

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา ที่มีต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครู สถาบันราชภัฏ โดยมีสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

1. นักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา จะมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียน สูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล
2. -นักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา จะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ ที่ได้จากการตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่สูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล

ผลของการทดสอบสมมติฐานในแต่ละข้อมีดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1

จากการทดสอบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียน ในระยะทดลอง และระยะติดตามผล ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (t-independent test) พบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล (ตารางที่ 8-9) ซึ่งผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2

จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ ที่ได้จากการตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะทดลองและระยะติดตามผลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way ANOVA with Repeated Measures) พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้จากการตอบแบบวัดสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล (ตารางที่ 14 และภาพที่ 2) ซึ่งผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

ผลของการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาสามารถพัฒนา นักศึกษาวิชาชีพครูให้มีความรับผิดชอบในหน้าที่สูงขึ้นได้ โดยความรับผิดชอบในหน้าที่ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง การปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์และข้อตกลงที่วางไว้ ตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติงาน และพยายามทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษา โดยทำการประเมินใน 2 ลักษณะ คือ 1) ประเมินโดยผู้อื่นจากการสังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียนที่สามารถสังเกตได้ ได้แก่ พฤติกรรมการเข้าชั้นเรียนตรงเวลา ส่งงานตามเวลาที่กำหนด แต่งกายถูกระเบียบ และพฤติกรรมตั้งใจเรียน 2) ประเมินจากคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่ ซึ่งเป็นการรายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในสถานการณ์นอกชั้นเรียนและที่มีลักษณะเป็นพฤติกรรมกายของตัวนักศึกษาเอง

นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังได้แสดงถึงสอดคล้องของการประเมินความรับผิดชอบในหน้าที่ จากการประเมินทั้งสองแหล่ง คือ ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกโดยผู้อื่น และประเมินจากการรับรู้ของตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรมเอง ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงการเพิ่มขึ้นของความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครู ที่เกิดขึ้นจากการฝึกไตรสิกขาในการวิจัยครั้งนี้

การที่นักศึกษากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในหน้าที่สูงขึ้นนี้ เกิดจากนักศึกษาได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติศีล การฝึกปฏิบัติสมาธิ และการฝึกปฏิบัติปัญญา โดยการฝึกปฏิบัติศีลนำไปสู่การปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์และข้อตกลงที่วางไว้ การฝึกปฏิบัติสมาธินำไปสู่การตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติหน้าที่ และการฝึกปฏิบัติปัญญานำไปสู่การพยายามทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งจากการส่งผลร่วมกันของศีลสมาธิ และปัญญาที่มีการทำงานประสานโยงผลอย่างต่อเนื่องนี้ จึงทำให้นักศึกษามีความรับผิดชอบในหน้าที่เพิ่มขึ้น

เหตุผลที่สนับสนุนว่าการฝึกปฏิบัติศีล การฝึกสมาธิ และการฝึกปฏิบัติปัญญา นำไปสู่การปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์และข้อตกลงที่วางไว้ การตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติงาน และการพยายามทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้นั้น ผู้วิจัยจะได้นำมาอภิปรายเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

1. การฝึกปฏิบัติศีลนำไปสู่การปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์และข้อตกลงที่วางไว้

การฝึกปฏิบัติศีลในการวิจัยนี้ เริ่มจากให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมแสดงออก ทางกาย และวาจาที่ก่อให้เกิดความสุข และลักษณะพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการกระทบกระทั่งในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น จากประสบการณ์ตรงของตนเอง ซึ่งจากการที่นักศึกษาวิเคราะห์และสรุปร่วมกัน ถึงลักษณะและผลของการแสดงพฤติกรรม ที่มีต่อผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันนี้ นำไปสู่การเห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนทางการกระทำและทางวาจาที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น อันเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาลงมือปฏิบัติโดยการควบคุมตนเอง ให้มีการแสดงออกทางกายหรือการกระทำที่สุภาพ อ่อนโยน ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และควบคุมตนในการแสดงออกทางวาจาให้ใช้ถ้อยคำที่สุภาพ อ่อนโยน ละเว้นการพูดเท็จและการพูดถ้อยคำที่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด และไม่ทุจริตในหน้าที่การงาน

ผลของการปฏิบัติศีลของนักศึกษา ดังเห็นได้จากคำรายงานของนักศึกษาที่ผู้วิจัยให้นักศึกษารายงานในบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญาที่นักศึกษาเขียนส่งผู้วิจัยเป็นรายสัปดาห์ และคำรายงานเกี่ยวกับสิ่งที่ตนได้เปลี่ยนแปลงไปจากการฝึกไตรสิกขา 8 สัปดาห์ พบว่านักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในส่วนของศีล ดังนี้ คือ นักศึกษามี

การระมัดระวังคำพูดของตัวเองมากขึ้น ไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธหรือรำคาญ สามารถเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมากขึ้น สามารถอยู่กับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ไม่มีการกระทบกระทั่งกับเพื่อนและผู้อื่น และพบว่านักศึกษามีการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ และข้อตกลงเพิ่มสูงขึ้น คือ ไม่คุยกันเวลาอาจารย์สอน เวลาสอบไม่ถามหรือดูคำตอบของเพื่อน ตรงต่อเวลา แต่งกายให้ถูกระเบียบของวิทยาลัย ยอมรับเสียงส่วนใหญ่ในการประชุม และปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนดื่มเหล้า ซึ่งการที่นักศึกษามีการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ และข้อตกลงที่วางไว้เพิ่มขึ้นทั้งนี้เกิดจากการนักศึกษาได้ประจักษ์ว่า การมีพฤติกรรมที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และการอยู่ในกฎเกณฑ์ข้อบังคับของอาจารย์และสถาบัน และข้อตกลงร่วมกันในการทำงานเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดความสุขสงบในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งผลของการที่นักศึกษาได้รับจากประสบการณ์ตรงเช่นนี้ จึงทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ และข้อตกลงที่วางไว้เพิ่มขึ้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ส้ารววย วรเทศะคงคา (2534 : 118) ที่พบว่านักเรียนที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรฤดูร้อน ซึ่งยึดหลักไตรสิกขาในการฝึกอบรมเป็นเวลา 1 เดือน มีวินัยในตนเองสูงขึ้น และเช่นเดียวกับผลงานวิจัยของ อโนชา จริงจิง (2529) ที่ศึกษาผลของการบวชชีพราหมณ์โดยใช้วิธีการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่เข้าได้การเข้าฝึกอบรมเป็นเวลา 15 วัน มีระเบียบวินัยสูงขึ้น

2. การฝึกปฏิบัติสมาธินำไปสู่การตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติหน้าที่

การฝึกปฏิบัติสมาธิในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย การฝึกสติและการฝึกสมาธิ ซึ่งนักศึกษาได้รับการฝึกสมาธิโดยให้ใจจดจ่อ อยู่ในสิ่งที่กำหนดได้อย่างสม่ำเสมอ ไม่วอกแวก โดยการแบ่งความสนใจไปยังสิ่งที่กำหนดเพียงจุดเดียว ซึ่งกิจกรรมแบ่งความสนใจไปยังสิ่งที่กำหนด ได้แก่ แบ่งลมหายใจเข้าออกที่จุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย จดจ่อในการฟัง และจดจ่อกับการลากเส้นตามรอยประ ส่วนการฝึกสตินั้นนักศึกษาได้รับการฝึกให้มีการรู้ตัวอยู่เสมอ โดยเริ่มจากการใส่ใจและสังเกตลมหายใจ อากัปกริยา การนั่ง การเดิน การกิน และค่อยๆ เข้าสู่การใส่ใจ สังเกต และรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้แต่ละขั้นตอน ได้แก่ การรู้เท่าทันความรู้สึก ความอยาก ความคิด และการแสดงออกทางกรกระทำและวาจาของตน

ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิในการวิจัยนี้ จะเห็นได้อย่างชัดเจนจากคำรายงานของนักศึกษา ที่ผู้วิจัย ให้นักศึกษารายงานเกี่ยวกับสิ่งที่ตนได้เปลี่ยนแปลงไป จากการฝึกไตรสิกขาเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งพบว่านักศึกษาได้รายงานถึงการเปลี่ยนแปลงของตนในส่วนของสมาธิดังนี้ คือ สามารถตามความคิดของตนเองได้ทัน รู้ตัวก่อนที่จะหลุดหรือทำสิ่งใดลงไป ยับยั้งใจเมื่อเวลาที่มีเรื่องไม่ชอบใจได้ สามารถตัดความรู้สึกที่ไม่ต้องการได้เร็วขึ้น เวลาโกรธ โมโห ดีใจ สามารถข่มใจตนเองได้ มีสมาธิดีขึ้น มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ มีจิตใจแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่ทำ มีความตั้งใจในทุกๆด้านมากขึ้น มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น และควบคุมตนเองให้ตั้งใจเรียนไม่วอกแวกได้

การที่นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงในส่วนของสมาธิดังรายงานข้างต้น เป็นเพราะการฝึกสติและสมาธิเป็นเครื่องมือที่เอื้ออำนวยให้เกิดการควบคุมตนเอง โดยการควบคุมตนเองจะเริ่มจากการที่บุคคลตระหนักถึงพฤติกรรมหรือใช้ของพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อจะได้ปรับเปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น จากการฝึกสติจะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้หรือการรู้ตัวถึงสภาพการณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและเมื่อบุคคลเกิดการตระหนักรู้ในใช้หรือเหตุการณ์ที่เชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมได้เร็วขึ้น หรือมีการตระหนักรู้ได้ทันในพฤติกรรมที่เป็นใช้ห้วงแรกๆของใช้พฤติกรรมนั้น เขาก็จะสามารถรู้เท่าทันถึงเจตนาของตนในการที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ได้ ก่อนที่จะลงมือกระทำ (Mikulas, 1990: 7-9 ; 1986: 6, 24) ทั้งนี้การฝึกสมาธิและสติต่างก็ส่งเสริมซึ่งกันและกัน คือการฝึกสมาธิจะส่งเสริมให้เกิดสติ (Mikulas, 1990: 6) และการฝึกสติก็ส่งเสริมให้เกิดสมาธิด้วย (พระสาสนโสภณ, 2512: 35) ดังนั้นการฝึกปฏิบัติสมาธิจึงทำให้นักศึกษาสามารถเพ่งความสนใจไปยังความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นภายในตน รู้ถึงความคิดที่เข้ามาแทรก รู้ถึงการหันเหความสนใจไปจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ ทำให้สามารถควบคุมความสนใจ และขจัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งที่มาหันเหความสนใจได้เร็วขึ้น จึงทำให้นักศึกษาสามารถตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติหน้าที่ โดยมีช่วงเวลาของความจดจ่อ ในการอ่านหนังสือ ทำงานที่ได้รับมอบหมาย และฟังอาจารย์ในชั้นเรียนได้นานขึ้น นั่นคือนักศึกษามีความตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติหน้าที่สูงขึ้น ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาผลของการฝึกสมาธิของโรจน์ สุวรรณสุทธิ และคนอื่นๆ (2516) ที่พบว่า การฝึกสมาธิช่วยให้นักศึกษาตั้งใจเรียนมากขึ้น รักการเรียนมากขึ้น มีความจำและความคล่อง

แคล้วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก และผลการวิจัยของเรณู นุ่มอาษา (2533) ซึ่งพบว่า การฝึกสมาธิทำให้เด็กนักเรียนชั้นอนุบาลที่มีอายุ 5-6 ขวบ มีความตั้งใจฟังนิทาน และเรื่องราวและสิ่งเกิดสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวด้วยความสนใจดีขึ้น

3. การฝึกปฏิบัติปัญญานำไปสู่การพยายามทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

การฝึกปัญญาในการวิจัยนี้ นักศึกษาได้รับการฝึกให้ใช้ความรู้ชัด (สัมปชัญญะ) เป็นขั้นตอนที่ต่อจากการรู้เท่าทันความคิดและก่อนการกระทำหรือแสดงออก เพื่อควบคุมให้การกระทำนั้นตรงตามจุดมุ่งหมายและเหมาะสม โดยมีการฝึกให้มีความรู้ชัด 4 ประการ คือ 1) ความรู้ชัดในความมุ่งหมาย คือ ก่อนทำหรือพูดสิ่งใดให้นักศึกษาพิจารณาก่อนว่า สิ่งที่จะทำหรือพูดนั้นมีประโยชน์สอดคล้องกับความมุ่งหมายหรือไม่ 2) ความรู้ชัดในความเหมาะสม คือ การพิจารณาก่อนกระทำหรือพูดว่า เหมาะกับเวลา สถานที่ และนิสัยของแต่ละคนหรือไม่ 3) ความรู้ชัดในแดนงานของตน คือ การตระหนักอยู่ในงานของตน ไม่เตลิด เลื่อยลอยหรือหลงลืม 4) ความรู้ชัดตามความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติงานเพื่อให้งานสมบูรณ์ที่สุดเป็นหลักสำคัญ โดยลดการมุงอวดตนให้น้อยลง

ผลของการฝึกความรู้ชัด (สัมปชัญญะ) นี้ เห็นได้อย่างชัดเจนจากคำรายงานของนักศึกษาที่ผู้วิจัยให้นักศึกษารายงานเกี่ยวกับสิ่งที่ตนได้เปลี่ยนแปลงไป จากการฝึกไตรสิกขา เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่านักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงในส่วนของปัญญา คือ ในการปฏิบัติงานแต่ละครั้งใช้การตัดสินใจก่อนการปฏิบัติ มีการยั้งคิด มีการคิดและตัดสินใจมากขึ้น สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตรงตามวัตถุประสงค์โดยไม่หลงทาง สามารถควบคุมตนเองให้อ่านหนังสือโดยไม่ไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องแม้ว่าเพื่อนจะชวนก็ตาม มีความสุขุมรอบคอบมากขึ้น คิดก่อนทำ นำความรู้ชัด (สัมปชัญญะ) ไปพัฒนาตนเองด้านการเรียนให้ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลา คิดก่อนทำว่าถูกหรือผิด รู้ว่าตอนนี้ควรทำอะไรและไม่ควรไปคิดถึงเรื่องอื่น รู้จักควบคุมตนเองให้ตั้งใจเรียนไม่วอกแวก รู้ว่าในขณะที่นั้นควรทำอย่างไร กล้าซักถามอาจารย์เมื่อไม่เข้าใจ สามารถควบคุมตนเองให้อ่านหนังสือทุกวันได้ ก่อนจะทำสิ่งใดคิดก่อนว่าเหมาะสมหรือไม่ คิดให้ดีก่อนตัดสินใจ รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ สามารถตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น ชีวิตมีระบบแบบแผนมากขึ้น และสามารถทำงานแต่ละอย่างออกมาในผลที่น่าพอใจ

การที่นักศึกษามีการยั้งคิด คิดก่อนทำว่าเหมาะสมหรือไม่ รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ รู้ว่าตอนนี้ควรทำอะไรอย่างไร และควบคุมตนเองไม่ให้ไปทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง ดังที่นักศึกษารายงานนี้ จึงทำให้นักศึกษาสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติหน้าที่ ทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ ทันเวลา และตรงตามเป้าหมายที่วางไว้ นั่นคือการฝึกปฏิบัติปัญญา มีผลทำให้นักศึกษามีความพยายาม และสามารถทำให้งานสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้เพิ่มขึ้น

จากที่การวิจัยครั้งนี้เน้นฝึกให้นักศึกษานำศีล สมาธิ และปัญญา ไปปฏิบัติในหน้าที่ การเรียนและการทำงานที่ได้รับมอบหมายแต่ละอย่าง เป็นการบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 3 ของไตรสิกขา ซึ่งการทำหน้าที่ของแต่ละองค์ประกอบส่งผลเด่นแตกต่างกัน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อองค์ประกอบทั้ง 3 ของไตรสิกขามีการทำงานส่งผลประสานโยงกันอย่างต่อเนื่อง จึงมีผลทำให้นักศึกษามีความรับผิดชอบในหน้าที่ครบถ้วนทั้งการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์และข้อตกลงที่วางไว้ มีความตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติงาน และพยายามทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งสามารถอธิบายการเพิ่มขึ้นของความรับผิดชอบได้โดยสรุปดังนี้ คือ เมื่อนักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ในศีลแล้ว พบว่าผลของการมีพฤติกรรมที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นและการอยู่ในกฎเกณฑ์ข้อบังคับของอาจารย์และสถาบันรวมทั้งข้อตกลงร่วมกันในการทำงานของกลุ่มทำให้เกิดความสนุกสนานในการอยู่ร่วมกัน จึงทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ และข้อตกลงที่วางไว้เพิ่มขึ้น และจากการฝึกปฏิบัติสติและสมาธิทำให้นักศึกษาสามารถตามความคิดของตนเองได้ทัน รู้ตัวก่อนที่จะพูดหรือทำอะไรลงไป มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆดีขึ้น มีจิตใจแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่ทำมากขึ้น และผลจากการที่นักศึกษามีสมาธิมากขึ้น สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำมากขึ้นนี้ ความตั้งใจและเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย และความตั้งใจเรียนในชั้นเรียนจึงเพิ่มขึ้น ประกอบกับการรู้เท่าทันความรู้สึก ความคิดหรือเจตนาของตนก่อนที่จะลงมือทำ จึงทำให้สามารถหยุดยั้งพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อความรับผิดชอบได้ เช่น รู้ถึงความรู้สึกเบื่อในขณะฟังผู้สอนในชั้นเรียน รู้เท่าทันความคิดที่จะหันเหไปจากงานในหน้าที่ที่กำลังทำ รู้เท่าทันถึงความคิดที่จะปฏิบัติผิดระเบียบ ความคิดที่อยากจะไปหาเพลิดเพลินกับสิ่งอื่นแทนการทำงานที่ได้รับมอบหมาย รู้ตัวที่กำลังละทิ้งงานที่รับผิดชอบ รู้ตัวที่กำลังหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่ต้องทำ หรือรู้ตัวว่าใจกำลังฟุ้งซ่าน ขุ่นมัว เป็นต้น และ

เมื่อนักศึกษา สามารถยับยั้งการกระทำ ในสิ่งไม่ควรได้แล้ว นักศึกษาจึงใช้ความรู้ชุด (สัมปัญญา) นี้เป็นขั้นตอนต่อมา เพื่อควบคุมให้การปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ตรงตามความมุ่งหมายได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งความก้าวหน้าของการฝึกไตรสิกขา แสดงให้เห็นจากคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดศีล สมาธิ และปัญญาของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่เพิ่มขึ้นจาก 143.00 ในระยะก่อนการทดลอง เป็น 161.28 และ 162.22 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลตามลำดับ และการที่คะแนนศีล สมาธิและปัญญาของนักศึกษากลุ่มทดลองในระยะติดตามผล ยังคงสูงกว่าในระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นนี้ แสดงให้เห็นว่า หลังจากที่ถูกวิจัยยุติการฝึกอบรมไตรสิกขาไปแล้วนั้น นักศึกษายังคงมีการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการทำหน้าที่ของตนต่อไป ดังนั้นความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาจึงเพิ่มขึ้นทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล ดังปรากฏให้เห็นจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในชั้นเรียน ได้แก่ การเข้าชั้นเรียนตรงเวลา พฤติกรรมการตั้งใจเรียน การส่งงานตรงเวลา และการแต่งกายถูกระเบียบ โดยพฤติกรรมเหล่านี้ได้จากการสังเกตโดยผู้อื่น ดังที่พบว่าค่าเฉลี่ยร้อยละของช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในชั้นเรียน ของนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกไตรสิกขาเพิ่มขึ้นจาก 80.81 ในระยะเสันฐาน เป็น 90.88 และ 91.56 ในระยะทดลองและระยะติดตามผลตามลำดับ และการเพิ่มขึ้นของคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้จากการตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่ ซึ่งเป็นการรายงานโดยตัวนักศึกษาเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนในสภาพการณ์นอกชั้นเรียนและที่เป็นพฤติกรรมภายในเพิ่มขึ้นจาก 111.50 ในระยะก่อนการทดลอง เป็น 120.50 และ 116.72 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลตามลำดับ

นอกจากนี้ การที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเองตลอดระยะ 8 สัปดาห์ของการฝึกไตรสิกขา น่าจะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักศึกษามีความรับผิดชอบในหน้าที่เพิ่มขึ้น โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาทำการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญาในการทำงานที่ได้รับมอบหมายแต่ละอย่าง โดยแบ่งการวิเคราะห์เป็น 4 ประเด็น คือ 1) ในแง่พฤติกรรมที่ตนแสดงออกทางกายและวาจา(ศีล) 2) การรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ก่อนการแสดงออก(สมาธิ) 3) ความรู้ชุด(ปัญญา)ในการตัดสินใจกระทำ หรือพูดในเหตุการณ์นั้นๆ และ 4) ผลดีผลเสียของการ

แสดงการกระทำเช่นนั้นโดยบันทึกการวิเคราะห์นี้ลงในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยกำหนดให้ทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 1-3 เหตุการณ์) จากการบันทึกเช่นนี้ทำให้นักศึกษาได้ ตรวจสอบความใส่ใจและความสามารถในการสังเกตของตนเองที่มีต่อกระบวนการภายใน ของตนเอง ซึ่งได้แก่ ความรู้สึก ความอยาก และความคิด ซึ่งเป็นสิ่งที่นำมาสู่การแสดง พฤติกรรม อีกทั้งยังได้ตรวจสอบความใส่ใจและความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมที่ตน แสดงออก ตลอดจนได้ตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมของตนเอง และความ สัมพันธ์ของพฤติกรรมที่ตนแสดงออกและผลที่เกิดขึ้น ซึ่งการตรวจสอบเช่นนี้เป็นการให้ข้อมูล ย้อนกลับในการประเมินความก้าวหน้าในการฝึกไตรสิกขาของตนเองอีกด้วย นอกจากนี้การ ฝึกซ้ำๆเป็นเวลานานถึง 8 สัปดาห์ ทำให้เกิดทักษะความชำนาญในการควบคุมตนเองในแต่ละ ะชั้น อีกทั้งนักศึกษาได้รับผลที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรง ทำให้นักศึกษาได้ประจักษ์ถึง คุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา จึงทำให้มีการประพฤติตนเช่นนั้นอีก ซึ่งนำไปสู่การควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกการวิเคราะห์กระบวนการรับรู้นั้น นักศึกษาได้เข้าใจถึงการเป็น ปัจจัยต่อเนืองกันไปของพฤติกรรมภายใน อันได้แก่ ความรู้สึก ความอยาก และความคิด ซึ่งเป็นปัจจัยนำไปสู่การกระทำทางกาย วาจา หรือพฤติกรรมภายนอก ซึ่งความเข้าใจนี้ ทำให้นักศึกษาตระหนักว่า ตนสามารถควบคุมพฤติกรรมและผลของการกระทำได้ด้วยตนเอง โดยการควบคุมกระบวนการรับรู้ด้วยสติสัมปชัญญะ ให้ทันก่อนการแสดงออก ทำให้บุคคลมี ประสิทธิภาพในการควบคุมตนเองมากขึ้น (Mikulas, 1990:9)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย