

การพัฒนาวินัยในตนเองของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา  
วิทยาเขตชัยภูมิตามแนวทางไตรสิกขา  
The Self – Discipline Development of the Chaiphum Institute of Physical  
Education Students by Training Program Applying Trisikha

ตรีรักษ์ ตรีชัยสินเกิด  
สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชัยภูมิ

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อสร้างและพัฒนาชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา และเพื่อศึกษาผลวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลอง ได้แก่ นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ จำนวน 80 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน เครื่องมือการวิจัยเป็นชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา และแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองส่วนหนึ่งและพัฒนามาจากผู้อื่นส่วนหนึ่ง สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Crosstabs) Paired t-test, Independent t-test และ ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่ได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยวินัยในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยการเรียนการสอนตามปกติ เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. เพศไม่มีอิทธิพลต่อวินัยในตนเอง และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีฝึกอบรมวินัย (ไตรสิกขา : ปกติ) กับเพศ (ชาย : หญิง) ไม่มีอิทธิพลต่อวินัยในตนเอง เช่นเดียวกัน

**คำสำคัญ** การพัฒนาวินัยในตนเอง และไตรสิกขา

### Abstract

The purposes of this research were to construct and develop a self-discipline training program applying Trisikha (Buddhist threefold training) and to compare the results of the self-discipline development of the students from independent variables namely: the self-discipline training program applying Trisikha, and the regular method.

The sample consisted of 80 students of the Chaiphum institute of physical education. There were divided into two groups, 40 students of the control group.

The male and female subjects were randomly and equally assigned into experimental and control groups. The instruments used for this research were the self-discipline training program applying Trisikha, and questionnaires either constructed or modified by the researcher. Crosstabs, Paired t-test, Independent t-test and ANOVA were applied for data analysis.

The research result were as follows:

1. The scores on self-discipline of the experimental group (the Trisikha training program) were significantly higher than the control group (the regular method) at the .01 level both after the treatment.

2. The scores on self-discipline of the male and female groups were found that no significant difference both after the treatment. It was found that the two training groups (the Trisikha training program : the regular method) and the two gender groups (male : female) did not interact upon each other.

**Keywords** The Self-Discipline Development, Trisikha

### ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

การพัฒนาบุคคลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ เพราะว่าถ้าบุคคลในชาติมีความรู้ความสามารถ และคุณธรรมโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ และการศึกษามีคุณภาพแล้วเมื่อเรียนจบจากสถาบันการศึกษา ก็จะเป็นบุคคลที่มีความกล้าหาญในการเผชิญกับความท้าทายจากกระแสสังคมโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและการแข่งขันอย่างรุนแรง ดังนั้นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร เศรษฐกิจ และสังคมในอนาคตจะต้องให้ความสำคัญกับการสร้างคนให้มีความรู้ คุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกสาธารณะ เพื่อให้คนมีศักยภาพในการแข่งขัน มีค่านิยมและพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ (สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย.2548:18-19)

ปัจจัยหลักที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ต้องเป็นคุณสมบัติของประชากร ได้แก่ ความขยันหมั่นเพียร ความประหยัด ความอดทน ความมีวินัย ความซื่อสัตย์ ความไม่ก้าวร้าว คุณลักษณะดังกล่าวเมื่อรวมกันก็คือการมีวินัยแห่งตนหรือวินัยในตนเอง (self-discipline) (ดวงเดือน พันธมนาวิน.2549:68) และการมีวินัยในตนเองเป็นคุณลักษณะที่สำคัญอย่างยิ่งของประชากรในการอยู่รอด มีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าของชีวิตและต่อความสำเร็จในการพัฒนาประเทศในยุคโลกาภิวัตน์และยุคแห่งการแข่งขัน แต่ในสภาพความเป็นจริงที่ทราบกันจากสื่อสารมวลชนต่างๆ ว่าในปัจจุบันสังคมไทย ยังมีนักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไปกำลังเผชิญกับปัญหาการขาดวินัยหลายๆ ด้าน ดังนั้นความไม่มีวินัยทางสังคมทำให้เกิดปัญหาสังคม เช่น การฝ่าฝืนกฎหมายและระเบียบการอยู่ร่วมกัน มีการทุจริต ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่และ

เวลา ความไม่มีวินัยด้านการบริหารจัดการและการปกครอง ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น การหนีเรียน การทะเลาะวิวาท การมั่วสุมเสพยาเสพติด การลงโทษที่รุนแรงเกินกว่าเหตุ (วิจิตร อวระกุล.2532 ; สุรพงษ์ ชูเดช.2542:1-2)

ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ส่วนหนึ่งย่อมมีสาเหตุมาจากประชากรขาดความมีวินัยในตนเองและไม่มีโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาวินัยในตนเองให้สูงขึ้นเท่าที่ควร นอกจากนี้ จะพบว่าสถาบันการศึกษาทุกระดับส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการแข่งขันด้านวิชาการมากกว่าคุณธรรม ศิลธรรม ซึ่งเป็นปัญหาที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน จากการวิเคราะห์ทฤษฎีเกี่ยวกับวินัยในตนเองได้แก่ ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเอง ทฤษฎีแรงจูงใจทางจริยธรรมและทฤษฎีควบคุม พบว่า การเกิดและการพัฒนาวินัยในตนเอง จนถึงขั้นพัฒนาวินัยในตนเองได้อย่างสมบูรณ์ จะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ ด้านพฤติกรรม ด้านความรู้สึกรู้สึก และด้านการรู้คิดสติปัญญา ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จะส่งผลต่อการพัฒนาวินัยในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระพุทธเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต).2536:34-39) ที่ว่า ไตรสิกขาเป็นขั้นตอนกระบวนการพัฒนาบุคคลซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการและให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ เพราะศีลเป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรมให้มีวินัยในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่ถูกต้องเหมาะสมสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิตหรือระดับจิตใจให้พัฒนาคุณสมบัติของจิตในด้านคุณธรรม ปัญญาเป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง หลักทั้ง

3 ประการนี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงามและมนุษย์เป็นสัตว์อันประเสริฐที่สามารถรับการฝึกให้มีความเจริญงอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ได้ ทั้งนี้ยังมีงานวิจัยของ สำรวัย วรเตชะคงคา (2534) ยืนยันว่า การฝึกอบรมที่ใช้หลักการทางพุทธศาสนาที่เน้นแนวทางไตรสิกขามีอิทธิพลต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนสูงขึ้น

ในการนี้ ผู้วิจัยจึงคิดว่า ถ้านักศึกษาของสถาบันการพลศึกษาได้มีการฝึกอบรมพิเศษ เกี่ยวกับการพัฒนาวินัยในตนเอง นอกเหนือจากการเรียนการสอนตามปกติแล้ว คงจะกระตุ้นเตือนให้นักศึกษาเกิดจิตสำนึกตระหนักในการที่จะต้องปฏิบัติตนตามหลักแห่งธรรม เมื่อจบจากสถาบันไปแล้วก็จะเป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพสูง สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นไปตามจุดมุ่งหมายในการจัดการศึกษาแห่งชาติอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างและพัฒนาชุดฝึกอบรมเกี่ยวกับวินัยในตนเอง ที่เหมาะสมกับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยเน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะวินัยในตนเอง 4 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน และความซื่อสัตย์ ซึ่งเน้นการต่อยอดหรือพัฒนามาจากงานวิจัยของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรพงษ์ ชูเดช (2542) จึงได้จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาวินัยในตนเองของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ ตามแนวทางไตรสิกขา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2550 นี้ขึ้น

### ปัญหาการวิจัย

การศึกษาวินัยครั้งนี้ ได้กำหนดปัญหาการวิจัยไว้ดังนี้คือ “การฝึกอบรมด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา” ที่สร้างและ

พัฒนาขึ้นจะสามารถส่งผลหรือมีอิทธิพลต่อการพัฒนาวินัยในตนเอง ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ได้มากน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและพัฒนาชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา สำหรับใช้ในการฝึกอบรมนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา
2. เพื่อศึกษาผลวิธีฝึกอบรมวินัย ด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขาของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ

### ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1. สถาบันการพลศึกษา จะมีนวัตกรรมวิธีฝึกอบรมวินัยให้แก่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่ผ่านการทดลองแล้วเพิ่มขึ้นคือ ชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา
2. ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขา และสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ นำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองให้แก่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป
3. สถาบันการพลศึกษา สถาบันการศึกษาอื่นๆ ทุกระดับ หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานภาคเอกชน และบุคคลที่สนใจ สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นข้อมูลเบื้องต้น ในการทำการวิจัยและพัฒนาต่อไป

### สมมติฐานการวิจัย

จากการศึกษา แนวความคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงขอตั้งสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขา จะมีวินัยในตนเองสูงกว่า กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยการเรียนการสอนตามปกติ เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม
2. กลุ่มนักศึกษาเพศชาย กับกลุ่มนักศึกษาเพศหญิง จะมีวินัยในตนเอง แตกต่างกันเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม
3. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีฝึกอบรมวินัยกับเพศ จะมีอิทธิพลร่วมกันที่ส่งผลต่อวินัย ในตนเอง

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง (true experimental design) ในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (research and development)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 301 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 80 คน ซึ่งคัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับฉลาก โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน แบ่งเป็นชาย 20 คน หญิง 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน

แบ่งเป็นชาย 20 คน หญิง 20 คน

### เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขา ใช้ฝึกอบรมตัวอย่างในกลุ่มทดลอง และการเรียนการสอนตามปกติของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ

2. เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะดังนี้

2.1 แบบเลือกตอบ ใช้สอบถามข้อมูลสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 แบบมาตราส่วนประเมินค่า ใช้วัดทัศนคติต่อวินัย และวินัยในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

### การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบการวิจัยเชิงการทดลอง (true experimental research design) เป็นแบบสองตัวประกอบ (2x2) factorial design ซึ่งเป็นรูปแบบที่พัฒนาหรือขยายมาจาก Randomized control group pretest posttest design ซึ่งเป็นแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่ม และมีการทดสอบครั้งแรกกับสองครั้งหลัง (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531:67) โดยขยายให้มีการสอบถามหลังการทดลองเสร็จอีก 1 เดือน เป็นการสอบครั้งที่ 3

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ๆ ละ 40 คน แบ่งเป็นชาย 20 คน หญิง 20 คน และกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

2.2 ทำการทดสอบก่อนการทดลอง

เกี่ยวกับทัศนคติต่อวินัยและวินัยในตนเองทั้ง 2 ฝ่าย

2.3 ดำเนินการทดลองโดยการให้ตัวแปรทดลอง (treatment) ดังนี้

2.3.1 กลุ่มทดลองได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขา

2.3.2 กลุ่มควบคุมได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยวิธีการเรียนการสอนตามปกติของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ

2.4 ทำการทดสอบวินัยในตนเอง ครั้งที่สอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโดยใช้แบบสอบถามเดียวกันกับการทดสอบครั้งแรก ทั้ง 2 กลุ่ม

2.5 ทำการทดสอบวินัยในตนเอง ครั้งที่สาม เมื่อภายหลังการทดลองเสร็จแล้ว อีก 1 เดือน ใช้แบบสอบถามเดียวกันกับการทดสอบครั้งแรก ทั้ง 2 กลุ่ม

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์

2. วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง สถิติที่ใช้ค่าร้อยละด้วยวิธี Crosstabs

3. วิเคราะห์ข้อมูลวินัยในตนเองของกลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ย ระหว่างการจัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และภายหลังการทดลอง อีก 1 เดือน สถิติที่ใช้ Paired Sample Test

4. การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อวินัย และวินัยในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม สถิติที่ใช้ Independent Sample Test

5. การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยวินัยในตนเองก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม สถิติที่ใช้ ANOVA

### ผลการวิจัย

1. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคุณลักษณะใกล้เคียงกัน กล่าวคือ ส่วนใหญ่มีอายุ 25 ปีลงมา อาศัยอยู่กับคุณพ่อ/คุณแม่ และเพื่อน มีรายได้และรายจ่าย วันละ 20 บาทลงมา สำหรับผู้ปกครองส่วนใหญ่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีอาชีพรับจ้าง และเกษตรกรมีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือนและยังพบว่า ก่อนการทดลอง (วัดครั้งแรก) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ย ทศนคติต่อวินัย และวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน

2. วินัยในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลอง (วัดครั้งแรก) กับ หลังการทดลอง (วัดครั้งที่ 2) มีค่าคะแนนเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านก็พบว่า ด้านความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความอดทน มีค่าคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 เช่นเดียวกัน โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง ยกเว้น ด้านความซื่อสัตย์ไม่แตกต่างกันและยังพบว่า วินัยในตนเองโดยรวมและรายด้านทุกด้าน มีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเสร็จ อีก 1 เดือน (วัดครั้งที่ 3) ต่ำกว่าหลังการทดลอง (วัดครั้งที่ 2)

3. ภายหลังจากทดลอง (วัดครั้งที่ 2) พบว่าระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนน

เฉลี่ยของวินัยในตนเองโดยรวม ด้านความรับผิดชอบ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนั้นไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตาม ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองก็ยิ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นเดียวกัน

4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า

4.1 วิธีฝึกอบรมวินัย มีอิทธิพลต่อวินัยในตนเอง นั่นคือ กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขา มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยวินัยในตนเองสูงกว่า กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยการเรียนการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

4.2 เพศ ไม่มีอิทธิพลต่อวินัยในตนเอง นั่นคือ ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชาย กับกลุ่มนักศึกษาหญิง มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยวินัยในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

4.3 วิธีฝึกอบรมวินัย กับเพศ ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อวินัยในตนเอง นั่นคือ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีฝึกอบรมวินัยกับเพศ มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

4.4 ความสัมพันธ์ของค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยวินัยในตนเอง พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขา เพศหญิง มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า เพศชาย และมีค่าสูงสุด สำหรับกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับวิธี

ฝึกอบรมวินัยด้วยการเรียนการสอนตามปกติ เพศชาย มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ต่ำกว่าเพศหญิงและมีค่าต่ำสุด

4.5 เมื่อวิเคราะห์วินัยในตนเองเป็นรายด้าน พบว่า ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความซื่อสัตย์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนั้นไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มทดลองก็ยังมีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มควบคุมทุกด้าน เช่นเดียวกัน

5. เมื่อพิจารณาความก้าวหน้าหรือการพัฒนาของค่าคะแนนเฉลี่ยวินัยในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง พบว่าภายหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น แต่เมื่อผ่านไปอีก 1 เดือนค่าคะแนนเฉลี่ยจะลดลง แต่ก็ยังสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่นักศึกษากลุ่มทดลอง จะลดต่ำลงตลอด

### อภิปรายผล

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงวิธีฝึกอบรมวินัย ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้น มีอิทธิพลต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ และได้พบประเด็นสำคัญที่น่าสนใจนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. การที่พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา มีผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยวินัยในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองสูงกว่า กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยการเรียนการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่ง

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรพงษ์ ชูเดช (2542) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขา มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมวินัยตามปกติ เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม และเป็นไปตามคำกล่าวของพระพุทธเจ้าที่ว่า การพัฒนามนุษย์นั้นทางพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักเรียกว่าไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการและมีคุณภาพ (พระพุทธเจ้า.2536:37) นอกจากนี้ผลงานวิจัยนี้ยังจะใกล้เคียงกับผลงานวิจัยของ สำรวย วรตะชะคงคา (2534) ที่พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่เข้ารับการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน ซึ่งได้รับการฝึกอบรมทางศาสนา มีวินัยในตนเอง สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลงานวิจัยของ วิรัตน์ มัณฑานนท์ (2545) ที่พบว่า ผลจากการสอนโดยใช้หลักไตรสิกขาทำให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญา ไปในทางที่ดี คือ มีจริยธรรมสูงขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ สรรพสัตว์ และเพื่อนมนุษย์ เช่น มีความเมตตาสูงกว่า ไม่เบียดเบียน มีจิตใจอ่อนโยน รู้จักเสียสละ เป็นต้น

2. การที่พบว่า เพศ และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีฝึกอบรมวินัย กับเพศ ไม่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักศึกษา ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า ชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขาฉบับนี้สามารถใช้ฝึกอบรมในวินัยได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ทั้งนี้ เพราะว่าเป็นนักศึกษาทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่อยู่ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความสามารถหรือมีศักยภาพในการรับรู้การปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบระเบียบวินัยที่ใกล้เคียงกันประการหนึ่ง

และนักศึกษาเหล่านี้จะต้องมีกิจกรรมในการแข่งขันกีฬาภายในและภายนอก ตามหลักสูตรการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษาบ่อยครั้ง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะมีส่วนกระตุ้นให้นักศึกษาทุกคนจะต้องยึดมั่น ในกฎ กติกา และระเบียบในการแข่งขันโดยเคร่งครัด มิฉะนั้นจะถูกทำโทษแล้วแต่กรณี อีกประการหนึ่ง

3. การที่พบว่าคะแนนเฉลี่ยวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองต่ำลงเมื่อภายหลังอบรมเสร็จอีก 1 เดือน และของกลุ่มควบคุมลดต่ำลงตลอด แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การที่จะให้นักศึกษามีวินัยในตนเองคงทนตลอดไปหรือเพิ่มสูงขึ้น จะต้องมีการฝึกอบรมเกี่ยวกับวินัยอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ เพื่อให้เกิดเป็นแรงกระตุ้นเตือนให้เกิดจิตสำนึกตระหนักในการที่จะต้องปฏิบัติ จนเป็นพฤติกรรมเคยชิน

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย และการอภิปรายผล ผู้วิจัยสามารถให้ข้อเสนอแนะ เพื่อการนำไปสู่การปฏิบัติได้ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับสถาบันการพลศึกษามีดังนี้

ชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขาฉบับนี้ถือได้ว่า เป็นนวัตกรรมวิธีฝึกอบรมวินัย ที่ได้ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงทดลองพิสูจน์มาแล้ว สถาบันการพลศึกษา ควรมีนโยบายให้ทุก ๆ วิทยาเขตของสถาบันการพลศึกษา นำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองของนักศึกษาและมีการประเมินผลในการใช้ทุกครั้ง เพื่อจะได้ข้อมูลเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงให้มีคุณภาพสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ

1.1 สถาบันการพลศึกษาควรพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนตามปกติ โดยเพิ่มวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา เป็นกิจกรรมเสริมสร้างหลักสูตร ภาคบังคับ

1.2 สถาบันการพลศึกษาทุกวิทยาเขต ควรสอดแทรกหรือบูรณาการวิธีวิธีฝึกอบรมวินัยด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขานี้เข้าไปในระบบการเรียนการสอนตามปกติอย่างสม่ำเสมอ และสอดแทรกหรือบูรณาการเป็นพิเศษในการจัดกิจกรรมปฐมนิเทศ และปัจฉิมนิเทศนักศึกษา

1.3 สถาบันการพลศึกษาควรมีโครงการสนับสนุนให้ทุกวิทยาเขตได้จัดฝึกอบรมวินัยนักศึกษาด้วยชุดการพัฒนาวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขาเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่องอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อให้วินัยในตนเองคงอยู่หรือพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

2.1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ ควรทำการวิจัยซ้ำอีกครั้งหนึ่ง โดยการศึกษ เปรียบเทียบผลของวิธีฝึกอบรมวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขา ระหว่างรูปแบบเดินทางไป-กลับ กับรูปแบบการอยู่ค่ายพักแรม

2.2 สถาบันการพลศึกษา ควรสนับสนุนส่งเสริมให้วิทยาเขตทุกแห่งดำเนินโครงการวิจัยในตนเองของนักศึกษา ตามแนวทางไตรสิกขา เหมือนกับวิทยาเขตชัยภูมิ และนำผลการวิจัยแต่ละวิทยาเขตมาเปรียบเทียบกัน เพื่อเป็นการยืนยันว่า ชุดการพัฒนาวินัยในตนเอง ตามแนวทางไตรสิกขา จะมีความเหมาะสมในการใช้เป็นนวัตกรรมวิธีฝึกอบรมวินัยแก่นักศึกษามากน้อยเพียงใด

## เอกสารอ้างอิง

- ดวงเดือน พันธุนาวิน. 2529 **ประมวลบทความทางวิชาการ ตอน 1**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัย  
พฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ปลัดกระทรวงมหาดไทย, สำนักงาน. 2548. **คำแถลงนโยบายคณะรัฐมนตรี**. กรุงเทพมหานคร: สำนัก  
พัฒนาและส่งเสริมการบริหารราชการจังหวัด.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2536. **พัฒนาคนกันได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก  
จำกัด.
- . 2536. **พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมมิก จำกัด
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531. **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพมหานคร: เจริญผล.
- วิจิตร อวระกุล. 2532. “ระเบียบวินัยเป็นหัวใจของการพัฒนา,” **วารสารไทย**. 9(36):45-48; ตุลาคม-  
ธันวาคม.
- วิรัตน์ มั่นชานนท์. 2545. **อิทธิพลของหลักไตรสิกขาที่มีต่อการสอนและการเรียนรู้ของเด็ก: กรณีศึกษา  
ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.  
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อัดสำเนา.
- สุรพงษ์ ชูเดช. 2542. **ผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์ วท.ด. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สำรวย วรเดชะคงคา. 2534. **ผลของการฝึกอบรมทางศาสนาที่มีต่อการพัฒนาจิตลักษณะของนักเรียน  
ที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนที่วัดม่วง เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร**.  
วิทยานิพนธ์ วทม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. อัดสำเนา.
- Ausubel, D.P 1968. **Education Psychology; A Cognitive view**. New York:Rinehart and  
Wonston Inc.
- Bemard, S. Cayne. 1992. **New Webster’s Dictionary and Thesaurus**. Lexicon  
Publications. Inc.
- Brisbane, H. E. 1994 **The Developing Child**. Sixth Edition. New York : Glencoe Division  
Macmillan/Mc Graw. Hill.
- Butt, D. 1974 **The teaching of Science A self directed Planning Guide**. New York :  
Harper & Row Publisher.
- Chitty, C. 1990. **Education and Training : Hand book of Education Ideas and Practices**.  
New York: Rountledge, Chapman and Hall, Inc.

- Day, B. 1994 **Early Childhood Education**. U.S.A. : Macmillan college Publishing Company.
- Mc Cormick, Ernest J. and Daniel R. Ilgen. 1985. **Industrial and organization Psychology**.  
8<sup>th</sup>ed. New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Neilson, W.A. 1993. **Webster'a New International Dictionary of the English Language**.  
**Unabridged. With 'seven Language Dictionary**. Chicago : Encyclopedia Britanica.
- Wiggins, J.S. and Others. 1971. **The Psychology of Personality**. Massachusetts : Addison  
Wesley Publishing Company.