

แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษา
ของสถาบันอุดมศึกษาไทย
Guidelines of the Development of Happiness Learning According
to the Threefold Training for Students of Thai Higher
Education Institutions

รณชัย บริสุทธิ์¹ และ จักรกฤษณ์ โปณะทอง²

Ronnachai Borisut¹ and Chakrit Ponathong²

หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Master of Education Program Srinakharinwirot University, Thailand

Email: ¹phrakhrusamuronnachai.borisut@g.swu.ac.th

Received: April 17, 2025 Revised: April 26, 2025 Accepted: April 27, 2025

บทคัดย่อ

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 ระดับของลิเคิร์ต โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .933 และ 3) แบบสอบถามแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น (PNI_{modified}) ผลการวิจัย พบว่า 1) นิสิตนักศึกษามีความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านร่างกาย (กายภาพ) มีความต้องการมากที่สุด (ค่า PNI = 0.11) รองลงมาคือ ด้านจิตใจ (จิตตภาพ) และ ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) มีค่า PNI เท่ากัน (ค่า PNI = 0.09) ด้านอารมณ์ (ปัญญภาพ) และด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) มีค่า PNI เท่ากัน (ค่า PNI = 0.08) ส่วนความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ที่มีค่าน้อยกว่าค่าเฉลี่ย มี 2 ด้าน คือ ด้านสังคม (ศีลภาพ) และด้านศีล (ศีลสิกขา) มีค่า PNI เท่ากัน (ค่า PNI = 0.07) 2) ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา คณาจารย์ผู้สอน และนิสิตนักศึกษาเห็นด้วยกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ในสถาบันอุดมศึกษาไทย

คำสำคัญ: ความสุขทางการเรียนรู้, ไตรสิกขา, สถาบันอุดมศึกษาไทย

Abstract

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

บทนำ

การศึกษานับว่าเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งอารยธรรมความดีงามในการดำเนินชีวิต รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ฉบับที่ 20 ในหมวดที่ 5 ได้กำหนดหน้าที่ของรัฐไว้ว่า รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับการศึกษาตามความต้องการในระบบต่าง ๆ รวมถึงให้การดูแลและพัฒนาผู้เรียนให้มีความสุขทั้งร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้สมกับวัย 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 มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจตนารมณ์ของ

แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2560 – 2579) ภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 – 2579) กำหนดไว้ว่า การศึกษาเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของคนไทยทุกคน ที่ภาครัฐจะต้องจัดให้เพื่อพัฒนาคนไทยทุกช่วงวัยให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน เพื่อเป็นต้นทุนทางปัญญาที่สำคัญในการพัฒนาทักษะ คุณลักษณะ และสมรรถนะในการประกอบสัมมาชีพ และการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข อันจะนำไปสู่เสถียรภาพและความมั่นคงของประเทศชาติที่จะต้องพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาอารยประเทศท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในศตวรรษที่ 21 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาแห่งชาติ, 2560) การศึกษาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญ อันนำไปสู่กระบวนการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง โดยมีศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และธรรมชาติ บูรณาการเชื่อมโยงเป็นกระบวนการ โดยรวมที่คน เพราะ “คน” เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาไปสู่การสร้างสังคม และสร้างชาติให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ทั้งโลกจึงให้ความสำคัญและทุ่มเทกับการพัฒนาการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สามารถก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ควบคู่กับการธำรงรักษาเอกลักษณ์ วัฒนธรรมของชาติ ดังคำที่ว่า “การศึกษาพัฒนาคน คนพัฒนาชาติ”

จากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมในอนาคต ทำให้สถาบันการอุดมศึกษาทั่วประเทศต้องมีการตื่นตัวและปรับตัวอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งถือว่าเป็นความท้าทายของสถาบันอุดมศึกษาไทยในฐานะที่มีบทบาทในการผลิตทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะการสร้างบัณฑิตที่มีความรู้ ความสามารถ มีคุณภาพ สามารถตอบโจทย์ของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีศักยภาพ โดยเฉพาะในปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่ศตวรรษใหม่เป็นทศวรรษแห่งโลกดิจิทัล เป็นยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว เป็นวัฒนธรรมเชิงบริโภครักษ์ที่สร้างสรรค์นวัตกรรมมากกว่าค่านิยมทางด้านจิตใจ และในขณะเดียวกันก็ได้ก่อกวนสภาพวิถีชีวิตของความเป็นมนุษย์ที่มีเหตุและผล รุกรานวัฒนธรรมเชิงสติปัญญาให้ถดถอยลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งในเชิงคุณภาพของคนและการศึกษาของคน ทำให้คนในทุกช่วงวัยจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อพัฒนาทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองเพิ่มมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทย ที่มีอัตราการแข่งขันทางด้านวิชาการที่สูงขึ้น ตั้งแต่ระดับสาขาวิชา ระดับคณะ ระดับมหาวิทยาลัย ระดับประเทศ จนถึงในระดับนานาชาติ (สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, 2566)

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเบื้องต้น พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษานั้น มีทั้งสิ้นอยู่ 4 ด้าน ซึ่งมีความสอดคล้องและเป็นประโยชน์ต่อแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านอารมณ์ และ 4) ด้านสังคม ซึ่งจะเป็นตัวแปรที่สำคัญในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาต่อไป จะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่ง เริ่มมีการปรับตัวและแข่งขันกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งก็เป็นผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สถาบันอุดมศึกษาต้องแข่งขันกันดึงดูดผู้เรียนมากขึ้น เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาเข้ามาเรียนในสถาบันอุดมศึกษานั้น ๆ แต่ก็ใช่ว่าเมื่อเลือกเข้าไปเรียนแล้ว ทุกคนจะสำเร็จการศึกษาเหมือนกันหมด บางส่วนก็ต้องลาออกจากการศึกษากลางคัน ด้วยเหตุผลหลาย ๆ ประการ อาทิ 1) ด้านสถานที่ศึกษา 2) ด้านปัจจัยส่วนตัว 3) ด้านผู้สอน 4) ด้านสังคม และ 5) ด้านครอบครัว (อดิศักดิ์ มิตดี 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 ธีรสันติกุล และเกษรชัย และหิมา, 2565) ทุกปัจจัยล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการตัดสินใจลาออก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนส่งผลให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียด ความเบื่อหน่ายและไม่มีความสุขในการเรียนรู้ ทำให้เกิดผลเสียกับสถาบันอุดมศึกษาและนิสิตนักศึกษา

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้ ผู้เรียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย เพื่อให้ทราบ สภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง รวมถึงแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาอันจะเป็นแนวทางสำหรับนิสิตนักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาได้นำไปพัฒนาคุณภาพทางการศึกษาให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต ดังพุทธพจน์ที่ได้ตรัสประทานแก่เหล่าภิกษุและมหาชนทั้งหลายไว้ว่า “รวมสุสตรา ทนตา อาชาเนีย จ สินธวา กุญชรา จ มหานาคา อตตหนโต โต วร” แปลความว่า อัสตร สินธพ อาชาไนย กุญชร และช้างหลวง ผึกแล้วล้วนดีเลิศ แต่คนที่ฝึกตนแล้วประเสริฐกว่า (ทั้งหมด) นั้น (ขุ.ธ. (ไทย). 25/33/57)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

การทบทวนวรรณกรรม

แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

1. ความสุขทางการเรียนของนิสิตนักศึกษา

ความสุขทางการเรียน (Learning Happiness) หมายถึง สภาวะที่นักศึกษาเกิดความพึงพอใจและความผูกพันในกระบวนการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและการศึกษา ซึ่งส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสำเร็จในชีวิต (Seligman, 2011) การมีความสุขทางการเรียนช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน ความมุ่งมั่น และการพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ (Fredrickson, 2001)

2. หลักไตรสิกขากับการพัฒนาตนเอง

ไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล (การรักษากฎระเบียบและความประพฤติที่ดีงาม) สมาธิ (การตั้งมั่นของจิตใจ) และปัญญา (ความรู้และการเข้าใจในสัจธรรม) (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2547) การนำไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานิสิตนักศึกษา ช่วยเสริมสร้างวินัยในการเรียนรู้ (ศีล) การมีสมาธิจดจ่อในการศึกษา (สมาธิ) และการพัฒนาความคิดวิเคราะห์เชิงลึก (ปัญญา) อันนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน

3. การพัฒนาความสุขทางการเรียนในบริบทสถาบันอุดมศึกษาไทย

สถาบันอุดมศึกษาไทยได้พยายามพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีทั้งความรู้ ความสามารถ และคุณธรรมควบคู่กัน โดยมีการส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นคุณค่าทางจิตใจ การฝึกสมาธิ และการพัฒนาทักษะชีวิต (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2563) ทั้งนี้ การประยุกต์ไตรสิกขาเข้ากับกิจกรรมการเรียนการสอน จะช่วยให้นักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้และสามารถรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมบัติ อารังธัญวงศ์, 2559)

4. แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนตามหลักไตรสิกขา

แนวทางสำคัญ ได้แก่ การส่งเสริมศีลธรรม: ผ่านการปลูกฝังวินัย ความรับผิดชอบ และจิตสาธารณะ เช่น การจัดกิจกรรมจิตอาสา การพัฒนาสมาธิ: ผ่านกิจกรรมเสริม เช่น โยคะ สมาธิ การจัดค่ายปฏิบัติธรรม การเสริมสร้างปัญญา: ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การตั้งคำถาม และการบูรณาการความรู้ข้ามศาสตร์ เพื่อสร้างความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเนื้อหา

การพัฒนาความสุขทางการเรียนในกลุ่มนิสิตนักศึกษาถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพ การศึกษาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระยะยาว ความสุขทางการเรียน (Learning Happiness) หมายถึง สภาวะที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจและความผูกพันกับกระบวนการเรียนรู้ เกิดแรงจูงใจภายในในการศึกษา และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและอนาคตทางการศึกษา (Seligman, 2011) ทั้งนี้ Fredrickson (2001) เสนอว่า อารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนรู้อาจมีบทบาทในการขยายขอบเขตความคิดและการปฏิบัติของผู้เรียน ทำให้สามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัว และสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้

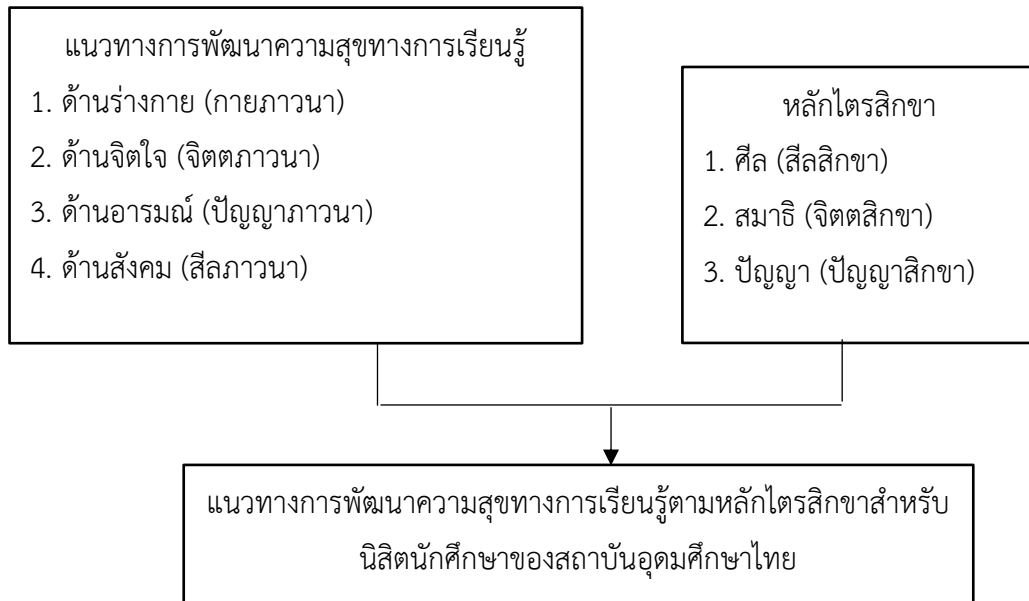
การส่งเสริมความสุขทางการเรียนจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการที่พัฒนาทั้งมิติทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาอย่างบูรณาการ หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานิสิตนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2547) ศีล เป็นการวางกรอบพฤติกรรมเพื่อรักษาความสงบเรียบร้อยและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม สมาธิ เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่น มีสติรู้ตัว และไม่ถูกรบกวนจากสิ่งเร้าภายนอก ส่วนปัญญา เป็นการพัฒนาความรู้และความเข้าใจในสัจธรรมอย่างลึกซึ้ง ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิผล

ในบริบทของสถาบันอุดมศึกษาไทย การบูรณาการไตรสิกขาเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนและการดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2563) รายงานว่า แนวทางการพัฒนานักศึกษาในยุคปัจจุบันมุ่งเน้นการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมควบคู่กับการพัฒนาทักษะทางวิชาการ เช่น การจัดกิจกรรมจิตอาสาเพื่อปลูกฝังศีลธรรม การส่งเสริมกิจกรรมฝึกสมาธิ เช่น การทำสมาธิหรือการจัดค่ายปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างความเชื่อมั่นทางจิต และการส่งเสริมการเรียนการสอนที่เน้นการคิดวิเคราะห์อย่างลึกซึ้งเพื่อพัฒนาปัญญา

สมบัติ ธำรงธัญวงศ์ (2559) ยังชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมความสุขและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในศตวรรษที่ 21 จำเป็นต้องเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก พร้อมทั้งรักษาความแข็งแรงทางจิตใจและจริยธรรมไว้ด้วย การนำไตรสิกขามาเป็นแนวทางจะช่วยให้ นิสิตนักศึกษามีกรอบในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและความสมดุล พร้อมทั้งสามารถรับมือกับความกดดันทางการเรียนและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยสรุป การพัฒนาความสุขทางการเรียนของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทยผ่านการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการสร้างผู้เรียนที่มีความสมดุลทั้งด้านวิชาการ คุณธรรม และความสุขในชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทั้งในระดับบุคคลและสังคมในระยะยาว

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

ขั้นตอนที่ 1 ทำการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ประชากรผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ ในการสัมภาษณ์ รวมทั้งสิ้น 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยศึกษาหลักการแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างเก็บข้อมูล โดยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์ 5 สถาบัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยถอดเนื้อหาการสัมภาษณ์จากเทป ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และ นำเสนอผลที่ได้โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์เนื้อหา (Synthesis) เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

การนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง มาใช้ในการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษา ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา 5 สถาบัน ที่เป็นมหาวิทยาลัยที่นักศึกษาอยากเข้าเรียนมากที่สุด ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวนทั้งหมด 157,134 คน โดยใช้สูตรของทาโร่ ยามานะ (Yamane, 1967) ที่ความคลาดเคลื่อน .05 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% กลุ่มตัวอย่าง คือ 400 คน สถาบันละ 80 คน คุณสมบัติต้องเป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 ในปีการศึกษา 2566 - 2567

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผู้วิจัยใช้เป็นแบบสอบถาม แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี สถาบันการศึกษา

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

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงหัวหน้าหน่วยงานสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 5 สถาบัน เพื่อขอความอนุเคราะห์นำแบบสอบถามไปแจกแก่นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 สถาบัน ๆ ละ 80 คน รวม 400 คน และคัดเลือก ฉบับที่มีความสมบูรณ์มาให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ (percentage) ความถี่ (frequency) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (arithmetic mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

ระยะที่ 2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

ศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง จากระยะที่ 1 มาสร้างเป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษา และการกำหนดประชากรผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการสัมภาษณ์ รวมทั้งสิ้น 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ รวมจำนวน 10 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอนในการให้ข้อมูลสัมภาษณ์ เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อความเหมาะสม เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยศึกษาหลักการแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาและคณาจารย์ผู้สอน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่จะสัมภาษณ์ในสถาบันอุดมศึกษา 5 สถาบัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยถอดเนื้อหาการสัมภาษณ์จากเทป ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และ นำเสนอผลที่ได้โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์เนื้อหา (Synthesis) เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการศึกษา

ผลการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

ขั้นตอนที่ 1 การสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน 5 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จากนั้นได้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการให้สัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและมีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ โดยมีการพูดคุยหาพบเจอแล้วในเบื้องต้น จำนวน 10 คน แบ่งเป็นตัวแทนผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย 5 คน ตัวแทนคณาจารย์ผู้สอน 5 คน โดยสรุปประเด็นในการสัมภาษณ์ได้ ดังนี้

1) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย สรุปได้ว่า การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทยนั้น เป็นเรื่องที่สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านปัญญา ศีลธรรม และสมาธิ ซึ่งหากถูกนำมาปรับใช้ในระบบการศึกษาของไทยอย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ให้กับนิสิตนักศึกษาได้อย่างลึกซึ้ง ศีลในหลักไตรสิกขาในสถาบันอุดมศึกษาควรเน้นการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา ส่งเสริมให้พวกเขาประพฤติตนตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ และไม่กระทำการที่เบียดเบียนผู้อื่น ทั้งนี้ นิสิตควรได้รับการปลูกฝังความรู้สึกละเอียดอ่อนต่อการกระทำที่ผิด ตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำของตน พร้อมทั้งพัฒนาให้เป็นผู้มีความซื่อสัตย์ ยุติธรรม และเคารพในความเสมอภาคระหว่างบุคคล สถาบันควรเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สนับสนุนการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นสำคัญทางสังคม เพื่อเสริมสร้างความคิดเชิงวิพากษ์และการเคารพความเห็นที่แตกต่าง นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมสันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายและสร้างสมดุลในการเรียนรู้ก็เป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาเห็นคุณค่าของการนำหลักศีลธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และร่วมมือกันสร้างบรรยากาศแห่งความยุติธรรม ความเสมอภาค และความเป็นธรรมในสถาบัน สมาธิในไตรสิกขาคือการมุ่งเน้นให้พัฒนาสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาให้สดชื่น ร่าเริง ผ่อนคลาย และมั่นคง เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ และทำงานภายใต้ความ

กตัญญูได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ สถาบันอุดมศึกษาควรสนับสนุนการพัฒนาสติและสมาธิผ่านการจัดหลักสูตรระยะสั้น ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างจิตใจของนิสิตให้แข็งแกร่ง เจริญงอกงามในคุณธรรม และมีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน การสร้างเครือข่ายระหว่างเพื่อนนิสิตภายใต้การดูแลและแนะนำของอาจารย์ จะส่งเสริมให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจ มีจิตใจตั้งมั่นในความดีงาม มีความภาคภูมิใจในหน้าที่การงานจนบรรลุผลสำเร็จ นอกจากนี้ ยังช่วยปลูกฝังความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ สร้างสังคมที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเต็มไปด้วยความเมตตา ปัญหาคือการมุ่งเน้นให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีเหตุผล พร้อมทั้งพัฒนาทักษะการฟัง พูด อ่าน และเขียนอย่างมีประสิทธิภาพ นิสิตควรรู้จักแสวงหาและสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อนำมาแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม นอกจากนี้ การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งจะช่วยให้นิสิตเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต มีความรู้เท่าทัน และสามารถวางใจเป็นกลางต่อสถานการณ์ต่าง ๆ นิสิตควรได้รับการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีงามในการพัฒนาตนเอง และมีความเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น สถาบันอุดมศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเรียนการสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นิสิตสามารถเติบโตไปเป็นบุคคลที่มีปัญญารอบรู้และใช้ความรู้อย่างสร้างสรรค์เพื่อสังคม

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

2.1) ด้านร่างกาย (กายภาวนา) ควรส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายภาพในมหาวิทยาลัย เช่น การจัดโปรแกรมฟิตเนส โยคะ หรือกีฬา ให้มีความสำคัญกับการจัดตารางการเรียนที่สมดุล ไม่หนักจนเกินไป เพื่อให้นิสิตมีเวลาพักผ่อนอย่างเหมาะสม สร้างแคมเปญหรือโครงการณรงค์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น การบริโภคอาหารที่ดีและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

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

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

2.4) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) ควรส่งเสริมการสร้างชุมชนการเรียนรู้ที่ทุกคนมีส่วนร่วมและเคารพในความแตกต่างทางความคิดเห็น จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การทำกิจกรรมอาสาสมัคร และโครงการเพื่อชุมชน สร้างวัฒนธรรมการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชั้นเรียน โดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของทุกคน

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

การนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง มาใช้ในการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษา ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา 5 สถาบันที่เป็นมหาวิทยาลัยที่นักศึกษาอยากเข้าเรียนมากที่สุด ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน

ทั้งหมด 157,134 คน โดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane,1967) ที่ความคลาดเคลื่อน .05 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% กลุ่มตัวอย่าง คือ 400 คน สถาบันละ 80 คน คุณสมบัติต้องเป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 ในปีการศึกษา 2566 - 2567

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.70 มีอายุ 18 - 25 ปี จำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 นิสิตนักศึกษาปริญญาตรีระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 36.30

2. การวิเคราะห์ลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย โดยพิจารณาเป็นรายด้านโดยภาพรวม ดังนี้

ความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย	N = 400					
	สภาพปัจจุบัน		สภาพที่คาดหวัง		ความต้องการจำเป็น	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	PNI _{modified}	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
รวม	3.86	.613	4.21	.648	0.08	

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยมีความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ มีความเหมาะสมโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า 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

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

โดยรวมแล้วนิสิตนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นในเชิงบวกเกี่ยวกับงานวิจัยและแบบสอบถาม แต่ก็มีข้อเสนอแนะให้เพิ่มกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมและจริยธรรมในสถาบันการศึกษา

ระยะที่ 2 การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

1. ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย

สรุปได้ว่าการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างจากผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทย จำนวน 5 คน ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งมีใจความสำคัญดังนี้

คนที่ 1 เน้นย้ำถึงความสำคัญของการตั้งคำถามเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย การรู้จริง การทำได้ และการประยุกต์เป็น เพื่อให้ นิสิตนักศึกษาได้รับความสุขจากการเรียนรู้ โดยต้องเข้าใจและค้นหาความต้องการของตนเอง และมหาวิทยาลัยต้องสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิตนักศึกษา

คนที่ 2 ชี้ให้เห็นถึงความท้าทายที่สถาบันอุดมศึกษาไทยกำลังเผชิญ โดยเฉพาะในด้านการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความสุขทางการเรียนรู้ ซึ่งยังมีอุปสรรคจากการเน้นผลลัพธ์ทางวิชาการมากเกินไป และขาดการสนับสนุนที่เพียงพอในการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา

คนที่ 3 เสนอแนวทางที่ยืดหยุ่นและไม่บังคับนิสิตนักศึกษาให้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ได้รับความสมัครใจ เพราะการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาควรมีความยืดหยุ่นตามสภาวะและความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้การเรียนรู้เกิดความสุข

คนที่ 4 เน้นการพัฒนากระบวนการที่ช่วยให้ นิสิตนักศึกษาเข้าใจลีลาการเรียนรู้ของตนเอง และสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองความพึงพอใจของตนเองบนพื้นฐานของการสื่อสารและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

คนที่ 5 ยอมรับว่านโยบายปัจจุบันยังเผชิญกับปัญหาในการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา โดยเน้นที่การบังคับใช้กฎระเบียบมากกว่าการส่งเสริมวินัยในตนเอง และการเรียนการสอนที่ยังคงเน้นการท่องจำมากกว่าการพัฒนาทักษะคิดวิเคราะห์ ทั้งนี้ จำเป็นต้องมีการปรับปรุงนโยบายเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาในทุกระดับของการศึกษา

ใจความเหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาให้สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา โดยเน้นการสนับสนุนเชิงบวก การพัฒนาวินัยในตนเอง การมีสมาธิ และการฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ เพื่อให้ นิสิตนักศึกษาสามารถเติบโตและมีความสุขในการเรียนรู้อย่างแท้จริง

ในเรื่องแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้สำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาไทยทั้ง 5 คน ได้ให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป โดยสรุปใจความได้ว่า ในยุคปัจจุบัน บทบาทของมหาวิทยาลัยและอาจารย์กำลังเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ เนื่องจากการเรียนรู้เปิดกว้างขึ้น นิสิตนักศึกษาสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น ยูทูบ หรือแพลตฟอร์มการเรียนรู้อื่น ๆ ทำให้บทบาทของครูอาจารย์ต้องปรับตัวและยอมรับความท้าทายเหล่านี้ ครูอาจารย์ควรยอมรับและยินดีที่ นิสิตนักศึกษามีความสามารถเหนือกว่าในบางด้าน เพราะการที่อาจารย์จะเป็นผู้รู้ทุกเรื่องและคาดหวังให้นักศึกษาฟังทุกคำสั่งสอนอาจไม่เหมาะสมกับสภาพการณ์ปัจจุบันอีกต่อไป ทั้งนี้ ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาตัวชีวิตที่สะท้อนแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับบริบทของนิสิตนักศึกษาในยุคดิจิทัล รวมถึงการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริง เพื่อร่วมกันพัฒนาคุณภาพนิสิตนักศึกษาให้เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าและสร้างสรรค์สังคมที่ยั่งยืนต่อไป

2. คณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษาไทย

สรุปได้ว่า จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างจากคณาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษาไทยทั้ง 5 คน ได้มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ซึ่งมีใจความสำคัญ ดังนี้

คนที่ 1 ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาจะส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีความคิดและพฤติกรรมที่ดีงาม 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 การแก้ไขปัญหานี้ต้องอาศัยการสนับสนุนจากทั้งอาจารย์ ผู้ปกครอง และระบบการศึกษา เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาให้นิสิตนักศึกษา

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 รวมถึงสนับสนุนการเรียนรู้ที่เน้นการมีสมาธิและการพัฒนาปัญญาในรูปแบบที่

นิสิตสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน จัดสรรทรัพยากรเพื่อสนับสนุนโครงการที่พัฒนาตามหลักไตรสิกขา กระทรวงควรจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรให้กับโครงการหรือสถาบันที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในทิศทางนี้ เช่น โครงการฝึกสมาธิ หรือโครงการด้านคุณธรรมและจริยธรรม สร้างกรอบมาตรฐานที่เน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตนิสิต นอกจากการกำหนดมาตรฐานทางวิชาการ เน้นการประเมินคุณภาพชีวิตและความสุขของนิสิตในกระบวนการเรียนรู้ เช่น การนำดัชนีความสุขมาใช้ในการวัดผลการศึกษา

2) สถาบันอุดมศึกษาควรส่งเสริมให้นิสิตมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาศีล เช่น การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมชุมชนหรือกิจกรรมอาสาสมัคร ซึ่งจะช่วยสร้างความรับผิดชอบและความเคารพต่อผู้อื่น สร้างหลักสูตรที่มีการผสมผสานแนวทางการฝึกสมาธิในชั้นเรียน การมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อยบสบและเอื้อต่อการมีสมาธิ 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 หรือการให้โอกาสนิสิตเข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสมดุลในชีวิต สรุปดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย

หลักไตรสิกขา	แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย
ด้านศีล (ศีลสิกขา) Morality	- กระทรวง ฯ ควรกำหนดนโยบายที่เหมาะสมและปรับปรุงกฎระเบียบให้สอดคล้องกับยุคสมัย เพื่อส่งเสริมการพัฒนาความมีวินัยและคุณธรรมในสถาบันอุดมศึกษา - สถาบันอุดมศึกษา ควรกำหนดมาตรฐานและกฎระเบียบที่ชัดเจน เพื่อส่งเสริมความยุติธรรมและความสมดุลในการบริหารจัดการ รวมถึงส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักศีลอย่างเข้มงวดในชีวิตประจำวันของนิสิตนักศึกษา - คณะและหน่วยงาน ควรดูแลให้การปฏิบัติตามกฎระเบียบเป็นไปอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาความรับผิดชอบในตนเองของนิสิตนักศึกษา
ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) Concentration	- กระทรวง ฯ ควรจัดทำนโยบายที่สนับสนุนการดูแลสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้มีสมาธิในการเรียนรู้และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข - สถาบันอุดมศึกษา ควรจัดตั้งศูนย์ดูแลจิตใจและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับนิสิตนักศึกษา - คณะและหน่วยงาน ควรสนับสนุนกิจกรรมที่เสริมสร้างสมาธิและความมั่นคงทางจิตใจให้นิสิตนักศึกษา ผ่านการฝึกสมาธิ การฝึกคิดเชิงบวก และการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ

หลักไตรสิกขา	แนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย
ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) Wisdom	- กระทรวง ฯ ควรกำหนดนโยบายที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางปัญญาของนิสิตนักศึกษา โดยเน้นการคิดวิเคราะห์และการประยุกต์ใช้ความรู้ - สถาบันอุดมศึกษา ควรปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอนให้ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ การเรียนรู้ผ่านการอภิปรายและการประเมินตนเอง เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง - คณะและหน่วยงาน ควรพัฒนาหลักสูตรที่เน้นการฝึกฝนกระบวนการคิดอย่างมีประสิทธิภาพและการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในสังคมและสร้างโอกาสในการทำงานที่สอดคล้องกับสาขาวิชาที่ศึกษา

อภิปรายผล

1. การศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1) ด้านร่างกาย (กายภาวนา) พบว่า นิสิตนักศึกษามีความต้องการในด้านการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านร่างกายเป็นความต้องการจำเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งอาจเนื่องมาจาก สุขภาพร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ 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 การดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเหมาะสมจึงเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังที่พระมหาสุทนต์ อากาศโร และสายชล ปัญญชิต (2558) ได้กล่าวไว้ว่า ร่างกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการบรรลุถึงความสุข กล่าวคือ ร่างกายต้องอยู่ในสภาวะที่ไม่เจ็บปวด ไม่ลำบาก ไม่ทุกข์ทรมาน ร่างกายที่เจ็บปวดย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญภาวนาของจิตและเป็นเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความสุขอันแท้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของทวีศักดิ์ ทองทิพย์ (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการศึกษาในด้านกายภาวนาตามหลักไตรสิกขา โดยพบว่า การดูแลสุขภาพกายและการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและ

การมีสุขภาพดี ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การมีสุขภาพกายที่ดีจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรนันท์ อุ่นอ่อน (2564) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขมากที่สุดคือด้านสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Shen (1993) ที่เน้นว่า การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับสุขภาพและการดูแลตนเองสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Prescott (1961) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน พบว่า องค์ประกอบทางด้านร่างกาย เช่น สุขภาพทางกาย ข้อบกพร่องทางร่างกาย และบุคลิกท่าทาง มีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของนักเรียน งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการดูแลสุขภาพกายเพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) การพัฒนาความสุขด้านจิตใจของนิสิตนักศึกษาเป็นความต้องการจำเป็นที่สอง ซึ่งอาจเนื่องมาจากในสภาพการณ์ปัจจุบันนิสิตนักศึกษามักต้องเผชิญกับความกดดันทั้งจากด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต เช่น ความคาดหวังทางวิชาการจากคณาจารย์และครอบครัว ภาระงานที่ต้องทำควบคู่กับการเรียน และการปรับตัวในสังคมใหม่ ๆ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความกดดันทางจิตใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม การพัฒนาความสุขด้านจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะนิสิตที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเติบโตได้ทั้งทางด้านวิชาการและส่วนตัว การพัฒนาความสุขด้านจิตใจ ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการเรียนรู้และการจัดการชีวิตในมหาวิทยาลัยเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตหลังจากเรียนจบด้วย นิสิตที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การปรับตัวในที่ทำงาน และการรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การมีสุขภาพจิตที่ดียังช่วยให้พวกเขามีมุมมองที่เปิดกว้างและความพร้อมในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการประสบความสำเร็จในอาชีพและชีวิตส่วนตัว ดังนั้น การพัฒนาความสุขด้านจิตใจจึงเป็นความต้องการที่จำเป็นอันดับสอง รองจากสุขภาพร่างกายสำหรับนิสิตนักศึกษา เพราะสุขภาพจิตที่ดีส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ 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 ตันตะตะนัย (2560) ซึ่งศึกษาการเรียนรู้ที่มีความสุขของนักเรียนเตรียมทหาร พบว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุขเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะปัจจัยด้านกิจกรรมการเรียนรู้และบรรยากาศทางกายภาพของสถาบันที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ อยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อโณทัย ธีระทิป (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่า การสนับสนุนจากสถาบันการศึกษาและครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและความสุขในการเรียนรู้ของนิสิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Andrew (2011) เน้นถึงความสำคัญของการจัดการกับความกดดันและสุขภาพจิตที่ดีในการเรียนรู้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สนับสนุนสุขภาพจิต

3) ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) การพัฒนาความสุขด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาเป็นความต้องการจำเป็นอันดับสาม ซึ่งอาจเนื่องมาจากสุขภาพด้านอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรับมือกับความกดดัน ความเครียด และอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่าง

การเรียนรู้ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้น อาจารย์ และบุคคลรอบข้าง การมีความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข การฝึกปัญญาภาวนา เช่น การฝึกสมาธิและการเจริญสติ เป็นวิธีการสำคัญในการพัฒนาสุขภาพด้านอารมณ์ นิสิตที่ฝึกฝนด้านสติปัญญาจะมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองในแต่ละสถานการณ์ ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความสมดุลและมีเหตุผล การพัฒนาสุขภาพอารมณ์ผ่านปัญญาทำให้นิสิตมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการเผชิญกับความท้าทายในการเรียนและชีวิตประจำวัน การพัฒนาด้านอารมณ์ยังส่งเสริมให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจผู้อื่น นิสิตที่มีสุขภาพอารมณ์ดีสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และมีทักษะในการปรับตัวในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง การจัดการกับอารมณ์เชิงบวกและลบอย่างเหมาะสมช่วยให้นิสิตสามารถรับมือกับความเครียดและความกดดันที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การพัฒนาความสุขด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาผ่านการฝึกสติปัญญาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ ทำให้นิสิตนักศึกษาพร้อมเผชิญกับความท้าทายทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ ดังที่บุญโรม สุวรรณพาหุ (2556) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขทางการเรียนรู้ในสุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) การมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาของนิสิตมหาวิทยาลัยในประเทศไทย พบว่า การพัฒนาปัญญาในนิสิตนักศึกษา โดยเน้นการสร้างปัญญาอันเห็นชอบหรือเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงเป็นสิ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของโณทัย ธีระทิป (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า การมีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Prescott (1961) เน้นย้ำถึงความสำคัญของการพัฒนาสติปัญญาและการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nel Noddings (2003) ได้ศึกษาเรื่อง Happiness and Education: The Pioneering Role of Care in Schools พบว่า ปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนและผู้สอน รวมถึงการสนับสนุนทางอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสุขในการเรียนรู้ ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญในการเสริมสร้างสติปัญญาในการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้

4) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ด้านสังคมโดยเฉพาะการยึดหลักศีล 5 หรือคำสอนทางศาสนาที่ตนนับถือ เป็นปัจจัยที่มีความต้องการจำเป็นสูงที่สุด ซึ่งอาจเนื่องมาจากหลักศีล 5 หรือหลักคำสอนทางศาสนาที่นิสิตศึกษานับถือมีบทบาทในการสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและเคารพซึ่งกันและกัน การดำเนินชีวิตตามหลักการเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ร่วมกัน การยึดมั่นในหลักศีล 5 ช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านการควบคุมตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม นิสิตที่มีการปฏิบัติตามหลักศีลจะมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การละเว้นจากการทำร้ายผู้อื่น การโกง หรือการพูดจาทำลายความสัมพันธ์ ซึ่งล้วนเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมชั้น อาจารย์ และบุคลากรในสถาบัน นอกจากนี้การยึดหลักคำสอนทางศาสนาช่วยเสริมสร้างความรู้สึกสงบและมั่นคงทางจิตใจ นิสิตที่ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนทางศาสนามักมีความสุขทางใจ ทำให้สามารถจัดการกับความเครียด ความกดดัน และปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น การมีกรอบศีลธรรมช่วยสร้างเส้นทางที่ชัดเจนในการตัดสินใจและพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น การพัฒนาความสุขด้านสังคมโดยยึดหลักศีล 5 ยังช่วยสร้างวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนมหาวิทยาลัย การปฏิบัติตามศีลธรรมและจริยธรรมเป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองและความไว้วางใจในผู้อื่น ส่งผลให้เกิดบรรยากาศการ

เรียนรู้ที่ดีและการทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น ดังที่พระปลัดกิตติศักดิ์ อธิปัตย์ และพระครูพิศาลสารบัณฑิต (2566) ได้กล่าวไว้ว่า ศิล คือ ความเป็นปกติทางกาย ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่บุคคลอื่นอยู่เสมอ ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรนันท์ อุ่นอ่อน (2564) ที่ศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งในบริบทของนิสิตนักศึกษา การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับหลักศีลภาวนา ที่เน้นการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณธรรมและเคารพซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ เนล โนดดิ้ง (Nel Nodding, 2003) เน้นย้ำถึงความสำคัญของการยึดถือหลักศีลธรรมและการเคารพในสังคม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาวดี ทองบุญส่ง (2556) ได้กล่าวถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงาน ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ บริบทของการพัฒนาศีลภาวนาในสถาบันอุดมศึกษา การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในหมู่นิสิต การส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่มีคุณธรรม ล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างสังคมการเรียนรู้ที่มีความสุขและยั่งยืน

5) ด้านศีล (ศีลสิกขา) ผลการวิจัยพบว่า การเรียนการสอนที่เน้นคุณธรรม จริยธรรม เป็นปัจจัยที่นิสิต นักศึกษามีความต้องการจำเป็นสูงสุด ซึ่งอาจเนื่องมาจากการเรียนการสอนที่เน้นคุณธรรมและจริยธรรมช่วยพัฒนาทัศนคติและพฤติกรรมที่ดีของนิสิตนักศึกษา เมื่อการเรียนรู้ควบคู่ไปกับหลักการที่สอนให้เคารพและปฏิบัติตามคุณธรรมและจริยธรรม นิสิตนักศึกษาจะมีกรอบความคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม ส่งผลให้เกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพัฒนาความเป็นพลเมืองที่ดีในสังคม การปลูกฝังจริยธรรมในการศึกษาช่วยให้เกิดบุคคลที่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมทั้งในสถาบันการศึกษาและในชีวิตประจำวัน คุณธรรมและจริยธรรมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความไว้วางใจและการอยู่ร่วมกันในสังคม นิสิตนักศึกษาที่มีความเข้าใจและยึดมั่นในหลักจริยธรรมจะมีแนวโน้มในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมชั้น อาจารย์ และบุคลากรในสถาบัน ซึ่งส่งผลต่อบรรยากาศการเรียนรู้ที่สงบสุข การเรียนการสอนที่เน้นการเคารพสิทธิและความเท่าเทียม จะช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในชุมชนมหาวิทยาลัยและลดความขัดแย้ง การเรียนการสอนที่เน้นคุณธรรมและจริยธรรมยังเป็นการเตรียมความพร้อมในการทำงานและการใช้ชีวิตในสังคม นิสิตนักศึกษาที่ได้รับการสอนและฝึกฝนด้านจริยธรรมมีความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่น การตัดสินใจทางจริยธรรมในที่ทำงาน หรือการแก้ไขปัญหาอย่างมีความรับผิดชอบ นิสิตเหล่านี้จะสามารถปฏิบัติตนเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตและเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2557) กล่าวว่า ศิลคือวินัย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการศึกษาและพัฒนามนุษย์ โดยวินัยมีบทบาทในการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการพัฒนา ทั้งในด้านการจัดระเบียบการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตและพัฒนาสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนีย์ หนูนา (2553) พบว่า การสอนที่เน้นคุณธรรมและจริยธรรมมีความสำคัญในการสร้างความสุขในการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Andrew (2011) ยังสนับสนุนว่าการสอนที่เน้นคุณธรรมช่วยส่งเสริมความสุขในการเรียนรู้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาศีลสิกขาในนิสิตนักศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เรืองยศ สารพุมิเศรษฐ์ (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์อาชีวศึกษา พบว่า การพัฒนาตามศีล (พฤติกรรม) จะทำให้ผู้เรียนเกิด “คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์” ปฏิบัติงานโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อผู้อื่น และไม่ให้เกิดการเบียดเบียนผู้อื่น เคารพกฎ ระเบียบวินัย และกฎหมาย บ้านเมือง ทำงานตามหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ ตามครรลองครองธรรมแห่งศีลธรรมความถูกต้องต่อไป

6) ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) ผลการวิจัยพบว่า สุขภาพจิตที่สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส และเป็นสุข เป็นปัจจัยที่นิสิตนักศึกษาที่มีความต้องการจำเป็นสูงที่สุด ซึ่งอาจเนื่องมาจากสุขภาพจิตที่ดีจะช่วยส่งเสริมสมาธิในการเรียนรู้ เมื่อจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่มีความสดชื่นและผ่อนคลายมักสามารถจดจ่ออยู่กับเนื้อหาที่เรียนได้ดีขึ้น สามารถวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิผล สุขภาพจิตที่เป็นสุขช่วยลดความเครียดและความกดดัน นิสิตในระดับอุดมศึกษาต้องเผชิญกับความท้าทายทางการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งมักจะนำมาซึ่งความเครียดและความกดดัน การมีสุขภาพจิตที่ดีจะช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ความเบิกบานและผ่อนคลายทำให้นิสิตนักศึกษามีแนวโน้มที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างใจเย็น และสามารถคิดหาวิธีแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้สุขภาพจิตที่ผ่องใสและเป็นสุขยังส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคม นิสิตนักศึกษาที่มีจิตใจเบิกบานและสดใสมักจะมีความมั่นใจในการเข้าสังคมและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นและบุคคลอื่น ๆ ความสดชื่นและผ่อนคลายภายในจิตใจช่วยให้พวกเขามีทัศนคติที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันในบรรยากาศที่เป็นมิตรและสบายใจ สุดท้ายสุขภาพจิตที่สดชื่นและเป็นสุขยังช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเอง นิสิตนักศึกษาที่มีจิตใจเป็นสุขมักมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการใช้ชีวิตประจำวัน ความผ่อนคลายและเบิกบานจะช่วยให้มองโลกในแง่ดีและมีความยืดหยุ่นในการรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ดังที่พระปัลลัตกิตติศักดิ์ ธีรปัญญา และพระครูพิศาลสารบัณฑิต (2566) ได้กล่าวว่า การพัฒนาทางด้านจิตใจหรือด้านอารมณ์ถือว่ามีสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะการกำหนดสติระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ทั้งราคะ โทสะ โมหะ ตามความเป็นจริง เป็นความพยายามที่จะอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง ให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีสติ มีปัญญา มีความเมตตา กรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่น เบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส อีกทั้งพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2541) ได้กล่าวไว้ว่า การศึกษาทำให้เกิดการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ เนื่องจากพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมาทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ เป็นไปตามเจตจำนงแห่งจิตที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการศึกษาจนเกิดการพัฒนาที่ดียิ่งแล้ว ย่อมควบคุมดูแลพฤติกรรมไปในทางที่ดีงาม แสดงให้เห็นว่า จิตใจนี้มีสมาธิเป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนา อันได้แก่การศึกษาเรียนรู้ พัฒนาคุณธรรมให้มีอยู่ในจิตใจ เพื่อเสริมสร้างพัฒนาจิตใจให้ดียิ่ง เป็นจิตที่สูง มีความประณีต ประเสริฐ อันเกิดจากความเมตตา กรุณา การศึกษาช่วยพัฒนาสมรรถภาพของจิตใจให้มีความแข็งแกร่ง เกิดความมั่นคง แก้วกล้า สามารถทำกิจหน้าที่ได้และการศึกษาช่วยพัฒนาจิตใจให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพจิตดี มีความอ่อนโยน สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ ศรีโสภา และคณะ (2556) และงานวิจัยของอังคณา เสียงมวัฒนาวงศ์ (2561) ได้ศึกษาเปรียบเทียบและพยากรณ์ตัวแปรที่ดีที่สุดในการเรียนรู้อย่างมีความสุขพบว่า ความฉลาดทางด้านอารมณ์จิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเรียนรู้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระสมุทรโงน อิทธิญาโณ (2565) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอนพบว่า ด้านสมาธิ มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งในด้านความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเพียรพยายามความรับผิดชอบแน่วแน่ มั่นคง ความมีสติและสมาธิ ถ้าอยู่ในบุคคลหรือองค์กรจะทำให้บุคคลหรือองค์กรนั้น ๆ พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดีงาม นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความดีงามต่อไป

7) ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) ผลการวิจัยพบว่า การคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนและมีวิจารณญาณ โดยใช้สติปัญญา เป็นปัจจัยที่นิสิตนักศึกษาที่มีความต้องการจำเป็นสูงที่สุดซึ่งอาจเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่ซับซ้อนในชีวิตประจำวันและการเรียน ดังนั้นการมีทักษะในการคิดอย่างรอบคอบและมีวิจารณญาณช่วยให้พวกเขาสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และเลือกแนวทางที่ดีที่สุดในการ

แก้ไขปัญหาคือเผชิญหน้ากับความท้าทาย การคิดอย่างถี่ถ้วนยังช่วยลดข้อผิดพลาดในการทำงานและการเรียน ทำให้นิสิตนักศึกษาที่มีความมั่นใจในการตัดสินใจมากขึ้น 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 มีความไตร่ตรอง พิจารณาอย่างรอบคอบ มีความเสียสละหวังดี ไม่มีตรี สร้างทักษะความรู้และอุปนิสัยในการเรียนรู้ที่ดี ใฝ่รู้ ใฝ่คิด มีความสนใจค้นคว้าหาความรู้ และสอดคล้องกับแนวทางของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2541) ได้กล่าวว่า การศึกษาเป็นปัจจัยที่ทำให้ปัญญาพัฒนา ปัญญาเป็นสิ่งที่นำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ปัญญาที่ได้จากการศึกษาจะช่วยปลดปล่อยและเปิดทางให้จิตใจ โดยปัญญานั้นจะช่วยให้ชีวิตมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ และดำเนินตามวิถีที่ดีงาม จนสามารถบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ดีได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ ศรีโสภา และคณะ (2556) ได้ทำวิจัยเชิงความสัมพันธ์แบบทำนายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการเรียนรู้อย่างมีความสุขระหว่างชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ของนิสิตพยาบาลของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสุขในการเรียนรู้ของนิสิตพยาบาลอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญา สรรพศรี (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 พบว่า ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนและมีทักษะในการคิดเพิ่มขึ้น มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดีขึ้นทุกข้อ จึงส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานร่วมกับผู้อื่นดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุข

2. การศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านศีล (ศีลสิกขา) พบว่า ผู้บริหารและคณาจารย์เห็นด้วยกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาโดยเสนอให้เน้นความสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีงามในนิสิตนักศึกษา ซึ่งครอบคลุมทั้งการปฏิบัติตามระเบียบวินัย การสร้างจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันในสังคม และการเกื้อกูลกันในชุมชน การศึกษา การพัฒนาศีลจะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตนในทางที่ดี ทั้งในด้านกาย วาจา และจิตใจ ผู้บริหารเห็นว่าสถาบันอุดมศึกษาควรปรับตัวและสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศีลของนิสิตนักศึกษา โดยไม่เน้นการบังคับใช้กฎระเบียบอย่างเข้มงวดเพียงอย่างเดียว แต่ควรสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดวินัยในตนเองผ่านการสนับสนุนจากระบบการศึกษาและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในขณะเดียวกัน คณาจารย์ยังเน้นถึงความสำคัญของการ

อบรมและการสั่งสอนที่ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมผ่านการเสริมแรงทางบวก ซึ่งจะช่วยพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา นอกจากนี้ยังมีการเน้นให้คำนึงถึงความหลากหลายของนิสิตในด้านศาสนาและวัฒนธรรม ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการสร้างแนวทางการพัฒนาที่ครอบคลุมทุกกลุ่ม ดังที่ปาริชาติ เปรมวิชัย (2566) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า การที่จะพัฒนาศักยภาพมนุษย์เพื่อให้เป็นคนดี คนเก่งได้นั้น ต้องมีการสร้างจิตสำนึก ค่านิยมเคารพกฎหมายระเบียบข้อบังคับ ความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ ส่งเสริมปลูกฝังสนับสนุนค่านิยม การนำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาบุคลากรให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ สตรีรัตน์ ศรีดาวเรือง และคณะ (2562) ได้ศึกษาระดับความสุขในการเรียนและเปรียบเทียบความสุขในการเรียน ของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า ด้านความรู้สึกต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่งผลต่อระดับความสุขของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของชีรา วิบูลย์สุข และนิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ์ (2558) ได้ศึกษาระดับการเรียนรู้มีความสุขและศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้มีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปรีคลินิก พบว่า ปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยด้านเพื่อน ส่งผลต่อการเรียนรู้มีความสุขของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปรีคลินิกเป็นอย่างมาก

2. ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) พบว่า ผู้บริหารและคณาจารย์เห็นด้วยกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาโดยเสนอว่าการพัฒนาสมาธิเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความสุขทางการเรียนรู้ ผู้บริหารชี้ว่าการสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาสมาธิยังเป็นสิ่งที่ท้าทาย เนื่องจากในปัจจุบันมีการเน้นผลลัพธ์ทางวิชาการมากเกินไป ซึ่งส่งผลให้ขาดการสนับสนุนในด้านสมาธิและจิตใจ การพัฒนาสมาธิไม่ควรจำกัดเพียงแคในห้องเรียน แต่ควรมีการออกแบบกิจกรรมที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้นิสิตเกิดความสุขจากการฝึกฝนสมาธิในการเรียนรู้ คณาจารย์ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิที่สามารถช่วยให้เกิดความสามารถในการควบคุมตนเองและพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวก การพัฒนาสมาธิจึงไม่เพียงแต่ช่วยให้นิสิตประสบความสำเร็จในการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างวินัยและสมาธิในการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตาม การพัฒนาสมาธิในสถาบันอุดมศึกษาควรได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์ ผู้ปกครอง และระบบการศึกษา เพื่อให้สามารถส่งเสริมสมาธิได้อย่างเต็มที่ ดังที่วิชิต สงวนไกรพงษ์ (2557) ได้กล่าวไว้ว่า การอบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิเป็นการศึกษาที่ฝึกให้เกิดสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เจริญงอกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางด้านคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต สามารถพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญา และชญา บุตรศรี (2563) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้ใช้สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ ทักษะ ค่านิยม และเจตคติที่เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะ จะช่วยพัฒนาและขยายแนวคิดของผู้เรียนจากสิ่งที่ได้ศึกษา โดยกระบวนการพัฒนาความสุขในการเรียนรู้ควรมุ่งเน้นด้านเจตพิสัยและคุณลักษณะ เพื่อเสริมสร้างค่านิยมและเจตคติที่ดีในการดำเนินตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของสตรีรัตน์ ศรีดาวเรือง และคณะ (2562) ได้ศึกษาระดับความสุขในการเรียนและเปรียบเทียบความสุขในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า ด้านความรู้สึกต่อกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นสิ่งที่นักศึกษามีความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาอยากให้สาขาวิชาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นเพื่อให้นักศึกษาเกิดความสุขจากการเรียน

3. ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) พบว่า ผู้บริหารและคณาจารย์เห็นด้วยกับแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาโดยเสนอให้เห็นถึงความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาการคิดเชิงวิเคราะห์และการประยุกต์ใช้ความรู้ ผู้บริหารบางท่านเน้นว่าการเรียนรู้ที่

แท้จริงไม่ใช่เพียงการท่องจำ แต่ควรส่งเสริมการรู้จัก ทำได้ และนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง นิสิตควรได้รับโอกาสในการตั้งคำถามและค้นหาความต้องการของตนเอง เพื่อให้เกิดความสุขจากการเรียนรู้ที่มาจากความเข้าใจลึกซึ้ง คณาจารย์เห็นพ้องกันว่าพัฒนาปัญญาไม่ควรจำกัดเพียงในด้านวิชาการ แต่ควรส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ครอบคลุมทั้งการพัฒนาตนเอง การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่นิสิตสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้และตัดสินใจด้วยตนเองจะช่วยให้พวกเขาพัฒนาทั้งในด้านปัญญาและความสุขทางการเรียนรู้ในระยะยาว ดังที่อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow, Abraham M. 1954) ได้สร้างทฤษฎีลำดับความต้องการ 5 ชั้นของมนุษย์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ซึ่งในขั้นที่ 5 ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์มีความต้องการตระหนักในตนเอง (Self-actualization need) คือ แรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ถึงความสามารถของตน ประพฤติหรือปฏิบัติตนตามความสามารถและสุดความสามารถ โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสิ่งสำคัญด้วย เช่น รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เปิดใจรับฟังคำวิจารณ์โดยไม่ถือคติกับผู้วิจารณ์ รู้จักแก้ไขตนเองในส่วนที่ยังบกพร่อง ต้องการพัฒนาด้านตนเองพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ต้องการค้นพบความจริง พร้อมที่จะเปิดเผยตนเองโดยไม่มีการปกป้อง ต้องการเป็นตัวของตัวเองและประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง และชญาญ บุตรศรี (2563) กล่าวว่า การพัฒนาทักษะทางด้านปัญญาของผู้เรียนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ทั้งในและนอกห้องเรียน โดยเริ่มจากเรื่องที่ใกล้ตัวไปสู่เรื่องที่ไกลตัว ผู้เรียนควรศึกษาและค้นหาแหล่งข้อมูลที่สำคัญในท้องถิ่น จากนั้นรวบรวมและทำความเข้าใจข้อมูลผ่านวิธีต่าง ๆ เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การฟังบรรยายจากวิทยากร การฝึกปฏิบัติ การจดบันทึก และการอ่านเอกสารหรือตำรา สอดคล้องกับงานวิจัยของ เนล โนดดิ้ง (Nel Noddling, 2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสุขในการเรียน โดยระบุว่าความสุขนี้จะเกิดขึ้นเมื่อนักศึกษามีความเข้าใจและรับรู้ถึงวัตถุประสงค์ของหลักสูตรและการเรียนการสอน รวมถึงการให้ความสำคัญกับการเรียนการสอนในห้องเรียนและเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้ นอกจากนี้ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์และผู้เรียนจะช่วยสร้างความมั่นใจให้ผู้เรียน และควรมีการแนะแนวเกี่ยวกับการเรียนและการปรับตัว เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความสุขให้นักศึกษา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. จากผลการวิจัยดังกล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถนำแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ไปประยุกต์ใช้ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาซึ่งได้แก่ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม สถาบันอุดมศึกษาที่สังกัด และคณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1.1 ด้านร่างกาย (กายภาวนา) พบว่า นิสิตนักศึกษามีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรผลักดันนโยบายที่เน้นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างผู้เรียนและผู้สอน

1.2 ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีความหนักแน่นในจิตใจ และยืนหยัดในความถูกต้องตามกฎหมายของสังคมที่หลากหลาย, นิสิตนักศึกษามีความเพียรพยายาม บากบั่น อดทน และมีสติควบคุมให้อยู่ในทางที่ไม่หันเหไปทางเสื่อม ดังนั้นกระทรวง ฯ ควรออกนโยบายที่ส่งเสริมความสำคัญของการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาทางวิชาการ

1.3 ด้านอารมณ์ (ปัญญาภาวนา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาสามารถแยกแยะในสิ่งที่ถูกที่ผิดได้ รู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำและพร้อมที่จะเปิดรับการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรสนับสนุน

การเรียนรู้ที่เน้นการใช้ประสบการณ์เป็นฐาน โดยให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติจริงและประเมินผลจากประสบการณ์ที่ได้รับ

1.4 ด้านสังคม (ศีลภาวนา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาแสดงความเคารพต่อบิดามารดา ครูบาอาจารย์หรือผู้อาวุโสกว่า ด้วยความนอบน้อมมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรกำหนดกรอบนโยบายการศึกษาที่ชัดเจนเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมในนิสิตนักศึกษา โดยเฉพาะการแสดงความเคารพและความนอบน้อม ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในวัฒนธรรมไทย

1.5 ด้านศีล (ศีลสิกขา) จากการศึกษาพบว่า คณาจารย์และนิสิตนักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ภายใต้กฎกติกาเดียวกัน มีความเสมอภาคเท่าเทียมมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรออกนโยบายที่มุ่งเน้นการส่งเสริมความยุติธรรมและความเท่าเทียมภายในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งจะเป็นการกำหนดแนวปฏิบัติที่ชัดเจนในการสร้างวัฒนธรรมที่ทุกคนต้องปฏิบัติตนภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกัน

1.6 ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีความสุขทุกครั้งที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรออกนโยบายที่สนับสนุนให้มีการมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วยเหลือสังคมและการทำงานอาสาสมัครเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษา

1.7 ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาเพิ่มพูนความรู้ด้วยการรับฟังความคิดเห็นและให้ความเคารพต่อการตัดสินใจของผู้อื่นเสมอมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในผลการวิจัย ดังนั้น กระทรวง ฯ ควรสนับสนุนโครงการที่เน้นการสร้างพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเสรีและเป็นธรรม

2. จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาสำหรับนิสิตนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาไทย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ด้านศีล (ศีลสิกขา) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาควรดำเนินการส่งเสริมการพัฒนาศีล (Moral Development) โดยเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมในนิสิตนักศึกษา

2.2 ด้านสมาธิ (จิตตสิกขา) การพัฒนาสมาธิ (Concentration Development) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างความสุขทางการเรียนรู้ กระทรวง ฯ สถาบันการศึกษา และคณะต่าง ๆ ควรร่วมกันสร้างนโยบายและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการฝึกสมาธิให้กับนิสิตนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

2.3 ด้านปัญญา (ปัญญาสิกขา) การพัฒนาปัญญา (Intellectual Development) เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดำเนินการในทุกระดับของการศึกษา โดยกระทรวง ฯ ควรออกนโยบายที่เน้นการพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์และการประยุกต์ใช้ความรู้จริง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยในครั้งต่อไปควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมาธิ (จิตตสิกขา) และปัญญา (ปัญญาสิกขา) อย่างลึกซึ้ง เนื่องจากสมาธิและปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นิสิตสามารถแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อนและมีความสามารถในการคิดเชิงวิจารณ์ญาณได้ดีขึ้น

2. การวิจัยในครั้งต่อไปควรพิจารณาถึงผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางสังคมภายในและภายนอกสถาบันการศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของนิสิตนักศึกษา

3. ควรมีการวิจัยที่เปรียบเทียบแนวทางการพัฒนาความสุขทางการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาระหว่างสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยและต่างประเทศ

4. การวิจัยครั้งต่อไปควรมุ่งเน้นไปที่การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่สามารถเชื่อมโยงกับหลักไตรสิกขา โดยการใช้เทคโนโลยีและวิธีการสอนที่ทันสมัย เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์สติปัญญาของนิสิตนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- กัญญา สรรพศรี. (2561). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 (ดัชนีนิพนธ์คณะครุศาสตร์บัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กิงกาญจน์ บุณสินวัฒนกุล. (2562). *การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการคิดสร้างสรรค์ของ Plsek ร่วมกับทฤษฎีชาวนปัญหาสามองค์ประกอบของ Sternberg เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเขียนเล่าเรื่องเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาระดับปริญญา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). *ไตรสิกขา: แนวทางแห่งการพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- สมบัติ อารังธวงค์. (2559). *การศึกษาเพื่อพัฒนาความสุขและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2563). *รายงานการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในสถาบันอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.