย พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการ  
การอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนา  
ความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วย  
ศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา  
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สุวิมล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบสอบถาม  
ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พระครูสมุห์รณชัย  
บริสุทธ์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

ที่ อว 8718/845



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

นมัสการ คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เนื่องด้วย พระครูสมุทรธมชัย บริสุทธ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการ  
การอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนา  
ความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย” โดยมี ผู้ช่วย  
ศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา  
ปฏิญานพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อรศิริ ไม้ทอง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ  
แบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานใน  
รายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ พระครูสมุทรธมชัย  
บริสุทธ์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขออภัยด้วยความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 064 458 2541

**\*\*\* สรุปผลการประเมินความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิต นักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย**

สรุปการประเมินความเที่ยงตรงของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งทำการประเมินความเที่ยงตรงโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

คะแนน +1 ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการวัด

คะแนน 0 ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการวัด

คะแนน -1 ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการวัด

โดยนำคะแนนการประเมินมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อพิจารณาข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยเลือกข้อที่มีค่า 0.5 ขึ้นไป มาใช้เป็นข้อความในแบบสอบถามสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล

| ข้อ<br>ที่                              | รายการประเมิน                                                                                    | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                   |  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|-------------------------|--|
|                                         |                                                                                                  | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                         |  |
| ส่วนที่ 1 การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ |                                                                                                  |                                      |    |    |    |    |     |      |                         |  |
| ด้านร่างกาย (กายภาวนา)                  |                                                                                                  |                                      |    |    |    |    |     |      |                         |  |
| 1.                                      | นิสิตนักศึกษามีความรู้ลึกซึ้ง<br>พอใจกับชีวิต                                                    | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ |  |
| 2.                                      | นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรม<br>การออกกำลังกายและการ<br>ดูแลรักษาสุขภาพอย่าง<br>สม่ำเสมอ              | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                |  |
| 3.                                      | นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรม<br>การบริโภคอาหารอย่างพอดี<br>โดยคำนึงถึงสุขภาพและ<br>ประโยชน์ต่อร่างกาย | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                |  |
| 4.                                      | นิสิตนักศึกษามีกระบวนการ<br>พัฒนาความรู้ความเข้าใจ<br>ตามสภาพความเป็นจริง                        | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ |  |
| 5.                                      | นิสิตนักศึกษาพยายามอยู่<br>อาศัยในสภาพแวดล้อมที่<br>เอื้ออำนวยต่อการพัฒนา<br>คุณภาพชีวิต         | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ |  |

| ข้อ<br>ที่ | รายการประเมิน                                                                                                | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|------------------------------|
|            |                                                                                                              | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                              |
| 6.         | นิสิตนักศึกษาที่มีกระบวนการพัฒนาตนเองให้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง                        | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |
| 7.         | นิสิตนักศึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนและระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน                      | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                     |
| 8.         | นิสิตนักศึกษารู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เครียด ไม่เบื่อหน่าย ต่อการเรียนการสอน                              | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                     |
| 9.         | นิสิตนักศึกษาปฏิบัติงานด้วยความเสียสละ อดทน เพื่อให้ผลลัพธ์ของงานออกมาดีมีคุณภาพ                             | +1                                   | +1 | 0  | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 10.        | สถาบันอุดมศึกษามีบรรยากาศการจัดการเรียนการสอนและเชื่อมโยงให้นิสิตนักศึกษารู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการเรียน | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                     |
| 11.        | สถาบันอุดมศึกษามีหลักสูตรที่เปิดสอนทันสมัย มีคุณภาพมาตรฐานตรงกับความต้องการของท่าน                           | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 12.        | สถาบันอุดมศึกษามีอุปกรณ์สิ่งของ หรือสถานที่ ที่พร้อมจะสนับสนุนต่อการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา                 | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |

| ข้อ<br>ที่            | รายการประเมิน                                                                                                                 | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                   |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|-------------------------|--|
|                       |                                                                                                                               | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                         |  |
| ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) |                                                                                                                               |                                      |    |    |    |    |     |      |                         |  |
| 1.                    | นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่<br>ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส<br>อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่ง<br>โล่ง ไม่กดดัน               | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                |  |
| 2.                    | นิสิตนักศึกษามีความเชื่อมั่น<br>ในสถาบันอุดมศึกษาว่าจะ<br>สามารถพัฒนาทักษะ<br>คุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม                    | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                |  |
| 3.                    | นิสิตนักศึกษามีความหนัก<br>แน่นในจิตใจ และยืนหยัดใน<br>ความถูกต้องตามกฎหมาย<br>ของสังคมที่หลากหลาย                            | 0                                    | +1 | +1 | 0  | +1 | 3   | 0.6  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ |  |
| 4.                    | นิสิตนักศึกษามีความเพียร<br>พยายาม บากบั่น อดทน<br>และมีสติควบคุมให้อยู่<br>ในทางที่ไม่หันเหไปทางเสื่อม                       | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                |  |
| 5.                    | นิสิตนักศึกษามีความเชื่อมั่น<br>ในศักยภาพของตนเอง<br>พร้อมที่จะเปิดใจเรียนรู้สิ่ง<br>ใหม่ ๆ และมองโลกในแง่ดี<br>และมีความหวัง | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ |  |
| 6.                    | นิสิตนักศึกษาสามารถเผชิญ<br>กับปัญหาและจัดการกับ<br>ความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่าง<br>มีสติ                                    | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                |  |
| 7.                    | นิสิตนักศึกษาเกิดการตื่นรู้ใน<br>สิ่งที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะ<br>เปิดใจยอมรับในสิ่งที่จริง                                    | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                |  |

| ข้อ<br>ที่ | รายการประเมิน                                                                                                                   | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|------------------------------|
|            |                                                                                                                                 | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                              |
| 8.         | นิสิตนักศึกษากำหนดสติ<br>ระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับ<br>จิตใจของตนเอง ทั้งความ<br>โลภ ความโกรธ ความหลง<br>ตามสภาพความเป็นจริง  | -1                                   | +1 | 0  | +1 | +1 | 2   | 0.4  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 9.         | นิสิตนักศึกษามีความ<br>พยายามที่จะอบรมจิตใจ<br>ของตนเองให้มีความเข้มแข็ง<br>มีความมั่นคง และมีความ<br>เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม    | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                     |
| 10.        | นิสิตนักศึกษามีความมุ่งมั่น<br>ตั้งใจ กระตือรือร้นแสวงหา<br>ความรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่<br>หลากหลาย                              | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |
| 11.        | นิสิตนักศึกษาเข้าใจตนเอง<br>รู้จักส่วนดี ส่วนบกพร่องของ<br>ตนเอง พร้อมทั้งจะปรับปรุง<br>แก้ไขและพัฒนาตนเองอยู่<br>เสมอ          | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 12.        | นิสิตนักศึกษาเข้าร่วม<br>กิจกรรมจิตอาสาหรือ<br>กิจกรรมอื่น ๆ ที่ทางสถาบัน<br>อุดมศึกษาหรือหน่วยงานอื่น<br>จัดขึ้นด้วยความเต็มใจ | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 13.        | นิสิตนักศึกษามีความ<br>กตัญญูรู้คุณและตอบแทน<br>คุณต่อผู้มีพระคุณ                                                               | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 14.        | สถาบันอุดมศึกษามีหน่วย<br>ดูแลสุขภาพ การจัดกิจกรรม<br>เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพ<br>จิตเพื่อพัฒนาสุขภาพทาง<br>การเรียนรู้ด้านจิตใจ | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |

| ข้อ<br>ที่              | รายการประเมิน                                                                                                                                     | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|------------------------------|
|                         |                                                                                                                                                   | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                              |
| ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) |                                                                                                                                                   |                                      |    |    |    |    |     |      |                              |
| 1.                      | นิสิตนักศึกษามีสติในการดำเนินชีวิตสามารถใช้ความรู้ในการเลือกหนทางแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองอย่างมีสติและไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น                      | +1                                   | +1 | 0  | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ      |
| 2.                      | นิสิตนักศึกษาพิจารณาสิ่งรอบข้างตามสภาพความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ไขปัญหที่ดีได้                                       | -1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 2   | 0.4  | คำถามมี<br>ความซ้ำซ้อน       |
| 3.                      | นิสิต นักศึกษา รู้จักคิดพิจารณาการแก้ไขปัญห และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา                                                                          | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |
| 4.                      | นิสิตนักศึกษามีความรู้เท่าทัน สามารถแยกแยะความดี-ชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้ และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและมีสุข | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 5.                      | นิสิตนักศึกษามีการแลกเปลี่ยนทางความคิดระหว่างผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อประเด็นปัญหา                                                         | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                     |
| 6.                      | นิสิตนักศึกษาสามารถแยกแยะในสิ่งที่ถูกที่ผิดได้ รู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำและพร้อมที่จะเปิดรับการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา                             | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |

| ข้อ<br>ที่ | รายการประเมิน                                                                                                                            | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|------------------------------|
|            |                                                                                                                                          | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                              |
| 7.         | นิสิตนักศึกษาที่มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้น เปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ | -1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 2   | 0.4  | คำถามมีความซ้ำซ้อน           |
| 8.         | นิสิตนักศึกษาเปิดใจรับความรู้ใหม่ รู้จักแยกแยะหาเหตุผล ไตร่ตรองหาคำตอบ รู้จักเชื่อมโยงประสบการณ์เพื่อใช้ในการตัดสินใจ                    | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ      |
| 9.         | นิสิตนักศึกษาให้กำลังใจและให้โอกาส ยอมรับเพื่อนร่วมชั้นเรียนในสภาพที่เขาเป็นอยู่ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา               | +1                                   | +1 | 0  | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 10.        | นิสิตนักศึกษามีการเจริญปัญญาด้วยการฟัง การอ่าน และการศึกษาเล่าเรียน                                                                      | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |
| 11.        | นิสิตนักศึกษาจัดการตารางเรียนให้มีความยืดหยุ่นโดยไม่กระทบต่อเวลาพักผ่อน                                                                  | +1                                   | +1 | 0  | 0  | +1 | 3   | 0.6  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 12.        | นิสิตนักศึกษาเข้าใจในเนื้อหาสาระการเรียนรู้ สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้                                                          | -1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 3   | 0.6  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 13.        | สถาบันอุดมศึกษามีการปรับการเรียนการสอน เปิดโอกาสการเรียนรู้ เปิดพื้นที่ให้นิสิตนักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตกผลึกด้วยตนเอง          | -1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 2   | 0.4  | ควรตัดออก                    |

| ข้อ<br>ที่          | รายการประเมิน                                                                                                              | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                       |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|-----------------------------|
|                     |                                                                                                                            | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                             |
| ด้านสังคม (สีถาวนา) |                                                                                                                            |                                      |    |    |    |    |     |      |                             |
| 1.                  | นิสิตนักศึกษายึดหลักศีล 5 หรือยึดหลักคำสอนทางศาสนาที่นับถือเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต                                     | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ     |
| 2.                  | สถาบันอุดมศึกษาเป็นสถานที่เรียนรู้ที่พร้อมจะเปิดโอกาสทางการเรียนรู้ และช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ                           | 0                                    | +1 | +1 | 0  | +1 | 3   | 0.6  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ     |
| 3.                  | นิสิตนักศึกษามีทัศนคติที่หลากหลายต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนและบุคคลรอบข้าง                                                     | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ     |
| 4.                  | นิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุขและยอมรับหลักการด้านความยุติธรรมและความเสมอภาคเท่าเทียม | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ     |
| 5.                  | นิสิตนักศึกษาให้เกียรติผู้อื่น รวมทั้งให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น                                           | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                    |
| 6.                  | นิสิตนักศึกษาตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม                             | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                    |
| 7.                  | นิสิตนักศึกษาสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุขและยอมรับหลักการด้านความยุติธรรมและความเสมอภาคเท่าเทียม        | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | คำถามมีความซ้ำซ้อนควรตัดออก |

| ข้อ<br>ที่ | รายการประเมิน                                                                                                                                                                 | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                        |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|------------------------------|
|            |                                                                                                                                                                               | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                              |
| 8.         | นิสิตนักศึกษาตั้งตนอยู่ใน<br>กฎระเบียบวินัย ไม่<br>เบียดเบียนตนหรือก่อความ<br>เดือดร้อนเสียหายแก่บุคคล<br>อื่น                                                                | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |
| 9.         | นิสิตนักศึกษาแสดงความ<br>เคารพต่อบิดามารดา ครูบา<br>อาจารย์หรือผู้อาวุโสกว่า<br>ด้วยความนอบน้อม                                                                               | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |
| 10.        | นิสิตนักศึกษารู้จักการ<br>สงเคราะห์ เกื้อหนุน ให้เกิด<br>มิตร และความสามัคคี                                                                                                  | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |
| 11.        | นิสิตนักศึกษาปฏิบัติงานที่<br>ได้รับมอบหมายด้วยความ<br>รับผิดชอบ ปลอดภัยและมี<br>ประสิทธิภาพ                                                                                  | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 12.        | นิสิตนักศึกษาแสดงความ<br>คิดเห็น การอภิปราย และ<br>การสรุปผล ร่วมกับผู้อื่น<br>เพื่อให้เกิดกระบวนการ<br>เรียนรู้ที่หลากหลายและ<br>นำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา<br>และอุปสรรคร่วมกัน | 0                                    | +1 | 0  | 0  | +1 | 2   | 0.4  | ควรตัดออก                    |
| 13.        | นิสิตนักศึกษาสามารถนำ<br>ทักษะจากการเรียนรู้และ<br>ศักยภาพจากการลงมือ<br>ปฏิบัติมาใช้พัฒนาท้องถิ่นที่<br>ตนอยู่อาศัยให้มีความ<br>เจริญก้าวหน้า                                | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |

| ข้อ<br>ที่             | รายการประเมิน                                                                                                                                                 | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล    |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|----------|
|                        |                                                                                                                                                               | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |          |
| ส่วนที่ 2 หลักไตรสิกขา |                                                                                                                                                               |                                      |    |    |    |    |     |      |          |
| ศีล (ศีลสิกขา)         |                                                                                                                                                               |                                      |    |    |    |    |     |      |          |
| 1.                     | นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่าการศึกษาคือช่วยพัฒนาพฤติกรรมของท่านให้ตั้งตนอยู่ในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเสียหายต่อสถาบันการศึกษาและผู้อื่น | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง |
| 2.                     | นิสิตนักศึกษามีความระมัดระวังต่อการกระทำความผิดและเกรงกลัวต่อผลกระทบที่จะเกิดขึ้น                                                                             | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง |
| 3.                     | คณาจารย์และนิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ภายใต้กฎกติกาเดียวกัน มีความเสมอภาคเท่าเทียม                                                                             | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง |
| 4.                     | นิสิตนักศึกษารักษากฎระเบียบสถาบันการศึกษาที่กำลังศึกษาอย่างเคร่งครัด                                                                                          | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง |
| 5.                     | นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกทางกายด้วยความซื่อสัตย์ ยุติธรรม ไม่ลุแก่อำนาจของตนในการเบียดเบียนผู้อื่น                                                       | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง |
| 6.                     | นิสิตนักศึกษามีความคิดที่จะส่งเสริมสนับสนุนค่านิยมการนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ในสถาบัน                                                                       | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง |

| ข้อ<br>ที่ | รายการประเมิน                                                                                                                   | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|------------------------------|
|            |                                                                                                                                 | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                              |
| 7.         | นิสิตนักศึกษา มีการใช้เทคโนโลยีด้วยปัญญา มุ่งคุณค่าที่แท้จริงและส่งเสริมการพัฒนาชีวิตที่เรียกว่า กิน เป็น บริโภคเป็น และใช้เป็น | +1                                   | +1 | 0  | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 8.         | นิสิตนักศึกษารู้จักการช่วยเหลือแบ่งปันแก่เพื่อนและผู้อื่น                                                                       | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ      |
| 9.         | นิสิตนักศึกษาปฏิบัติตามหลักความเชื่อทางศาสนาที่ตนนับถือและแสดงความจงรักภักดีต่อสถาบันหลักของชาติ                                | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | คำถามมี<br>ความซ้ำซ้อน       |
| 10.        | นิสิตนักศึกษารับผิดชอบในภาระงานที่ได้รับมอบหมายให้เกิดความเรียบร้อยและประสบผลสำเร็จ                                             | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                     |
| 11.        | สถาบันอุดมศึกษาได้เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่สำคัญต่อสังคม            | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 12.        | สถาบันอุดมศึกษามีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เน้นการศึกษาเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม                                                  | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 13.        | สถาบันอุดมศึกษามีกลุ่มสหนาการหรือพื้นที่ในการจัดกิจกรรมสหนาการให้กับนิสิตนักศึกษา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น แจ่มใส             | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |

| ข้อ<br>ที่        | รายการประเมิน                                                                                                             | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|-------------------------|
|                   |                                                                                                                           | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                         |
| สมาธิ (จิตตสิกขา) |                                                                                                                           |                                      |    |    |    |    |     |      |                         |
| 1.                | นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่าการศึกษาช่วยพัฒนาจิตใจของท่านให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เกิดความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                |
| 2.                | นิสิตนักศึกษามีความตั้งมั่นของจิตโดยชอบ ระลึกรู้เท่าทันจิตของตนก่อนจะกระทำพูด หรือคิด                                     | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                |
| 3.                | นิสิต นักศึกษา มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำให้เจริญก้าวหน้ามั่นคง                                          | +1                                   | +1 | 0  | +1 | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ |
| 4.                | นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส และเป็นสุข                                              | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                |
| 5.                | นิสิตนักศึกษายึดมั่นในคุณธรรมอันดีงาม มีจิตใจที่มั่นคง พร้อมที่จะดำรงชีวิตให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น                            | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | คำถามมี<br>ความซ้ำซ้อน  |
| 6.                | นิสิตนักศึกษามีอัธยาศัยที่ดี มีเหตุผล ไม่มีอคติต่อผู้อื่น                                                                 | 0                                    | +1 | +1 | +1 | +1 | 4   | 0.8  | คำถามมี<br>ความซ้ำซ้อน  |
| 7.                | นิสิตนักศึกษามีการสร้างเครือข่ายระหว่างนิสิตนักศึกษา โดยมีอาจารย์คอยเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ                               | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                |
| 8.                | นิสิตนักศึกษาเอาใจใส่อดทน ตั้งใจ มีความเพียรพยายาม ทำงานที่ตนได้รับมอบหมายจนบรรลุผลสำเร็จ                                 | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                |

| ข้อ<br>ที่                | รายการประเมิน                                                                                                                               | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                        |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|------------------------------|
|                           |                                                                                                                                             | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                              |
| 9.                        | นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานอื่นๆ จัดขึ้น ด้วยความเต็มใจและตั้งใจ                                                 | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |
| 10.                       | นิสิตนักศึกษามีความสุขทุกครั้งที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์                                                       | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                     |
| 11.                       | นิสิตนักศึกษาสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ หรือทำงานภายใต้ความกดดันต่าง ๆ ได้โดยไม่หวั่นไหว                                                | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| 12.                       | สถาบันอุดมศึกษามีการเปิดหลักสูตรระยะสั้นหรือเวิร์คช็อปที่มุ่งเน้นการพัฒนาสติและสมาธิให้กับนิสิตนักศึกษา                                     | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>แต่ควรตัด<br>ออก |
| <b>ปัญญา (ปัญญาศึกษา)</b> |                                                                                                                                             |                                      |    |    |    |    |     |      |                              |
| 1.                        | นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่าการศึกษาคือช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง รู้เท่าทันในโลกและชีวิตตามสภาวะธรรม | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                     |
| 2.                        | นิสิตนักศึกษารู้เท่าทันต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลาย รู้แจ้งตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต และวางใจเป็นกลางต่อทุกสิ่ง                              | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง                     |

| ข้อ<br>ที่ | รายการประเมิน                                                                                                                                                           | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |    |    | รวม | IOC  | แปลผล                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|-----|------|-------------------------|
|            |                                                                                                                                                                         | 1                                    | 2  | 3  | 4  | 5  |     |      |                         |
| 3.         | นิสิตนักศึกษาสามารถแก้ไข<br>ปัญหาชีวิต เข้าใจความทุกข์<br>ในจิตใจของตน และแสวงหา<br>หนทางให้หลุดพ้นจากความ<br>ทุกข์นั้นได้ด้วยสติปัญญา                                  | +1                                   | +1 | 0  | 0  | +1 | 3   | 0.6  | สอดคล้อง                |
| 4.         | นิสิตนักศึกษามีความเข้าใจ<br>ในการเป็นอยู่อย่างพอเพียง<br>ดำเนินชีวิตอย่างประมาณ<br>ตน มีเหตุและผล                                                                      | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ |
| 5.         | นิสิตนักศึกษามีความรู้<br>ความเข้าใจในทักษะการฟัง<br>การพูด การอ่าน และการ<br>เขียน อย่างมีประสิทธิภาพ                                                                  | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                |
| 6.         | นิสิตนักศึกษามีทัศนคติ<br>ค่านิยมที่ดีงาม และมีความ<br>คิดสร้างสรรค์ในการพัฒนา<br>ตนเองอย่างรอบคอบ                                                                      | +1                                   | +1 | +1 | 0  | +1 | 4   | 0.8  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ |
| 7.         | นิสิตนักศึกษารู้จักคิดพินิจ<br>พิจารณาอย่างถี่ถ้วนและมี<br>วิจารณ์ญาณโดยใช้สติ                                                                                          | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                |
| 8.         | นิสิตนักศึกษาเพิ่มพูนความรู้<br>ด้วยการรับฟังความคิดเห็น<br>และให้ความเคารพต่อการ<br>ตัดสินใจของผู้อื่นเสมอ                                                             | +1                                   | +1 | 0  | 0  | +1 | 3   | 0.6  | สอดคล้อง<br>ปรับข้อความ |
| 9.         | นิสิตนักศึกษารู้จักแสวงหา<br>คัดเลือก นำความรู้ที่มีอยู่ มา<br>เชื่อมโยงสร้างเป็นองค์<br>ความรู้หรือแนวความคิดใหม่<br>เพื่อใช้แก้ไข ปัญหา และ<br>สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม | +1                                   | +1 | +1 | +1 | +1 | 5   | 1.00 | สอดคล้อง                |

| ข้อ<br>ที่ | รายการประเมิน                                                                                                                | ผลการประเมินของ<br>ผู้เชี่ยวชาญคนที่ |    |    |   |    | รวม | IOC | แปลผล    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|---|----|-----|-----|----------|
|            |                                                                                                                              | 1                                    | 2  | 3  | 4 | 5  |     |     |          |
| 10.        | สถาบันอุดมศึกษามีกระบวนการและวิธีการสอนที่ทำให้<br>นิสิตนักศึกษา รู้แจ้ง เห็นจริง<br>ประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิต<br>ประจำวัน   | +1                                   | +1 | +1 | 0 | +1 | 4   | 0.8 | สอดคล้อง |
| 11.        | สถาบันอุดมศึกษา มีการ<br>ส่งเสริมนโยบายให้วิชาที่มี<br>การเรียนการสอนหรือการ<br>สัมมนา เน้นการใช้ความคิด<br>อย่างมีวิจารณญาณ | +1                                   | +1 | +1 | 0 | +1 | 4   | 0.8 | สอดคล้อง |



ภาคผนวก ข  
แบบสัมภาษณ์  
เรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา  
สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย



**แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง**  
**เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตาม**  
**หลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย**

**แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย**

**การวิจัยเรื่อง** แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

**Title** Guidelines of The Development of Happiness Learning According to The Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions

**อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง      อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี      อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

**ผู้วิจัย**

พระครูสมุห์รณชัย บิริสุทธิ  
 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการเก็บข้อมูลการวิจัยในระดับ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างเกี่ยวกับการพัฒนา ความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

2. ขอให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ พิจารณาข้อคำถามโดยละเอียด และตอบตาม สภาพความเป็นจริง หรือตามระดับความคิดเห็นที่ท่านรับรู้หรือรู้สึกต่อประเด็นข้อคำถามดังกล่าว ในทุกข้อคำถาม

3. ข้อมูลที่ท่านตอบในแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ จะถูกเก็บเป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะ ดำเนินการวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณในความกรุณาของท่านที่ได้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อกระบวนการวิจัยในครั้งนี้

พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

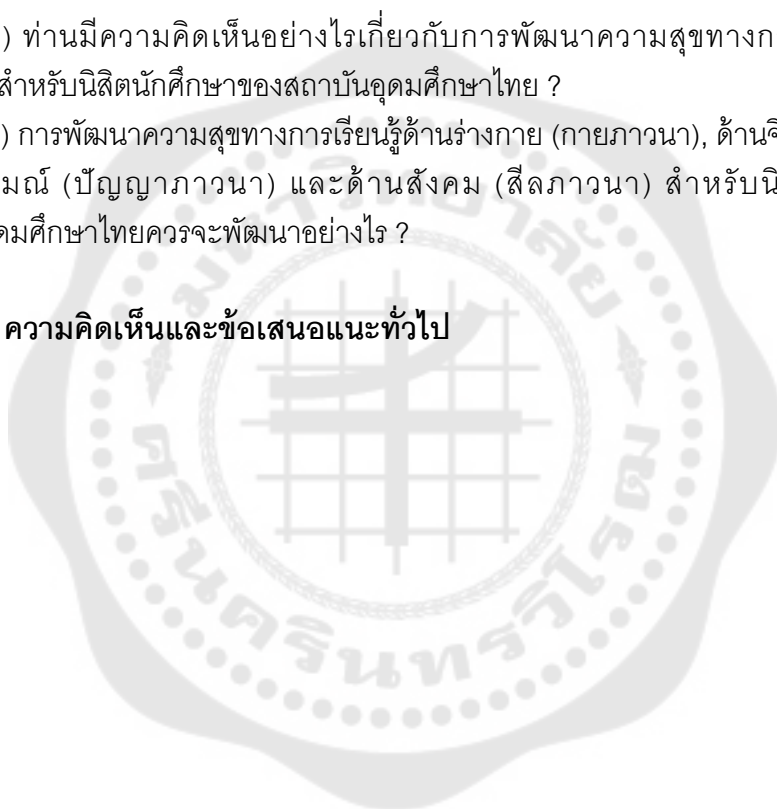
ชื่อ - นามสกุล ผู้ให้การสัมภาษณ์.....  
 ตำแหน่ง.....  
 หน่วยงาน/สถาบัน.....  
 วัน/เดือน/ปี ที่ให้สัมภาษณ์.....เวลา.....น.

### ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างเกี่ยวกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน 2 ข้อ

1) ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ?

2) การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านร่างกาย (กายภาวนา), ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา), ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) และด้านสังคม (ศีลภาวนา) สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยควรจะพัฒนาอย่างไร ?

### ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป





**แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง  
เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา  
สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย**

**แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย**

**การวิจัยเรื่อง** แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

**Title** Guidelines of The Development of Happiness Learning According to The Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions

**อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

**ผู้วิจัย**

พระครูสมุห์รณชัย บิริสุทธิ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการเก็บข้อมูลการวิจัยในระดับ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาแนวทางการ พัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน.....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

2. ขอให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ พิจารณาข้อความคำถามโดยละเอียด และตอบตาม สภาพความเป็นจริง หรือตามระดับความคิดเห็นที่ท่านรับรู้หรือรู้สึกต่อประเด็นข้อความดังกล่าว ในทุกข้อความ

3. ข้อมูลที่ท่านตอบในแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ จะถูกเก็บเป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะ ดำเนินการวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณในความกรุณาของท่านที่ได้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อกระบวนการวิจัยในครั้งนี้

พระครูสมุห์รณชัย บิริสุทธิ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ชื่อ - นามสกุล ผู้ให้การสัมภาษณ์.....  
 ตำแหน่ง.....  
 หน่วยงาน/สถาบัน.....  
 วัน/เดือน/ปี ที่ให้สัมภาษณ์.....เวลา.....น.

### ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน 2 ข้อ

1) ท่านคิดว่าแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางการศึกษาควรทำอย่างไร ?

1.1 ด้านศีล (ศีลสิกขา), ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) และด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมควรทำอย่างไร ?

1.2 ด้านศีล (ศีลสิกขา), ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) และด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) สถาบันอุดมศึกษาควรทำอย่างไร ?

1.3 ด้านศีล (ศีลสิกขา), ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) และด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) คณะและหน่วยงานควรทำอย่างไร ?

2) ท่านคิดว่าแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ตามองค์ประกอบดังต่อไปนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางการศึกษาควรทำอย่างไร ?

2.1 ด้านร่างกาย (กายภาวนา), ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา), ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) และด้านสังคม (ศีลภาวนา) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมควรทำอย่างไร ?

2.2 ด้านร่างกาย (กายภาวนา), ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา), ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) และด้านสังคม (ศีลภาวนา) สถาบันอุดมศึกษาควรทำอย่างไร ?

2.3 ด้านร่างกาย (กายภาวนา), ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา), ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) และด้านสังคม (ศีลภาวนา) คณะและหน่วยงานควรทำอย่างไร ?

### ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

ภาคผนวก ค  
แบบสอบถาม  
สำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย



\*\*\* แบบสอบถาม \*\*\*

สำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 5 ท่าน  
(การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถาม)  
(IOC : Index of Item Objective Congruence)

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิต  
นักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

Title Guidelines of The Development of Happiness Learning According to The  
Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ ไปณะทอง

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ผู้วิจัย

พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.พระสุธีรัตนบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระรัตนมุนี  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กันยารวรรณ์ กำเนิดสินธุ์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
4. อาจารย์ ดร.อรศิริ ไม้ทอง  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
5. อาจารย์ ดร.สุวิมล หวังกิจ  
มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

### คำชี้แจง

เป็นแบบสอบถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตอบ สร้างขึ้นจากการสังเคราะห์แนวคิด เอกสาร ตำรา งานวิจัย เกี่ยวกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยการนำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการสังเคราะห์มาสร้างเป็นแบบสอบถาม ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตอบ ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณาคะแนน ดังนี้

- คะแนน +1** ผู้เชี่ยวชาญ**แน่ใจ**ว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการวัด
- คะแนน 0** ผู้เชี่ยวชาญ**ไม่แน่ใจ**ว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการวัด
- คะแนน -1** ผู้เชี่ยวชาญ**แน่ใจ**ว่าข้อคำถาม**ไม่มีความสอดคล้อง**กับเนื้อหาที่ต้องการวัด
- ในกรณีให้คะแนน -1 (ไม่เห็นด้วย) ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในข้อนี้ด้วย
- \*\*\* โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงตามระดับความคิดเห็นของท่าน \*\*\***

# ตอนที่ 1 การประเมินการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้

## 1.1 ด้านร่างกาย (กายภาวนา)

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                          | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                        | +1               | 0 | -1 |                     |
| 1.     | นิสิตนักศึกษา มีความรู้สึกรู้ว่าชีวิตของตนเองดี และมีความพึงพอใจกับชีวิต               |                  |   |    |                     |
| 2.     | นิสิตนักศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ สุขภาพอย่างสม่ำเสมอ            |                  |   |    |                     |
| 3.     | นิสิตนักศึกษา มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างพอดี โดยคำนึงถึงสุขภาพและประโยชน์ต่อร่างกาย |                  |   |    |                     |
| 4.     | นิสิตนักศึกษา มีกระบวนการพัฒนาความรู้ความเข้าใจต่อสรรพสิ่งตามสภาพความเป็นจริง          |                  |   |    |                     |
| 5.     | นิสิตนักศึกษา อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต                |                  |   |    |                     |
| 6.     | นิสิตนักศึกษา มีกระบวนการพัฒนาตนเองให้มีความสัมพันธ์เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง      |                  |   |    |                     |
| 7.     | นิสิตนักศึกษา ปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน   |                  |   |    |                     |
| 8.     | นิสิตนักศึกษา รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เครียด ไม่เบื่อหน่ายต่อการเรียนการสอน       |                  |   |    |                     |
| 9.     | นิสิตนักศึกษา ปฏิบัติงานด้วยความเสียสละ อดทน เพื่อให้ผลลัพธ์ของงานออกมาดีมีคุณภาพ      |                  |   |    |                     |

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                        | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                      | +1               | 0 | -1 |                     |
| 10.    | สถาบันอุดมศึกษามีบรรยากาศการจัดการเรียนการสอนและเชื่อมโยงให้นิสิตรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการเรียน |                  |   |    |                     |
| 11.    | สถาบันอุดมศึกษามีหลักสูตรที่เปิดสอนทันสมัย มีคุณภาพมาตรฐานตรงกับความต้องการ                          |                  |   |    |                     |
| 12.    | สถาบันอุดมศึกษามีอุปกรณ์สิ่งของ หรือสถานที่ ที่พร้อมจะสนับสนุนต่อการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา         |                  |   |    |                     |

#### 1.2 ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                    | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                  | +1               | 0 | -1 |                     |
| 1.     | นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นแจ่มใสมีใจผ่องคลายตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่กดดัน                     |                  |   |    |                     |
| 2.     | นิสิตนักศึกษามีความเชื่อมั่นในสถาบันอุดมศึกษาว่าจะสามารถพัฒนาทักษะคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม                   |                  |   |    |                     |
| 3.     | นิสิตนักศึกษามีความหนักแน่นในจิตใจและยืนหยัดในความเห็นที่ถูกต้องของตนเอง                                         |                  |   |    |                     |
| 4.     | นิสิตนักศึกษามีความเพียรพยายามบากบั่นอดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเห                                  |                  |   |    |                     |
| 5.     | นิสิตนักศึกษามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองพร้อมที่จะเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง |                  |   |    |                     |

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                                        | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                                      | +1               | 0 | -1 |                     |
| 6.     | นิสิตนักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ                                                       |                  |   |    |                     |
| 7.     | นิสิตนักศึกษาเกิดการตื่นรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะเปิดใจยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างจริง                                          |                  |   |    |                     |
| 8.     | นิสิตนักศึกษามีการกำหนดสติระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสภาวะจิตใจของตนเอง ทั้งความโลภ โกรธ หลง                                        |                  |   |    |                     |
| 9.     | นิสิตนักศึกษามีความพยายามที่จะอบรมจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงาม                                   |                  |   |    |                     |
| 10.    | นิสิตนักศึกษามีความมุ่งมั่นตั้งใจระดือรื้อค้นแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย                                                |                  |   |    |                     |
| 11.    | นิสิตนักศึกษาเข้าใจตนเอง รู้จักส่วนดี ส่วนบกพร่องของตนเอง พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ                               |                  |   |    |                     |
| 12.    | นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทางสถาบันอุดมศึกษาหรือหน่วยงานอื่น ๆ จัดขึ้นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน |                  |   |    |                     |
| 13.    | นิสิตนักศึกษามีความกตัญญูรู้คุณและตอบแทนคุณต่อผู้มีพระคุณ                                                                            |                  |   |    |                     |
| 14.    | สถาบันอุดมศึกษามีหน่วยดูแลสุขภาพ การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาสภาวะทางการเรียนรู้ด้านจิตใจ                       |                  |   |    |                     |

## 1.3 ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา)

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                                                                   | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                                                                 | +1               | 0 | -1 |                     |
| 1.     | นิสิตนักศึกษามีสติในการดำเนินชีวิต สามารถเลือกหนทางในการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างมีสติและไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น                                            |                  |   |    |                     |
| 2.     | นิสิตนักศึกษาพิจารณาสิ่งรอบข้างตามสภาพความเป็นจริง เกิดความเข้าใจและสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ไขปัญหาที่ดีได้                                                     |                  |   |    |                     |
| 3.     | นิสิตนักศึกษารู้จักคิด พิจารณาวินิจฉัย ในการแก้ปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา                                                                               |                  |   |    |                     |
| 4.     | นิสิตนักศึกษามีความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน สามารถแยกแยะความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้ และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข |                  |   |    |                     |
| 5.     | นิสิตนักศึกษามีการแลกเปลี่ยนทางความคิดระหว่างผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อประเด็นปัญหา                                                                       |                  |   |    |                     |
| 6.     | นิสิตนักศึกษาสามารถแยกแยะในสิ่งที่ถูกที่ผิดได้ รู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำและพร้อมที่จะเปิดรับการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา                                           |                  |   |    |                     |
| 7.     | นิสิตนักศึกษามีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้น เปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ                                   |                  |   |    |                     |

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                                   | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                                 | +1               | 0 | -1 |                     |
| 8.     | นิสิตนักศึกษาเปิดใจรับความรู้ใหม่ รู้จักแยกแยะหาเหตุผลไตร่ตรองหาคำตอบรู้จักเชื่อมโยงประสบการณ์ และตัดสินใจ                      |                  |   |    |                     |
| 9.     | นิสิตนักศึกษาให้กำลังใจและให้โอกาส ยอมรับเพื่อนร่วมชั้นเรียนในสภาพที่เขาเป็นอยู่ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ                  |                  |   |    |                     |
| 10.    | นิสิตนักศึกษามีการเจริญปัญญาด้วยการฟัง อ่าน และการศึกษา                                                                         |                  |   |    |                     |
| 11.    | นิสิตนักศึกษาจัดการตารางเรียนให้มีความยืดหยุ่นโดยไม่กระทบต่อเวลาพักผ่อนของตนเอง                                                 |                  |   |    |                     |
| 12.    | นิสิตนักศึกษาเข้าใจในเนื้อหาสาระการเรียนรู้และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน                                                        |                  |   |    |                     |
| 13.    | สถาบันอุดมศึกษามีการปรับการเรียนการสอน เปิดโอกาสการเรียนรู้ เปิดพื้นที่ให้นิสิตนักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตกผลึกด้วยตนเอง |                  |   |    |                     |

#### 1.4 ด้านสังคม (สีลภาวนา)

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                                    | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                                  | +1               | 0 | -1 |                     |
| 1.     | นิสิตนักศึกษายึดหลักศีล 5 หรือยึดหลักธรรมทางศาสนาที่ตนนับถือเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต                                          |                  |   |    |                     |
| 2.     | สถาบันอุดมศึกษาเป็นพื้นที่ปลอดภัย (Safe Zone) ที่พร้อมจะเปิดโอกาสทางการเรียนรู้ และช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ ให้กับนิสิตนักศึกษา |                  |   |    |                     |

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                        | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                      | +1               | 0 | -1 |                     |
| 3.     | นิสิตนักศึกษาที่มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนและบุคคลรอบข้าง                                                  |                  |   |    |                     |
| 4.     | นิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวอยู่กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้เป็นอย่างดี                                                   |                  |   |    |                     |
| 5.     | นิสิตนักศึกษาให้เกียรติผู้อื่น รวมทั้งให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น                                     |                  |   |    |                     |
| 6.     | นิสิต นักศึกษา ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม                     |                  |   |    |                     |
| 7.     | นิสิตนักศึกษาสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุข และยอมรับหลักการด้านความยุติธรรมและความเสมอภาคเท่าเทียม |                  |   |    |                     |
| 8.     | นิสิต นักศึกษา ตั้งตนอยู่ในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น                     |                  |   |    |                     |
| 9.     | นิสิตนักศึกษาแสดงเคารพต่อบิดามารดา ครูบาอาจารย์หรือผู้อาวุโสกว่าด้วยความนอบน้อม                                      |                  |   |    |                     |
| 10.    | นิสิตนักศึกษา รู้จักการสงเคราะห์เกื้อหนุน ให้เกิดไมตรี และความสามัคคี                                                |                  |   |    |                     |
| 11.    | นิสิตนักศึกษาปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ                             |                  |   |    |                     |

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                                                         | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                                                       | +1               | 0 | -1 |                     |
| 12.    | นิสิตนักศึกษาแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการสรุปผล ร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคร่วมกัน |                  |   |    |                     |
| 13.    | นิสิตนักศึกษาสามารถนำทักษะจากการเรียนรู้และศักยภาพจากการลงมือปฏิบัติมาพัฒนาท้องถิ่นที่ตนอยู่อาศัยให้มีความเจริญก้าวหน้า                               |                  |   |    |                     |

## ตอนที่ 2 หลักไตรสิกขา

### 2.1 ด้านศีล (ศีลสิกขา)

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                                                                | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                                                              | +1               | 0 | -1 |                     |
| 1.     | นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่า การศึกษาช่วยพัฒนาพฤติกรรมของท่านให้ตั้งตนอยู่ในกฎระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเสียหายต่อสถาบัน การศึกษาและผู้อื่น |                  |   |    |                     |
| 2.     | นิสิตนักศึกษามีความละเอียดต่อการกระทำความผิดและเกรงกลัวต่อผลกระทบที่จะเกิดขึ้น                                                                               |                  |   |    |                     |
| 3.     | คณาจารย์และนิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ภายใต้กฎกติกาเดียวกัน มีความเสมอภาคเท่าเทียม                                                                            |                  |   |    |                     |
| 4.     | นิสิตนักศึกษารักษากฎระเบียบสถาบันการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่อย่างเคร่งครัด                                                                                     |                  |   |    |                     |

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                         | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                       | +1               | 0 | -1 |                     |
| 5.     | นิสิตนักศึกษา มีพฤติกรรมแสดงออกทางกายด้วยความซื่อสัตย์ ยุติธรรม ไม่ลุแก่อำนาจของตนในการเบียดเบียนผู้อื่น              |                  |   |    |                     |
| 6.     | นิสิตนักศึกษามีความคิดที่จะส่งเสริมปลูกฝังสนับสนุนค่านิยมการนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษา                |                  |   |    |                     |
| 7.     | นิสิตนักศึกษามีการใช้เทคโนโลยีด้วยปัญญา มุ่งคุณค่าที่แท้จริงและส่งเสริมการพัฒนาชีวิต                                  |                  |   |    |                     |
| 8.     | นิสิตนักศึกษา รู้จักการช่วยเหลือแบ่งปันตามหลักของการให้ทาน                                                            |                  |   |    |                     |
| 9.     | นิสิตนักศึกษา ปฏิบัติตนตามหลักความเชื่อทางศาสนาที่ตนนับถือ และแสดงความจงรักภักดีต่อสถาบันหลักของชาติ                  |                  |   |    |                     |
| 10.    | นิสิตนักศึกษา รับผิดชอบในภาระงานที่ได้รับมอบหมายให้เกิดความเรียบร้อย ประสพผลสำเร็จ                                    |                  |   |    |                     |
| 11.    | สถาบันอุดมศึกษาได้เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่สำคัญต่อสังคม         |                  |   |    |                     |
| 12.    | สถาบันอุดมศึกษามีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เน้นการศึกษาเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม                                       |                  |   |    |                     |
| 13.    | สถาบันอุดมศึกษามีกลุ่มสนทนาการหรือพื้นที่ในการจัดกิจกรรมสนทนาการให้กับนิสิตนักศึกษา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น แจ่มใส |                  |   |    |                     |

## 2.1 ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา)

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                                          | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                                        | +1               | 0 | -1 |                     |
| 1.     | นิสิตนักศึกษาที่มีความคิดเห็นว่าการศึกษช่วยพัฒนาจิตใจของท่านให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เกิดความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย            |                  |   |    |                     |
| 2.     | นิสิตนักศึกษาที่มีความตั้งมั่นของจิตโดยชอบ ระลึกรู้เท่าทันจิตของตนก่อนจะกระทำ พูด หรือคิด                                              |                  |   |    |                     |
| 3.     | นิสิตนักศึกษามีสติสัมปชัญญะไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำให้เจริญก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา |                  |   |    |                     |
| 4.     | นิสิตนักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดี สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส และเป็นสุข                                                        |                  |   |    |                     |
| 5.     | นิสิตนักศึกษายึดมั่นในคุณธรรมอันดีงาม มีจิตใจที่มั่นคง พร้อมที่จะดำรงชีวิตให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น                                         |                  |   |    |                     |
| 6.     | นิสิตนักศึกษามีอัธยาศัยที่ดี มีเหตุผล และไม่มีอคติต่อผู้อื่น                                                                           |                  |   |    |                     |
| 7.     | นิสิตนักศึกษามีการสร้างเครือข่ายระหว่างนิสิตนักศึกษา โดยมีอาจารย์คอยเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ                                         |                  |   |    |                     |
| 8.     | นิสิตนักศึกษาเอาใจใส่ อดทน ตั้งใจ มีความเพียรพยายามทำงานที่ตนได้รับมอบหมายจนบรรลุผลสำเร็จ                                              |                  |   |    |                     |

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                           | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                         | +1               | 0 | -1 |                     |
| 9.     | นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานอื่นๆ จัดขึ้น ด้วยความเต็มใจและตั้งใจ       |                  |   |    |                     |
| 10.    | นิสิตนักศึกษามีความสุขทุกครั้งที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์                   |                  |   |    |                     |
| 11.    | นิสิตนักศึกษาสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ หรือทำงานภายใต้ความกดดันต่าง ๆ ได้โดยไม่หวั่นไหว            |                  |   |    |                     |
| 12.    | สถาบันอุดมศึกษามีการเปิดหลักสูตรระยะสั้นหรือเวิร์คช็อปที่มุ่งเน้นการพัฒนาสติและสมาธิให้กับนิสิตนักศึกษา |                  |   |    |                     |

### 2.3 ด้านปัญญา (ปัญญาศึกษา)

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                               | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                             | +1               | 0 | -1 |                     |
| 1.     | นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นว่าการศึกษช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง รู้เท่าทันในโลกและชีวิต |                  |   |    |                     |
| 2.     | นิสิตนักศึกษารู้เท่าทันต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลาย รู้แจ้งตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต และวางใจเป็นกลางต่อทุกสิ่ง              |                  |   |    |                     |
| 3.     | นิสิตนักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาวีชีวิต เข้าใจความทุกข์ในจิตใจของตน และแสวงหาหนทางให้หลุดพ้นจากความทุกข์นั้นได้ด้วยสติปัญญา    |                  |   |    |                     |

| ข้อที่ | รายการประเมิน                                                                                                                                         | ระดับความคิดเห็น |   |    | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|----|---------------------|
|        |                                                                                                                                                       | +1               | 0 | -1 |                     |
| 4.     | นิสิตนักศึกษา มีการเป็นอยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างประมาณตน มีเหตุและผล                                                                          |                  |   |    |                     |
| 5.     | นิสิตนักศึกษา มีความรู้ ความเข้าใจในทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน อย่างมีประสิทธิภาพ                                                                     |                  |   |    |                     |
| 6.     | นิสิตนักศึกษา มีความคิดเห็น ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ดีงาม มีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาการทำงานของตนเองอย่างรอบคอบ                       |                  |   |    |                     |
| 7.     | นิสิต นักศึกษา รู้จักคิด พินิจพิจารณาอย่างถี่ถ้วน และมีวิจรรณญาณโดยใช้สติปัญญา                                                                        |                  |   |    |                     |
| 8.     | นิสิต นักศึกษายอมรับฟังความคิดเห็นและให้ความเคารพต่อการตัดสินใจของผู้อื่นเสมอ                                                                         |                  |   |    |                     |
| 9.     | นิสิต นักศึกษา รู้จักแสวงหาคัดเลือก นำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นองค์ความรู้หรือแนวความคิดใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม |                  |   |    |                     |
| 10.    | สถาบันอุดมศึกษามีกระบวนการและวิธีการสอนที่ทำให้ นิสิต นักศึกษา รู้แจ้ง เห็นจริง ประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน                                     |                  |   |    |                     |
| 11.    | สถาบันอุดมศึกษา มีการส่งเสริมนโยบายให้วิชาที่มีการเรียนการสอนหรือการสัมมนา เน้นการใช้ความคิดอย่างมีวิจรรณญาณ                                          |                  |   |    |                     |



ภาคผนวก ง  
แบบสอบถาม  
ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ  
สำหรับแก่นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย



### แบบสอบถาม

ในการประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้  
ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

### แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

**การวิจัยเรื่อง** แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิต  
นักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

**Title** Guidelines of The Development of Happiness Learning According to The  
Threefold Training for Students of Thai Higher Education Institutions

### อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### ผู้วิจัย

พระครูสมุห์รณชัย บิริสุทธิ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการเก็บข้อมูลการวิจัยในระดับ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามในการประเมินสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง ของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของ สถาบันอุดมศึกษาไทยจำนวน 70 ข้อ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

2. ขอให้ผู้ตอบแบบสอบถาม พิจารณาข้อคำถามโดยละเอียด และตอบตาม สภาพความเป็นจริง หรือตามระดับความคิดเห็นที่ท่านรับรู้หรือรู้สึกต่อประเด็นข้อคำถามดังกล่าว ในทุกข้อคำถาม

3. ข้อมูลที่ท่านตอบในแบบสอบถามฉบับนี้ จะถูกเก็บเป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะ ดำเนินการวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณในความกรุณาของท่านที่ได้ให้ข้อมูลในแบบสอบถาม และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อกระบวนการวิจัยในครั้งนี้

พระครูสมุทรธัญญ์ บริสุทธิ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาและการจัดการการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

#### 1. สถานภาพทางเพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

☐ LGBTQ+

#### 2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 18 ปี

☐ 18 – 25 ปี

☐ 26 ปี ขึ้นไป

#### 3. นิสิตนักศึกษาปริญญาตรีระดับชั้นปี

☐ ระดับชั้นปีที่ 1

☐ ระดับชั้นปีที่ 2

☐ ระดับชั้นปีที่ 3

☐ ระดับชั้นปีที่ 4

☐ อื่น ๆ (ระบุ) .....

#### 4. สถาบันอุดมศึกษาที่กำลังศึกษา

☐ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☐ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

☐ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

☐ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

☐ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ



| ข้อ                   | รายการประเมิน                                                                                                      | สภาพที่เป็นจริง |   |   |   |   | สภาพที่คาดหวัง |   |   |   |   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|----------------|---|---|---|---|
|                       |                                                                                                                    | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 1              | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.                    | นิสิตนักศึกษามีกระบวนการ พัฒนาตนเองให้มีความ สัมพันธ์เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง                                 |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 7.                    | นิสิตนักศึกษาปฏิบัติสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน                            |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 8.                    | นิสิต นักศึกษา รู้ลึก สุนุก สนาน เพลิดเพลิน ไม่เครียด ไม่เบื่อหน่าย ต่อการเรียนการสอน                              |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 9.                    | สถาบันอุดมศึกษามีบรรยากาศการจัดการเรียนการสอนและเชื่อมโยงให้นิสิต นักศึกษา รู้ และ เข้าใจ ถึง ความสำคัญของการเรียน |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 10                    | สถาบันอุดมศึกษามีหลักสูตรที่เปิดสอนทันสมัย มีคุณภาพมาตรฐานตรงกับความต้องการของท่าน                                 |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 11                    | สถาบันอุดมศึกษามีอุปกรณ์ สิ่งของ หรือสถานที่ ที่พร้อมจะสนับสนุนต่อการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา                      |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) |                                                                                                                    |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 1.                    | นิสิตนักศึกษา มีสุขภาพจิตที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่กดดัน              |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 2.                    | นิสิตนักศึกษา มีความเชื่อมั่นในสถาบันอุดมศึกษาว่าจะสามารถพัฒนาทักษะคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม                    |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 3.                    | นิสิตนักศึกษา มีความหนักแน่นในจิตใจ และยืนหยัดในความถูกต้อง ตามกฎหมายของสังคมที่หลากหลาย                           |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 4.                    | นิสิตนักศึกษา มีความเพียรพยายามบากบั่น อดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปทางเสื่อม                       |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |

[illegible]











| ข้อ | รายการประเมิน                                                                                                                                           | สภาพที่เป็นจริง |   |   |   |   | สภาพที่คาดหวัง |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|----------------|---|---|---|---|
|     |                                                                                                                                                         | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 1              | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | นิสิตนักศึกษา รู้จักแสวงหา คัดเลือก นำความรู้ที่มีอยู่ มาเชื่อมโยงสร้างเป็น องค์ความรู้หรือแนวความคิดใหม่ ๆ เพื่อใช้แก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 10  | สถาบันอุดมศึกษามีกระบวนการและ วิธีการสอนที่ทำให้ นิสิตนักศึกษา รู้แจ้ง เห็นจริง ประยุกต์ใช้ได้จริงใน ชีวิตประจำวัน                                      |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |
| 11  | สถาบันอุดมศึกษา มีการส่งเสริม นโยบายให้วิชาที่มีการเรียนการสอน หรือการสัมมนา เน้นการใช้ความคิด อย่างมีวิจารณญาณ                                         |                 |   |   |   |   |                |   |   |   |   |

### ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณทุกท่านที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้





AF19-03-03.1  
August, 2023

**หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์**  
**หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า**

**ชื่อโครงการวิจัย :** แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

**ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย :** พระครูสมุห์รณชัย บริสุทธิ์

**หน่วยงานต้นสังกัด :** คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**หมายเลขรับรองโครงการวิจัย :** SWUEC-672104

**รายการเอกสารที่รับรอง :**

- |                                               |                                  |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา                | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 9 มีนาคม 2567 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์                    | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 9 มีนาคม 2567 |
| 3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 9 มีนาคม 2567 |
| 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                 | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 9 มีนาคม 2567 |
| 5. ประวัติผู้วิจัย                            |                                  |

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

**วันที่รับรอง :** 31 มีนาคม 2567

**วันที่หมดอายุ :** 30 มีนาคม 2568

(ลงชื่อ).....  


(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17

โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590



AF20-03-03.0  
May, 2023

### Certificate of Ethical Committee Approval

This is to certify that:

**Protocol Title:** GUIDELINES OF THE DEVELOPMENT OF HAPPINESS LEARNING ACCORDING TO THE THREEFOLD TRAINING FOR STUDENTS OF THAI HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.

**Principal investigator:** Phrakhrusamu Ronnachai Borisut

**Institution:** Faculty of Education, Srinakharinwirot University

**Protocol code:** SWUEC-672104

**Documents approved:**

- |                                                   |                                 |
|---------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Submission form                                | version no. 2 date 9 March 2024 |
| 2. Full research proposal                         | version no. 2 date 9 March 2024 |
| 3. Participant information sheet and consent form | version no. 2 date 9 March 2024 |
| 4. Questionnaire/data collection form             | version no. 2 date 9 March 2024 |
| 5. Investigator's biography                       |                                 |

have been reviewed and approved by the Human Research Ethics Committee of Srinakharinwirot University based on Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research, along with laws and regulations of Thailand. Thus, the approval for conducting the study is granted.

**Date of approval:** 31/03/2024

**Date of expiration:** 30/03/2025

(Associate Professor Sittipong Wattananonsakul, Ph.D.)

Chairman, Social Science and Behavioral Science Research Sub-Committee  
of Srinakharinwirot University (Panel 2)

---

Ethics and Research Standards Division  
Innovation Building Prof. Dr. Saroch Buasri, Floor 17  
Srinakharinwirot University, 10110 Thailand  
Tel.: +66-26-495000, 17503 Fax: (02) 2042590



