



**การเปรียบเทียบการเรียนรู้ที่มีความสุขของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติ และนักศึกษาที่เรียนตามปกติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม**

**A Comparison on First Year Undergraduate Students' Happy learning of Faculty of
liberal Arts and Science Nakhon Phanom University Taught by Anapanasati
Meditation and Normal Approach.**

วรวุฒิ อินทนนท์

คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเรียนรู้ที่มีความสุขของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักศึกษาที่เรียนตามปกติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป (ค.บ. 5 ปี) จำนวน 38 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลาก แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำนวน 20 คน และกลุ่มหลังเป็นกลุ่มควบคุมที่เรียนตามปกติ จำนวน 18 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการฝึกสมาธิ จำนวน 12 ครั้ง 2) คู่มือการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ และ 3) แบบวัดการเรียนรู้ที่มีความสุขสำหรับนักศึกษา จำนวน 40 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบลิลลี่ฟอर्स (Lilliefors Test) การทดสอบค่าพี (p-value) และการทดสอบค่า t – test ผลจากการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติ มีการเรียนรู้ที่มีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีการเรียนรู้ที่มีความสุขมากกว่านักศึกษาที่เรียนตามปกติ

คำสำคัญ: สมาธิ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การเรียนรู้ การเรียนรู้ที่มีความสุข

ABSTRACT

The purpose of this research was to compare the 1st year undergraduate students' happy learning of Faculty of liberal Arts and Science Nakhon Phanom University taught by Anapanasati meditation and Normal approach.

The samples in the research were 38 - first - year – students majoring in General Science of Faculty of liberal Arts and Science Nakhon Phanom University in academic year 2/2009 selected by simple random sampling. The samples were divided into a 20 experimental group taught by Anapanasati meditation and an 18 control group taught by Normal approach. The research instruments consisted of 1) 12 times meditation practiced program 2) Anapanasati meditation manual and 3) Happy learning test in the form of rating scale of 40 items. The collected data was analyzed by arithmetic means, standard deviation, lilliefors test, p-value and t-test. The results of the research revealed that : 1) The 1st year undergraduate students taught by Anapanasati meditation and Normal approach



focused on the happy learning were significantly different at .05 level. 2) The 1st year undergraduate students taught by Anapanasati meditation focused on the happy learning were higher than those taught by the normal approach.

Keywords: Meditation, Anapanasati Meditation, Learning, Happy learning

บทนำ

ปัญหาที่พบของนักศึกษาที่กำลังศึกษาในอุดมศึกษามักจะเป็นปัญหาด้านพฤติกรรมตามวัยที่พบในวัยรุ่นโดยทั่วไป เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ปัญหาที่พบได้บ่อยของวัยนี้ ได้แก่ ปัญหาการปรับตัว ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทำให้เกิด ความวิตกกังวล ความเครียด ความกลัว ปัญหาด้านการเรียน เพราะการเรียนต้องใช้สมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบ แต่วัยรุ่นบางคนหลงเพลิดเพลินไปกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามายุ่ง ทำให้ไม่สนใจในการเรียน วัยรุ่นที่มีปัญหาการเรียนส่วนใหญ่ มักเกิดจากมีปัญหาด้านเซาว์ ปัญญา หรือมีปัญหาด้านสุขภาพจิต และจิตเวชอื่นๆ การมีสติปัญญาต่ำหรือสูงเกินไป มักจะมีประวัติการเรียนไม่ดีมาก่อน เรียนรู้อช้า และไม่ตั้งใจเรียน สอบไม่ผ่านหลายวิชา การเรียนไม่เก่ง ไม่ถนัด หรือโดนบีบบังคับให้เรียนในสายที่ไม่ชอบ ทำให้เรียนไม่รู้เรื่องไม่สนุกกับการเรียน และถ้าถูกผู้ปกครองดูตำราเรียนเป็นประจำ เมื่อมีโอกาสหลงระเหิงไปกับสิ่งเข้ามายุ่ง ก็จะไม่สนใจการเรียน ยิ่งไปกว่านั้นถ้าคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น หนีเรียน ติดเกม เล่นการพนัน ส่วนกรณีที่เกิดจากการเจ็บป่วยทางจิตเวช เช่น โรคสมาธิสั้น ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง มีปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาพฤติกรรม ก็เป็นสาเหตุให้ผลการเรียนไม่ดี ทำให้ท้อแท้ไม่อยากเรียน ซึ่งจะทำให้เกิดความเสียหายตามมา (วุฒิพงษ์ ลิ้มปวีโรจน์. อ้างอิงมาจาก thai-good-health.blogspot.com/2008/02/blog-post_16.ht ดั่งการศึกษาของ จรินทร์ สกกุลถาวร (2542) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ มีความเครียดมากกว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์ นักศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 4 มีระดับความเครียดมากกว่านักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 ความเครียดเกิดจากการมีสภาพการณ์มาคุกคามบุคคล ทำให้บุคคลสูญเสียสมดุลของตนเอง เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สุขสบาย นักศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นกลุ่มบุคคล

หนึ่งที่มีเหตุการณ์ในชีวิตมาคุกคามทำให้เกิดความเครียดสูงและต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทั้งนี้นักศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตทั้งในด้านพัฒนาการของวัย ด้านการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม (พรรณวดี ตันติศิริรินทร์ และคณะ. 2538) และภาควิชาจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (2543) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษามีความเครียดในด้านการเรียนมากที่สุดเป็นอันดับ 1 สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย จากการสำรวจนิสัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่พบว่า สาเหตุของความเครียดมาจากการเรียนนั้นสูงเกือบร้อยละ 86 ซึ่งสะท้อนให้เห็นภาพโดยรวมว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มักจะเกิดความเครียดในการเรียน (ขจิตร์รัตน์ ปูนพันธุ์ฉาย. 2545) พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ซึ่งมีผลใช้บังคับกับการจัดการศึกษาของชาติ ทั้งสองระดับ ได้แก่ การศึกษาขั้นพื้นฐานและการอุดมศึกษา กำหนดให้รูปแบบการเรียนการสอนเปลี่ยนไปโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และต้องบูรณาการให้ผู้เรียน มีความรู้ คุณธรรม และการดำรงชีวิตในสังคม โดยกำหนดความมุ่งหมายและหลักการ คือ “มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาต่างๆ มีความรู้คู่คุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” เพื่อให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีปัญญา เป็นคนดี และมีความสุข (เสริมศรี ไชยศรี และคณะ. 2544)

ในประเทศไทยมีประชากรนับถือศาสนาพุทธประมาณร้อยละ 95 องค์ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในศาสนาพุทธของประเทศไทยนั้น สามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นคนดีต่อตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี มีนักศึกษาและนักวิชาการจำนวนหนึ่งเห็นความสอดคล้องกันระหว่างวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรมและวัตถุประสงค์ของความฉลาดทางอารมณ์และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม จึงมี



การศึกษาว่า การปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมหรือไม่อย่างไร (มนัส โภมลทา. 2550) นอกจากนี้ยังมีกรกล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยการใช้การฝึกสมาธิ ดังเช่น การฝึกความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นั้นไม่จำเป็นว่าจะต้องฝึกโดยการเรียนรู้โดยการมีประสบการณ์อย่างเดียว โดยการฝึกสมาธิก็ได้ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบก็เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ได้ (หนูหน้อย (นามแฝง). 2543; อ้างอิงมาจาก เทอดศักดิ์ เดชคง. ม.ป.ป.) ซึ่งการฝึกสมาธิเป็นการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาที่กำลังเป็นที่สนใจและปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง (สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. 2543) รวมทั้งการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี รู้จักควบคุมตนเองได้ดี การฝึกสมาธินั้นเป็นการฝึกจิตใจของตนเองให้มีสติ มีอารมณ์มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมจิตใจมิให้ฟุ้งซ่าน มีสติอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งก็สอดคล้องกับทางพระพุทธศาสนาที่ว่า กระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้นมี 2 วิธีด้วยกัน คือ วิธีแรกคือ สมถสมาธิหรือสมถกรรมฐาน เน้นให้มีพลังสมาธิเข้มแข็งไม่ตั้งหลายไม่ให้มีบทบาท วิธีที่สองคือ วิปัสสนากรรมฐาน เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญาความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่สติ (พระเทพโสภณ. 2544) และการฝึกสมาธิแบบการกำหนดลมหายใจเข้าออกหรือที่เรียกว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติได้สะดวกยิ่งเพราะใช้ลมหายใจซึ่งอยู่ในตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ถ้าต้องการปฏิบัติตัวอย่างง่าย ๆ เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้วก็ปฏิบัติได้สบาย พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลทันที กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตใจสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ (พระธรรมปิฎก. 2541)

จากการติดตามศึกษาพฤติกรรมของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม โดยการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำสาขาวิชาต่าง ๆ และสัมภาษณ์นักศึกษาทั้งแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ พบข้อมูลที่น่าสนใจว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประกอบด้วยนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป (ค.บ.5 ปี) การศึกษาปฐมวัย (ค.บ.5 ปี) พัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมรัฐประศาสนศาสตร์ และภาษาอังกฤษธุรกิจ ค่อนข้างจะมีปัญหาในการเรียนรู้ และการปรับตัวในการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป

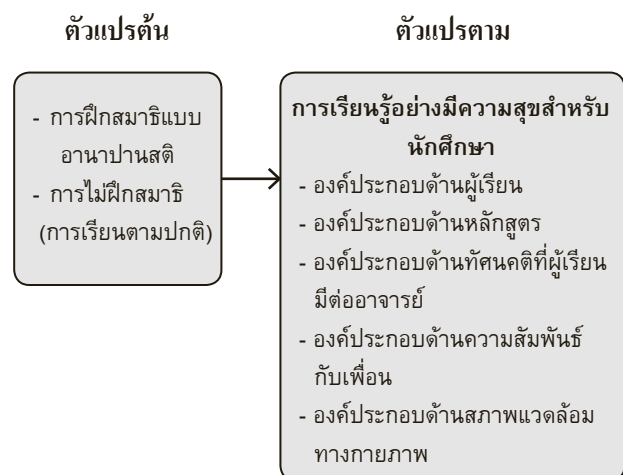
(ค.บ.5 ปี) ซึ่งเป็นนักศึกษารุ่นแรกของสาขาวิชา กล่าวว่าเป็นเนื้อหาวิชาหลักของการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ค่อนข้างยาก ทำให้มีความเครียดตลอดภาคเรียน อาจารย์ไม่ค่อยจะเน้นย้ำในการสอนเหมือนที่เรียนในระดับมัธยมศึกษา และมีปัญหาในการสืบค้นข้อมูลเนื่องจากคณะให้บริการยังไม่ทั่วถึง จึงทำให้ไม่ค่อยจะมีความสุขในการเรียนเท่าที่ควร จากประเด็นปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเปรียบเทียบการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร ซึ่งผลจากการวิจัยจะได้ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการเรียนรู้อย่างมีความสุขระหว่างนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัย ได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

แบบแผนการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research)



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 123 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป (ค.บ. 5 ปี) จำนวน 38 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลาก แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำนวน 20 คน และกลุ่มหลังเป็นกลุ่มควบคุมที่เรียนตามปกติ จำนวน 18 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการเรียนตามปกติ

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การเรียนรู้อย่างมีความสุขตามองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ได้แก่ ด้านผู้เรียน ด้านหลักสูตร ด้านทัศนคติที่ผู้เรียนมีต่ออาจารย์ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทดลองในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ในช่วงเวลา 16.00 น.-17.00 น. ของวันอังคาร พุธ และวันพฤหัสบดี ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมเป็นจำนวน 12 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิ จำนวน 12 ครั้ง
2. คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
3. แบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุข

สำหรับนักศึกษา จำนวน 40 ข้อ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย องค์ประกอบด้านผู้เรียน จำนวน 7 ข้อ องค์ประกอบด้านหลักสูตร จำนวน 10 ข้อ องค์ประกอบด้านทัศนคติที่ผู้เรียนมีต่ออาจารย์ จำนวน 10 ข้อ องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำนวน 5 ข้อ และองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ จำนวน 8 ข้อ

โดยมีลักษณะเป็นมาตรประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีระดับคำตอบ 6 ระดับ ประกอบด้วยประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ของนักศึกษาที่แสดงถึงการเรียนรู้อย่างมีความสุขในลักษณะต่างๆ นักศึกษาจะต้องเลือกระดับคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มีความสุขน้อยที่สุดในการเรียนรู้	ให้	1 คะแนน
มีความสุขน้อยในการเรียนรู้	ให้	2 คะแนน
ค่อนข้างมีความสุขน้อยในการเรียนรู้	ให้	3 คะแนน
ค่อนข้างมีความสุขมากในการเรียนรู้	ให้	4 คะแนน
มีความสุขมากในการเรียนรู้	ให้	5 คะแนน
มีความสุขมากที่สุดในการเรียนรู้	ให้	6 คะแนน

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำนวน 12 ครั้ง

1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาจากโปรแกรมการฝึกสมาธิของ กัญญ์ชลี บุญสอน (2542) และแผนการฝึกสมาธิของพระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547) รวมทั้งเอกสาร ตำรา ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้อย่างมีความสุข เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกสมาธิให้เหมาะสมและสอดคล้องกับเรื่องการเรียนรู้มีความสุขสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

2) สร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ โดยอาศัยหลักการจากเอกสารที่เกี่ยวข้องโดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แล้วนำโปรแกรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรม

3) หลังจากปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะแล้ว ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกสมาธิไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม จำนวน 21 คน ซึ่งไม่ได้เป็น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ด้วยวิธีการเหมือนกับทดลองจริง เพื่อหาข้อบกพร่อง ปัญหา และอุปสรรค พิจารณาความถูกต้องตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับงานศึกษาค้นคว้ามากขึ้น



4) นำโปรแกรมการฝึกสมาธิที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลองโดยใช้ควบคู่กับคู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. แบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษา

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษา ผู้วิจัยนำแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษาของ ศศิธร สิทธิพรหม (2548) ซึ่งมีจำนวน 50 ข้อ มาปรับปรุงแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบและประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อความ สถานการณ์ ความรู้สึก และองค์ประกอบของแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษา

2) หลังจากปรับปรุงแก้ไขแบบวัดการเรียนรู้ อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษา ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุข จำนวน 40 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการศึกษาศรีมวีย คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม จำนวน 21 คน ซึ่งไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทั้ง 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.12-6.32 และหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.93

3) เตรียมแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษา ทั้ง 40 ข้อ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอน ดังนี้

1. จัดเตรียมหนังสือขอความอนุเคราะห์จาก คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ถึงผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หัวหน้าสาขาวิชาของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และเจ้าอาวาส สำนักสงฆ์อรัญญิวเวก หมู่ 10 ตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อเป็นวิทยากรการฝึกปฏิบัติสมาธิและใช้เป็นสถานที่ในการทดลอง

2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการทดลอง ลักษณะการทดลอง และประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับจากการทดลองครั้งนี้

3. ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนในโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และคู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ช่วงเวลา 16.00 น.-17.00 น. ของวันอังคาร พุธ และวันพฤหัสบดี ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยทำการทดลองในเดือนกุมภาพันธ์และเดือนมีนาคม 2553 ณ สำนักสงฆ์อรัญญิวเวก หมู่ 10 ตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม และครั้งสุดท้ายที่ห้องประชุมพนมศิลป์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม โดยในการฝึกสมาธิแต่ละครั้งนั้น จะมีพระอาจารย์อภิชาติ อานนโท ซึ่งเป็นพระอาจารย์การฝึกปฏิบัติธรรมของสำนักสงฆ์อรัญญิวเวก เป็นผู้ควบคุมการฝึก โดยจะอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นำการปฏิบัติที่ถูกต้อง และให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสมาธิตามคู่มือการฝึกสมาธิ ซึ่งได้พิมพ์แจกให้นักศึกษาที่มาฝึกทุกคน และตอบข้อสงสัยต่างๆ แก่ นักศึกษาตลอดการทดลองครั้งนี้

4. หลังจากได้ทำการทดลองฝึกสมาธิครบตามโปรแกรมการฝึกสมาธิที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษาทั้ง 5 องค์ประกอบไปทำการทดสอบกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองจะต้องมีเวลาฝึกสมาธิอย่างต่ำร้อยละ 80 หรือไม่น้อยกว่า 9 ครั้ง จึงจะครบตามเกณฑ์ และผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษาไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษา ของนักศึกษา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน แล้วนำมาคำนวณหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นรายองค์ประกอบ และภาพรวม

2. ทดสอบภาวะการแจกแจงปกติของคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขสำหรับนักศึกษา ของนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบลิลลี่ฟอर्स (Lilliefors Test) เป็นรายองค์ประกอบและภาพรวม จากการทดสอบค่าพี (p-value) ของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.382 และกลุ่มทดลองเท่ากับ 1.00 ด้วยเหตุที่ $0.382 > 0.05$ และ $1.00 > 0.05$ ดังนั้นคะแนนที่



ได้จากแบบวัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษา ทั้งสองกลุ่มจึงมีการแจกแจงแบบปกติ

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการเรียนรู้ที่มีความสุขของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นรายองค์ประกอบและภาพรวม โดยใช้ t-test (Independent Samples)

สรุปผลการวิจัย

ตารางค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบการเรียนรู้ที่มีความสุขสำหรับนักศึกษาโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

กลุ่มประชากร	จำนวนนักศึกษา (คน)	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าสถิติทดสอบ t	ค่าพี (p-value)
กลุ่มควบคุม	18	168.00	31.83	-2.60*	0.02
กลุ่มทดลอง	20	189.95	17.37		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง พบว่า

1. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักศึกษาที่เรียนตามปกติ มีการเรียนรู้ที่มีความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีการเรียนรู้ที่มีความสุขมากกว่านักศึกษาที่เรียนตามปกติ

อภิปรายผลการวิจัย

นักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติ มีการเรียนรู้ที่มีความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีการเรียนรู้ที่มีความสุขมากกว่านักศึกษาที่เรียนตามปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแล้ว ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี รู้จักควบคุมตนเองได้ดีขึ้น และการฝึกสมาธินั้นเป็นการฝึกจิตใจของตนเองให้มีสติ มีอารมณ์มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมจิตใจมิให้ฟุ้งซ่าน มีสติอยู่กับปัจจุบัน (พระเทพโสภณ. 2544) ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษา

สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ในการเรียนรู้ที่มีความสุข เป็นการที่ผู้เรียนมีความรู้สึกรักเรียน สนุกกับการเรียน ไม่รู้สึกเครียดหรือเบื่อหน่ายต่อการเรียน ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยจากผู้เรียนหรือเกิดจากปัจจัยอื่นๆ เช่น หลักสูตร ทัศนคติที่มีต่ออาจารย์ ความสัมพันธ์กับเพื่อน และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะสะท้อนให้เห็นเป็นพฤติกรรมที่ผู้เรียนแสดงออกมา เช่น การตั้งใจและสนใจเรียน การอยากมาเข้าเรียน การกล้าแสดงออก การกล้าแสดงความคิดเห็น และการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน เป็นต้น ทั้งนี้ องค์ประกอบหลักของการเรียนรู้ที่มีความสุข (ศศิธร สิทธิพรหม. 2548) ประกอบด้วย

1. องค์ประกอบด้านผู้เรียน หมายถึง ปัจจัยด้านผู้เรียนที่มีความสัมพันธ์ต่อการเรียนรู้ ได้แก่ ความพร้อมในการเรียนของผู้เรียน คุณลักษณะของผู้เรียนแรงจูงใจในการเรียน ความต้องการที่จะเรียนรู้ ทัศนคติของผู้เรียนที่มีต่อตนเอง
2. องค์ประกอบด้านหลักสูตร หมายถึง การจัดหาเนื้อหาสาระและกิจกรรมของรายวิชาในหลักสูตรที่สอดคล้องกับปรัชญาของสถาบัน มีความทันสมัย สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาและสังคม มีการวัดประเมินผลที่เหมาะสม ทั้งส่งเสริมให้นักศึกษาได้คิดวิเคราะห์และศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
3. องค์ประกอบด้านทัศนคติของผู้เรียนที่มีต่ออาจารย์ หมายถึง บุคลิกลักษณะความรู้ การชวนชวนหาความรู้ วิธีการสอน การเลือกใช้สื่อการสอน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การให้แรงเสริม การใช้เวลาแก่นักศึกษาเข้าพบเพื่อขอรับคำปรึกษา การเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ซักถาม มีส่วนร่วมในการทำ และกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนของอาจารย์
4. องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การยอมรับ การช่วยเหลือ และการทำงานร่วมกันระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน
5. องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สภาพแวดล้อมด้านวัตถุ ได้แก่ บริเวณของอาคารเรียน ห้องเรียน ห้องปฏิบัติการ หรือห้องประกอบอื่นๆ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ภายใน



คณะ รวมทั้งสภาพแสงสว่าง และสิ่งอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา

ผลงานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของหลายท่าน คือ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้ารับการฝึกสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 Green และ Hiebert (พระวุฒิชัย เขียวโสภา. 2547 : 26-27 ; อ้างอิงมาจาก Green and Hiebert. 1977: unpagged) ได้ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิ (Meditation Mindfulness) กับการฝึกการสังเกตกระบวนการทางปัญญาด้วยตนเองที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน โดยสุ่มนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆ กัน และรับการฝึกกลุ่มละวิธี แล้วให้กลับไปฝึกเป็นการบ้านพร้อมกับส่งรายงานการฝึกทุกวันผลการทดลองพบว่า ทั้งการฝึกสมาธิและการฝึกการสังเกตกระบวนการทางปัญญา มีผลให้สุขภาพจิตของผู้เข้ารับการทดลองดีขึ้นได้เท่าๆ กัน คือสามารถพัฒนาความไวในการทราบถึงความต้องการ และความรู้สึกรับของตนเอง การยอมรับตนเองและสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นให้ดีขึ้นทั้ง สองกลุ่ม อีกทั้งยังสามารถเพิ่มความสามรถในการอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น มีหลักการและค่านิยมภายในดีขึ้น ทัศนคติที่ดี บัญญัติ (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อสุขภาพจิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 17 คน ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกสมาธิสภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกสมาธิด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านความวิตกกังวล ด้านความกลัว โดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการโรคจิต ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โรจน์ สุวรรณสุทธิ (ทัศนคติที่ดี บัญญัติ 2542: 29-30; อ้างอิงมาจาก โรจน์ สุวรรณสุทธิ. 2516) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด” โดยใช้อานาปานสติสมาธิโดยการฝึกอบรมให้กับนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 จำนวน 32 คน ผลการวิจัยในด้านการเรียนพบว่า นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 62) รักการเรียนมากขึ้น

(ร้อยละ 31) มีประโยชน์ต่อการเรียน (ร้อยละ 65) และเมื่อดูผลการสอบคะแนนเป็นรายบุคคล ในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่านักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรม (ร้อยละ 15.62) ในด้านจิตใจ พบว่าความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่ายน้อยลง (ร้อยละ 85) จิตสงบ เบาสบาย (ร้อยละ 50) ในด้านสุขภาพพบว่ามีนักศึกษาที่ได้รับการอบรมสมาธิ เจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้อบรมสมาธิ ซึ่งความเจ็บป่วยนี้มีความสัมพันธ์กับความสงบสุขของจิต โดยการตรวจคลื่นสมองปรากฏว่าคลื่นสมองในขณะที่ทำสมาธิมีความราบเรียบแตกต่างกับคลื่นสมองในขณะที่ตื่นหรือนอนหลับ ผลการปฏิบัติสมาธิทำให้จิตสงบถึงขั้นรู้สึกเบาสบาย เป็นสุข (ร้อยละ 40.6) ณรงค์ชัย ปัญญา นนทชัย (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 และ 3 ของคณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กลุ่มทดลอง 22 คน กลุ่มควบคุม 36 คน ใช้เวลาฝึกสมาธิ 1 เดือน โดยฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกสมาธิผู้เข้ารับการฝึกสมาธิมีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สุชาติพิทย์ บุรพันธ์ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการนั่งสมาธิกับเทคนิคการนวดคลายเครียดต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเมืองเตาวิทยาคม สังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ มีความเครียดลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกนวด คลายเครียด มีความเครียดลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกนั่งสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกนวดคลายเครียด มีความเครียดลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศต่างกัน ได้รับการฝึกนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และ 5) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศต่างกัน ได้รับการฝึกนวดคลายเครียดมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้เทคนิคการนั่งสมาธิแบบ อานาปานสติ



สามารถนำไปใช้ลดความเครียดในการเรียนได้ดีกว่าการใช้เทคนิคการนวดคลายเครียด ดังนั้นควรนำเทคนิคการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในการลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป และสอดคล้องกับผลการวิจัยของอารีย์ นุ้ยบ้านต้านและคณะ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาศาสนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียด ($p=0.85$) และระดับสติ ($p=0.54$) ก่อนเข้าโครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียดหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ส่วนระดับสติหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยเพิ่มระดับสติ ส่งผลต่อการลดระดับความเครียดในนักศึกษาศาสนาได้

ข้อเสนอแนะ

1. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลดีต่อการเรียนรู้ อย่างมีความสุข ทั้งองค์ประกอบด้านผู้เรียน ด้านหลักสูตร ด้านทัศนคติที่ผู้เรียนมีต่ออาจารย์ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีขั้นตอนในการฝึกที่ชัดเจนสะดวกต่อการฝึกไม่ต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์มาก และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ดังนั้นสถาบันการศึกษาทุกระดับ หน่วยงานต่างๆ และบุคคลต่างๆ ไป ควรให้ความสนใจและสนับสนุน เผยแพร่ ให้มีการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติอย่างจริงจัง

2. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อตัวแปรในด้านอื่นๆ เช่น ความคงทนในการเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ แรงจูงใจ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน จินตนาการ การเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬาประเภทต่างๆ สุขภาพของผู้สูงอายุ การเพิ่มสมรรถภาพของเด็กวัยเรียน การลดความเครียดของผู้บริหาร ระดับจริยธรรมของบุคคล ระดับจริยธรรมของผู้ติดยาเสพติด การลดความขัดแย้งทางแนวความคิด และการทะเลาะวิวาทของนักศึกษา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กัญญาชลิ บุญสอน. (2542). ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ขจิตรัตน์ ปูนพันธ์ฉาย. (2545). ความเครียดของนักศึกษา. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=61> [31 มกราคม 2548]
- คณะกรรมการการจัดสัมมนาระดมความคิดในระดับภูมิภาค. (2543). ทิศทาง วิสัยทัศน์และประเด็นสำคัญของการพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 9 (2545-2549). (เอกสารประกอบการสัมมนา). [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติและกระทรวงศึกษาธิการ. (2543). ปฏิรูปการเรียนรู้ ผู้เรียนสำคัญที่สุด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- คณะอนุกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้. (2543). ปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีจำกัด.
- จรินทร์ สกกุลถาวร. (2542). การสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณรงค์ชัย ปัญญาหนทชัย. (2540). ผลของการฝึกสมาธิต่อการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 และ 3 ของคณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. รายงานการวิจัย คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มนัส โกมลชา. (2550). ผลของการปฏิบัติธรรมสายวิชาธรรมกายที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา.
- มาลี จุฑา. (2544). การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดทิพย์วิสุทธิ.
- พรธรวดี ตันติศิริรินทร์ และคณะ. (2538). การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และ



- พฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต). (2544, พ.ค.-มิ.ย.). **EQ ในทางพระพุทธศาสนา**. "สมาคมร้านขายยา" 20(3) : 58-62.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2541). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระวุฒิชัย เขียวโสภา. (2547). **ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และเจตคติต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2544). **ชุดพัฒนาตนเอง เรื่องการวิจัยในชั้นเรียน**. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร.
- วิชัย วงศ์ใหญ่. (2542). **กระบวนการทัศน์ใหม่ : การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคคล**. กรุงเทพฯ : เอส อาร์ พรินติ้ง.
- _____. (2542). **พลังการเรียนรู้ในกระบวนการทัศน์ใหม่**. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ศศิธร สิทธิพรหม. (2548). **ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ย่อมมีความสุขกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ตันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และคณะ. (2544). **การเรียนรู้อย่างมีความสุข: สารเคมีในสมองกับความสุขและการเรียนรู้**. รายงานการวิจัย กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.
- สุชาติพิทย์ บูรพันธ์. (2546). **ผลการใช้เทคนิคการนั่งสมาธิกับเทคนิคการนวดคลายเครียดต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเมืองเตาวิทยาคม สังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดมหาสารคาม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เสริมศรี ไชยศรี และคณะ. (2544). **หลักเกณฑ์และรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรที่พึงประสงค์ในระดับปริญญาตรี**. รายงานการวิจัย กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2540). **ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความสุข**. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- _____. (2541). **ก้าวสู่มาตรฐานการเรียนรู้สู่ทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ: [ม.ป.พ.].
- _____. (2542). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542**. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2543). **การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยไทย : ตามแนวคิด เรกจิโอ เอมิเลีย**. สถาบันแห่งชาติเพื่อการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].
- _____. (2544). **เรียนอย่างนี้...มีความสุข : บันทึกของผู้เรียนชั้นประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- _____. (2544). **เรียนอย่างนี้...มีความสุข : บันทึกของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษา**. กรุงเทพฯ:บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย. (2545). **วิกฤติอุดมศึกษาของไทยและทางออกของปัญหา**. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- หนูหน้อย. (นามแฝง). (2543, เมษายน). "การพัฒนา EQ." **ข่าวสารหอสมุดกลาง**. 13(2) : 41-60.
- วุฒิพงศ์ ลิ้มปวีโรจน์. [Online] Available: http://thai-good-health.blogspot.com/2008/02/blog-post_16.html [5 สิงหาคม 2552].
- อารีย์ นุ้ยบ้านด่าน และคณะ. (2549). **ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อ ระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษามหาวิทยาลัยพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**. รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.