



## วิธีการสอนอย่างมีความสุข

พระมหาบุญนา จานวิโร  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
อีเมล: abuna2010@hotmail.com

### บทคัดย่อ

การสอนอย่างมีความสุขนั้น ต้องเข้าใจถึงการสอนให้แน่นชัดเสียก่อน การเตรียมตัว การมีข้อมูล ในวิชาที่สอน การทำแผนการสอน สื่อการสอน และการซ่อมสอนให้เป็นธรรมชาติ ถึงแม้ว่ากระเตรียม ตัวก่อนสอนจะใช้เวลายาวนาน กับการที่จะสอนแค่ในหนึ่งคาบวิชาก็ตาม แต่สิ่งที่เราพร้อม จะทำให้การ สอนสนุกและมีความสุขเวลาที่สอน อีกอย่างคือผลประเมินในการสอนจะเป็นตัวชี้วัดความสุขของเด็กที่ได้ รับความรู้ว่า สิ่งที่เราได้อธิบายไปใน เด็กเข้าใจมากน้อยเพียงใด ก็จะเกิดผลความสุขกับเด็กที่เรียนด้วย เด็กจะมีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาที่มีการเรียนการสอน ใครรู้ ใครถาม อย่างสม่ำเสมอ ฉะนั้นการสอน อย่างมีความสุขได้นั้นต้องมีมาจากผู้สอนเองที่มีความพร้อมเต็มที่ ข้อมูล รูปแบบ และลำดับการนำเสนอ ที่เป็นขั้นตอน ก่อนหลังได้ถูกต้อง ผลของการสอนก็จะทำให้เด็กมีความสุขจากภายใน สุขที่ได้เรียน สุข ที่ได้ความรู้ สุขกับสิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลา ในคาบที่เรียน บรรยากาศในห้องเรียนก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ การเรียนมีประสิทธิภาพ เมื่อสองอย่างทั้งการสอนและความสุข มาพร้อมกันแล้ว ก็จะทำให้คุณภาพของ ผู้เรียน ตรงตามจุดประสงค์ของการเรียน เกิดปัญญา ความรู้ รอบรู้ เท่าทันกับสถานการณ์โลกปัจจุบัน

**คำสำคัญ:** การสอน, ความสุข



## Happiness teaching

Phramaha Boonna Thanaveero (Pratumchat)  
Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University  
E-mail: abuna2010@hotmail.com

### ABSTRACT

Happiness teaching must be understood about teaching clearly, including preparing, data, plan, Instructional media, practice for real time teaching in the subject. To long for prepare of teacher in one hour of teaching so far, but we will enjoy with teaching all the time. By away the evaluation result of teaching was that they were understand and happiness for a while, also to excited to ask for new knowledge. So, the happiness teaching start for teacher with data, plan, level of teaching for checking which one first and last. The reason of teaching will make them for inside such as happiness of study, happiness of knowledge, happiness of new thing to learning in the day, especially the classroom will be make a location of learning more and more knowledge. Both of term as teaching and happiness, when they come and joy together, the quality of student will be direct to the main point of purpose. To achieve the great knowledge of wisdom, knowing in the advance of globalization.

**Keywords:** Teaching, Happiness



## บทนำ

ขบวนการสอนอย่างมีความสุขก็ต้องเริ่มที่การเตรียมความพร้อมในการสอน วิธีการสอน และกลยุทธ์การสอน สุขที่ได้เตรียมการสอนจะทำให้การสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ต้องประกอบด้วย หลักการและวิธีการสอนของหลักสูตรที่สอน กระบวนการก็สำคัญเพื่อจะเพิ่มทักษะการสอน จุดประสงค์ของการสอน การวางแผนการสอน สื่อการสอนและอุปกรณ์ ตลอดจนจนถึงการวัดและประเมินผลการสอนนั่นเอง ดังที่กล่าวมานี้ ทุกขบวนการ ทุกขั้นตอนนั้นต้องผ่านองค์ประกอบของความสุขทั้งนั้น เมื่อได้ทำในสิ่งให้มีความสุขแล้วโดยการเตรียมทุกอย่างในการสอน เมื่อนำมาใช้แล้ว สุขที่ได้สอนก็เกิดขึ้นเพราะสอนแล้วมีความสุขนั่นเอง

ความสุขเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้ เพราะการจัดการเรียนรู้ที่มีความสุขทำให้นักเรียนสนใจมีแรงจูงใจในการเรียนและใช้กลวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้กระทรวงศึกษาธิการ (2555) จึงกำหนดให้ความสุขในการเรียน ซึ่งหมายถึงความรู้สึที่ดีที่เกิดจาก การเรียนรู้เป็นตัวชี้วัดหนึ่งของการปฏิรูปการศึกษาไทยระดับโรงเรียนในระยะที่ 5 ซึ่งเป็นระดับสูงสุดว่า “ผู้เรียนเรียนรู้อย่างมีความสุข มีความสามารถ ทักษะและคุณลักษณะตามจุดเน้น” การเรียนรู้จึงทำให้มีความสุข การสอนอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนอย่างมีความสุข เช่นเดียวกัน

## ครั้งแรก : การสอน

### หลักการสอน

การเรียนรู้ของมนุษย์จำเป็นต้องอาศัยการสอน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น และการเรียนรู้ที่สำคัญจะอยู่ในความรับผิดชอบของสถาบันการศึกษา เช่น โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย เป็นต้น ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้สอนจึงต้องมีอุดมการณ์ ซึ่งอุดมการณ์ที่สำคัญอย่างยิ่งของการสอนก็คือ การมุ่งให้ผู้เรียนทุกคนบรรลุผลการเรียนรู้ในระดับสูง การที่จะสามารถบรรลุอุดมการณ์ของการสอนหรือทำได้ใกล้เคียงกับอุดมการณ์ของการสอนดังกล่าว ผู้สอนต้องพัฒนาการสอนของตนให้มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ผู้สอนต้องพัฒนาการสอนของตนอยู่เสมอ จึงเป็นผู้ที่ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์สมควรได้รับการยกย่องเชิดชูซึ่งจะบังเกิดผลดีแก่ผู้เรียนที่เป็นลูกศิษย์

### ความหมายของการสอน

การสอนมีความหมายหลายอย่างเช่น การถ่ายทอดความรู้ การฝึกให้ผู้เรียนคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ การจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ การสร้างหรือจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ การแนะแนวทางแก่ผู้เรียนเพื่อให้ศึกษาหาความรู้

การสอน หมายถึงการจัดสภาพแวดล้อม จัดสถานการณ์ จัดกิจกรรม เพื่อให้เกิดบรรยากาศให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ กล่าวคือจะโดยรูปแบบวิธีการสอนใด ๆ ก็ตาม แต่ผลที่สุดต้องให้ผู้เรียนต้องเกิด



การเรียนรู้ ผู้เรียนต้องมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ มีความเจริญงอกงาม มีความรู้ ความดีและดำรงตนอยู่อย่างมีความสุข สามารถทำได้ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม อีกนัยหนึ่ง การสอน ก็คือการถ่ายทอดเนื้อหาวิชา โดยใช้วิธีการบอกให้ทำ ให้จำ ให้จด และนำไปท่องจำเพื่อสอนต่อไป แต่ในแวดวงของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจะเข้าใจการสอนว่ามีได้หมายถึงการบอกให้จำแต่เพียงอย่างเดียว การสอนมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น กล่าวคือ วิธีการใดก็ตามที่ครูนำมาใช้เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เรียกว่า เป็นการสอนทั้งสิ้น เพราะโดยทางปฏิบัติการสอนอาจต้องใช้วิธีการที่หลากหลายในการสอนแต่ละเนื้อหาวิชา

สุพิน บุญชูวงศ์ ได้ให้ความหมายของการสอนไว้ว่า การสอนคือ การจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมให้นักเรียนได้ปะทะเพื่อที่จะให้เกิดการเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น การสอนจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม การสอนจึงเป็นภารกิจที่ต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ จึงสามารถก่อให้เกิดประสบการณ์ที่มีความหมายต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน

การสอนที่ดีมีองค์ประกอบมากมาย แต่ที่สำคัญในการจัดการสอนที่ดีนั้นต้องประกอบด้วยสิ่งที่คนสอนสร้างขึ้น และแนวทางของการเรียนรู้ที่ยั่งยืน อาทิเช่น

1. มีความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของบทเรียน เตรียมเนื้อหา อุปกรณ์การประเมิน
2. ยึดนักเรียนเป็นหลัก เข้าใจความแตกต่างในด้านวัย อายุ ประสบการณ์เดิม มากกว่าหลักสูตร
3. สร้างบรรยากาศที่เหมาะสมเอื้อต่อการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมและอารมณ์
4. ให้นักเรียนเกิดความรู้ความสามารถ ทักษะ เจตคติ ความประพฤติ
5. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ
6. ให้โอกาสได้ค้นได้คิดหาเหตุผล มิใช่เอาความจริงจากตำรา
7. ควรสัมพันธ์เนื้อหาเข้ากับวิชาเดียวกัน ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ และชีวิตประจำวัน
8. ช่วยให้นักเรียนสนใจในวิชาที่เรียน กระตุ้นทั้งภายในและภายนอก
9. ไม่ยึดในวิธีสอนวิธีใดวิธีหนึ่ง ให้เหมาะกับบทเรียน วัย หลักสูตร ประมวลการสอน
10. ต้องประเมินผลอยู่ตลอดเวลา โดยวิธีการต่างๆ เช่น สังเกต ซักถาม การทดสอบ การสอนต้องตรงต่อเวลา
11. ควรเริ่มจากความมุ่งหมาย หารกำหนดวิธีสอน ใช้อุปกรณ์และวัสดุ วิเคราะห์ หลักสูตร และแผนการสอน
12. ให้ผู้เรียนมีส่วนในการวางแผนการสอน มีส่วนในการจัดกิจกรรม และการวัดผลประเมิน



การสอนจะต้องครอบคลุมสิ่งสำคัญ 5 ประการด้วยกันจึงจะสำเร็จผลของการเรียนรู้ที่มีทักษะในการรับรู้ เรียนรู้ และมีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง ประกอบด้วย 1. ผู้สอน 2. ผู้เรียน 3. จุดมุ่งหมาย 4. วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 5. การวัดผลและประเมินผล

ดังนั้น การสอนจะมีลักษณะดังนี้คือ มีการจัดดำเนินการของผู้สอน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยผู้เรียนจะทำกิจกรรมที่อาศัยกระบวนการของสมอง เช่น ฟัง อ่าน พูด เขียน โยงความสัมพันธ์เปรียบเทียบ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ดังกล่าว ผลการเรียนรู้อาจอยู่ในรูปของความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การประเมินผล นอกจากนี้ การจัดดำเนินการของผู้สอนอาจอยู่ในรูป บรรยาย อธิบาย สาธิต หรือปฏิบัติให้ดู ให้อ่านเนื้อหาสาระ ให้อภิปราย ให้ทำแบบฝึกหัด ให้ศึกษาจากสื่อต่าง ๆ

### กระบวนการสอน

การทำกิจกรรมหรืองานใด ๆ ก็ตาม ถ้าทำอย่างมีระบบ มีกระบวนการ ก็จะช่วยทำให้ทำได้อย่างสะดวกทำได้สำเร็จเรียบร้อยอย่างมีประสิทธิภาพ การมีระบบก็คือการทำหน้าที่หรือจัดไว้อย่างเป็นระเบียบของส่วนประกอบต่าง ๆ ในระบบนั้น มีความสัมพันธ์หรือเสริมกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ จากความสำคัญของการสอน เป็นภาระกิจของการศึกษาที่ต้องพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในข้อเท็จจริง และในสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งในระบบการเรียนการสอนมีองค์ประกอบที่เป็นตัวป้อน กระบวนการ และผลผลิต ดังนี้

ตัวป้อน หรือปัจจัยนำเข้าระบบ คือส่วนประกอบต่าง ๆ ที่นำเข้าสู่ระบบ ได้แก่ ผู้สอน ผู้เรียน หลักสูตร สิ่งอำนวยความสะดวก

ผู้สอน หรือครู เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การเรียนการสอนบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ ซึ่งขึ้นอยู่กับคุณลักษณะหลายประการ

ผู้เรียน ผู้เรียนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในระบบการเรียนการสอน ซึ่งจะบรรลุผลสำเร็จได้ ย่อมขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของผู้เรียนหลากหลายประการ

หลักสูตร หลักสูตรเป็นองค์ประกอบที่จำทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ หลักสูตรประกอบด้วยองค์ประกอบพื้นฐาน 4 ประการคือ วัตถุประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระที่เรียน กิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผล

กระบวนการ ในระบบการเรียนการสอนก็คือการดำเนินการสอนซึ่งเป็นการนำเอาตัวป้อนซึ่งเป็นวัตถุดิบในระบบมาดำเนินการเพื่อให้เกิดผลผลิตตามที่ต้องการ ในการดำเนินการสอนอาจมีกิจกรรมต่าง ๆ หลายกิจกรรม ได้แก่ การตรวจสอบและเสริมพื้นฐาน และใช้กิจกรรมเสริม การสร้างความพร้อมในการเรียน การใช้เทคนิคการสอนต่าง ทำให้เกิดกิจกรรมเสริม การให้ทำแบบฝึกหัด การให้เสริมแรง การใช้คำถามชนิดต่าง ๆ จนเกิดมาเป็นการทบทวนสรุป ที่เป็นกิจกรรมท้ายชั่วโมง ที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนไปแล้ว เห็นโครงสร้างและความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาสาระ รู้จักสรุปสาระสำคัญ



ผลผลิต คือผลที่เกิดขึ้นในระบบซึ่งเป็นเป้าหมายปลายทางของระบบ สำหรับระบบการเรียนการสอนผลผลิตที่ต้องการก็คือการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนไปในทางที่พึงประสงค์ เป็นการพัฒนาที่ดีในด้านพุทธิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

การติดตาม ประเมินผล และปรับปรุง นั้น เพื่อให้การเรียนการสอนบรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สอนจะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งหมดในระบบ โดยพิจารณาผลผลิตว่าได้ผลเป็นไปดังที่มุ่งหวังไว้หรือไม่ มีจุดบกพร่องในส่วนใดที่จะต้องแก้ไขปรับปรุง กระบวนการเรียนการสอนต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เพราะแม้ระบบจะดี หากขาดความต่อเนื่องก็ไม่เกิดการเรียนรู้ที่ดีได้ กระบวนการเรียนการสอนก็เช่นกันผลที่สุดต้องให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีให้ได้ เป็นประเด็นสำคัญยิ่ง

### ทักษะการสอน

การฝึกฝนความชำนาญในเทคนิคการสอนแต่ละอย่างเพื่อให้ผู้ฝึกเกิดความคล่องแคล่วและมีความมั่นใจ ซึ่งสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองก่อนที่จะได้มีการสอนจริงในชั้นเรียน ทักษะการสอนที่ใช้ในการสอนมีหลายอย่าง ทักษะแต่ละอย่างมีความสำคัญและสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับบทเรียน หรือวิธีสอนแต่ละอย่างได้ ทักษะการสอนที่จำเป็นและสำคัญประกอบด้วย

1. ทักษะการนำเข้าสู่บทเรียน
2. ทักษะการเร้าความสนใจ
3. ทักษะการใช้กระดานดำ
4. ทักษะการใช้คำถาม
5. ทักษะการเล่าเรื่อง
6. ทักษะการยกตัวอย่าง
7. ทักษะการอธิบาย
8. ทักษะการใช้วาจาท่าทางเสริมบุคลิกภาพ
9. ทักษะการควบคุมชั้นเรียน
10. ทักษะการสรุปบทเรียน
11. ทักษะการเสริมกำลังใจ
12. ทักษะการสั่งงานหรือมอบหมายงาน

ทักษะการสอนทั้ง 12 ทักษะดังกล่าวมาแล้ว เป็นทักษะการสอนที่ครูจะต้องนำมาใช้ในการสอน เพื่อให้การเรียนการสอนบรรลุตามจุดประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ครูควรพัฒนาตนเองให้มีทักษะการสอน โดยการแสวงหาความรู้ และฝึกฝนตนเองอยู่เสมอเพื่อให้เกิดทักษะดังกล่าว เมื่อพิจารณา



ดูในแง่การนำทักษะการสอนไปใช้จะแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่หนึ่ง ทักษะการสอน เมื่อครูเป็นศูนย์กลางการเรียนการสอน ได้แก่ ทักษะการใช้กระดานขอลด์ ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการอธิบาย ทักษะการให้รางวัลทางเสริมบุคลิกภาพ ทักษะการเสริมกำลังใจ และทักษะการควบคุมชั้นเรียน ลักษณะที่สอง คือทักษะการสอนเมื่อนักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนการสอน ได้แก่ ทักษะ การนำเข้าสู่บทเรียน ทักษะการสั่งงานหรือมอบหมายงาน และทักษะการสรุปการเรียนรู้

### วัตถุประสงค์ของการสอน

โดยทั่วไปแล้วการสอนวิชาใดวิชาหนึ่งมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลง ใน 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1. ด้านพุทธิพิสัย
2. ด้านจิตพิสัย
3. ด้านทักษะพิสัย

การสอนในแต่ละรายวิชาผู้สอนอาจเน้นด้านใดด้านหนึ่ง หรือไม่ก็ต้องให้สามด้านเท่า ๆ กัน ขึ้นอยู่กับจุดหมายของหลักสูตรโดยแยกอธิบายได้ดังนี้

ด้านพุทธิพิสัยนั้น เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพสมองด้านความรู้ ความคิดและปัญญา ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ แยกออกเป็นพฤติกรรมย่อย 6 พฤติกรรม ดังนี้

1. ด้านความรู้ ความจำ
2. ด้านความเข้าใจ
3. ด้านการนำไปใช้
4. ด้านการวิเคราะห์
5. ด้านการสังเคราะห์
6. ด้านการประเมินค่า

ด้านจิตพิสัยนั้น เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้เรียนที่มีต่อสิ่งต่าง แยกออกเป็นพฤติกรรมย่อย ๆ ได้ 5 พฤติกรรม ดังนี้

1. การรับรู้
2. การตอบสนอง
3. การสร้างคุณค่า
4. การจัดระบบ
5. การสร้างลักษณะนิสัย



ด้านทักษะพิสัย เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับทักษะและความชำนาญในด้านการปฏิบัติ แยกออกเป็นพฤติกรรมย่อย 5 พฤติกรรม ดังนี้

1. การเลียนแบบ
2. การทำตามแบบ
3. การทำอย่างต่อเนื่อง
4. การทำโดยธรรมชาติ

การสอนทุกรูปแบบ มีแรงจูงใจเป็นสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ และเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดการเรียนรู้ จึงสรุปได้ว่า การสอนทุก ๆ รูปแบบ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ คือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เป็นไปตามความต้องการของสังคม สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข คือมีทั้งความรู้ มีจิตใจที่ดี หรือมีทัศนคติที่ดี และมีความชำนาญ มีความสามารถที่ทำได้ ทำถูกต้อง สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพในสิ่งที่ตนเรียนนั้น

#### **การวางแผนการสอน**

การสอนจะประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพก็ต้องอาศัยการวางแผน และการเตรียมการสอนที่ดี การวางแผนและเตรียมการสอนจึงเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง เพื่อป้องกันการล้มเหลวของการสอน

ขุนวุก กล่าวไว้ว่า ยิ่งวางแผนมากเท่าใด ยิ่งมีโอกาสชนะมากเท่านั้น และยิ่งวางแผนน้อยเท่าใด ยิ่งมีโอกาสชนะน้อยเท่านั้น

#### **ลักษณะของการวางแผนและเตรียมการสอน**

การวางแผนและเตรียมการสอน เป็นการกำหนดไว้ล่วงหน้าว่า จะสอนใคร ในเนื้อหาใดสอนเมื่อใด สอนอย่างไร และเพื่อให้เกิดอะไร ซึ่งเมื่อถึงเวลาดังกล่าวจะดำเนินการสอนตามที่วางแผนไว้ ผู้สอนจึงต้องคิดวางแผนและเตรียมการสอนล่วงหน้าอย่างละเอียดรอบคอบ เหมาะสมเพื่อให้สามารถดำเนินการสอนตามที่ได้กำหนดไว้ได้อย่างได้ผลดี การวางแผนและเตรียมสอนมีหลักลักษณะ เช่น ระยะสั้น ระยะปานกลาง ระยะยาว การวางแผนเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งวางแผนครอบคลุมทุกเรื่อง ในที่นี้จะกล่าวถึงการวางแผนและเตรียมการสอนสำหรับการสอนในรายวิชาต่าง ๆ โดยทั่วไป ซึ่งบางวิชาจะสอนสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงไปจนถึงภาคเรียนหรือบางวิชาสอนทุกวัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ไปจนถึงภาคเรียน และแต่ละครั้งที่สอนต้องทราบอย่างชัดเจนว่า

1. จะสอนในเนื้อหาใด
2. จุดประสงค์ของการสอนครั้งนั้นมุ่งหมายให้ผู้เรียนเกิดอะไร
3. ดำเนินการสอนเช่นไร





## สื่อการสอนและอุปกรณ์การสอน

ความหมายของสื่อ การสื่อสาร มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการสอนที่ไม่สามารถอธิบายได้อย่างชัดเจน ต้องอาศัยสื่อในการทำความเข้าใจ เห็นภาพ สัมผัส ความเป็นจริง หมายถึง

1. สื่อการเรียนการสอนเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความเข้าใจ และสร้างประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียน
2. สื่อการเรียนการสอนจำแนกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการ
3. การเลือก การใช้ และการประเมินผลสื่อการเรียนการสอน เป็นสิ่งที่ผู้สอน ควรฝึกให้เกิดความชำนาญ

## วัตถุประสงค์

เมื่อผู้เรียน ศึกษาเนื้อหาจบแล้วจะสามารถ อธิบาย บอกกับสิ่งที่ตรงตามจุดประสงค์ได้ นั่นก็คือ

1. บอกความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของสื่อการเรียนการสอนได้อย่างถูกต้อง
2. จำแนกประเภทของสื่อการเรียนการสอนได้อย่างถูกต้อง
3. บอกวิธีเลือกใช้ ตลอดจนการเก็บรักษาสื่อการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม

## สื่อการสอน

สื่อการเรียนการสอน ดังที่ได้เปรียบเทียบกับในเรื่องการติดต่อสื่อสารแล้วว่า ในกระบวนการสื่อสารในชั้นเรียนนั้น ผู้ส่งสารคือผู้สอน ผู้รับสารคือผู้เรียน สารคือเนื้อหาหรือความรู้หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องการจะถ่ายทอด สื่อก็คือสื่อการเรียนการสอนนั่นเอง ดังนั้นตัวการสำคัญที่จะทำให้ผู้สอนและผู้เรียนสื่อสารได้ดีมีประสิทธิภาพ ก็คือ สื่อการเรียน การสอนที่ผู้สอนจัดเตรียมไว้

## รูปแบบและวิธีการสอน

ขั้นตอนในกาสอนแบบบูรณาการ

การสอนแบบบูรณาการมีลำดับขั้นตอนในการสอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่ม ครูจะเป็นผู้นำทางให้ผู้เรียนตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวจะนำไปสู่การกระทำ ครูอาจจะตั้งคำถามว่า เราจะแก้ ปัญหานี้อย่างไร ต้องใช้อะไรบ้างในการเริ่มหน่วยซึ่งจะเริ่มได้หลายวิธี เช่น การใช้โอกาสพิเศษและเหตุการณ์สำคัญเป็นการเสริมหน่วยการจัดสภาพห้องเรียนให้เรากความสนใจ การศึกษานอกสถานที่และการเยี่ยมสถานที่สำคัญ ปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวหรือโรงเรียน เป็นต้น หน่วยการเรียนอาจเริ่มจากข้อเสนอแนะบางอย่างของโรงเรียน หรือชุมชนในท้องถิ่น ครูอาจจะใช้สื่อเพื่อเร้าความสนใจของผู้เรียนในการเริ่มต้นหน่วย เช่น ใช้สไลด์ ภาพยนตร์ วีดิโอเทป บทประพันธ์ เป็นต้น



2. ขั้นปฏิบัติการ ในขั้นนี้ผู้เรียนพิจารณา และตกลงใจเลือกสิ่งที่ตนสนใจภายใต้คำแนะนำของครู และเริ่มต้นทำกิจกรรมต่าง ๆ มีการฟอร์มกลุ่มและเลือกหัวหน้าในขั้นนี้ต้องอาศัยทักษะความสามารถของครูที่จะแนะนำกิจกรรม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนถึงที่สุดกิจกรรมต่างได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูล การอ่าน การทัศนศึกษา การสัมภาษณ์ เป็นต้น

3. กิจกรรมสรุป ในขั้นตอนนี้ครูเน้นที่การบูรณาการของหน่วย ผู้เรียนสรุปกิจกรรมภายใต้การแนะนำของครู ด้วยกันเป็นงานของกลุ่มใหญ่ ผู้เรียนได้รับความรู้ด้านเนื้อหา ได้ฝึกทักษะความสามารถ และได้พัฒนาเจตคติ ในช่วยนี้เป็นเวลาแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ระหว่างกลุ่มและขยายความคิดต่าง ๆ ในขณะที่ทำกิจกรรมแบบหน่วย ผู้เรียนต่างแบ่งงานกันทำคนละด้าน ดังนั้นการผสมผสานงานทุกด้านเข้าด้วยกันเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง วิธีการที่กลุ่มแลกเปลี่ยนหรือรายงานการค้นคว้าของตนเป็นโอกาสของการเรียนรู้ที่มีคุณค่า ดังนั้น ผู้เรียนจึงต้องได้รับคำแนะนำให้สังเกตค้นคว้าว่า กิจกรรมของคนสามารถตอบปัญหาในกลุ่มใหญ่ได้อย่างไร และวางแผนเสนอผลงานของตนให้เพื่อน ๆ ที่ไม่ได้ทำกิจกรรม ส่วนนั้น เข้าใจจุดสำคัญข้อนี้ด้วย ในขณะที่ผู้เรียนหาทางสื่อความหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เข้าใจความเข้าใจกิจกรรมอย่างลึกซึ้งขึ้น

4. ขั้นประเมินผล การประเมินผลถือเป็นกระบวนการต่อเนื่องในทุกระยะของการเรียนแบบหน่วย ไม่ได้หมายถึงการวัดผลขั้นสุดท้ายเท่านั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการกระตุ้นให้ตระหนักว่า การประเมินผลของกลุ่มนั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่งกว่าตัวครูเป็นผู้ประเมินเพราะในขณะที่ผู้เรียนต้องประเมินผลการทำงานของตนอยู่เป็นระยะนั้น หมายถึงว่าผู้เรียนได้ระลึกถึงและตรวจสอบวัตถุประสงค์ของหน่วยอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะเป็นแนวทางปรับปรุงวิธีการทำกิจกรรมของตนได้

### ข้อควรคำนึงในการจัดสอนแบบบูรณาการ

ครูควรได้มีการเตรียมตัวอย่างรอบคอบในการวางแผน เพื่อให้สามารถนำทางผู้เรียนได้ดีโดยการใช้หลัก 4 ประการดังต่อไปนี้

1. ผู้เรียนมีความสำคัญมากเท่ากับเนื้อหาวิชาโดยคำนึงถึงการเรียนรู้ทั้งด้านร่างกาย ด้านสังคม อารมณ์และสติปัญญา
2. คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลผู้เรียน
3. สร้างบรรยากาศการทำงานที่พึงพอใจแก่ผู้เรียน
4. กิจกรรมการเรียนรู้ควรสัมพันธ์กับปัญหาในชีวิตจริง ความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเป็นเกณฑ์

### การวัดผลประเมินผล

การรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียน ซึ่งจำเป็นจะต้องใช้เครื่องมือหลาย ๆ ชนิด มาช่วยในการวัดผล หลังจากผ่านการเรียนการสอนมาแล้ว กลางเทอมและปลายเทอม เพื่อทราบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ว่าประสบผลมากน้อยเพียงใดกับนักเรียน



ประเด็นของการวัดผลในแต่ละลักษณะ ดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย วัดความสามารถด้านสติ ปัญญา
2. ด้านจิตพิสัย วัดทัศนคติ การปรับตัว และความสนใจ เครื่องมือวัดได้แบบสอบถาม แบบสำรวจรายการ การสังเกต การสัมภาษณ์ การบันทึก
3. ด้านทักษะพิสัย วัดความสามารถและทักษะในการทำงาน เช่น ต้องการวัดความสัมพันธ์ระหว่างมือ เท้า ตา หู และใจ ในด้านความคล่องแคล่ว ทนทาน แข็งแรง ทำงานอย่างมีความสัมพันธ์เพียงใด รวดเร็ว มีประสิทธิภาพเพียงใด

### คุณภาพของเครื่องมือวัด

1. มีความเที่ยงตรง
  - 1.1. เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา กับเนื้อหาที่เรียนมา
  - 1.2. เที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ความจำ เข้าใจ นำไปใช้ วิเคราะห์
  - 1.3. เที่ยงตรงเชิงสภาพ ความเนจจรในสภาพปัจจุบัน
  - 1.4. เที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ ผลสอบกับความสำเร็จในอนาคต
2. ความเชื่อมั่น
3. ความเป็นปรนัย
  - 3.1. มีความชัดเจน อ่านแล้วเข้าใจความตรงกัน
  - 3.2. มีความคงที่ ตอบแล้วได้คะแนนที่แน่นอน
  - 3.3. มีความแจ่มชัด แปลความคะแนนได้ตรงกัน จัดลำดับได้
4. ความยากง่ายของข้อสอบ
5. อำนาจจำแนก แยกคนอ่อนคนเก่งได้ชัดเจน
6. ความยุติธรรม ให้ความเสมอภาคทุกคน กระจายเนื้อหา
7. ความลึก ครอบคลุมพฤติกรรมหลายๆ ด้าน ความเข้าใจ นำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การประเมินค่า
8. จำเพาะเจาะจง ไม่หลายแง่ หลายมุม ข้อเดียวถามอย่างเดียว
9. ยั่วยุ ทำทายเป็นให้คิด ให้ตอบ
10. ประสิทธิภาพ เวลา ทุนน้อย แต่วัดได้ตรงประสงค์



## การประเมินผล

การประเมินผล หมายถึง การประเมินค่า บอกออกมาเป็นเชิงคุณลักษณะ บอกเชิงคุณค่า การประเมินผลมักตามมาจากการวัดผล เป็นผลสืบเนื่องมาจากการวัดผล

ภารกิจที่สำคัญยิ่งของผู้สอนคือการพัฒนาการสอนของตนให้ดียิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น การพัฒนาการสอนจะกระทำให้ดีย่อมต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ ที่สำคัญประการหนึ่งได้แก่การพิจารณาปรับปรุงการสอนโดยอาศัยข้อเสนอแนะ จากการประเมินผลการสอน

การประเมินผลการสอน เป็นเทคนิคที่ใช้ในการพิจารณา ตัดสิน ลงความเห็นเกี่ยวกับสภาพ การจัดการเรียนการสอน ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ กิจกรรม และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ ในการเรียนสอน คุณค่าหรือประโยชน์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนการสอนนั้น ซึ่งจะต้องพิจารณาในแง่มุม ต่าง ๆ ประกอบกัน

## ครึ่งหลัง : ความสุข

### นิยามของความสุข

ความสุขเกิดได้ทุก ๆ เมื่อทุกขณะจิต เป็นคุณลักษณะที่เป็นนามธรรม และเป็นลักษณะอัตต ภาววิสัย หรือเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล วัดได้ยากในที่นี้นักวิชาการต่างได้ให้ความหมายของความสุขไว้แตก ต่างกัน ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) นิยามว่า ความสุข คือ ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ ความสบายกาย สบายใจ และความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ ความสบายใจเล็กน้อย หรือความพอใจ จนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนว ความคิดทาง ปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยา

อริสโตเติล ได้กล่าวว่า ความสุขนั้นขึ้นอยู่กับความรู้จักประมาณตน

อภิชัย มงคล และคณะ (2544, หน้า 228) ได้ให้คำจำกัดความของความสุขว่า หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต มี ศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อม ที่เปลี่ยนแปลงไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2554) ได้อธิบายความสุขว่า หมายถึง การสนองต่อความ ต้องการเป็นความสมอยาก สมปรารถนา โดยความอยากนี้เป็นได้ทั้งกุศล นั่นคือ ฉันทะ และอกุศล คือตัณหา

สำเนียง จันทพรหม (2554) กล่าวว่า ความสุข คือ การได้ทำในสิ่งที่เรารัก และพอใจในสิ่งที่มี

ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ เน้นว่า ความสุขโดยทั่วไป หมายถึง ประสบการณ์และความ รู้สึกที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวมจนเกิดได้จริง และ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน



วิลม ถวิลพงษ์ (2557) เน้นว่า ความสุข คือ การมีชีวิตอยู่แบบสมถะมีความสบายใจ ไม่เจ็บป่วย มีชีวิตครอบครัวที่ดี

Martin Seligman (1998) กล่าวว่า ความสุขของบุคคลนั้นมีอิทธิพลมาจากปัจจัยทางพันธุกรรมร้อยละ 50 แต่ปัจจัยที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น นิสัยขี้กลัว และการมองโลกแง่ร้าย ซึ่งส่งผ่าน ทางพันธุกรรม เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้กลับกลายเป็นความเชื่อมั่น และการมองโลกในแง่ดีได้

Lyubomirsky, King & Diener (2005) ได้ให้นิยามของบุคคลที่มีความสุข คือ บุคคลที่มีประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจบ่อยครั้ง และมีประสบการณ์กับอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธน้อย หรือไม่บ่อยครั้ง

ศูนย์สุขภาวะทางจิต, 2012 กล่าวว่า ความสุขคือ สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะไปสู่การมีสุขภาพที่ดี มีการพัฒนาตน มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

ในที่นี้จึงอาจสรุปได้ว่า ความสุขคือ ความอิมเมม เบิกบาน พอใจ เป็นตัวของตัวเองของบุคคล อันเป็นผลมาจากการได้รับและประสบกับสิ่งที่ตนเองพอใจส่งผลให้บุคคลมองโลกในแง่ดี

โดยส่วนใหญ่แล้วการที่บุคคลได้พิเคราะห์และวินิจฉัยว่า ตนเองนั้นมีความสุขหรือไม่และอย่างไร นั้นขึ้นอยู่กับว่าตนเองตั้งเกณฑ์ในเรื่องของความสุข และการรับรู้ประสบการณ์ความสุขของแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป เช่น บางคนคาดหวังว่าหากมีเงินสะสมเก็บในธนาคารให้ได้ 5 ล้านบาทแล้วจะมีความสุข บางคนขอให้ในปีหนึ่ง ๆ ทำงานแล้วได้มีโอกาสไปเที่ยวปีละ 2 ครั้งกับคนที่รู้ใจแล้วจะพอใจแล้วมีความสุข ในขณะที่บางคนขอให้เงินได้เปลี่ยนหลังคาบ้านที่มุงจากมาเป็นหลังคามุงกระเบื้องจะมีความสุขใจ บางคนต้องการการมียศตำแหน่งหน้าที่การงานมั่นคงรองรับจึงจะมีความสุข ดังนั้น บุคคลที่จะมีความสุขจึงต้องมีมุมมองความคิดจากพื้นฐานของความเป็นจริง กับการได้สิ่งที่สมปรารถนา ดังคำดังกล่าวว่า “คนที่มีความสุขที่สุดในโลกไม่ใช่คนที่ร่ำรวย คนที่มีความสุขที่สุดในโลกไม่ใช่คนที่ประสบความสำเร็จ แต่คนที่มีความสุขที่สุดในโลกคือคนที่มีความสุขใจเท่านั้นเอง” ความสุขเป็นกระบวนการมากกว่าจุดหมายปลายทาง เหล่านี้จึงเป็นเหตุให้มนุษย์ทุกคนต่างแสวงหาความสุขด้วยกันที่หลายหลากวิธีล้วนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับมุมมองในการมองโลกและมองชีวิต บางคนรับประทานอาหารเช้า ท้องเที่ยว บางคนมีเงินเก็บในธนาคารบางคนได้ปรนนิบัติและได้อยู่กับคนที่รัก ในขณะที่บางคนพอใจกับหายนะชีวิต และทรัพย์สินของคน ๆ อื่น

### ทฤษฎีความสุข

ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยความสุข คือ มุมมองที่นักวิชาการต่างอธิบายและมีเชื่อว่าความสุขของบุคคลนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งนักวิชาการต่างได้มีแนวคิดอธิบายไว้ต่างกัน ในที่นี้ขอกกล่าวเพียง 3 ทฤษฎีได้แก่



ทฤษฎีมุ่งเฉพาะสุข ทฤษฎีนี้มีความเชื่อพื้นฐานว่า ความสุขเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล เป็นความพึงพอใจสูงสุดจากการทำกิจกรรม การทำงาน การคิด ความบันเทิง สำราญเพลิดเพลิน สุขสบาย ทั้งกายและใจ ทั้งรูปแบบวิถีชีวิต ฯลฯ ที่แจ่มเป็นกรอบ เป็นอัตลักษณ์ส่วนบุคคล ที่เป็นอิสระ ที่ควรจะได้รับเกียรติ ยกย่อง การเคารพในความเป็นส่วนตัว รากของทฤษฎีนี้มาจากแนวปรัชญาด้านอรรถประโยชน์ ที่เชื่อว่า ความสุขควรเป็นสิ่งที่บุคคลที่ได้รับการตอบสนองความพึงพอใจ ให้เป็นคุณภาพของการกระทำ และความสุจริตเช่นที่ผู้บริหารบางท่านกล่าวกับผู้ใต้บังคับบัญชาในวันรับตำแหน่ง ว่าตนเองเน้นหลักการบริหารด้วยนโยบาย สุขนิยม กล่าวคือ ทำงานไปด้วย ก็ขอให้ทุกคนมีความสุขในการทำงานควบคู่ไปด้วย

ทฤษฎีใจปรารถนา ทฤษฎีนี้มีความเชื่อพื้นฐานว่า ความสุขเกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนเองต้องการ griffin (1986) เปรียบทฤษฎีนี้ว่า ความสุขเหมือนไอศกรีมโคนที่ช่วยให้เราสุขได้ทั้งจากได้ลิ้มลอง และจากการเห็นแห่งไอศกรีมโคน ที่น่ารับประทานเหมือนได้เสพทั้งกายและจิต ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสุขเป็นทั้งจากจินตนาการและจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ยิ่งบุคคลมีความต้องการ และมีสิ่งของหรือเรื่องราวเสริม ยิ่งแสร้งมากเพียงใด ก็จะมีมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง “ยิ่งย้าคิด ย้าทำ ยิ่งเกิดความสุข” ทุกอย่างต่างล้วนเสริมสร้างความสุขให้ทั้งสิ้น เป้าหมายของบุคคลคือ ขอให้ได้รับความสุขหรือสิ่งที่ตนเองต้องการไว้มาก่อนเป็นเบื้องต้น อย่างน้อยตนเองได้มีความสุขแล้วจากนั้นอะไรจะเกิดขึ้นค่อยว่ากัน ทฤษฎีนี้จึงสะท้อนให้เห็นความสุขที่ฉาบฉวย

### ระดับของความสุข

พุทธทาสภิกขุ (2524) ได้กล่าวถึงความสุขว่ามี 3 ระดับ กล่าวคือ

1. สุขเพราะไม่เบียดเบียน ระดับนี้เป็นความสุขที่อิงไปทางสังคม ของหมู่คณะ ซึ่งถ้าไม่มีการเบียดเบียนกันก็จะก่อให้เกิดเป็นสุข หรือไม่เห็นแก่ตัว
2. สุขหากเหนืออำนาจมาก หรือเป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะกระทบตัวเรา ระดับนี้เป็นการละได้ เว้นได้ซึ่งความรัก หลงไหลในสิ่งต่างๆ หรือการกำหนดยินดี ในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถือว่าเป็นกามคุณอย่างหนึ่ง ซึ่งการหลงไหลทั้งบุคคล วัตถุ ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น
3. สุขเพราะละตัวตนเสียได้ เพราะถ้าละทิ้งปล่อยวางเรื่องนี้ได้ ก็จะไม่ยึดมั่นในตัวกูของกู ไม่มีรูปไม่มีนาม ไม่มีความอยากจะเหนือผู้อื่น จะไม่เบียดเบียนใคร และไม่เห็นแก่ตัว

ป.อ.ปยุตโต, 2554 ได้แบ่งความสุขเป็น 3 ชั้น ประกอบด้วย

1. ความสุขที่ต้องหา ได้แก่ สุขแบบสนองตัณหาหรือความสุขที่ต้องแสวงหา เช่น วัตถุ สิ่งของ ทรัพย์สิน ตำแหน่ง ลาภยศ ชื่อเสียง ที่ต้องหาจากภายนอก เชื่อว่า เมื่อได้รับการตอบสนองก็จะมีความสุข
2. ความสุขที่สร้างเองได้ ได้แก่ สุขด้วยการสนองฉันทะ หรือ ความสุขที่สร้างเองได้ ด้วยเพราะความอยากรู้ อยากรู้ ศึกษา อยากรู้ทำสิ่งต่างๆ เป็นความต้องการของจิตใจ ด้วยความตั้งใจ ด้วยการกระทำของตนเอง ไม่พึ่งพา ไม่รื้อรื้อ เป็นการบำบัดความต้องการที่สามารถสร้างขึ้นเองได้



3. สุขที่มีอยู่ในตัวตลอดเวลา ได้แก่ สุขที่ไม่อาศัยการสนอง หรือไม่ขึ้นต่อการตอบสนองต่อความต้องการ แต่มีอยู่แล้วในตัวตลอดเวลา ที่เป็นเช่นนี้เพราะเมื่อบุคคลใดมีความสุขเป็นองค์ประกอบชีวิตของตนเองแล้วบุคคลนั้นก็มีความสุขอยู่เป็นนิ ไม่จำเป็นต้องไปแสวงหาหรือมุ่งทำอะไรที่จะทำให้มีความสุขอีกต่อไป อย่างไรก็ตามความสุขที่แท้จริงนั้นควรเป็นความสุขปัจจุบันเพื่อปัจจุบัน อันเป็นสำนวนอัตลักษณ์ของชาวตริเนตเต หมายถึง เราควรจะใช้ชีวิตดั่งดวงอยู่กับปัจจุบันมากที่สุด เสพสุขเฉพาะเพียงในปัจจุบัน “วันวานนั้นผ่านไปแล้ว และพรุ่งนี้ที่จะคืบคลานมานั้นก็ยังไม่ถึงก็ไม่ต้องไปคิดถึง” ความสุขไม่ใช่อยู่ที่การรอคอย แม้ว่าการรอคอยเป็นส่วนหนึ่งของความสุข

### ประเภทของความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2554) ความสุขมีหลายประเภท ได้แก่

1. ความสุขจากการเสพ เป็นความสุขจากการที่อายตนะทั้ง 5 ได้รับสัมผัสในรูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัสที่พึงปรารถนา เป็นความสุขจากการได้เสพสิ่งที่สวยงาม เสน่ห์กาย กลิ่น และเสียงเย้ายวนเร้าใจ เป็นความหลงใหล หมกมุ่นใคร่ชื่นชม

2. ความสุขทางสังคม เป็นความสุขจากการได้อยู่ท่ามกลางผู้คน ชุมชน ในครอบครัว ญาติมิตร มิตรภาพ มีน้ำใจไมตรีจิต มีเมตตา กรุณา ห่วงใย รักกัน ระลึกถึงกัน เอาใจใส่กันและกัน มีความพร้อมเพรียง พร้อมพรรค นึกถึงกัน อนุเคราะห์ เกื้อกูลกัน ซาบซึ้งที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีสุดกันไม่ขาดสาย เป็นเอกภาพของจิตใจที่เป็นความสุขด้วยกันร่วมกัน

3. ความสุขกับธรรมชาติ เป็นความสุขจากการได้อยู่กับท่ามกลางธรรมชาติ หรือได้สัมผัสกับความสดชื่นรมย์ สงบเงียบของสิ่งรอบๆ ตัว ของหมู่แมกไม้ ขุนเขา ผาถ้ำ ท้องฟ้า สายลม พรรณไม้นานาชนิด ดอกไม้ เถาวัลย์ ใบไม้ และความวิเวกของธรรมชาติป่า

4. ความสุขทางปัญญา เป็นความสุขที่เป็นอิสระ เป็นสุขแท้จริงด้วยปัญญา ที่มีปัญญาหนุนนำทำให้เกิดการได้คิด ปลอดปล่อย หลุดพ้นจากสิ่งรบกวนจิตใจให้มัวหมอง เบิกบานไม่ถูกห่วงเหนี่ยว แก้ปัญหาได้ มีอิสรภาพที่สมบูรณ์ หรือความสุขสูงสุด หรือความสุขที่ยั่งยืน ซึ่งสังเกตได้จากการเป็นสุขทุกที่ ทุกเวลา เพราะเป็นคุณสมบัติประจำตัวไม่ต้องแสวงหา มีสุขอิสระไม่พึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออะไร เป็นสุขล้วน กล่าวคือ ไม่ค้างคา สอดคล้องกับคำที่ว่า “ความสุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบใจไม่มี”

Diener (2005) ได้ประมวลตัวแปรที่ส่งผลต่อ ความสุข ไว้ที่น่าสนใจ ดังนี้

1. การศึกษา ผลการวิจัยพบว่าระดับการศึกษาส่งผลต่อความรู้สึกสุขอย่างมีนัยสำคัญในระดับ แม้ไม่สูงโดยระดับการศึกษาส่งผลโดยตรงต่อสถานภาพ อาชีพและระดับรายได้ และระดับอาชีพและรายได้ส่งผลต่อความรู้สึกสุขอีกทอดหนึ่ง และจากการวิเคราะห์พบว่ายิ่งบุคคลมีระดับการศึกษาสูงก็จะมีมีความสุขลดลงเมื่อวัดต่อเนื่องไปในระยะยาว

2. รายได้ รายได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญ แต่ในระดับไม่สูงโดยพบว่า กลุ่มคนที่มีรายได้ปานกลาง หรือปานกลางระดับสูงมีความสุขมากกว่ากลุ่มคนที่มีรายได้สูงมาก ส่วน



ในการศึกษากลุ่มผู้ที่โชคดี ร่ำรวยกะทันหัน เช่น ถูกล็อตเตอรี่ รางวัลที่ 1 หรือชนะรางวัลแจ็กพอตต่าง ๆ พบว่า 39% ของคนในกลุ่มนี้ ได้รายงานว่าตัวเองมีความสุขมากช่วงหนึ่งในระยะต้น ๆ แต่สิ่งที่พบต่อไปคล้ายกันคือ หลังจากนั้นไปแล้วคนกลุ่มนี้ส่วนหนึ่งจะลาออกจากงาน เนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มคนใกล้ชิดเสื่อมลง เช่น ถูกกดดันจากครอบครัวและเพื่อนสนิทที่ได้ให้การช่วยเหลือทางการเงิน

3. การสมรส การสมรสมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุข ทั้งนี้ข้อมูลจากการวิจัยเมื่อได้ควบคุมตัวแปรรายได้และอายุ ผู้ที่สมรสแล้วรายงานว่าตนเองมีระดับความสุขสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนโสดและคนหย่าร้าง โดยเฉพาะการมีอารมณ์เชิงบวก ที่เป็นเช่นนั้นอาจเป็นเพราะการสมรสเป็นเสมือนกันชนความยากลำบากในการดำรงชีวิต ทำให้ไม่รู้สึกว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาชีวิตตามลำพัง เพราะมีคนให้การช่วยเหลือและสนับสนุน เช่น Mroczek and Kolarz (1998) พบว่า คนสูงอายุโดยเฉพาะคนที่แต่งงานแล้วมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป

4. ความพึงพอใจในงาน จากการสังเคราะห์งานวิจัย 34 ชื่อ/เรื่อง ปรากฏความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานกับความพึงพอใจในชีวิต ที่เป็นเช่นนี้ อธิบายไว้ว่า เพราะการทำงานเป็นโอกาสให้บุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนในระดับสูง ซึ่งเป็นผลย้อนกลับให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และเมื่อศึกษาค้นคว้าความสุขในกลุ่มคนว่างงาน พบผลในทางตรงข้ามว่า บุคคลเหล่านี้มีความเครียดสูง ไม่พึงพอใจในชีวิต และมีสุขภาพในระดับต่ำ

5. สุขภาพ มิติของสุขภาพได้รับการพิจารณาว่า เป็นมิติหลักของการมีความสุขของชีวิต สุขภาพกับความสุขมีความสัมพันธ์ในระดับสูง แต่ที่น่าสนใจ กล่าวคือ สุขภาพนับเป็นสภาวะที่ปัจเจกบุคคลรับรู้และประเมินตนเอง มิใช่เป็นข้อปรากฏที่เกิดจากแพทย์ แต่กลับพบว่าสุขภาพที่เกิดจากการรับรู้ส่งผลต่อความสุขที่เป็นอัตนัยของบุคคลโดยตรง

6. ศาสนา งานวิจัยด้านความสุขกับความมั่นคงในการนับถือศาสนา พบว่า มีความสัมพันธ์ต่อกัน เพราะความสุขเป็นความรู้สึกภายในอันเป็นการเชื่อมโยงตนเองกับหลักความเชื่อและศรัทธา แม้จะได้ควบคุมตัวแปร อายุ รายได้ และสถานภาพสมรส ไว้แล้ว นอกจากนี้การนับถือศาสนายังเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้หาคำตอบของการดำรงชีวิตระหว่างที่มีวิกฤตต่าง ๆ เกิดขึ้นในชีวิตนอกเหนือไปจากการนับถือศาสนา ก็ทำให้บุคคลได้มีเครือข่าย มีกลุ่มที่มีความสนใจ ได้มีการช่วยเหลือสนับสนุนกัน

7. กิจกรรมผลิตเฟลิน ความสุขในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมที่ผลิตเฟลิน Diener, (2005) ได้ศึกษาระยะยาวกับวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาที่มีกิจกรรมที่ผลิตเฟลินทำในขณะที่เรียน พบว่าความสุขในการทำกิจกรรมที่ตนผลิตเฟลิน สามารถใช้พยากรณ์ความสุขในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญมาก ถึงแม้กระทั่งการเดิน ก็เพิ่มระดับความสุขและลดความซึมเศร้า ยังช่วยลดความดันเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ไม่เครียด





## การประเมินความสุข

ความสุขนั้นเนอตันยหรือเป็นเรื่องเฉพาะตัวเป็นการรับรู้ และความรู้สึกเฉพาะตัวของปัจเจกบุคคลที่สามารถสร้างได้ ทดลองได้ พิสูจน์ ทดสอบและประเมินได้ สำหรับสนับสนุนสุขภาวะองค์การ สำนักงาน กองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้กำหนดสร้างตัวชี้วัดและประเมินความสุขว่ามี 8 ประการ กล่าวคือ

1. สุขภาพดี คือการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี เข้มแข็งและแข็งแรง เกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีสุข
2. น้ำใจงาม คือการมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปัน มีการให้และรับอย่างเหมาะสม ตระหนักรู้ในบทบาทของแต่ละคน ตั้งแต่เจ้านายลูกน้อง พ่อแม่ และสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต
3. การผ่อนคลาย คือการรู้จักยกย้าย ถ่ายเท ผ่อนปรน สิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตรู้จักหวั่นไหวในการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม
4. การหาความรู้ คือ การเรียนรู้หาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองและนำไปสู่การเป็นมืออาชีพ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าและมั่นคงในการทำงาน และพร้อมที่จะเป็นผู้ถ่ายทอดสอนคนอื่น
5. คุณธรรม คือ การมีหิริโอตตปละ หมายถึง การละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำที่ไม่ดีของตนเอง ซึ่งนับเป็นคุณธรรมเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคม และในการทำงานเป็นทีม
6. ใช้เงินเป็น คือ ความสามารถในการบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเอง ตลอดทั้งของครอบครัว รวมถึงการรู้จักการทำบุญซีคร้วเรือน
7. ครอบครัวที่ดี คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักที่มั่นคงกับสมาชิกในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นภูมิคุ้มกันและเป็นกำลังใจที่ดี ในการที่จะเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคต่าง ๆ
8. สังคมดี คือ การมีความรักความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและมีสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัยที่มีคุณภาพ

## ความสุขนั้นพัฒนาได้

ความสุขเป็นความรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ทุกรูปทุกนาม เป็นวิทยาศาสตร์ที่ทุกคนควรได้เรียนรู้ อย่างลึกซึ้งในทุกแง่มุม เพื่อให้สามารถประคองความสุขไปได้เนิ่นนาน ความสุขเป็นแรงบันดาลใจที่แข็งแกร่งสร้างสรรคทั้งในการทำงาน การศึกษา ในการดำรงชีวิตและการใช้ชีวิตในสังคม ดังนั้นหากใครก็ตามประกอบกิจกรรมใด ๆ ข้างต้นเจือด้วยความสุข ก็จะส่งผลให้ได้ความสมบูรณ์ในชีวิต ยิ่งเข้าใจความสุขมากเพียงใด ก็ยิ่งยอมเข้าใจชีวิตและเข้าใจโลกมากขึ้นเพียงนั้น ความสุขจึงควรเป็นอีกศาสตร์หนึ่งที่ทุกคนควรเรียนรู้และพัฒนาตนเองสู่ความสุขอย่างยั่งยืน การพัฒนาความสุข คือการพัฒนาชีวิตและการพัฒนาสังคมด้วยเช่นกัน กระบวนการพัฒนาของมนุษย์จึงควรที่จะต้องมีความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม ให้ได้ความสุขกายสุขใจ และสุขท่ามกลางการอยู่กับผู้คนในสังคมตามหลักมนุษยนิยม ที่เชื่อว่าความสุขคือการสร้างความสมดุลใช้ชีวิต ซึ่งเหล่านี้เริ่มต้นด้วยการศึกษาและการเรียนรู้เมื่อบุคคลได้ศึกษาและเรียน



รู้ก็จะเป็นไปตามธรรมชาติยิ่งเรียนรู้ก็ยิ่งเกิดการเติบโตทั้งทางปัญญาและจิตใจที่เรียกว่า Feeling Intelligence และเมื่อยิ่งเจริญ ก็ยิ่งส่งผลให้มีความสุขไปด้วยกันพร้อมๆ กัน เหตุนี้ แนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อให้เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตเราจึงควรรู้และเข้าใจ กำหนดเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเองที่ชัดเจน ไม่เป็นผู้ที่มีความวุ่นวาย ไม่สับสน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่หมกมุ่น ไม่แคบในความคิด แต่คิดบวก โดยวางรากฐานของความรู้ ความเข้าใจบนปัญญา ไม่หลง ไม่ทำลาย ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน แต่เป็นผู้ที่มีจิตใจดี จิตใจงดงาม เป็นผู้ให้ มุ่งศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมาย ด้วยการศึกษามากมาย แนวทางทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อเลือกแนวทางที่เร็ว ตรงสู่เป้าหมาย เพื่อป้องกันความผิดพลาด ล้มเหลว เฉกเช่นเดียวกับการเขียนหนังสือผิดที่ยังลบยั้งแก้ไขได้ แต่การเขียนสูตรชีวิตผิดเราไม่สามารถเอาคืนได้เลย ดังนั้นผู้ที่พัฒนาแล้วจึงควรเป็นผู้ที่มีความสุขเหนือความสุข กล่าวคือสุขที่ได้เห็นทุกคนเป็นสุข ยอมรับและเข้าใจหลักธรรมชาติของชีวิต อย่างไรก็ตามสิ่งที่บุคคลต้องปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา คือ ความไม่ประมาทในการพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าไปสู่การพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน

## ทบทวน : สรุปการสอนอย่างมีความสุข

### การเรียนรู้อย่างมีความสุข

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติได้เล็งเห็น ความสุข และต้องการให้นักเรียน เรียนรู้อย่างมีความสุข จึงเชิญคณะผู้เชี่ยวชาญร่วมกันศึกษาค้นคว้า โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิติยวดี บุญชื่อ และคณะ (2540) เป็นหัวหน้าคณะ ซึ่งได้นำเสนอ "ทฤษฎี การเรียนรู้อย่างมีความสุข" สรุปหลักการสำคัญว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุข จะต้องมีแนวคิดพื้นฐานที่จะต้องสร้างความรักและความศรัทธาให้กับนักเรียน เพราะศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้นของ การเรียนรู้ ที่ดีที่สุด การเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการได้สัมผัสและสัมพันธ์กับของจริงและธรรมชาติ การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ตนเอง และบุคคลรอบข้าง ช่วยให้เขาปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวการประยุกต์กระบวนการทัศนใหม่ทางการศึกษา ในการจัดการเรียนการสอนระดับปฐมวัย

การพัฒนาให้เด็กเป็นคนที่ เก่ง ดี และ มีความสุข ต้องมีความสมดุลในการจัด กระบวนการเรียน การสอน บรรยากาศ และ สภาพแวดล้อมโดยให้เด็กได้ สนุก สนาน กับกิจกรรมการเรียน และเสริมสร้าง ประสบการณ์ที่ สร้างสรรค์ ให้ผู้เรียนมี ความสุข จากการช่วยเหลือ อื้ออาทรและร่วมมือร่วมใจกัน สามารถจัดการ จัดระบบโดยร่วมมือกันรับผิดชอบ ในการปฏิบัติตากฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อตกลง เพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเอง สำหรับการอยู่ร่วมกัน และให้ผู้เรียนมีความสนใจใฝ่รู้ ซึ่งต้องอาศัย กระบวนการเรียนรู้ ตามสภาพจริง (Authentic Learning) และกระบวนการประเมินตามสภาพจริง (Authentic Evaluation)

ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้เด็กเป็นคนเก่ง ดี และ มีความสุข ควรจะมีการส่งเสริม หรือพัฒนาเด็ก ดังนี้

1. ส่งเสริมให้เด็กเป็น ศูนย์กลางของการเรียนรู้ (Student - centered approach) โดย



เน้นให้เด็กเป็นผู้ปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ส่งเสริมพัฒนาการของสมองทุก ๆ ด้าน (Whole brain approach) ทั้งด้านร่างกาย ภาษาศาสตร์ ดนตรี การรับรู้ และมิติสัมพันธ์ และการรักธรรมชาติ

3. ส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาทักษะ กระบวนการคิด (Thinking Skill) และการ แก้ไขปัญหา อย่างเป็นเหตุเป็นผล และในเชิงสร้างสรรค์

4. เน้นการบูรณาการการเรียนรู้ และทักษะความถนัดของผู้เรียน โดยส่งเสริมศักยภาพของเด็กทุก ๆ ด้าน โดยการเรียนรู้เป็นหน่วย (Thematic Approach)

5. เน้นการพัฒนาเด็กในด้านการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกันตามวิถีประชาธิปไตย

6. ส่งเสริมการเข้าใจตนเอง รู้จักส่วนดี ส่วนบกพร่องของตนเอง และความเข้าใจผู้อื่น สามารถชื่นชมกับความสำเร็จของผู้อื่น

7. เน้นการประเมินตามสภาพจริง (Authentic Evaluation) โดยอาศัย การสังเกต การสัมภาษณ์ การเก็บสะสมแฟ้มผลงานของเด็ก

## เรียนรู้อย่างมีความสุข

### การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีความสุข

ด้วยหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานฉบับปัจจุบัน มุ่งหวังให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ครูจึงเป็นบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข

### ความหมายของการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีความสุข

บรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีความสุข คือ การจัดสภาพการเรียนการสอนให้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย นักเรียนรู้สึกเป็นอิสระ ได้เรียนรู้โดยวิธีการต่าง ๆ อย่างหลากหลาย ครูยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ

### ความสำคัญของการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีความสุข

การสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนทั้งปัจจุบันและอนาคต ดังนี้

1. ทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตดี มีความสุข สดชื่น เบิกบาน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดีในอนาคต



2. ทำให้ผู้เรียนเกิดกำลังใจ ใฝ่เรียนรู้ ไม่ท้อแท้ หรือท้อถอย เป็นการส่งเสริมนิสัย ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน และรักการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ตลอดชีวิต
3. ทำให้ผู้เรียนมีจิตใจที่ดีงาม เพราะเด็กที่เจริญเติบโตขึ้นในบรรยากาศแห่งความรักก็จะรู้จักรักผู้อื่น เพื่อแผ่ความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีกว้างออกไป และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป
4. ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง และมีกำลังใจที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจตลอดไป
5. ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะการเรียนรู้ที่มีความสุขเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นการฝึกการยอมรับ การเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ไม่มุ่งมันเอาชนะ มีเหตุผล ฝึกความอดทน อดกลั้น รู้จักผ่อนปรน รู้จักให้อภัย เป็นต้น

### ประเภทของการเรียนรู้ที่มีความสุข

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544) ได้จัดแบบของการเรียนรู้ที่มีความสุขไว้ 2 แบบคือ

1. ความสุขที่อาศัยปัจจัยภายนอก เป็นความสุขที่เกิดจากสภาพแวดล้อม คือมีกัลยาณมิตร เช่นครู อาจารย์ เป็นผู้สร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความเมตตา และช่วยให้สนุก ซึ่งต้องระวังเพราะถ้าควบคุมไม่ดี ความสุขแบบนี้จะทำให้นักเรียนอ่อนแอหลง ยิ่งถ้ากลายเป็นการเอาใจ หรือตามใจ จะยิ่งอ่อนแอลงไปทำให้เกิดลักษณะพึ่งพา
2. ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากภายในตัวผู้เรียนเอง ซึ่งเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งผู้อื่น กล่าวคือ ผู้เรียนเกิดนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ใฝ่สร้างสรรค์ และมีความสุขจากการสนองความใฝ่รู้ ความสุขแบบนี้ทำให้คนเข้มแข็ง เขาจะมีความสุขเมื่อได้เรียนรู้ เมื่อยิ่งทำก็ยิ่งมีความสุข และยิ่งมีความเข้มแข็ง

ดังนั้น การสร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความสุขจึงควรมุ่งสร้างความสุขจากปัจจัยภายใน โดยมีปัจจัยภายนอกเป็นองค์ประกอบนำทาง ก็จะช่วยพัฒนานักเรียนให้เป็นผู้รักการเรียนรู้ อย่างแท้จริง

### แนวคิดของการสร้างสรรค์บรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความสุข

ด้วยการสร้างความสุขที่อาศัยปัจจัยภายนอกแต่เพียงอย่างเดียวอาจทำให้เกิดโทษได้เช่น ทำให้นักเรียนเรียกร้องเอาแต่ใจตัวเอง เกิดนิสัยชอบพึ่งพาผู้อื่น และมีความสุขแบบพึ่งพาดังนั้น ครูผู้นำทางแห่งการเรียนรู้ จึงต้องเข้าใจหลักการและมีแนวปฏิบัติได้ถูกต้อง

1. การสร้างบรรยากาศแห่งความรักให้เด็กมีความสุขนั้นไม่ใช่จุดหมาย แต่เป็นการสร้างปัจจัยเอื้อต่อการก้าวสู่เป้าหมาย คือ หนุนการเรียนรู้และการทำอะไรที่เป็นสร้างสรรค์
2. ให้เด็กอยู่ในบรรยากาศแห่งความรัก หรือได้รับความรักในลักษณะที่ไม่รวมศูนย์เข้าหาตัว แต่ให้ขยายความรักออกไปรักครู รักเพื่อน และอยากช่วยเหลือผู้อื่น



3. ครูควรสร้างนิสัยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และการร่วมกันคิดร่วมกันทำให้มากกว่าการพึ่งพาผู้อื่น เป็นการสร้างความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน อันเป็นลักษณะของสังคมที่พึงปรารถนา

4. ครูควรใช้ปัจจัยภายนอกช่วยทำให้สถานการณ์นั้นเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาปัจจัยภายใน คือ ความใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ในตัวเด็ก

5. สถานการณ์การเรียนรู้ที่สนุก ต้องไม่ทำให้เด็กติดในความสนุก หรือเห็นแก่ความสนุก ต้องดำเนินไปในลักษณะที่ความสนุกนั้นเป็นปัจจัยนำไปสู่การใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ในเชิงสร้างสรรค์ ตลอดชีวิต

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีความสุขนั้นครูผู้นำทางการเรียนรู้ จำเป็นต้องมีเป้าหมายของการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ถูกต้องกล่าวคือ เพื่อมุ่งสร้างนิสัยของการใฝ่รู้ รักการเรียนรู้ตลอดชีวิต มิใช่เพื่อมุ่งให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกในการเรียนเพียงอย่างเดียว ควรมุ่งสร้างคุณลักษณะ ของการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การพึ่งตนเองให้มากกว่าพึ่งผู้อื่น และการเป็นคนมีความคิดใฝ่สร้างสรรค์ เพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไปในอนาคต

### องค์ประกอบของการเรียนรู้ที่มีความสุข

เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนารอบด้าน และเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ การสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ที่มีความสุขจึงเป็นสิ่งจำเป็น ครูจึงควรได้ทราบถึงองค์ประกอบที่ช่วยให้การเรียนดำเนินไปอย่างมีความสุขซึ่งมี 6 ประการ

1. เด็กแต่ละคนได้รับการยอมรับว่าเป็นมนุษย์ที่มีหัวใจและสมอง เด็กควรได้มีโอกาสเลือกเรียนตามถนัดและความสนใจ มีโอกาสเลือกอนาคตของตนเอง และมีสิทธิ์ได้รับปฏิบัติจากผู้ใหญ่อย่างมนุษย์คนหนึ่ง

2. ครูมีความเมตตา จริงใจ และอ่อนโยนต่อเด็กทุกคนโดยทั่วถึง มีความเข้าใจในทฤษฎีแห่งพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กทุกคนครูควรให้ความเอาใจใส่ ต่อเด็กทุกคนเท่าเทียมกันมีการเตรียมตัวเพื่อการสอนให้มีคุณภาพ มีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือเด็กให้รู้จักตนเอง รู้จักแก้ปัญหาและเรียนรู้วิธีการนำตัวเองไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองอย่างมีสติ และเพียบพร้อมด้วยคุณธรรม

3. เด็กเกิดความรักและภูมิใจในตัวเอง รู้จักปรับตัวได้ทุกที่ทุกเวลา รู้จักตัวเอง เห็นคุณค่าของชีวิต และความเป็นมนุษย์ของตน ยอมรับทั้งจุดดีและจุดด้อยของตน รู้จักเกรงใจและให้เกียรติผู้อื่น มีเหตุผลละเอียดถี่ถ้วน พร้อมที่จะดำเนินชีวิตในบทบาทของผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ

4. เด็กแต่ละคนได้มีโอกาสเลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ ได้ค้นพบความสามารถของตน ได้เรียนรู้อย่างลึกซึ้งและกว้างไกล เรียนให้เข้าใจและทำได้ รู้เคล็ดลับของการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ และเรียนจนรู้จักวิธีคิด วิธีปฏิบัติของตนในอาชีพนั้น เสมือนเป็นคนที่อยู่ในอาชีพนั้นจริง ๆ ตลอดจนสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างสร้างสรรค์เพื่อความสุขของตนเองและผู้อื่น



5. เด็กได้รู้จักคิดและพัฒนาความคิดจากความรู้ที่ได้รับขยายวงไปสู่ความรู้ใหม่ เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง อยากรศึกษาให้ลึกซึ้งเพิ่มเติม รักการเรียนมีระบบในการเรียนและเห็นประโยชน์ของการเรียนซึ่งไม่ได้ซีตงจำกัคตอยู่แต่ในห้องเรียน แต่อาจสัมพันธ์กับวิถีชีวิตในแต่ละท้องถิ่น

6. การเรียนรู้ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในบทเรียน แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในสภาพความเป็นจริง เกิดประโยชน์และมีความหมายต่อตัวเขา รู้จักสืบเสาะหาคำตอบ ข้อสงสัยต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล มีความคิดเป็นของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ตกเป็นเครื่องมือของใคร รู้วิธีดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และสามารถให้ความช่วยเหลือและแนะนำผู้อื่นได้เมื่อเขาเติบโตขึ้น ครูจึงต้องเป็นผู้ที่มีความเป็นครูอย่างแท้จริง ทั้งด้านคุณลักษณะนิสัย จิตใจ และด้านความรู้ความสามารถที่จะจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเกิดพัฒนา มีความสมบูรณ์ทั้งด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ เพื่อเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

### บทเรียนสนุก แปลกใหม่ จูงใจให้ติดตามและเข้าใจ

การที่เด็กได้เรียนบทเรียนที่สนุกแปลกใหม่และเร้าความสนใจจะทำให้เด็กพัฒนาความคิดจากความรู้ที่ได้รับขยายวงไปสู่ความรู้ใหม่ เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากรทดลองเพื่อให้ได้เห็นผลที่สมจริง อยากรศึกษาให้ลึกซึ้งเพิ่มเติม เกิดความตื่นเต้นและภาคภูมิใจในข้อค้นพบใหม่ๆ และสามารถถ่ายทอดแนวความคิดเหล่านั้นให้ผู้อื่นทราบด้วยด้วยความภูมิใจ ทำให้รักการเรียนและเห็นประโยชน์ในการเรียน ซึ่งไม่ได้ซีตงจำกัคตอยู่แคในห้องเรียน แต่อาจสัมพันธ์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม รวมทั้งความเป็นไปในชีวิตและปรากฏการณ์ต่างๆ ที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตแต่ละท้องถิ่น ในส่วนของครูต้องมีความตื่นตัวที่จะเปิดใจให้กว้างเพื่อพัฒนาตนเองให้ทันกับเหตุการณ์และการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น การจัดบทเรียนต้องคำนึงถึงเด็กเป็นสำคัญ ทำโรงเรียนให้เป็นสถานที่ที่ไม่น่ากลัว ไม่เกิดความเครียด เพื่อให้เด็กทุกคนอยากมาโรงเรียน ครูที่มีคุณภาพคือครูที่สามารถดึงความสุขเข้ามาไว้ในห้องเรียน หรือดึงบทเรียนไปสัมพันธ์กับสิ่งนอกห้องเรียนได้อย่างแท้จริง ส่วนบทเรียนที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยหัวข้อปลีกย่อยหลายข้อ แต่ละข้อจะส่งผลให้เด็กเห็นประโยชน์ของสิ่งที่เรียน บทเรียนที่มีคุณภาพแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนเนื้อหาและกิจกรรม ต้องมีความแปลกใหม่น่าตื่นเต้นเร้าใจ อยากรให้ติดตาม มีการเชื่อมโยงความรู้จากเก่าไปใหม่ มีกิจกรรมสนุกไม่น่าเบื่อ และตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก

ส่วนพัฒนาตน เป็นส่วนที่ขยายความรู้ไปสู่โลกกว้าง จูงใจใฝ่หาความรู้ด้วยตัวเอง เรียนรู้การทำงานที่สร้างสรรค์ เรียนรู้วิธีการทำงานเป็นกลุ่ม ใจกว้างและรู้จักยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

ส่วนเสริมสร้างทัศนคติ เด็กได้ค้นพบตัวเองและความสามารถของตน ได้เข้าใจชีวิตและธรรมชาติตามวัยที่รับได้ เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เข้าใจและเห็นคุณค่าท้องถิ่นของตน รักและเห็นประโยชน์ของการเรียน



## การสอนด้วยความตระหนักว่า ต้องสอนด้วยใจไม่เพียงสอนด้วยหน้าที่

ถามตนเองว่า สอนใคร สอนทำไม สอนแล้วนักเรียนควรจะรู้อะไรและสามารถนำความรู้ไปใช้ทำอะไรได้บ้าง

สอนอย่างไรเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุดโดยการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน

ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติให้มากที่สุด โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางตามหลักการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

สอนอย่างมีชีวิตชีวาด้วยวิธีการที่หลากหลายจึงให้ผู้เรียนให้เกิดความสนใจ มีความรักและสนใจในการเรียน

มุ่งหวังเห็นความก้าวหน้าและพัฒนาการทางการเรียนของลูกศิษย์ด้วยความสุขเมื่อเห็นศิษย์ได้ดี

## สอนอย่างมีความสุข

- ครูมีความสุขในการสอนส่งผลให้นักเรียนมีความสุขในการเรียน
- ความสุขของครูสะท้อนจากการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในแง่มุมต่าง ๆ
- ควรฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี พยายามสร้างความเข้าใจในตัวนักเรียน
- ภาพสะท้อนความสุขได้แก่การจัดกิจกรรมการสอนที่ผู้เรียนได้ร่วมกิจกรรมอย่างสนุกสนานด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ด้วยเสียงหัวเราะที่สดใสบริสุทธิ์ สะท้อนความเบิกบานในอารมณ์
- แต่ครูต้องไม่ลืมวางกติกาให้ชัดเจน ว่าผู้เรียนต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อตกลง ไม่ทำอะไรตามอำเภอใจจนทำให้เกิดความวุ่นวาย เป็นการรบกวนชั้นเรียนที่อยู่ข้างเคียง

## บรรณานุกรม

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และคณะ. (2544). *การเรียนรู้อย่างมีความสุข : สารเคมีในสมองกับความสุข และการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.

อริยา คูหา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์. *ความสุข : ทุกแห่งทุกมุม*. วารสารศึกษาศาสตร์, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2559

พระครูสุนทรธรรมโสภณ, ผศ. (2554). *หลักการและวิธีการสอน : Principle and Methods of Teaching*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สุรพันธ์ ต้นศรีวงศ์. (2538). *วิธีการสอน*. กรุงเทพฯ : บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544). *พุทธวิธีในการสอน*. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก



พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต เฉลิม แจ่มจันทร์ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และจลัมพร โห้ถ่ายอง. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง (Happinometer: The happiness of Self Assessment)*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.sensemhath.com/index.php?lay=show&ac=article&id=527857&Ntype=4>

<http://socialscience.iqetweb.com/>

<http://taamkru.com/th/พฤติกรรมความสุข/>

[Muiya.multiply.com](http://Muiya.multiply.com)