

ความมีวินัยในตนเอง: จุดเชื่อมโยงสู่คุณธรรม จริยธรรม
ตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

Self-discipline: Link to moral ethics based on desirable graduate
characteristics.

ชัชชญา พิระธรนิศร์^{1*}

Chatchaya Perathoranic

¹อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการบริหารการศึกษา วิทยาลัยครูสุริยเทพ มหาวิทยาลัยรังสิต
(Lecturer in M.Ed. Program in Educational Administration Suryadhep Teachers College, Rangsit University)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะอภิปรายความสำคัญของความมีวินัยในตนเองที่เป็นจุดเชื่อมโยงคุณธรรม จริยธรรมตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์กับการฝึกทักษะจริยธรรมให้สอดคล้องกับมาตรฐานผลการเรียนรู้ (Domains of learning) ด้านคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกรอบมาตรฐาน TQF ที่ยังเป็นการสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้การพัฒนานิสัยและความประพฤติอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม มีสาระครอบคลุมในการพัฒนาทั้งในด้านความรู้ และทักษะทางจริยธรรม จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิต ที่พึงประสงค์ อีกทั้งแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ ที่จะบ่งบอกถึงความสำเร็จในการฝึกวินัยในตนเองได้ อีกประการหนึ่งในบทความนี้ผู้เขียนนำเสนอถึงวิธีการพัฒนาวินัยในตนเองและกิจกรรมสำหรับฝึกทักษะ ความมีวินัยในตนเองนั้น จะเป็นจุดเชื่อมโยงสู่คุณธรรม จริยธรรมได้

คำสำคัญ : ความมีวินัยในตนเอง คุณธรรมจริยธรรม คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

ABSTRACT

This article aims to discuss the importance of self-discipline as a link to moral and ethics based on desirable graduate characteristics with ethical practice in accordance with the standards of learning (Domains of learning) on ethics and moral. This is part of the Thailand Qualifications Framework (TQF), and it is a culture of learning, developing habits and behavior with integrity and ethics with the major points covering development of knowledge and ethical skills. Therefore, it is necessary to develop the desired graduates. There also exists the concept of attitude for success to be explored in self-discipline. In addition, in this article, the author presents how to develop self-discipline and activities for skill training. Self-discipline certainly is a link to ethics and morality.

KEYWORDS: Self-discipline, Ethics and Moral, Desirable Graduate Characteristics

*Corresponding author, E-mail: Chatchaya_na@hotmail.com โทร. 092 264 1099

Received: 25/ November 2018/Accepted: 30 May 2019/ / Published online: 30 August 2019

บทนำ

สังคมโลกกำลังเผชิญกับวิกฤตที่สำคัญและยิ่งใหญ่ เป็นวิกฤตที่ทำนาย ที่จะต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ในสังคมยุคดิจิทัล จนเกิดวิกฤตทางศีลธรรม ปรากฎการณ์ทางคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อกลุ่มเด็กและเยาวชน มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่รุนแรงและก้าวร้าว ทั้งยังขาดความอดทน ขาดวินัย ขาดความซื่อสัตย์ ฯลฯ ที่เป็นมูลเหตุก่อให้เกิดอาชญากรรมต่างๆ สอดคล้องกับ สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (2557) กล่าวว่า ขณะนี้ยุคสมัยกำลังอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่าน ซึ่งสาเหตุหนึ่งเกิดจากเทคโนโลยีที่เข้ามามีทั้งบวกและลบและการใช้เทคโนโลยี ที่จะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวมมาก อย่างไรก็ตาม ก็ต้องเป็นหน้าที่ของ “ครอบครัว” และ “การศึกษา” ที่เป็นดังนี้เพราะเนื่องจากมาจากปัญหาศีลธรรมถดถอยด้านพฤติกรรมของเยาวชน ตึ่มเหล่า ติดยาเสพติด ทะเลาะวิวาท รวมกลุ่มแข่งมอเตอร์ไซด์ ฯลฯ ปัญหาทุจริตฉ้อฉลทั้งในวงการราชการ รัฐวิสาหกิจ ธุรกิจเอกชน รวมทั้งในวงการศึกษ และวงการสงฆ์ ก็ยังปรากฏเป็นข่าวในช่วงปี 2557 - 2558อย่างต่อเนื่อง (วิทยากร เชียงกูล, 2559)สาเหตุเหล่านี้มีผลกระทบต่อการมีวินัยในตนเองของเยาวชน ดังนั้นสถาบันการศึกษา จึงเป็นสถาบันรองจากครอบครัวที่จะต้องทำหน้าที่รับผิดชอบ ปลูกฝัง และบ่มเพาะคุณธรรม จริยธรรม ด้านการมีวินัยในตนเองอย่างจริงจังซึ่งสอดคล้องกับ ประเสริฐ ปิ่นปฐมรัฐ (2557) ที่กล่าวว่า มหาวิทยาลัยจะปรับปรุงการเรียนอย่างไรให้บัณฑิตไทยเป็นคนดีและคนเก่ง มีสมรรถนะที่ตรงต่อความต้องการของสถานประกอบการ มีวุฒิภาวะทางสังคม และรักองค์กร และที่ไปกว่านั้นคือการขาดทักษะ (soft skill) โดยต้องเร่งพัฒนาเรื่อง ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัย :ตรงต่อเวลา สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นที่หลากหลายต่างวัฒนธรรมได้ ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับ ชัชชญา พิระธรรมศรี (2559) จากการศึกษาเรื่อง การพัฒนากลยุทธ์การบริหารจัดการเพื่อยกระดับคุณธรรม จริยธรรมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทย จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานพบว่า ในการจัดลำดับ ความสำคัญจำเป็นคุณธรรม จริยธรรมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทย ที่สูงที่สุดคือความมีวินัย ในด้านการบริหารจัดการ จึงควรปลูกฝัง บ่มเพาะจริยธรรมด้านการมีวินัยอย่างเร่งด่วน ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)(2555) ดังได้กล่าวถึง วิธีสร้างวินัยในตนเองไว้ว่า

...การจะให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ยั่งยืนเคยชิน ย่อมมาจากจิตใจที่มีความพึงพอใจ มีความสุขในการทำพฤติกรรมนั้น เมื่อเกิดปัญญาเรียนรู้ เกิดความรู้ความเข้าใจมองเห็นคุณค่า และประโยชน์ของการกระทำนั้น จะเป็นวิธีสร้างวินัยความรับผิดชอบในตนเอง เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้ชีวิตและสังคมมีระเบียบเป็นโอกาสแก่การพัฒนามนุษย์ ...

จะเห็นได้ว่า ถ้านักศึกษายังอ่อนด้อยความมีวินัยในตนเองแล้ว ก็จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม ในครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ไปในทางที่เป็นการละเมิดกฎ ระเบียบ ของสังคมอย่างแน่นอน ที่สำคัญคือจะต้องมีจุดเริ่มต้นจากจิตใจที่ดีงาม มีการเรียนรู้ มีความพึงพอใจ มีความสุขกับการกระทำสิ่งใด ๆ อย่างมีคุณค่า ผู้เขียนจึงมีความประสงค์ที่จะสนับสนุนพัฒนา ในกระบวนการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรม ในเชิงฝึกทักษะจริยธรรม (Ethic Skill) สู่การพัฒนาความมีวินัยในตนเองอย่างต่อเนื่องต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง : จุดเชื่อมโยงสู่คุณธรรม จริยธรรม ตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามที่คณะกรรมการการอุดมศึกษากำหนดในประกาศคณะกรรมการการอุดมศึกษา เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ได้กำหนดมาตรฐานผลการเรียนรู้แต่ละด้านของแต่ละระดับคุณวุฒิ โดยในระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งต้องกำหนดเป้าหมายและดำเนินการจัดการศึกษาเพื่อผลิตบัณฑิตให้มีคุณลักษณะครอบคลุมอย่างน้อย 5 ด้านดังนี้ 1) คุณธรรม จริยธรรม 2) ความรู้ 3) ทักษะทางปัญญา 4) ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 5) ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้ IT

สำหรับความวินัยในตนเอง เป็นการเสริมสร้าง คุณธรรม จริยธรรม ในด้านที่ 1 สอดคล้องกับวันชัย ปานจันทร์(2561) จากการศึกษาพบว่า การเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมให้กับนักศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ โดยภาพรวมทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความมีวินัย 2) ด้านความรับผิดชอบ 3) ด้านความซื่อสัตย์สุจริต 4) ด้านความเสียสละ 5) ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี 6) ด้านการเข้าใจผู้อื่น และ 7) ด้านการเข้าใจโลก

ส่วน แนวคิด ความวินัยในตนเอง จากการสังเคราะห์จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัย “วินัย” เป็นความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมทางจริยธรรมจากจิตสำนึกที่มีคุณค่า โดยเริ่มต้นจากการปฏิบัติตามแบบแผนของตัวนักศึกษาก่อนและที่สังคมกำหนดไว้ และต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนกว่าจะปฏิบัติเองและเกิดความเคยชิน ซึ่งเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพในการศึกษา การดำเนินชีวิตและในสังคม เป็นกุญแจแห่งความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552 ความมีวินัยในตนเองเกิดจากการเรียนรู้ และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของสังคม การสร้างความมีวินัยในตนเอง จึงควรเริ่มจากการทราบถึงความสำคัญ ประโยชน์และลักษณะของผู้มีวินัย เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง

แนวคิดของบุญชม ศรีสะอาด (2555) สรุปว่า วินัยในตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมพฤติกรรมของตนให้ประพฤติปฏิบัติในทางที่พึงปรารถนา ตามความต้องการของตนเองตามระเบียบและกฎเกณฑ์ที่กำหนด เช่น ระเบียบของโรงเรียน ของชุมชน ตามหลักศีลธรรม เป็นต้น โดยที่ไม่ได้ปฏิบัติเพราะได้รับคำสั่งจากคนอื่น ซึ่งนอกเหนือจากจะกระทำ ในสิ่งที่เหมาะสมแล้วยังยับยั้งการกระทำ ที่ไม่เหมาะสมด้วย

แนวคิดของ Charles (2002 : 3) กล่าวว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองให้มี พฤติกรรมที่เหมาะสม

แนวคิดของ Mussen and others (1969: 513-514) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาวินัยในตนเองไว้ว่า ถ้าต้องการให้การพัฒนาวินัยในตนเองได้ผลตามต้องการ บิดามารดาควรจะใช้วิธีวางเป้าหมายระยะยาว โดยมุ่งให้เด็กยอมรับค่านิยมต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนหนึ่งในจิตใจของเด็ก ก็ยังมีโอกาสจะรับค่านิยมและคุณธรรมจากบิดามารดามากกว่าลูกที่บิดามารดาตามใจ บิดามารดาจึงควรใช้เหตุผลและควบคุมพฤติกรรมเด็กอย่างพอดี

สรุปได้ว่าประโยชน์และลักษณะของผู้มีวินัย เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้นความสามารถของบุคคลในการควบคุม อารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง และการใช้เหตุผลตามที่มุ่งหวัง มีการฝึกทักษะจริยธรรม (Ethic Skill) สู่การพัฒนาความมีวินัยในตนเองอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอจนกว่าจะปฏิบัติเองและเกิดความเคยชิน ซึ่งเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพในการศึกษา เป็นกุญแจแห่งความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและในสังคม

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการฝึกวินัยในตนเอง: จุดเชื่อมโยงสู่คุณธรรม จริยธรรม

1. ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเองของ Mowrer (1950) เชื่อว่า การเกิดวินัยในตนเองจนเป็นผู้ที่บรรลุนิติภาวะทางจิตนั้น จะต้องเริ่มต้นจากการเลี้ยงดูในวัยทารกอย่างมีความสุข ความอบอุ่นและผ่านการอบรมสั่งสอน หรือการเลียนแบบที่ดึงมาจากผู้ที่เลี้ยงดูตน จึงจะพัฒนาเป็นลักษณะที่เด่นชัดในจิตสำนึกของบุคคลนั้น และกลายเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้อง มีเหตุผลของบุคคลนั้น สอดคล้องกับสุมิน อมรวีวัฒน์(2558) กล่าวว่าการมีวินัยเป็นจุดเชื่อมโยงสู่คุณธรรม จริยธรรมหลายอย่าง

2. ทฤษฎีนิสัยใน 21 วัน หรือ “21-Day Habit Theory”

ทฤษฎี “21-Day Habit Theory” ของ Maxwell Malt (2013) ศัลยแพทย์ชาวอเมริกัน และเป็นนักเขียนที่มีผลงานเขียนด้านจิตวิทยา “Psycho-Cybernetics” ที่เป็นที่ยอมรับและถูกตีพิมพ์มายาวนานกว่า 50 ปี ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นทฤษฎีการสร้างนิสัยใหม่ที่ให้มีผู้คนกล่าวถึงและนำมาใช้มากที่สุดแม้ว่าหลังจากนั้นจะมีอีกหลายนักคิดที่ได้คิดและนำเสนอตัวเลขจำนวนวันที่จะใช้ในการสร้างนิสัยใหม่ ซึ่งมีตั้งแต่ 18 วัน, 66 วัน ไปจนถึง 254 วัน แต่ตัวเลข 21 วัน และ 21-Day Habit Theory ก็ยังคงเป็นสิ่งที่ผู้คนยังพูดถึงและนำมาใช้สร้างการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดและโดยส่วนตัวแล้ว รู้สึกว่า ตัวเลข 21 วัน เป็นตัวเลขที่กำลังอยู่ในช่วงระยะเวลา ที่ไม่มาก และ ไม่น้อยเกินไป ซึ่งค่อนข้างจูงใจ ให้คนรู้สึกมีความหวังในการที่จะเริ่มต้นสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับตัวเอง

จะเห็นได้ว่าทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้การฝึกทักษะจริยธรรม (Ethic Skill) ได้อย่างต่อเนื่อง โดยผ่านกระบวนการ ทฤษฎีการเรียนรู้ของ John Dewey(1963)ผู้เรียนต้องเรียนรู้จากการกระทำ(Learning by Doing) ในสถานการณ์จริง การศึกษาตามทัศนะของ John Dewey คือ ความเจริญงอกงามทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริง เป็นการจัดการกิจกรรมในลักษณะกลุ่มปฏิบัติการที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงจากการเผชิญสถานการณ์จริงและการแก้ปัญหาได้จริง รวมทั้งการรับรู้ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ได้คิดและเข้าใจความเป็นเหตุผล ทั้งนี้มีองค์ประกอบของวินัยในตนเอง เข้ามาสัมพันธ์ด้วยองค์ประกอบของวินัย ที่มีความสัมพันธ์ต่อด้านเชื่อมโยงสู่คุณธรรม จริยธรรมที่สำคัญนั้นมี 6 องค์ประกอบ อาทิ 1) ความมุ่งมั่น 2) ความอดทน 3) ความพากเพียรไม่ย่อท้อ 4) ความรับผิดชอบ 5) การปฏิบัติตนตามระเบียบกฎเกณฑ์ทางสังคม 6) ความเชื่อมั่นในตนเอง (บุญชม ศรีสะอาด, 2555)

สรุปได้ว่า วินัยในตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ขึ้นอยู่กับการศึกษา อบรมเป็นสำคัญโดย ผ่านกระบวนการ ทฤษฎีการเรียนรู้ของ John Dewey และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทฤษฎี “21-Day Habit Theory” ของ Maxwell Malt ให้สอดคล้องตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ โดยภาพรวมทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความมีวินัย 2) ด้านความรับผิดชอบ 3) ด้านความซื่อสัตย์สุจริต 4) ด้านความเสียสละ 5) ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดี 6) ด้านการเข้าใจผู้อื่น และ 7) ด้านการเข้าใจโลก ต้องใช้เวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยใช้วิธีจูงใจดีกว่าวิธีบังคับ/การฝึกวินัยย่อมสอดแทรกเข้าไปได้เสมอเกือบทุกรายวิชาและกิจกรรมต่างๆ นอกชั้นเรียน ก็ควรฝึกจนเกิดเป็นนิสัยเพื่อให้เกิดความเคยชิน เพราะวินัยในตนเองคือ วินัยสูงสุดที่พึงปรารถนา ตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

ความจำเป็นการสร้างควมมีวินัยในตนเอง: จุดเชื่อมโยงสู่คุณธรรม จริยธรรม

จากนโยบายในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่เน้นการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพของคนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่รับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม มีส่วนทำให้สถาบันอุดมศึกษา

มุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เป็นพลังในการสืบทอดและสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่สังคมและประเทศชาติ แต่ผลสะท้อนจากสังคมและจากผู้ใช้นักศึกษาในสายวิชาต่างๆพบว่า คุณภาพบัณฑิตโดยรวมยังต้องแก้ไข และพัฒนาทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และคุณธรรมจริยธรรมเพิ่มขึ้น ผู้ที่มีคุณลักษณะบัณฑิตอันพึงประสงค์ที่มีคุณธรรม มีคุณภาพ ที่ทรงคุณค่า จะต้องอาศัยกระบวนการและกลวิธีที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนา โดยการสร้างหลักสูตรเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม และการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตร การสอดแทรก กิจกรรมการมีวินัยในการเรียนการสอนด้วยทฤษฎี และปฏิบัติ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างอาจารย์ และนักศึกษา การเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ประยุกต์ใช้ความรู้สร้างสรรค์ มีการวางแผนการทำงานอย่างมีระบบ ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ลุล่วงไปด้วยดี มีความสามารถในการทำงานร่วมกันเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตลอดจนเป็นผู้ที่มีชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งสติปัญญา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมเป็นผู้มีจิตใจเอื้อเฟื้อ มีวินัย มีความรับผิดชอบ สุจริต เทียงธรรม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีความตั้งใจที่จะทำประโยชน์แก่สังคมทั้งในขณะที่กำลังศึกษา และเมื่อสำเร็จการศึกษาออกไปแล้ว

จะเห็นได้ว่า การสร้างความมีวินัยในตนเอง นอกจากกิจกรรมนอกชั้นเรียนแล้วยังจำเป็นต้องสอดแทรกอยู่ในกระบวนการเรียนการสอนและ ยังต้องมีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่ดีของนักศึกษาด้วยอีกประการ ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับ ทัศนคติ(Attitude)จะบ่งบอกถึงความสำเร็จ มีความสำคัญจำเป็นในการฝึกวินัยในตนเอง เชื่อมโยงไปสู่คุณธรรม จริยธรรม ด้านอื่นได้อีกประการหนึ่งเช่นกัน

การพัฒนาวินัยในตนเอง

บุญชม ศรีสะอาด(2555)กล่าวว่า วินัยในตนเอง (Self-Discipline) เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก การมีวินัยในตนเองนอกจากจะส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตได้รับการยอมรับนับถือ ชื่นชมจากบุคคลอื่น ๆ ที่รู้จักแล้ว ยังส่งผลให้ชุมชน สังคม ประเทศชาติ มีความสงบสุขเจริญก้าวหน้า เป็นสังคมที่มีคุณภาพ ดังนั้นความสามารถในการจูงใจตนเองให้มีความเพียรพยายามไม่ย่อท้อจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายก็คือความมีวินัยในตนเอง ซึ่งการพัฒนานั้น Steve De Vore ผู้พัฒนาระบบ Syber Vision และเจ้าของผลงาน Self-Discipline และThe World's 100 Great People Audio Collection ซึ่งเรื่องหลังเป็นผลมาจากงานวิจัยที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดที่ศึกษาอย่างลุ่มลึกเกี่ยวกับประวัติความสำเร็จของบุคคลที่สำคัญที่สุดในโลก 100 คน Self-discipline นั้นถือว่าเป็นแก่นสำคัญมีรากที่ยังลึกต่อการปฏิบัติที่ยั่งยืนเป็นเวลายาวนานเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จ (The Master Key to Success)

ด้านศาสนานับว่าเป็นสถาบันหลักในการพัฒนาวินัยในตนเอง เป็นหน้าที่โดยตรงของศาสนาในการอบรมพัฒนาคนให้มีวินัยในตนเอง พระหรือนักบวชเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังวินัยในตนเองให้กับเด็กเล็กถึงวัยผู้ใหญ่ จริยวัตรและพฤติกรรมของพระและนักบวชในศาสนาต่าง ๆ เป็นแบบอย่างที่ดี แต่ก็มีปัญหาเนื่องจากคนที่เข้าวัดเข้าโบสถ์ฟังเทศน์ มักเป็นผู้ใหญ่ คนสูงวัย ซึ่งเป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนในศาสนา มีความศรัทธา สันตคุณงามความดีเป็นประจำอยู่แล้ว ส่วนเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาขาดวินัยมักทำความผิด นอกจากนี้ยังมีสื่อมวลชนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ Online มี Social Network รวมทั้งสถาบันทางการเมืองก็มีส่วนสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดี

ด้านการเรียนการสอน สามารถต่อยอดไปสู่การฝึกทักษะจริยธรรม(Ethic Skill)ให้ต่อเนื่องสู่การมีวินัยในตัวเองได้โดยช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ ให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งแต่ละวิธีมีองค์ประกอบ และขั้นตอนการดำเนินการที่มีลักษณะเด่นเป็นเอกลักษณ์นำไปสู่วัตถุประสงค์ของการสอนได้(ทิศนา แคมณี ,2551) อาทิ วิธี

สอนแบบอุปนัย (Induction) คือ กระบวนการที่ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยใช้สื่อการสอนที่มีความหลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนศึกษาแล้วดึงหลักการ แนวคิด ออกมาซึ่งผู้เรียนจะได้ใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ องค์ประกอบสำคัญของการสอนด้วยวิธีนี้ คือ

1. มีผู้สอน ผู้เรียน
2. มีตัวอย่าง ข้อมูล สถานการณ์ เหตุการณ์ บทความที่แสดงความคิดในลักษณะย่อยๆ
3. มีการวิเคราะห์ตัวอย่างเพื่อดีงหลักการ
4. มีข้อสรุปที่เป็นหลักการหรือแนวคิด
5. มีผลการเรียนรู้ร่วมกัน

วิธีสอนแบบนี้จะได้ผลดีเมื่อผู้สอนสามารถหาตัวอย่างที่มีลักษณะย่อยๆ ของเรื่องที่เรียนและมีการตั้งคำถามที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการคิดวิเคราะห์ และที่สำคัญควรมีการประเมินผลการเรียนโดยให้ผู้เรียนบันทึกการสะท้อนคิดวิเคราะห์ตนเองด้วย ซึ่งถือว่ามีค่ามาก และสำหรับการสร้างกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อสร้างกระบวนการคิดสู่การพัฒนาการมีวินัยในตนเอง นั้นสามารถช่วยสร้างกระบวนการคิดวิเคราะห์ ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 วางแผนการสอน โดยตอบคำถามว่าจะสอนอะไร กำหนดเนื้อหาที่จะสอนออกเป็นข้อย่อยๆ ความยาวของเนื้อหาต้องเหมาะสมกับเวลา นำไปกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมต้องเรียงลำดับจากระดับความจำความรู้ในหลักการ การนำไปใช้ จนถึงท้ายสุดคือการตัดสินใจคุณค่า ต่อจากนั้นสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถามจากวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม และผู้สอนต้องกำหนดให้ผู้เรียนทำกิจกรรมที่ครอบคลุม 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัยและทัศนคติ

ขั้นที่ 2 กำหนดวิธีสอน ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบการสอน วัตถุประสงค์การสอน และขั้นตอนการสอน โดยในขั้นตอนการสอนจะต้องมีกิจกรรมการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์

ขั้นที่ 3 ขั้นตรวจสอบผลการสอน การทำกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนต้องมีทั้งแบบทดสอบวัดความรู้ แบบสังเกตพฤติกรรม และให้ผู้เรียนได้ประเมินตนเองโดยใช้แบบประเมินตนเอง

การจะพัฒนาบัณฑิตให้มีวินัยในตนเองนั้น จำเป็นมีเทคนิค วิธีปฏิบัติ นอกจากการจัดกระบวนการเรียนรู้ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ การเลือกใช้สื่อการสอนที่มีความหลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนศึกษาแล้วดึงหลักการ แนวคิด ออกมาซึ่งผู้เรียนจะได้ใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ องค์ประกอบสำคัญแล้วนั้น ยังต้องตรวจสอบผลการสอน/การทำกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนต้องมีทั้งแบบทดสอบวัดความรู้ ใช้แบบประเมิน แบบสังเกตพฤติกรรม ให้ผู้เรียนได้ประเมินตนเองด้วย นอกจากนี้ในการเสริมกิจกรรมนอกชั้นเรียน อย่างต่อเนื่อง เพิ่มประสบการณ์ตรง โดยลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้สอนสามารถประเมินโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ การบันทึก และนักศึกษาก็สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ด้วย ดังตัวอย่างดังนี้

ตัวอย่างกิจกรรมฝึกทักษะจริยธรรม(Ethic Skill)เพื่อการมีวินัยในตนเอง

กิจกรรมฝึกทักษะการมีวินัยในตนเอง มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสืบเนื่องจากการเรียนภาคทฤษฎี และผ่านการเขียนสะท้อนคิดวิเคราะห์ประเมินตนเองทุกครั้งเมื่อเสร็จสิ้นการเรียนการสอน ผู้สอนสามารถแนะนำแนวทางนำความรู้ที่ได้รับไปปรับประยุกต์ใช้สู่การพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรม จริยธรรมให้เกิดการเรียนรู้ต่อไป

1. การบันทึกความดีลงใน “สมุดบันทึกความดี” (Goodness Diary) ทุกวัน เพื่อเป็นการสำรวจตนเองในแต่ละวันว่า นักศึกษาจะต้องปรับปรุงตนเองในด้านใดบ้าง ได้ทำความดีอะไรบ้าง และเห็นผู้อื่นได้ทำ

ความดีอะไร ซึ่งจะเป็นการกระตุ้น การตระหนักรู้ในตนเองและทัศนคติ ในเหตุผลของการบันทึก กิจกรรมนี้ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์และความอดทน เป็นต้น

2. การทำตารางบริหารจัดการชีวิต(Time Management)เวลาใน 1 วัน มีโครงสร้างการดำเนินชีวิตที่ค่อนข้างชัดเจน 24 ชั่วโมงของวันเป็น 3 ส่วน ตามสูตรคือ 8 : 8 : 8 ซึ่งจะมีลักษณะดังนี้ 1) 8 ชั่วโมง สำหรับการนอนหลับ พักผ่อน 2) 8 ชั่วโมง สำหรับการ ทำงาน หรือการเรียน และ 3) 8 ชั่วโมง สำหรับกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร เดินทาง เข้าสังคม โดย วางเป้าหมายบริหารเวลา เริ่มจาก ปี - เดือน-สัปดาห์-วัน ทั้งนี้ให้คำนึง สิ่งที่จะต้องทำก่อน และลำดับความสำคัญ สู่อุปนิสัยในการบริหารจัดการชีวิตตามหลักธรรม (ธรรม คือสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นเป็นธรรมชาติ)โดยให้นักศึกษาฝึกสติให้อยู่กับตนเอง (Meditation) อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการสร้างวินัยจะต้องมีแรงหนุนของสภาพจิตใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต),2555) ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ แบบอย่างที่ดี และการตรงต่อเวลา

3. การฝึก Mental training ประกอบด้วย การสวดมนต์ ฝึกจิตสงบ ทบทวนพฤติกรรมตนเอง สนทนา สาระธรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตกับเพื่อน โดยมีผู้นำกิจกรรมที่มากด้วยประสบการณ์ ดำเนินการ กิจกรรมนี้ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง หลังเลิกเรียนในช่วงเย็น ตลอดระยะเวลา 1 ภาคเรียน (4 เดือน) ผู้สอนติดตามผล โดยการสังเกต สนทนา และบันทึกลงใน Goodness Diary ร่วมด้วยซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ และความอดทน

จากตัวอย่างดังกล่าว ควรมีการฝึกทักษะจริยธรรม(Ethic Skill)ในช่วงระยะเวลาที่ต่อเนื่องจนเกิดการ เรียนรู้ จะทำให้เป็นพฤติกรรมที่เคยชิน และเริ่มเป็นนิสัยหรือเป็นกิจวัตรประจำวัน ตามแนวคิดทฤษฎีนิสัยใน 21 วัน หรือ “21-Day Habit Theory ” และที่สำคัญนักศึกษาจะต้องมุ่งมั่น อดทน พากเพียร ไม่ย่อท้อ ผลที่ได้ตามมาคือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกายและความตระหนักรู้ และการรู้สึกนึกคิดทางใจในทางบวก สามารถ จัดระเบียบ บริหารจัดการชีวิตได้อย่างเป็นระบบ เข้าสู่การมีวินัยในตนเอง(Self-Discipline) สอดคล้องกับ ประเสริฐ ปิ่นปฐมรัฐ (2557) ที่กล่าวว่า มหาวิทยาลัยจะปรับปรุงการเรียนอย่างไรให้บัณฑิตไทย เป็นคนดีและคนเก่ง มีวุฒิภาวะทางสังคม และที่สำคัญคือการขาดทักษะ (soft skill) โดยต้องเร่งพัฒนาเรื่อง ความรับผิดชอบ ความมีวินัย การตรงต่อเวลา และสร้างแบบอย่างที่ดี สอดคล้องกับ ภัทรทิพา เปรี้ยวพานิชย์และคณะ(2560)จากการศึกษาพฤติกรรมการณ์มีวินัยในตนเองของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งมั่นอดทนควบคุมตนมากและมีการเห็นแบบอย่างจากครอบครัวมากจะมีพฤติกรรมการณ์มีวินัยในตนเองสูง

จะเห็นได้ว่า ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นเชื่อมโยงไปถึงการมีคุณธรรม จริยธรรมหลายๆด้านตามมาเช่นกัน อาทิ ความรับผิดชอบ การเสียสละ ความซื่อสัตย์ ความอดทน การมีจิตสาธารณะ แบบอย่างที่ดี การตรงต่อเวลา ซึ่งถือว่าเป็นคุณธรรมองค์รวม หมายถึง ถ้านักศึกษาไม่มีวินัยในตนเองก็จะทำให้ครองชีวิตได้ลำบาก (สุมน อมรวิวัฒน์,2558) ในทางตรงข้าม ถ้านักศึกษามีวินัยในตนเองดี ก็จะเชื่อมโยงไปสู่คุณธรรม จริยธรรมที่ดี ด้านต่างๆ ซึ่งจะสอดคล้องตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ดังแผนภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ความมีวินัยในตนเอง : จุดเชื่อมโยงสู่คุณธรรม จริยธรรมตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
ที่มา : สุนน อมรวีวัฒน์ (2558)

บทสรุป

ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของนักศึกษาให้มีวินัยในตนเองอย่างเคยชินและ ยั่งยืน ย่อมมาจากความพึงพอใจ การมีความสุขในการทำพฤติกรรมนั้นจนเกิดการเรียนรู้ เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการกระทำนั้น จำเป็นสร้างความมีวินัยในตนเองโดยการฝึกทักษะ อันจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายที่ดี รวมถึง การมีตัวแบบที่ดี ก็จะช่วยให้สามารถกระตุ้นความมีวินัยในตนเองของนักศึกษาได้อีกทางหนึ่งเช่นกัน นอกจากนี้การเป็นตัวแบบที่ดี กระทำและการวิถีชีวิตของอาจารย์ผู้สอน จะก่อให้เกิดพลังต่อนักศึกษามากกว่าคำพูดไปพร้อมๆกับทัศนคติที่ดี มีการฝึกทักษะด้วยใจสมัครและการประเมินผลสำเร็จด้วยตนเอง ทั้งนี้จำเป็นต้องสอดแทรกอยู่ในกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ของ John Dewey คือผู้เรียนต้องเรียนรู้จากการกระทำ(Learning by Doing) และการเปลี่ยนพฤติกรรมได้ โดยใช้ทฤษฎี 21-Day Habit Theory ร่วมด้วย โดยผู้เรียนต้องเรียนรู้จากการกระทำในสถานการณ์จริงเน้นการปฏิบัติจริง ต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย นับว่าเป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะกลุ่มปฏิบัติการที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงจากการเผชิญสถานการณ์จริง เพียงแต่สามารถปรับและประยุกต์ตามบริบทของผู้เรียน โดยใช้หลักการดังกล่าวข้างต้น ให้เกิดการเรียนรู้ การรับรู้ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ตามองค์ประกอบของการมีวินัยในตนเอง อาทิ มุ่งมั่นอดทน พากเพียรไม่ย่อท้อ ทั้งนี้ต้องมีแรงจูงใจและการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผ่านกระบวนการฝึกทักษะ จริยธรรม(Ethic Skill) อย่างต่อเนื่อง ได้คิดและเข้าใจความเป็นเหตุผล จนเกิดความเคยชิน และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งทางกายและทางใจ เมื่อฝึกและประพฤติปฏิบัติได้ ก็เกิดความเจริญ งอกงามทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา “ความมีวินัยเป็นคุณธรรมองค์รวม ความมีวินัยในตนเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะโยงไปถึงการมีคุณธรรม จริยธรรมหลายอย่าง” นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตทั้งในด้านส่วนตัว ด้านการศึกษา และด้านสังคมได้ให้สมบูรณ์ อีกทั้งเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพในการศึกษาของนักศึกษา ได้ตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ 1)ความรับผิดชอบ 2)การตรงต่อเวลา 3)ความซื่อสัตย์ 4)

ความอดทน 5)การเสียสละ 6)การมีจิตสาธารณะ และ7)การเป็นแบบอย่างที่ดี เหล่านี้ถือว่าเป็นกุญแจแห่งความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและในสังคม

เอกสารอ้างอิง

- ชัชชญา พิระธรณิศร์. (2559). *การพัฒนากลยุทธ์การบริหารจัดการเพื่อยกระดับคุณธรรม จริยธรรมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทย* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต). สาขาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2555). วินัยในตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. 17(1), 3-15.
- ประเสริฐ ปิ่นปฐมรัฐ. (2557). *การประชุมวิชาการเครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาเขตภาคกลางเพื่อพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย ประจำปี 2557*. คม ชัด ลึก (16 กรกฎาคม 2557): 11.
- ทศนา แคมมณี. (2551). *ศาสตร์การสอน*. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *วินัยเรื่องที่ใหญ่กว่าที่คิด*. เข้าถึงจาก www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp-prayuth/lp-prayuth. 10 ตุลาคม 2560.
- ภัทร์ทิพา เปรี้ยวพานิชย์และคณะ (2560).พฤติกรรมกรรมมีวินัยในตนเองของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 14(1), 21-29.
- วันชัย ปานจันทร์. (2561).รูปแบบการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.*, 6(2), 506-522.
- วิทยากร เชียงกุล. (2559). *สภาวะการศึกษาไทยปี 2557-2558 จะปฏิรูปการศึกษาไทย ให้ทันโลกในศตวรรษที่21 ได้อย่างไร*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด.
- สุมน อมรวิวัฒน์. (2558). *กลยุทธ์การบริหารจัดการเพื่อยกระดับคุณธรรม จริยธรรมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทย*. สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2558.
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน.(2557). *เด็กเรียนรู้ได้อย่างไรในยุคสื่อหลอมรวม*. เข้าถึง จาก www.naewna.com/scoop/104875. 17 กรกฎาคม 2558.
- Bukkapaptnam, M. (2015). *Development Self-Discipline*. Retrieved October 1 ,2017. from www.studygs.net/discipline.htm, October 22, 2015.
- Charles, C.M. (2002). *Building classroom discipline (7th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon
- Dewey, John. (1959). *Experience and Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Maxwell Maltz. (2013). *21-Day Habit Theory*. Retrieved October 1, 2017. from thisimperfectjourney.wordpress.com/tag/21-day-habit-theory/.
- Mowrer, O.H (1950). *Learning Theory and Personality Dynamics*. New York : Ronald Press
- Mussen, Paul H. and others. (1969). *Child Development and Personality*.(3rd ed.) New York: Harper & Row.
- O'Connor, R (2009). *How To Improve Your Self-Discipline*. Retrieved October 1, 2017. from www.telegraph.co.uk/lifestyle/wellbeing/5899818/how-to-improve-your-self-discipline.htm.

ประวัติผู้เขียนบทความ



ดร. ชัชชญา พิระธรรณิศร์

วุฒิการศึกษาสูงสุด: ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง: อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา วิทยาลัยครูสุริยเทพ
มหาวิทยาลัยรังสิต

