

## สรุปบทความทางวิชาการเรื่อง “เรียนให้มีความสุข” โดย นางขวัญเนตร คาวีวงศ์

นางขวัญเนตร คาวีวงศ์ กรรมการ ในคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ในการประชุมคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ครั้งที่ ๓/๒๕๕๕ วันพุธที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ สรุปได้ดังนี้

ความสุข คือ สิ่งที่ทุกคนปรารถนาเฝ้าแสวงหา ไขว่คว้า พยายามที่จะให้ตนเองและผู้เป็นที่รักได้พบและครอบครอง พ่อแม่อยากให้ลูกมีความสุข ครูอาจารย์อยากเห็นลูกศิษย์ของตนร่าเริง แจ่มใส และมีความสุข เวลาคนเรามีความสุข เช่น เมื่อได้เรียนรู้อย่างมีความสุขสมองจะหลั่งสารเคมี เช่น โดปามีน เอ็นโดรฟินส์ (Endorphins) ที่ทำให้มีความสุขส่งผลให้การเรียนเกิดความอยากรู้ กระตือรือร้น สนใจ ไขว่คว้าอยากเรียนรู้เกิดพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย

ในทางตรงข้าม เมื่อมีความเศร้า ไม่ว่าจะเกิดจากความเบื่อหน่ายในการเรียน ระบบการเรียนที่เน้นการท่องจำ ไม่ได้คิดไม่ได้กระทำ จะทำให้ระดับของโดปามีน เอ็นโดรฟินส์ลดลงทำให้เกิดความเครียด ความเหนื่อยล้า ความกังวล เมื่อเด็กได้เรียนรู้อย่างมีความสุข จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

### ทฤษฎีการเรียนรู้มีความสุข

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติได้เล็งเห็นความสำคัญของการเรียนรู้มีความสุข และต้องการให้นักเรียน เรียนรู้มีความสุข และคณะผู้เชี่ยวชาญร่วมกันศึกษาค้นคว้า กิติยวดี บุญซื่อ ได้นำเสนอทฤษฎีการเรียนรู้มีความสุข โดยสรุปสาระสำคัญไว้ว่า “การเรียนรู้มีความสุขจะต้องมีแนวคิดพื้นฐานเกิดจากการสร้างความรักและความศรัทธาให้กับนักเรียนเพราะศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่ดีที่สุด การเรียนรู้ที่ดีเกิดจากการได้สัมผัส และสัมพันธ์กับของจริงและธรรมชาติ การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ตนเอง และบุคคลรอบข้างช่วยให้เขาปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การประยุกต์กระบวนการที่ศรัทธาใหม่ทางการศึกษาในการจัดการเรียนการสอนระดับปฐมวัย”

การพัฒนาให้เด็กเป็น **คนดี เก่ง และมีมีความสุข** ต้องมีความสมดุลในการจัดกระบวนการเรียนการสอน บรรยากาศ และสภาพแวดล้อม โดยให้เด็กได้สนุกสนานกับกิจกรรมการเรียน และเสริมสร้างประสบการณ์ที่ สร้างสรรค์ ให้ผู้เรียนมีความสุขตามสภาพจริง และกระบวนการประเมินตามสภาพจริง ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้เด็กเป็น **คนดี เก่ง และมีมีความสุข** ควรจะมีการส่งเสริมหรือพัฒนาเด็ก ดังแผนภาพที่ ๑

แผนภาพที่ ๑ องค์ประกอบการเรียนรู้ให้มีความสุข



ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ,กิตติวดี บุญชื่อและคณะ, ๒๕๔๐)

เมื่อพิจารณาจากแผนภาพจะเห็นได้ว่า การส่งเสริมเด็กในด้านการเรียนให้มีความสุขต้องอาศัย องค์ประกอบดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ

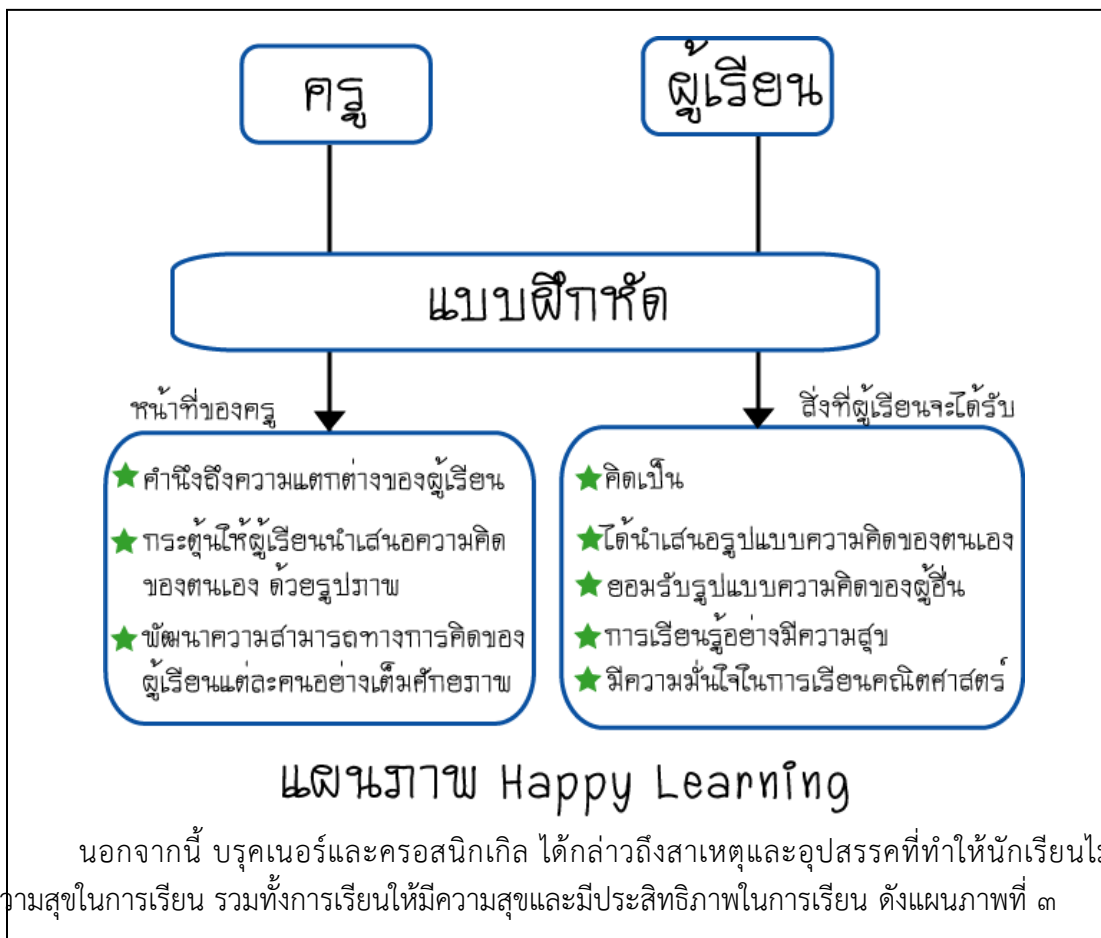
๑. ส่งเสริมให้เด็กเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ (student - centered approach) โดยเน้นให้เด็กเป็นผู้ปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง
๒. ส่งเสริมพัฒนาการของสมองทุก ๆ ด้าน (whole brain approach) ใช้ทุกส่วนของสมองทั้งในด้านร่างกาย ด้านการรับรู้ ด้านภาษาและการคิดคำนวณคณิตศาสตร์ ดนตรี
๓. ส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาทักษะ กระบวนการคิด (thinking skill) และการแก้โจทย์ปัญหา อย่างเป็นเหตุเป็นผล และในเชิงสร้างสรรค์
๔. เน้นการบูรณาการเรียนรู้อะไรก็ตามที่เด็กสนใจและทักษะความถนัดของผู้เรียน (thematic approach) โดยส่งเสริมศักยภาพของเด็กทุก ๆ ด้าน
๕. เน้นการพัฒนาเด็กในด้านการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกันตามวิธีประชาธิปไตย (cooperative approach)
๖. ส่งเสริมการเข้าใจตนเอง รู้จักส่วนดี ส่วนบกพร่องของตนเองและความเข้าใจผู้อื่น สามารถชื่นชมกับความสำเร็จของผู้อื่น (self-understanding approach)
๗. เน้นการประเมินตามสภาพจริง (authentic evaluation) โดยอาศัย การสังเกต การสัมภาษณ์ การเก็บสะสมแฟ้มผลงานของเด็ก

เช่นเดียวกับการศึกษาของบรูคเนอร์และกรอสนิคเกิล (brueckner and grossnickle) นักวิชาการชาวอังกฤษที่ได้ทำการศึกษเกี่ยวกับระบบสมองที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ให้มีความสุขไว้ว่า การที่สมองจะเลือกเก็บข้อมูลไว้เป็นความจำก็ขึ้นอยู่กับ “อารมณ์” อารมณ์เป็นตัวทำให้สมองหลังสารเคมี

ฉะนั้น เรื่องราวที่กระทบความรู้สึกมากโดยเฉพาะถ้ามีความสุข จะยิ่งจดจำได้นาน หรือเรื่องราวที่เราสนใจเราจะจำได้ดีกว่าเรื่องที่ทำให้เราเบื่อหน่าย ซึ่งข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์ในการนำไปใช้ในการปฏิรูปการเรียนรู้ นอกจากนี้ การสอนแบบแบบบูรณาการหรือการทำแผนที่ความคิด โดยการเชื่อมโยงเรื่องราวหรือแนวคิดโดยใช้แผนภูมิ ใช้สี ใช้ภาพ ใช้คำหลักหรือใช้การบันทึกย่อ ให้สมองได้เห็นภาพความเชื่อมโยงของสิ่งที่เรียนรู้ในห้องเรียนกับความเป็นจริง การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสามารถของผู้เรียน กระตุ้นให้จะทำให้ผู้เรียนมี

การเรียนรู้อย่างมีความสุขเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้เด็กคิดเป็น เกิดความพึงพอใจในการเรียนรู้ และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังแผนภาพที่ ๒

แผนภาพ ๒ การเรียนรู้อย่างมีความสุข



แผนภาพที่ ๓

อุปสรรคและสาเหตุที่นักเรียนไม่มีความสุขในการเรียน  
รวมทั้งการเรียนให้มีความสุขและมีประสิทธิภาพ

อุปสรรคและสาเหตุที่นักเรียนไม่มีความสุขในการเรียน	การเรียนให้มีความสุขและมีประสิทธิภาพ
๑. นักเรียนไม่สามารถเข้าใจ โจทย์ปัญหาทั้งหมดหรือบางส่วนเนื่องจากขาดประสบการณ์และขาดความเข้าใจใน โดยเฉพาะ โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์	ผู้สอน ๑. จัดการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจ เกิดความรักในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ ๒. จัดการเรียนรู้ที่สนุก ประทับใจผู้เรียน มีเรื่องอารมณ์ [ด้านบวก] เข้ามาเกี่ยวข้อง
๒. มีความบกพร่องในการอ่านและทำความเข้าใจ โจทย์ปัญหา	๓. จัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการคิด การลงมือกระทำกิจกรรม
๓. ไม่สามารถคิดคำนวณได้ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากนักเรียนลืมวิธีทำหรือไม่เคยเรียนมาก่อน	๔. จัดการเรียนรู้ที่บูรณาการเชื่อมโยงเรื่องราวและแนวคิดของสิ่งที่เรียนรู้ในห้องเรียนกับความเป็นจริงของชีวิต
๔. ขาดความเข้าใจกระบวนการและวิธีการของ โจทย์ปัญหาจึงทำให้หาคำตอบโดยการเดาสุ่ม	
๕. ขาดความรู้ในเรื่องกฎเกณฑ์และสูตร	
๖. ขาดความสนใจหรือระดับสติปัญญาของนักเรียนต่ำเกินไป	ผู้เรียน ๑. สะสม การรู้ที่ได้จากการเรียนอย่างค่อยเป็นค่อยไป สะสมวันละนิด ไม่ใช่หักโหมก่อนสอบ
๗. ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการเขียนอธิบาย	๒. ทำซ้ำ การลืมเกิดขึ้นง่ายตาย นักเรียนควรป้องกันด้วยการท่องและอ่านซ้ำ ๆ
๘. นักเรียนไม่สามารถวิเคราะห์ โจทย์ปัญหาได้ อาจมีสาเหตุมาจากการเรียนรู้ ขาดความเข้าใจหลักเกณฑ์ทางคณิตศาสตร์ ต่างๆ	๓. ขยันคิด อ่านอย่างวิเคราะห์มีการตั้งโจทย์ประเด็น
๙. ขาดการฝึกฝนในการทำโจทย์ปัญหา	๔. หาทางบังคับตัวเอง โดยอาศัยการจัดสภาพแวดล้อมเข้าช่วยเป็นตัวเร่งและตัวกระตุ้น

เมื่อกล่าวถึงวิธีการเรียนให้มีความสุขแล้ว จะมาถึงประเด็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนเก่ง  
ดังแผนภาพที่ ๔

#### แผนภาพที่ 4

#### คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนเก่ง



หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานฉบับปัจจุบัน มุ่งหวังให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ครู จึงเป็นบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข ซึ่งบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความสุข คือ การจัดสภาพการเรียนการสอนให้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย นักเรียนรู้สึกเป็นอิสระ ได้เรียนรู้โดยวิธีการต่างๆ อย่างหลากหลาย การสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนทั้งปัจจุบันและอนาคต ดังนี้

๑. ทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตดี มีความสุข สดชื่น เบิกบาน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดีในอนาคต
๒. ทำให้ผู้เรียนเกิดกำลังใจ ไม่เรียนรู้ ไม่ท้อแท้
๓. ทำให้ผู้เรียนมีจิตใจที่ดีงาม เพราะเด็กที่เจริญเติบโตขึ้นในบรรยากาศแห่งความรักก็จะรู้จักรักผู้อื่น
๔. ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง และมีกำลังใจที่จะทำสิ่งที่ดีงามตลอดไป
๕. ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะการเรียนรู้ที่มีความสุขเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นการฝึกการยอมรับ การรู้จักเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น

## ประเภทของการเรียนรู้ที่มีความสุข

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้จัดแบบของการเรียนรู้ที่มีความสุขไว้ ๒ แบบคือ

๑. ความสุขที่อาศัยปัจจัยภายนอก เป็นความสุขที่เกิดจากสภาพแวดล้อม คือมีกัลยาณมิตร เช่น ครู อาจารย์ เป็นผู้สร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความเมตตา

๒. ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากภายในตัวผู้เรียนเอง ซึ่งเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น กล่าวคือ ผู้เรียนเกิดนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ใฝ่สร้างสรรค์

ดังนั้น การสร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความสุขจึงควรมุ่งสร้างความสุขจากปัจจัยภายใน โดยมีปัจจัยภายนอกเป็นองค์ประกอบนำทาง ก็จะช่วยพัฒนานักเรียนให้เป็นผู้รักการเรียนรู้อย่างแท้จริง

## แนวคิดของการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความสุข

การสร้างความสุขที่อาศัยปัจจัยภายนอกแต่เพียงอย่างเดียวอาจทำให้เกิดโทษได้เช่น ทำให้นักเรียนเรียกร้องเอาแต่ใจตัวเอง ครูผู้นำทางแห่งการเรียนรู้ จึงต้องเข้าใจหลักการและมีแนวปฏิบัติได้ถูกต้อง คือ

๑. การสร้างบรรยากาศแห่งความรักให้เด็กมีความสุขนั้นไม่ใช่จุดหมาย แต่เป็นการสร้างปัจจัยเอื้อต่อการก้าวสู่เป้าหมาย

๒. จัดให้เด็กอยู่ในบรรยากาศแห่งความรัก หรือได้รับความรักในลักษณะที่ไม่รวมศูนย์เข้าหาตัว แต่ให้ขยายความรักออกไป เช่น รักครู รักเพื่อน และอยากช่วยเหลือผู้อื่น

๓. ครูควรสร้างนิสัยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และการร่วมกันคิดร่วมกันทำให้มากกว่าการพึ่งพาผู้อื่น

๔. ครูควรใช้ปัจจัยภายนอกช่วยทำให้สถานการณ์นั้นเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาปัจจัยภายใน คือ ความใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ในตัวเด็ก

๕. สถานการณ์การเรียนรู้ที่สนุก ต้องไม่ทำให้เด็กติดในความสนุก หรือเห็นแก่ความสนุก ต้องดำเนินไปในลักษณะที่ความสนุกนั้นเป็นปัจจัยนำไปสู่การใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ในเชิงสร้างสรรค์ตลอดชีวิต

สรุปได้ว่าการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความสุขนั้นครูผู้นำทางการเรียนรู้ จำเป็นต้องมีเป้าหมายของการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ถูกต้อง กล่าวคือ เพื่อมุ่งสร้างนิสัยของการใฝ่รู้ รักการเรียนรู้ตลอดชีวิต มิใช่เพื่อมุ่งให้นักเรียนเกิดความสุข สนุกในการเรียนเพียงอย่างเดียว ควรมุ่งสร้างคุณลักษณะของการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การพึ่งตนเองให้มากกว่าพึ่งผู้อื่น และการเป็นคนมีความคิดใฝ่สร้างสรรค์ เพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไปในอนาคต

หลังการนำเสนอบทความเรื่อง “เรียนให้มีความสุข” โดย นางขวัญเนตร คาวิวงศ์ ที่ประชุมมีการอภิปรายเพื่อนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์กับสังคม ผลการอภิปรายสรุปว่า

การเรียนให้มีความสุข ควรมุ่งให้มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ โดยต้องเริ่มที่ครอบครัว โรงเรียนและนักเรียน ต้องสอนทတ်ให้นักเรียนรู้จักคิดวิเคราะห์ โดยส่งเสริมและหาข้อสรุปให้ชัดเจนว่าทำอย่างไรจึงจะสร้างการเรียนอย่างมีความสุขให้กับเด็ก โดยผู้เขียนได้เสนอข้อคิดเพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเอง

อย่างรอบด้าน และเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพไว้ว่า การสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ที่มีความสุข เป็นสิ่งจำเป็น ครู ควรทราบถึงกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้การเรียนดำเนินไปอย่างมีความสุข ซึ่งมี ๖ ประการ

๑. เด็กทุกคนได้รับการยอมรับว่าเป็นมนุษย์ที่มีหัวใจและสมอง เด็กควรได้มีโอกาสเลือกเรียนตาม ถนัดและความสนใจ

๒. ครูมีความเมตตา จริงใจ และอ่อนโยนต่อเด็กทุกคนโดยทั่วถึง

๓. เด็กเกิดความรักและภูมิใจในตนเอง รู้จักปรับตัวได้ทุกที่ทุกเวลา รู้จักตนเอง เห็นคุณค่าของ ชีวิต และความเป็นมนุษย์ของตน

๔. เด็กทุกคนได้มีโอกาสเลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ เพื่อค้นพบความสามารถของ ตนได้เรียนรู้อย่างลึกซึ้งและกว้างไกล

๕. เด็กได้รู้จักคิดและพัฒนาความคิดจากความรู้ที่ได้รับและขยายวงไปสู่ความรู้ใหม่ เกิดความ อยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง อยากศึกษาให้ลึกซึ้งเพิ่มเติม

๖. การเรียนรู้ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในบทเรียน แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ ในสภาพ ความเป็นจริง เกิดประโยชน์และมีความหมายต่อตัวเขา รู้จักสืบเสาะหาคำตอบ ข้อสงสัยต่างๆได้อย่างมี เหตุผล