

การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาศาสตร์และศิลป์ ในการสร้างความสุข ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Development of Science and Art for Happiness Creation Course Based on Contemplative Education for Bachelor Degree Students, Chiang Mai University

สมบัติ สกุลพรรณ^{1*}
Sombat Skulphan¹



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรรายวิชาศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และศึกษาผลของการใช้หลักสูตร คือ (1) ความสุขของผู้เรียน (2) ความพึงพอใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน และ (3) ความคิดความรู้สึกอื่นของผู้เรียน หลังสิ้นสุดการใช้หลักสูตร การวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ (1) ระยะศึกษาความต้องการในการพัฒนาหลักสูตร ทบทวนวรรณกรรมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (2) ระยะพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร และ (3) ระยะนำหลักสูตรไปใช้และประเมินผลการใช้ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 51 คน ซึ่งสมัครใจลงทะเบียนเรียนรายวิชานี้ผ่านระบบเครือข่ายของสำนักทะเบียนและประมวลผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย หลักสูตรรายวิชาศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการใช้หลักสูตร คือ (1) แบบประเมินความสุขของผู้เรียน (2) แบบสอบถามความพึงพอใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน และ (3) แบบประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนหลังสิ้นสุดการเรียนการสอนซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด 2 คำถาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t -test) และข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์เนื้อหา โดยการจัดหมวดหมู่เนื้อหาทั้งหมด ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ผลการพัฒนาหลักสูตร ทำให้ได้รายวิชาศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข ประกอบด้วย ภาควิชา 30 ชั่วโมง และการฝึกปฏิบัติการนอกสถานที่ 30 ชั่วโมง รายวิชานี้ได้รับอนุมัติให้เปิดสอนสำหรับนักศึกษา ระดับปริญญาตรีทุกชั้นปี ทุกคณะและสถาบันของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตั้งแต่ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555 และเปิดสอนทุกภาคการศึกษาปกติ เนื้อหาสาระหลักประกอบด้วยเรื่องชีวิตมนุษย์กับการศึกษา จิตตปัญญาศึกษาและความสุข จัดกระบวนการเรียนรู้แบบ E-Learning ผ่านระบบ CMU Online ร่วมกับการใช้ Facebook จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคหลักของจิตตปัญญาศึกษา 5 เทคนิค ได้แก่ (1) การฟังอย่าง

¹ หลักสูตรดุริยางค์และดนตรี สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

¹ Doctor of Philosophy, Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chiang Mai University

* Corresponding author. Tel. 087-6596491 E-mail: sombat.sk@cmu.ac.th

ลึกซึ้ง (2) สนุกหรือสนทนา (3) การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (4) การเฝ้ามองเห็นตามความเป็นจริงหรือการสงบนิ่งอยู่กับตัวเอง และ (5) การสะท้อนการเรียนรู้ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน 8 คาบ ในระบบ Online 7 คาบ และฝึกปฏิบัติการณ์นอกสถานที่ 2 วันติดต่อกัน โดยนอนค้าง 1 คืน ผลการใช้หลักสูตรพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความสุขเฉลี่ยโดยรวมก่อนและหลังการใช้หลักสูตรไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาคะแนนความสุขเฉลี่ยรายข้อแล้วพบว่า มีจำนวน 18 ข้อ ที่คะแนนหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตร โดยมีจำนวน 4 ข้อ ที่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.82 ที่คะแนนความสุขหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้

2. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความพึงพอใจในการเรียนรู้เฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง และรายด้านมีตั้งแต่ระดับสูงถึงระดับสูงสุด โดยด้านการมีโอกาสก้าวหน้าและด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนเรียน อยู่ในระดับสูงสุดทั้งสองด้าน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 64.71 และ 50.99 มีความพึงพอใจในการเรียนรู้ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมเรียน และด้านโอกาสก้าวหน้าอยู่ในระดับสูงสุด ตามลำดับ

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าหลักสูตรรายวิชาศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ที่พัฒนาขึ้น ทำให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจในการเรียนรู้ รับรู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของเนื้อหาสาระและกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน แม้ว่าคะแนนความสุขของผู้เรียนโดยภาพรวมก่อนและหลังการเรียนจะไม่แตกต่างกัน แต่ผู้เรียนก็ไม่เครียดในการเรียนและบอกว่าสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง แล้วเสนอว่าควรเปิดสอนในทุกภาคการศึกษา

คำสำคัญ: การสร้างความสุข, จิตตปัญญาศึกษา, ความพึงพอใจในการเรียนรู้



Abstract

The objectives of this research were to develop the science and art for happiness creation course based on contemplative education for bachelor degree students, Chiang Mai University, and to study the effects of course implementation. These effects were as follow: (1) students' happiness (2) students' learning satisfaction, and (3) others thoughts and feelings of the students after course implemented. This research was divided into 3 phases. In the first phase, context of problem and curriculum need were reviewed and collected for the construction of the course and studied feasibility. In the second phase, the course was constructed, validated, and tested. In the third phase, the course was implemented and the outcomes of this course were assessed. The subjects consist of 51 bachelor students, Chiang Mai University. All subject volunteer to enroll in this course via the Registration Office Network. Research instruments were the science and art for happiness creation course, and instruments using for course evaluation included the students' happiness indicators, the students' learning satisfaction questionnaire, and two open-ended questions of learning evaluation form. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, and content analysis was used for qualitative data. The findings are as follows:

The science and art for happiness creation course based on contemplative education has been constructed, the course structure consist of theory for 30 hours and practicum at learning camp for 30 hours. This course was approved for bachelor degree students, Chiang Mai University since second semester, 2012 academic year, and open course among every regular semester.

Core course content included: (1) human life and education, and (2) contemplative education and happiness. This course conducted learning process by E-learning via CMU online together with Facebook, and the 5 essential contemplative techniques were used into learning activities. These techniques consist of: (1) deep listening, (2) dialogue, (3) contemplation, (4) meditation, and (5) learning reflection. Eight sessions of learning activities were conducted in classroom and seven sessions online. For practicum, students have to practice in learning camp for 2 days and 1 night.

The course was implemented and results revealed:

1. Overall mean scores of happiness before and after implemented was not significantly difference, but considered in each items, after implemented, mean scores of 18 items were more than before and more than that for 4 items it was significantly difference, $P < 0.05$, and above half of subjects (58.82%) showed happiness scores after course implemented more than before.

2. The subjects had high level of learning satisfaction for overall mean scores, and two domains of questionnaire were highest level included opportunity domain and interpersonal relation domain, when considered in percentage, 50.99 and 64.71 showed for these domains, respectively.

The findings of this study showed that happiness creation course based on contemplative education that has been developed enhanced learning satisfaction, encouraged the students perceived utilities and values from course content together with learning activities, not only in classroom but also at learning camp. Although the over all of happiness mean scores before and after implemented was not significantly difference, however the students did not stress on learning and confirmed that knowledge and experiences from this course can contribute to daily activities life and suggested that this course should open for enrollment in every academic year.

Keywords: Happiness Creation, Contemplative Education, Learning Satisfaction



ความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายสำคัญของการศึกษานั้นคือการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ให้มีทั้งความรู้ ทักษะและคุณธรรม จริยธรรม และเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วโดยเฉพะอย่างยิ่งการศึกษาในระดับอุดมศึกษา บัณฑิตต้องสามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปประกอบสัมมาชีพได้ จากการพิจารณากรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (Thailand Qualifications Framework for Higher Education: TQF:HEd) จะเห็นว่า มีเป้าหมายเพื่อให้สถาบันอุดมศึกษาไทยใช้เป็นแนวทางในการจัดการศึกษาให้ได้บัณฑิตที่มีคุณภาพ มาตรฐานขั้นต่ำอย่างน้อยตามที่กำหนด กล่าวคือ ต้องให้บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาแล้วมีการพัฒนานิสัยในการประพฤติอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม มีความรับผิดชอบทั้งในเรื่องส่วนตัวและส่วนรวม หรือมีจิตสาธารณะ มีความสามารถในการปรับตัวปรับวิถีชีวิตตนได้ดีท่ามกลางความขัดแย้งทางค่านิยมในสังคม รวมทั้งมีการพัฒนานิสัยและการปฏิบัติตนตามศีลธรรมด้วย (คณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่ระบุไว้ในหมวด 1 มาตรา 6 และมาตรา 7 ว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และ

วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อย่างไรก็ตาม จากรายงานผลการปฏิรูปการศึกษาตั้งแต่ปีการศึกษา 2542-2551 ของสำนักงานสภาการศึกษาแห่งชาติ พบว่าการพัฒนาคุณภาพของบัณฑิตโดยรวมยังไม่น่าพึงพอใจ เน้นการผลิตบัณฑิตเชิงปริมาณมากกว่าเชิงคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของจุมพล พูลภัทรชีวิน (2554) ที่กล่าวว่า การจัดการศึกษาของไทยได้บัณฑิตที่ความเก่งไม่ค่อยมีความดีไม่ค่อยมาและหาความสุขไม่ได้ และจากข้อมูลรายงานการประชุมของสภาเศรษฐกิจโลก ซึ่งได้รายงานความสามารถในการแข่งขันของประเทศต่างๆ ทั่วโลก พ.ศ. 2555-2556 (The Global Competitiveness Report 2012-2013) ได้จัดอันดับคุณภาพการศึกษาของประเทศไทยเทียบกับกลุ่มอาเซียนพบว่าอยู่ในอันดับที่ 8 (โกวิท วงศ์สุรวัฒน์, 2556) สภาพการศึกษาไทยที่ไม่ค่อยมีคุณภาพนั้นเป็นที่ทราบกันและมีการประชุมสัมมนาในกลุ่มนักการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องมาตลอดในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา โดยทางสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาได้เสนอทางออกของการปฏิรูปการศึกษาไทยว่าต้องเปลี่ยนเป้าหมายของการพัฒนาประเทศจากการมุ่งเน้นหรือพุ่งเป้าไปเพื่อความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ ให้เป็นไปเพื่อความสุขของประชาชน ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข และมีความฉลาดรอบรู้ทุกด้าน ทั้งด้านปัญญา ด้านอารมณ์ และจิตสำนึก โดยให้มีความสุขทั้งการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2551; สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

การมีความสุขคือเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์ แต่พบว่าการจัดการเรียนการสอนนั้นมุ่งเน้นไปที่การสร้างความรู้ ทักษะ หรือความชำนาญทางวิชาการและวิชาชีพเป็นหลัก แต่ความชำนาญในการสร้างความสุขนั้นไม่ปรากฏว่ามีอย่างชัดเจน ทั้งในหลักสูตรรายวิชาหรือในกระบวนการจัดการเรียนรู้ของแต่ละรายวิชา (ประเวศ วะสี, 2550) ตามทัศนะของนักจิตวิทยาจะให้ความสำคัญและมองเห็นถึงความจำเป็นของการสร้างองค์ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์หรือความชำนาญด้านการสร้างความสุขให้แก่ผู้เรียน ตัวอย่างเช่น มหาวิทยาลัยนาโรปะมีการเปิดสอนกระบวนวิชาที่เน้นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) ซึ่งเป็นกระบวนวิชาที่เน้นการเรียนรู้คุณค่าของชีวิต การแก้ปัญหาชีวิตและมองเห็นถึงความจริงของชีวิต โดยฝึกให้ผู้เรียนได้ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตัวเองและเข้าใจผู้อื่น รวมทั้งมีเมตตาจิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (วิจักขณ์ พานิช, 2551; Lief, 2009) รวมทั้งหลักสูตรอื่นๆ ทั้งหลักสูตรระดับรายวิชาหรือระดับที่ใหญ่กว่าที่จัดกระบวนการเรียนรู้โดยสถาบันการศึกษานอกกระแสหลักนั้น ก็ล้วนเป็นวิชาที่มีเป้าหมายว่าอยากช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์มาแก้ไขหรือผ่อนคลายความทุกข์ของตนและผู้อื่น ซึ่งความทุกข์นั้นเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่ต้องพบเจออยู่เป็นประจำ การจัดการศึกษาดังกล่าวเรียกว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง ให้เข้าถึงความจริง ความดี และความงามของชีวิต เกิดความเป็นอิสระและเกิดความสุข หรือเป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจซึ่งเป็นคุณภาพภายในของมนุษย์ เพื่อให้ผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (ธนา นิลชัยโกวิท, 2551; ประเวศ วะสี, 2551; วิจักขณ์ พานิช, 2551)

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษานี้สามารถนำไปใช้สำหรับการปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาทั่วไป หรือสอดแทรกไว้ในรายวิชาอื่นหรือสร้างเป็นรายวิชาใหม่ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, 2551; สุมน อมรวิวัฒน์, 2551) และที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติหรือเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ไม่ใช่เรียนเฉพาะแนวคิดหลักการหรือทฤษฎีเท่านั้น และต้องบูรณาการทั้งเนื้อหาสาระจากศาสตร์ต่างๆ มาผสมผสานกันก่อนการจัดการเรียนการสอน (Curriculum Integration) และบูรณาการการเรียนการสอน กล่าวคือ การจัดการเรียนการสอนด้วยวิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย (Instructional Integration) (พิมพันธ์ เดชะคุปต์, พเยาว์ ยินดีสุข และราชน มีศรี, 2551) จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาและด้วยเหตุผลต่างๆ เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรทางการศึกษาที่มีบทบาทในการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จึงมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาหลักสูตร

รายวิชาศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเปิดสอนเป็นรายวิชาในหมวด วิชาศึกษาทั่วไป (General Education) สำหรับนักศึกษาในระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีของคณะหรือสถาบันต่างๆ ในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้กรอบแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรของทาบา (Taba, 1962) และ ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับพัฒนาเนื้อหาสาระและกระบวนการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตรรายวิชาดังกล่าว ดังแสดงไว้ในแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรรายวิชาศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้หลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คือ ความสุขของผู้เรียน ความพึงพอใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน และความคิดความรู้อื่นๆของผู้เรียนหลังสิ้นสุดการใช้หลักสูตร



วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่ศึกษาในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ทุกชั้นปี ของทุกคณะหรือสถาบัน ในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2555

กลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่ศึกษาในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ทุกชั้นปี ของทุกคณะหรือสถาบัน ในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555 และลงทะเบียนเรียนรายวิชาศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข จำนวน 51 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. หลักสูตรรายวิชาศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วยเนื้อหาภาคทฤษฎี 30 ชั่วโมง และฝึกปฏิบัติการ 30 ชั่วโมง ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ผู้วิจัยปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำหลักสูตรไปใช้

2. แบบประเมินความสุขที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุข ตามนิยามแห่งความสุขของการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Likert Scale) 7 ระดับ ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ เป็นคำถามด้านบวก 19 ข้อ และด้านลบ 6 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ 0.82 และหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าเท่ากับ 0.86

3. แบบสอบถามความพึงพอใจในการเรียนรู้ ซึ่งเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความพึงพอใจในการเรียนรู้ด้วยตนเองของสมบัติ สกุลพรรณ และคณะ (2548) ซึ่งสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดความพึงพอใจในงานของ Herzberg (1964) มีข้อคำถาม จำนวน 40 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาเท่ากับ 0.88 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

4. แบบประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนหลังสิ้นสุดการเรียนการสอน ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด ให้เขียนตอบในระบบ CMU Online (KC-MOODLE) หรือส่งทาง E-mail ของผู้วิจัยโดยตรง โดยให้เขียนตอบคำถามทั้ง 2 ข้อ อย่างอิสระแล้วรวบรวมส่งเป็นกลุ่มหลังสอบปลายภาคโดยไม่ต้องระบุชื่อผู้ตอบ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ก่อนนำไปใช้

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย 3 ระยะ คือ (1) การศึกษาบริบทของปัญหา ความต้องการในการพัฒนาหลักสูตร ทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง (2) การพัฒนาหลักสูตรและการตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร และ (3) การนำหลักสูตรไปใช้และประเมินผลการใช้



ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์หลัก 2 ข้อ ดังนี้

1. **การพัฒนาหลักสูตร** ได้หลักสูตรรายวิชาศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยได้รับอนุมัติให้เปิดสอนได้ตั้งแต่ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ใช้ชื่อรายวิชาในฐานข้อมูลของสำนักทะเบียนและประมวลผลคือ รายวิชา 571151: *ศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข (SCIENCE AND ART FOR HAPPINESS CREATION)* จัดอยู่ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) มีจำนวนหน่วยกิต 3 หน่วยกิต [3 (2-2-5)] ประกอบด้วย เนื้อหาภาคทฤษฎี 2 หน่วยกิต (30 ชั่วโมง) และภาคปฏิบัติการ 1 หน่วยกิต (30 ชั่วโมง) เนื้อหาหลักประกอบด้วยเรื่อง ความหมายและความสำคัญและสาระที่แท้ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ สาระที่แท้ของชีวิตและการศึกษา ความสำคัญ หลักการและเทคนิคหลักของจิตตปัญญาศึกษา ความสำคัญของความสุข นิยามประเภทและระดับของความสุข การประเมินความสุข และพัฒนาความสุขตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

หลักสูตรรายวิชานี้มีการวางแผนจัดกระบวนการเรียนรู้ภาคทฤษฎีในหลักสูตรนี้แบบ E-Learning ผ่านระบบ CMU Online โดยใช้ KC-MOODLE สำหรับเอกสารและสื่อการสอนทั้งหมด และใช้ Facebook ช่วยในการสื่อสารข้อมูล และมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนโดยใช้เทคนิคหลักของจิตตปัญญาศึกษา 5 เทคนิค ได้แก่ (1) การฟังอย่างลึกซึ้ง (2) การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง หรือการสงบนิ่งอยู่กับตัวเอง (4) สุนทรียสนทนา และ (5) การสะท้อนการเรียนรู้ โดยแบ่งเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ให้ห้องเรียน 8 ครั้ง และอีก 7 ครั้ง จัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบออนไลน์ตามเวลาจริง (Online Real Time) และมีการสอนภาคฝึกปฏิบัติการ ณ แหล่งฝึก ชื่อกิจกรรมการเรียนรู้คือ “ฝึกสติสร้างความสุข” ซึ่งเป็นการฝึกการสร้างความสุขด้วยการพัฒนาปัญญา โดยฝึกในวันเสาร์และอาทิตย์ติดต่อกัน 2 วัน และนักศึกษาต้องนอนค้าง 1 คืน จัดในช่วงเวลาสัปดาห์ที่ 14 ของการเรียน

2. ผลของการใช้หลักสูตร

2.1 พบว่าจะแนบความสุขเฉลี่ยโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตรไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาคะแนนความสุขเฉลี่ยรายข้อแล้วพบว่า มีจำนวน 18 ข้อ ที่คะแนนความสุขเฉลี่ยหลังการใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตร โดยมีจำนวน 4 ข้อ ที่คะแนนความสุขสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนความสุขเฉลี่ยโดยรวมทุกข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการใช้หลักสูตร

	ก่อนการใช้หลักสูตร (n = 51)		หลังการใช้หลักสูตร (n = 51)		Dependent t-test
	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
คะแนนความสุข ของผู้เรียน	114.80	10.86	115.18	12.24	0.443

$P < .05$

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนความสขเจ็ลยรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการใช้หลักสูตร (n = 51)

ตัวอย่างข้อความ	ก่อนการใช้หลักสูตร		หลังการใช้หลักสูตร		Dependent t-test
	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. ความสขโดยทั่วไป	5.25	0.83	5.14	0.86	0.242
5. ไม่มีความทรงจำกับความสขใดๆ ในอดีต	1.39	1.32	1.82	0.70	.021*
6. รู้สึกจิตใจแจ่มใส เบิกบาน	5.08	0.78	5.14	1.06	.374
9. รู้สึกหงุดหงิด เมื่อไม่ได้หรือไม่เป็นดั่งหวัง	3.35	1.20	4.02	1.19	.003*
12. รู้สึกภูมิใจในตนเอง	5.35	0.76	5.57	0.87	.092
14. รู้สึกชีวิตไร้ค่า ไม่มีประโยชน์	1.55	1.27	1.90	0.81	.048*
15. รู้สึกสำเร็จและมีความก้าวหน้าในชีวิต	4.84	0.83	4.86	1.05	.458
18. มั่นใจว่ามีความปลอดภัย	5.82	0.74	5.66	0.82	.256
22. มองว่าโลกใบนี้น่ารื่นรมย์	4.84	1.02	4.96	1.20	.298
24. ต้องไปรับการรักษายาบาลเสมอ	1.80	0.98	1.90	1.25	.331
25. รู้สึกว่าชีวิตมีความสุขมากกว่าคนอื่น ๆ	4.45	1.45	4.96	1.09	.024*

P < .05

ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบประเมินการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมพบว่ารายวิชานี้มีประโยชน์ ทำให้ผู้เรียนรู้จักมองตนเองในแง่บวก ทำให้จิตใจสงบ มีสติ ได้เรียนรู้คุณธรรม ได้แง่คิดที่ดี ได้หลักคำสอนดีๆ เกิดมุมมองใหม่ ได้แลกเปลี่ยนแนวคิด ได้แนวทางในการสร้างความสุขและสามารถสร้างความสขให้กับตัวเองได้มากขึ้น รวมทั้งอยากให้นักศึกษารุ่นต่อไปได้เรียนตั้งแต่ปีแรกเพราะจะเป็นฐานการเรียนรู้ที่ดีได้เข้าใจเรื่องชีวิตและการศึกษา ที่สำคัญคือจะได้เรียนอย่างมีความสุข

2.2. พบว่าคะแนนเจ็ลยความพึงพอใจในการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับสูงและเมื่อพิจารณาดูแต่ละด้านแล้วพบว่า มีคะแนนเจ็ลยความพึงพอใจในการเรียนรู้ตั้งแต่ระดับสูงขึ้นไป โดยคะแนนเจ็ลยด้านการมีโอกาสก้าวหน้าและด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนเรียนนั้นอยู่ในระดับสูงสุดทั้งสองด้านดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมทุกด้านและรายด้าน ของกลุ่มตัวอย่างหลังการใช้หลักสูตร (n = 51)

ความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย (ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	ระดับความพึงพอใจ
โดยรวมทุกด้าน	4.22 (0.31)	สูง
ด้านความสำเร็จ	4.09 (0.36)	สูง
ด้านการได้รับการยกย่องและยอมรับ	3.90 (0.49)	สูง
ด้านลักษณะของงาน	4.07 (0.44)	สูง
ด้านความรับผิดชอบ	4.30 (0.46)	สูง
ด้านการมีโอกาสก้าวหน้า	4.52 (0.37)	สูงสุด
ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนเรียน	4.51 (0.51)	สูงสุด



สรุป และอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์หลัก 2 ข้อ ดังนี้

1. **การพัฒนาหลักสูตร** ประเด็นของหลักสูตรรายวิชาที่พัฒนาขึ้นนั้นอภิปรายได้ว่า แนวทางการพัฒนาเป็นไปตามขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรของทาบ่า (Taba, 1962) ซึ่งขั้นตอนที่ใช้เวลานานที่สุดคือการทบทวนวรรณกรรม และการศึกษาความเป็นไปได้ของการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาดังกล่าว ซึ่งถือว่าขั้นตอนนี้มีความสำคัญมาก เพราะต้องเป็นไปตามความต้องการของสังคมและผู้เรียน และเนื้อหาสาระหลักต้องไม่ซ้ำกับรายวิชาที่เปิดสอนอยู่แล้ว ผลการศึกษาพบว่ารายวิชาที่จะพัฒนาไม่ซ้ำกับรายวิชาที่มีเปิดสอนอยู่แล้ว ส่วนการที่รายวิชาที่พัฒนาขึ้นนี้จัดไว้ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปและวางแผนจัดกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น เพราะเนื้อหาสาระหลักของรายวิชานี้สอดคล้องกับหลักการของวิชาศึกษาทั่วไป และเป็นไปตามแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา กล่าวคือ รายวิชาในหมวดศึกษาทั่วไปต้องเป็นวิชาที่ทำให้นักศึกษาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และต้องสอนแบบบูรณาการ รวมทั้งต้องจัดกระบวนการเรียนรู้หลากหลายมีทั้งการบรรยาย อภิปราย จัดกิจกรรม และควรใช้สถานการณ์จริงสำหรับจัดการเรียนรู้ (จุไรรัตน์ ดวงเดือน, 2551; ประเวศ วสี, 2551) และหลักการสำคัญของจิตตปัญญาศึกษาคือการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นที่กระบวนการของการเรียนรู้ซึ่งไม่หยุดนิ่งหรือมีความเป็นพลวัต และยังเชื่อว่ามนุษย์นั้นมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญได้ด้วยกันทุกคน แต่ต้องจัดหรือสร้างสภาพที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า สปปายะ (Haynes, 2005; วิจักขณ์ พานิช, 2551) นอกจากนี้ จิตตปัญญาศึกษายังช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้แบบบูรณาการหรือแบบสหวิทยาการ ให้สามารถผสมผสานหรือบูรณาการศาสตร์ต่างๆ เพื่อให้เกิดหรือประมวลเป็นองค์ความรู้สำหรับตอบโจทย์ปัญหาหรือปรากฏการณ์นั้นๆ ได้อย่างสมบูรณ์ โดยมองปัญหาหรือปรากฏการณ์แบบไม่แยกส่วน และยังเป็นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาอย่างรอบด้าน เพื่อช่วยสร้างมนุษย์ให้สมดุลและสมบูรณ์ (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, 2552; สมสิทธิ์ อัสตรินธี, 2552)

2. ผลของการใช้หลักสูตร

2.1 ประเด็นคะแนนความสุขโดยรวมและรายชื่อตามผลการวิจัยที่แสดงไว้ข้างต้นนั้น อาจเป็นเพราะความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก มีความเป็นพลวัต (Dynamic) แปรเปลี่ยนไปได้ง่ายตามสภาพสังคมสิ่งแวดล้อม อาจเป็นไปได้ว่าเกิดจากการที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในช่วงเวลาสอบปลายภาค โดยเก็บข้อมูลทันทีหลังสอบปลายภาครายวิชานี้ และกลุ่มตัวอย่างยังต้องสอบรายวิชาอื่นอีก ในช่วงเวลาดังกล่าวอยู่ในภาวะเครียดอย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาผลการตอบแบบประเมินการเรียนรู้โดยภาพรวมพบว่ารายวิชานี้มีประโยชน์ ทำให้ผู้เรียนรู้จักมองตนเองในแง่บวก ทำให้จิตใจสงบ มีสติ ได้เรียนรู้คุณธรรม ได้แง่คิดที่ดี ได้หลักคำสอนดีๆ เกิดมุมมองใหม่ ได้แลกเปลี่ยนแนวคิด ได้แนวทางในการสร้างความสุขและสามารถสร้างความสุขให้กับตัวเองได้มากขึ้น รวมทั้งอยากให้นักศึกษารุ่นต่อไปได้เรียนตั้งแต่ปีแรกเพราะจะเป็นฐานการเรียนรู้ที่ดี ได้เข้าใจเรื่องชีวิตและการศึกษา ที่สำคัญคือจะได้เรียนอย่างมีความสุข ก็แสดงให้เห็นว่ารายวิชาดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนหรือกลุ่มตัวอย่างมีความสุขในเชิงคุณภาพได้อย่างเป็นรูปธรรม

2.2 ประเด็นความพึงพอใจในการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ผลการใช้หลักสูตรเกี่ยวกับความพึงพอใจในการเรียนรู้ของผู้เรียนดังกล่าวเป็นไปตามปรัชญาและวัตถุประสงค์ของรายวิชาที่มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความสุขและความพึงพอใจในการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการจัดการเรียนรู้นั้นออกแบบให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง มีรูปแบบที่หลากหลาย ใช้เทคโนโลยีใหม่มาช่วยในการเรียนรู้และผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตัวเองและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของอัคพงศ์ สุขมาตย์ (2553) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามแนวคิด

จิตตปัญญาศึกษาพบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับผลการวิจัยของนฤมล อเนกวิทย์ (2552) ที่นำหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล ไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ซึ่งพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจในหลักสูตรในระดับมากที่สุดเช่นเดียวกัน



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ มีดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำหลักสูตรไปใช้

1.1 เนื่องจากรายวิชานี้มีการจัดการเรียนการสอนแบบ E-Learning ผู้สอนต้องมีความรู้และทักษะในการใช้งานระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning Management System: LMS) และสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้ได้ดี เช่น Facebook รวมทั้งควรมีเครื่องมือสำหรับใช้งานดังกล่าวเช่น คอมพิวเตอร์, Note Book, Tablet หรือ Smart Phone เพื่อความสะดวกและคล่องตัวในการบริหารจัดการการเรียนการสอน โดยเฉพาะการสื่อสารที่รวดเร็วและแม่นยำ

1.2 สถาบันการศึกษาที่จะใช้หลักสูตรต้องมีระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและ LMS ที่ดี เพื่อการจัดการเรียนการสอนแบบ E-Learning มีประสิทธิภาพ

1.3 เนื่องจากเนื้อหาสาระหลักของรายวิชาเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม และแนวคิดที่ใช้เป็นเรื่องที่ต้องเข้าใจและเข้าถึงอย่างแท้จริง คือเรื่องของชีวิตมนุษย์กับการศึกษา จิตตปัญญาศึกษา และความสุข ฉะนั้นผู้สอนหรือผู้ที่นำหลักสูตรไปใช้ ควรที่จะต้องศึกษา ทำความเข้าใจในสาระดังกล่าวอย่างลึกซึ้งทั้งด้านทฤษฎีและการนำสู่การปฏิบัติ

1.4 ควรมีการเตรียมแหล่งฝึกสำหรับผู้เรียนที่มีความเหมาะสม โดยเฉพาะสถานที่ต้องเหมาะแก่การฝึกสติ เช่น สงบ ปลอดภัย หรือเป็นที่สัปปายะ รวมทั้งควรมีพระอาจารย์หรือวิทยากรที่มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว เพื่อช่วยเป็นวิทยากรเสริมสำหรับผู้เรียน

1.5 ต้องสอนและฝึกให้ผู้เรียนใช้งานสื่อ เครื่องมือ และอุปกรณ์ด้านสารสนเทศตั้งแต่วันแรกของการเปิดสอน อย่าคิดหรือเดาว่าผู้เรียนรุ่นใหม่ใช้งานได้ดีอยู่แล้ว

1.6 ควรสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน เช่น การแนะนำผู้เรียนและผู้สอนให้รู้จักคุ้นเคย รู้จักใจกัน ไม่จำเป็นต้องนั่งเรียนบนเก้าอี้ สามารถนั่งกับพื้นได้ก็จะได้ เพื่อใหู้สึกผ่อนคลาย สะดวก และเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้ โดยเฉพาะสุนทรียสนทนา

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

2.1 คณะหรือสถาบันต่างๆ ในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สามารถนำหลักสูตรรายวิชานี้ไปประกอบการปรับโครงสร้างหลักสูตรระดับปริญญาตรี (หลักสูตรปกติ) โดยสามารถเลือกไปเป็นรายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) ได้ทั้งในกลุ่มวิชาบังคับและกลุ่มวิชาเลือก

2.2 คณะจารย์ของคณะหรือสถาบันต่างๆ ในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สามารถแนะนำให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีเลือกลงทะเบียนเรียนรายวิชานี้ในหมวดวิชาเลือกเสรี ตั้งแต่ปีแรกๆ ของการศึกษาในหลักสูตร เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นในเนื้อหาสาระเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์กับการศึกษา จิตตปัญญาศึกษา และการพัฒนาความสุข ตลอดจนแนวทางการเรียนรู้ด้วยตัวเอง การเรียนแบบ E-Learning และได้ฝึกสติ สมาธิ ซึ่งจะสามารถนำไปเป็นฐานในการศึกษาและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้อย่างมีความสุข

2.3 คณะหรือสถาบันการศึกษาอื่น สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการประกอบการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลลัพธ์การเรียนรู้หรือตัวแปรอื่น จากการใช้หลักสูตรศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข นอกจากความสุขและความพึงพอใจในการเรียนรู้ เช่น พฤติกรรมการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง (Self-Directed Learning: SDL) และทักษะการเผชิญความเครียดหรือปัญหา (Stress and Coping Skills) เป็นต้น

2. ควรศึกษาการพัฒนาหลักสูตรศาสตร์และศิลป์ในการสร้างความสุข ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและศึกษาผลการใช้หลักสูตรดังกล่าว ซึ่งน่าจะมีเนื้อหาสาระและกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างจากหลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- โกวิท วงศ์สุรวัฒน์. (2556). *อันดับคุณภาพการศึกษาไทยในกลุ่มอาเซียน*. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2556, จาก <https://mbasic.facebook.com/notes/รวมบทความและงานเขียนของ-โกวิท-วงศ์>
- คณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2552). *ประกาศคณะกรรมการการอุดมศึกษา เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ*. สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2554). *จิตตปัญญาศึกษา: ทางออกที่พอเพียงและพึงประสงค์ของสังคมไทย*. เอกสารประกอบการอบรม “เทคนิคการใช้จิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนการสอน” ภายใต้โครงการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เพื่อพัฒนาบัณฑิตไทย โดยผ่านเครือข่ายบัณฑิตอุดมคติไทย ในวันศุกร์ที่ 29 – อาทิตย์ที่ 31 กรกฎาคม 2554 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์. (อำนวยการ).
- จูไรรัตน์ ดวงเดือน. (2551). *การส่งเสริมและความเป็นไปได้ในการใช้การจัดการศึกษาทั่วไปในการพัฒนานักศึกษาแบบองค์รวม*. เอกสารประกอบการบรรยาย ในการประชุมวิชาการการศึกษาทั่วไประดับประเทศ ครั้งที่ 4 วันที่ 19 มีนาคม 2551 ณ โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว จังหวัดเชียงใหม่. (อำนวยการ).
- ธนา นิลชัยโกวิท. (2551). *ศิลปะการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาศึกษา*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี 2551 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (อำนวยการ).
- นฤมล อเนกวิท. (2552). *การพัฒนาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประเวศ วะสี. (2550). *มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางศ์แห่งการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานอำนวยการจัดพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2551) *มหาวิทยาลัยกับการศึกษาทั่วไป*. เอกสารประกอบการบรรยาย ในการประชุมวิชาการการศึกษาทั่วไประดับประเทศ ครั้งที่ 4 วันที่ 19 มีนาคม 2551 ณ โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว จังหวัดเชียงใหม่.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2553). *ความสุข ทุกแห่งทุกมุม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: House of DTP.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*. สืบค้นเมื่อ 31 สิงหาคม 2555, จาก <http://www.moe.go.th/main2/plan/p-r-b42-01.htm>

- พิมพ์พันธ์ เตชะคุปต์, เพียว ยินดีสุข และราชน มีศรี. (2551). *การสอนคิดด้วยโครงการ: การเรียนการสอนแบบบูรณาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจักขณ์ พาณิช. (2551). *เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ: การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552). *ความสุขกับการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของมนุษย์: รวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 3*. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2553). *ระบบการศึกษาเปี่ยมสุข: ตามแนวปรัชญาความสุขมวลรวมประชาชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท เอมี เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด.
- สมบัติ สกกุลพรรณ, อัคริณี นามะกันคำ และสถิต วงศ์สุระประภิต. (2548). ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความพร้อมและความพึงพอใจในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตัวเอง. *พยาบาลสาร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 32(4), 36-52.
- สมสิทธิ์ อัสตรนธิ์, (บรรณาธิการ). (2552). *จิตปัญญาศึกษาคืออะไร*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: 21 CENTURY CO., LTD.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2551). *สภาวะการศึกษาไทยปี 2550/2551 “ปัญหาความเสมอภาคและคุณภาพการศึกษาไทย”*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.ที.ซี. คอมมิวนิเคชั่น.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552ก). *สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย” หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education)*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- สุน อมรวิวัฒน์. (2551). *หาทางออกให้สังคมไทยด้วยจิตตปัญญาศึกษา*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี 2551 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัคพงษ์ สุขมาตย์. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Haynes, J. D. (2005). *Contemplative Practice and Education of the Whole Person*. Retrieved November 12, 2010, from <http://www.contemplativemind.org/programs/academic/Haynes.pdf>
- Lief, J. (2009). *Contemplative Education: The Spark of East and West Working Within*. Retrieved July 2, 2009, from http://www.naropa.edu/conted/conted_primer.cfm
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: The Penguin Press.
- Taba, H. (1962). *Curriculum Development: Theory and Practice*. New York: Harcourt Brace and World Inc.
- Tyler, R. (1949). *Basic Principle of Curriculum and Instruction*. Chicago: University of Chicago Press.