

## การบูรณาการกิจกรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน ในรายวิชา การพัฒนาและส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

อาจารย์ชัชชญา พิระธรรณิศร์

ศูนย์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยรังสิต ปทุมธานี

**ราย**วิชาการพัฒนาและส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมเกิดขึ้นในปี พ.ศ.2547 จากนโยบายด้านคุณธรรมของอธิการบดี ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาายังต้องพัฒนาในเรื่องนี้อีกมาก ปัญหาด้านคุณธรรม จริยธรรมที่พบบ่อยได้แก่นักศึกษาแต่งกายไม่เหมาะสมและไม่สุภาพ ขาดมารยาทกาลเทศะตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย อิทธิพลของสื่อเทคโนโลยีที่แข่งขันกันสูง ก่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตก มีพฤติกรรมทางเพศก่อนวัยอันควร การใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน การแสดงพลังทางเพศอย่างเปิดเผย ความอิสระในการดำเนินชีวิตที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ รวมไปถึงการเข้าห้องเรียนสายและการทุจริตการสอบ เป็นต้น เหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพการศึกษาและคุณภาพของผู้เรียน ก่อให้เกิดการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดตามหลักคุณธรรมของสังคมไทย จากเหตุผลดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม จึงได้รับมอบหมายให้จัดสอนรายวิชาการพัฒนาและส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เป็นวิชาเลือกในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ผู้สอนได้จัดให้มีการบูรณาการกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อให้นักศึกษามีหลักในการดำเนินชีวิต มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง มีวิธีการผ่อนคลายนความเหนื่อยล้า และความวิตกกังวล รู้จักสร้างพลังใจให้กับตนเอง ได้เรียนรู้วัฒนธรรมไทย สามารถนำไปปฏิบัติและฝึกฝนตนเอง รู้จักการทำ

กิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

วิชาการพัฒนาและส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม (ETH 101) เป็นศาสตร์ที่มุ่งตรงในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม เพื่อสร้างคนดี มีคุณธรรม จากมหาวิทยาลัยรังสิต  $\xrightarrow{\text{ผู้}}$  สังคม  $\xrightarrow{\text{ผู้}}$  แผ่นดิน การปลูกฝังคุณธรรมให้แก่นักศึกษา ต้องใช้กระบวนการสอนแบบบูรณาการ โดยสอนให้เกิดความเข้าใจและลงมือปฏิบัติ โดยใช้กิจกรรมต่างๆ เข้ามาช่วย และที่สำคัญจะต้องมีแบบอย่างให้ดู กิจกรรมการสอนเพื่อปลูกฝังคุณธรรมในรายวิชาดังกล่าว ประกอบด้วย ภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกปฏิบัติจริงในห้องเรียน กิจกรรมการสร้างความคิด (การทำงานเป็นทีม) การบันทึกความดี และการเข้าค่ายคุณธรรม อีกทั้งกิจกรรมย่อยอื่นๆ อีกมากมาย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา พ.ศ. 2550 (รุ่นที่ 2) จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่ม 1 เป็นนักศึกษาทั่วไป จำนวน 87 คน กลุ่ม 2 เป็นนักศึกษาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ จำนวน 57 คน

### ผลการจัดการเรียนการสอน

ข้อมูลเบื้องต้นจากการสังเกตในห้องเรียนพบว่า นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมการเรียน แตกต่างกันดังนี้

นักศึกษากลุ่มที่ 1	นักศึกษากลุ่มที่ 2
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มาเรียนสาย</li> <li>2. ชอบพูดคุยในห้องเรียน</li> <li>3. ไม่มีสมาธิในการเรียน</li> <li>4. แต่งกายไม่สุภาพ</li> <li>5. มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้าเรียนตรงเวลา</li> <li>2. มีมารยาทดี</li> <li>3. มีความรับผิดชอบ</li> </ol>

แสดงให้เห็นว่านักศึกษากลุ่มที่ 2 มีพฤติกรรมการเรียนเหมาะสม นักศึกษากลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษาทั่วไปจากหลายคณะ พฤติกรรมส่วนใหญ่ยังต้องมีการปรับปรุงหลายด้าน ผลการเรียนทั้งการวัดผล (Measurement) และการประเมินผล (Evaluation) ในภาคปฏิบัติพบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม เมื่อผ่านการทำแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test) และหลังเรียน (Post-Test) แบบปรนัย (Multiple-Choice Items) แล้วพบว่า คะแนนเฉลี่ยไม่สูงมาก ก่อนเรียนคะแนนเฉลี่ย 6.63

และหลังเรียนคะแนนเฉลี่ย 7.34 จากคะแนนเต็ม 10

ส่วนผลการทดสอบแบบอัตนัย (Essay Test) พบว่า นักศึกษากลุ่ม 2 สามารถตอบอธิบายได้ดี มีการวิเคราะห์อย่างมีระบบ มีวิธีการในการตอบคำถามได้ดี ต่างจากนักศึกษากลุ่ม 1 บางคนไม่สามารถวิเคราะห์ และให้คำตอบที่ถูกต้องได้

สำหรับการปฏิบัติภาคสนาม (ค่ายคุณธรรม) นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันดังนี้

นักศึกษากลุ่มที่ 1	นักศึกษากลุ่มที่ 2
มีความกระตือรือร้นต่อการเรียน มีความรับผิดชอบงานในระดับปานกลาง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเจตคติมากขึ้นหลังการเข้าค่ายคุณธรรม	มีความกระตือรือร้นต่อการเรียนมาก มีรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายดี หลังเข้าค่ายพบว่า นักศึกษามีความรู้สึกที่ดีต่อวิชานี้ ชื่นชมอธิการบดีที่มีนโยบายในการเปิดสอนวิชานี้

จากแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test) นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นคนใจร้อน โกรธง่าย ใจน้อย คิดมาก อ่อนไหวง่าย ไม่มั่นใจตัวเอง เครียด เอาแต่ใจตัวเอง ชอบอยู่คนเดียว เกียจคร้าน ขาดสติ สมาธิสั้น ขาดระเบียบ ขาดความกระตือรือร้น ส่วนข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบหลังเรียน (Post-Test) พบว่า นักศึกษามีความรู้สึกที่ดีต่อวิชาในเชิงบวกได้ รู้จักตัวเองและเห็นว่าควรเป็นวิชาบังคับ ให้นักศึกษาทุกคนได้ลงทะเลียน และยินดีจะประชาสัมพันธ์ให้เพื่อนๆ ทราบต่อไป สำหรับการนำไปปฏิบัติ พบว่า มีการพัฒนาทางอารมณ์ ใจเย็นขึ้น ทำอะไรรู้จักคิดก่อนเสมอ อีกทั้งยินดี ที่จะนั่งสมาธิต่อไป เพราะทำให้มีสมาธิในการเรียนและเกิดปัญญา การดำเนินชีวิตมีจุดหมาย จิตใจสงบ ได้นานขึ้น มีสัมมาคารวะต่ออาจารย์ และที่สำคัญทำให้การเรียนดีขึ้น มีความรับผิดชอบ มากขึ้น และมีจิตสำนึกที่ดี เช่น การแต่งกายดีขึ้น การคบเพื่อนต่างเพศ ใส่ใจ การศึกษา มาก และคำนึงถึงพระคุณบิดา มารดา มากยิ่งขึ้น

การบูรณาการกิจกรรม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การนั่งสมาธิก่อนเรียน และการฝึกปฏิบัติเองทุกวัน โดยบันทึกลงในสมุดบันทึกความดี ทั้งนี้โดยต้องอาศัยจิตสำนึกและการรับรู้ โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 จิตสำนึกจะทำงานได้ดีต้องฝึกจิตให้นิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการฝึกให้จิตมีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิ ก็จะเกิดปัญญา เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น

## การเปลี่ยนพฤติกรรม และการรักษาสุขภาพจิต และสุขภาพกายของผู้เรียน

เมื่อเราคิดอะไรก็ตาม จะเกิดการบันทึกข้อมูลไว้ในจิตใต้สำนึกโดยอัตโนมัติ สิ่งที่ได้บันทึกไว้ดังกล่าว จะถูกนำไปใช้ในการแสดงพฤติกรรมและในการตีความข้อมูลใหม่ๆ

ดังนั้น การเปลี่ยนนิสัยหรือพฤติกรรมของผู้เรียนจึงทำได้ไม่ยาก ถ้าผู้สอนใส่ใจลงไปใน การปลูกฝังพฤติกรรมที่ถูกต้อง อาทิเช่น

1. การเปลี่ยนพฤติกรรมการเข้าเรียนสายนั้น อาจารย์ผู้สอนจำเป็นที่จะต้องคอยบันทึกพฤติกรรมในแต่ละครั้ง ต้องมีการอบรมและตอกย้ำ วิธีการปรับปรุงแก้ไข อธิบายถึงผลเสียของพฤติกรรมดังกล่าวและความจำเป็นของการตื่นเช้า โดยให้คำนึงถึงสุขภาพเป็นหลักหรืออาจตื่นเข้ามาเพื่อนั่งสมาธิก่อน และที่ขาดไม่ได้คือ ต้องรับประทานอาหารเช้า เพราะเป็นมื้อที่สำคัญ ในการไปเลี้ยงสมอง อีกทั้งผลจากการนั่งสมาธิตอนเช้าก่อนมาเรียน ก็จะทำให้สดชื่น สมองมีการรับรู้ที่ดีและเร็วขึ้น อีกประการหนึ่งเรื่องของมารยาท และการมีสัมมาคารวะ เพราะการเข้าห้องเรียนสาย ถือเป็น การเสียมารยาทอย่างมาก เนื่องจากไม่ให้เกียรติอาจารย์ผู้สอนแล้ว ยังเป็นจุดเด่น จุดสนใจในสายตาของเพื่อนๆ อีกทั้งยังมีผลต่อการเรียน เพราะตามเนื้อหาที่อาจารย์สอนไปแล้วไม่ทัน มีผลต่อการวัดผลด้วย อาจารย์ผู้สอน จำเป็นต้องใช้หลักจิตวิทยาช่วยด้วยคือ ให้กำลังใจ และชมเชย เป็นระยะๆ

ตามแนวคิดของ B.F.Skinner เห็นว่าการเรียนรู้ที่เกิดจากผู้เรียนเป็นผู้ลงมือกระทำเอง และการกระทำใด ถ้าได้รับการเสริมแรง ย่อมมี

แนวโน้มที่ความถี่ของพฤติกรรมจะเพิ่มขึ้น ตามหลักพื้นฐาน ความคิดพื้นฐานของการเรียนรู้แบบ Operent (Basic Principles of Operent Conditioning) การให้กำลังใจหรือคำชมเชย จึงเป็นการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)

นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักศึกษาที่มีความประพฤติดีกับนักศึกษาที่อยู่ในระหว่างปรับปรุงพฤติกรรม หรือระหว่างอาจารย์ผู้สอนกับนักศึกษา อาจารย์ผู้สอนจะเป็นตัวอย่างที่ดีและพบว่า มีนักศึกษา นำไปปฏิบัติตาม ทำให้เกิดผลดีต่อตัวนักศึกษาเอง

2. การแต่งกายไม่เรียบร้อยและไม่ถูกต้องตามระเบียบมหาวิทยาลัย ต้องใช้เวลาในการสร้างจิตสำนึกที่ดี อาจารย์ผู้สอนควรสร้างสัมพันธภาพ ทั้งพฤติกรรมและคำพูดที่แสดงถึงความเมตตา แสดงความใส่ใจเหมือนอยู่ในครอบครัวเดียวกัน การแต่งกายที่ดี ถูกกาลเทศะ จะทำให้เป็นคนที่มีเสน่ห์ ได้รับความนับถือและความชื่นชมจากผู้พบเห็น ส่วนการปกปิดส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ควรสงวนให้มิดชิดนั้น เป็นการเพิ่มคุณค่าในความเป็นมนุษย์ และความเป็นนักศึกษา รวมทั้งทำให้ปลอดภัยจากภัยอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ด้วย

3. จากการศึกษาตามหลักวิทยาศาสตร์ ที่ได้พิสูจน์แล้วเกี่ยวกับผลึกน้ำในร่างกาย ในหนังสือชื่อ Messages from Water ซึ่งเป็นผลงานการวิจัยและแต่งโดย ดร. มาซารุ เอะโมโตะ (Dr. Masaru Emoto) ที่โด่งดังไปทั่วโลก พบว่า เมื่อมนุษย์มีอารมณ์เครียด โกรธ เกลียด โลก หลง โมเลกุลของน้ำในร่างกายจะเรียงไม่เป็นระเบียบ

ส่งผลต่อผิวพรรณให้หมองคล้ำ หน้าตาหม่นหมอง ในขณะที่เดียวกันร่างกายก็จะหลั่งสารชื่อว่า อะดรีนาลีนในเลือด สารนี้จะทำลายภูมิคุ้มกัน จากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย เช่น โรคมะเร็ง โรคภูมิแพ้ โรคเกี่ยวกับระบบหายใจ ระบบการย่อยอาหาร โรคหัวใจ และที่ตามมาคือการเกิดความทุกข์ ในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตใจสงบ มีความรัก ความเมตตา ช่วยเหลือผู้อื่น ทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม รวมทั้งการออกกำลังกาย การสวดมนต์ แผ่เมตตา และการทำสมาธิ โมเลกุลของน้ำในร่างกายจะเรียงเป็นระเบียบ ในขณะที่เดียวกันร่างกายก็จะหลั่งสารเอนเดอร์ฟินในเลือด ซึ่งเป็นสารที่จะทำให้ จิตใจสงบ มีความสุข ในขณะที่เดียวกัน ร่างกายจะเกิดภูมิต้านทาน หรือภูมิคุ้มกันจากโรคภัยต่างๆ โดยเราต้องตระหนักว่า "เราโชคดีที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แต่จะให้ดียิ่งกว่า ถ้าเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า"

เมื่อมนุษย์มีการฝึกจิตใจให้สงบ การสวดมนต์ การฝึกนั่งสมาธิ การแผ่เมตตาทุกวัน อย่างสม่ำเสมอจนเห็นผล ก็สามารถยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ความรู้ ปัญญาสูงสุดก็จะเกิดขึ้น มโนสำนึกจะเกิดขึ้น และมโนสำนึกก็จะคอยบอกเราว่า..อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ อะไรดี อะไรไม่ดี... การตระหนักรู้ขั้นนี้จะเลยขั้นตอนของการเรียนรู้จากหนังสือ เป็นการหยั่งรู้ด้วยตนเอง ถือว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญ การฝึกสมาธิอย่างตั้งใจและมุ่งมั่นของนักศึกษา โดยการบันทึกลงในสมุดบันทึกความดีในระยะเวลาเพียงไม่นานก็สามารถเห็นผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งพบว่า นักศึกษาเกิดความจำในการอ่านหนังสือดีขึ้น มีสมาธิในการเรียนดี และสามารถอ่านหนังสือได้นานขึ้น

### บทสรุป

ผลของการบูรณาการกิจกรรมในรายวิชาดังกล่าว มีประโยชน์ต่อนักศึกษามาก จากผลการประเมินและการทำแบบทดสอบหลังเรียน (Post Test) นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความตระหนักในด้านกาย วาจา ใจ การเรียนรู้นี้สามารถนำไปถ่ายทอดไปยังเพื่อน ญาติพี่น้อง ครอบครัวและสังคม นักศึกษาก็สามารถเป็นต้นแบบต่อไป ดังนั้น การจัดการการศึกษาด้านคุณธรรม จึงจำเป็นต้องมีการบูรณาการกิจกรรมให้หลากหลาย

การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมนั้น ควรเป็นกระบวนการและกระทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำให้เกิดเป็นทักษะของชีวิตจนเป็นนิสัย เกิดความชำนาญ ในการคิดที่จะกระทำสิ่งที่ถูกต้อง เป็นประชากรที่มีคุณภาพ

ถ้าเปรียบเทียบนักศึกษาเป็นเมล็ดพันธุ์ ที่จะสามารถเติบโตเป็นคนดีของสังคมได้เท่าเทียมกัน การที่เราชื่นชมความดีงามในตัวเขา จึงเหมือนการเปิดโอกาสให้เขาตระหนักว่า ในตัวเขามีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีนี้อยู่ หากรู้จักดูแลและทำให้ความดีนั้นเติบโตขึ้น สังคมที่กำลังวิกฤตก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีที่สุดในที่สุด

การจะพัฒนาให้นักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต มีคุณธรรมได้อย่างแท้จริงจากรายวิชา การพัฒนาและส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เท่านั้น คงไม่เพียงพอ คงจะต้องอาศัยความร่วมมือแรงร่วมใจจากอาจารย์ผู้สอนทุกวิชา ในการเป็นตัวอย่างที่ดี หรือที่เรียกว่า **ครูต้นแบบ** และถ้าอาจารย์ผู้สอนสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ในทุกศาสตร์สาขาวิชา โอกาสที่มหาวิทยาลัยรังสิต.. จะเป็นมหาวิทยาลัยคุณธรรม ได้ก็คงไม่ไกลเกินเอื้อม...



## บรรณานุกรม

- พรณี ชุทัยเจนจิต. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บริษัท ต้นอ้อแกรมมี จำกัด.
- สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2551). วารสารศึกษาทั่วไป. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2551. ขอนแก่น : ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา.(2550). คุณธรรมนำความรู้: รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดวี.ที.ซี. คอมมิวนิเคชั่น.
- Abrams, C. (1972). **The Effect of Meditation on Memory**. Berkeley : University of California Press.
- Hoffman, B., & Dukas, H. (1973). **Albert Einstein, Creator and Rebel**. New York : New American Library.