

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์กรตำรวจเป็นองค์กรที่มีเจ้าหน้าที่ของรัฐสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติซึ่งเป็นส่วนราชการที่ไม่สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี กระทรวงหรือทบวง มีฐานะเป็นกรม และอยู่ในบังคับบัญชาของนายกรัฐมนตรี มีหน้าที่ตรวจตรารักษาความสงบ จับกุม และปราบปรามผู้กระทำความผิดกฎหมาย เป็นผู้ที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบอันใหญ่หลวงในการดูแลคุ้มครองให้เกิดความสงบสุขแก่พลเมืองของประเทศ เมื่อเร็วๆ นี้ ศูนย์สำรวจความคิดเห็น “นิด้าโพล” สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์เปิดเผยผลสำรวจความคิดเห็นของประชาชน เรื่อง “การปฏิรูปองค์กรตำรวจในยุคคณะรักษาความสงบแห่งชาติ คสช.” พบประชาชนส่วนใหญ่เห็นว่า ปัญหาขององค์กรตำรวจที่สำคัญ คือ ปัญหาพฤติกรรมการประพฤติมิชอบ และปัญหาประสิทธิภาพของเจ้าหน้าที่ตำรวจ นอกจากนี้ยังมีปัญหาประสิทธิภาพของระบบการทำงานและปัญหาการแต่งตั้งโยกย้ายเจ้าหน้าที่ตำรวจ เป็นปัญหารองลงมา ดังนั้น การปฏิรูปเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวน่าจะเริ่มจากต้นเหตุ คือ การพัฒนาคนซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาองค์กรตำรวจให้มีคุณภาพอย่างยั่งยืน ซึ่งการพัฒนาคุณภาพของคนภายในองค์กรให้บุคลากรในองค์กรมีความรู้ ความสามารถและมีแนวความคิดที่จะพัฒนาตนเองทั้งทางด้านความรู้และคุณธรรม โดยบุคลากรต่างๆ เหล่านั้นจะเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาองค์กรให้เจริญอย่างรวดเร็ว ในปัจจุบัน การพัฒนาคุณภาพของบุคคลอาศัยเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่เป็นที่ยอมรับ คือ “การศึกษา” ดังนั้น องค์กรตำรวจเองก็เช่นกัน ตำรวจที่มีความรู้ความสามารถเพื่อพัฒนาองค์กรและช่วยเหลือประเทศชาติต้องผ่านการอบรมในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจต่างๆ ซึ่งนับเป็นองค์กรหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมาก ซึ่งศูนย์ฝึกอบรมตำรวจต่าง ๆ มีภารกิจหลัก คือ การผลิตตำรวจที่มีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรมให้กับองค์กรตำรวจต่าง ๆ ทั่วประเทศ ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจในการอบรมตำรวจนักเรียนนายสิบในแต่ละรุ่น จึงมีส่วนสำคัญที่ช่วยพัฒนาองค์กรตำรวจและประเทศชาติ

การศึกษาเป็นวิธีการส่งผ่านจุดมุ่งหมายและธรรมเนียมประเพณีให้ดำรงอยู่จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่งโดยทั่วไป การศึกษาเกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ใด ๆ ซึ่งมีผลกระทบเชิงพัฒนาต่อวิถีที่คน ๆ หนึ่งจะคิด รู้สึกหรือกระทำ หรือในความหมายอย่างแคบ การศึกษาเป็นกระบวนการอย่างเป็นทางการซึ่งส่งผ่านความรู้ ทักษะ จารีตประเพณีและค่านิยมที่ส่งสมมาจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง นั่นคือ การสอนในสถานศึกษา สำหรับปัจจุบันนี้มีการแบ่งระดับชั้นทางการศึกษาออกเป็นชั้น ๆ เช่น การศึกษาปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ทั้งนี้รวมไปถึงระดับอาชีวศึกษา อุดมศึกษา และการฝึกงาน นอกจากนี้การศึกษาระยะสั้นเพื่อประกอบวิชาชีพ ก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าระดับชั้นอื่นๆ เช่น การฝึกอบรมตำรวจ โดยการศึกษาจะประสบความสำเร็จได้ต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านบุคลากรผู้สอน หลักสูตรการเรียนการสอน ตัวผู้เรียนเอง

ตลอดจนปัจจัยสนับสนุนอื่นๆ การจัดการเรียนการสอนของแต่ละสถานศึกษานั้น อาจมีวิธีการเรียน-การสอนและขอบเขตของแต่ละรายวิชาที่แตกต่างกัน แต่โดยส่วนใหญ่แล้วมักมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือให้ผู้เรียนได้รับความรู้ความเข้าใจและสามารถนำความรู้ที่ไปประยุกต์ใช้ให้ได้มากที่สุด ตลอดจนความต้องการให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เป็นเลิศ ซึ่งผลสัมฤทธิ์ดังกล่าวมักจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือองค์ประกอบทางการเรียนด้านต่างๆ ในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ได้ให้ความสำคัญและใส่ใจในการจัดการเรียนการสอนและการทำวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเสมอมา

สมาธิในการเรียนรู้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนเพื่อให้เข้าใจในเนื้อหาวิชา นั้น ๆ องค์ความรู้ปัจจุบันทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ ศาสตร์ และสังคมศาสตร์ต่างให้การยอมรับ งานวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์พบว่า สมอของคนเรามีการทำงานเป็น ๓ รูปแบบตามคลื่นสมองที่แตกต่างกัน ได้แก่ คลื่นแอลฟา คลื่นเบต้า และคลื่นเดลต้า โดยคลื่นแอลฟาจะเป็นคลื่นที่เกิดขึ้นในขณะหัวใจเต้นเร็ว ตื่นเต้น หรือขณะออกกำลังกาย ส่วนคลื่นเบต้า จะเป็นคลื่นที่อัตราการเต้นของหัวใจไม่ช้า ไม่เร็วเกินไป ซึ่งจะเกิดขึ้นระหว่างการนั่งสมาธิ และคลื่นเดลต้าซึ่งมักเกิดขึ้นขณะหลับ ดังนั้น คลื่นเบต้าซึ่งเกิดจากการนั่งสมาธิจึงเป็นคลื่นที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดในการเรียนรู้ รวมทั้งงานวิจัยอีกจำนวนมากที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของสมาธิต่อการพัฒนาความสามารถทางสมองและการเรียนรู้

แนวคิดของ ดร.อาจง ชุมสาย กล่าวถึงการเรียนไว้ว่า การเรียนรู้จากภายนอก คือ สถาบันการศึกษา และการค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ นั้น ยังไม่สำคัญเท่าหรือก่อให้เกิดผลได้ดีเท่ากับเรียนรู้จากภายใน คือ การรู้จักตนเอง เช่นเดียวกับ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ อธิบายเรื่องการหยั่งรู้ ไม่ได้มาจากการศึกษาหาความรู้หรือความพยายามแต่เกิด เมื่อเข้าถึงใจของเราได้สมาธิและปัญญาที่เกิดขึ้น 2 การทำสมาธิ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือปัญญาของผู้เรียน ซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียน (Internal phenomena) การเรียนอย่างตั้งใจฟัง ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรม หรือทำางานใด ๆ ให้สำเร็จ ต้องมีสมาธิจดจ่อในเรื่องนั้น และบูรณาการให้สมองคิดสัมผัสด้วยมือ และใจที่คล้อยตามไปพร้อม ๆ กัน ผล คือ ความรู้ และเข้าใจย่อมเกิดขึ้น การนำวิธีการเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน (concentration-based learning: CBL) มาใช้เสริมสร้างการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลต่อการเรียนรู้ และสามารถใช้ความคิดในการทำงานให้สำเร็จ ผลการวิจัยยังพบอีกว่า การฝึกทำสมาธิในแบบของพุทธศาสนิกชนนั้น สามารถเปลี่ยนการทำงานของสมองได้ และช่วยยกระดับจิตให้สูงขึ้น ให้เป็นสภาวะที่พ้นไปจากระดับจิตทั่วไป (trans-consciousness) ผลของสมาธิช่วยให้เข้าใจการกระทำของตนเอง ตระหนักรู้ถึงการคิด การพูด การกระทำดีย่อมเกิดผลดีต่อตนเอง ผู้ที่ฝึกสมาธิจะมีความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient: EQ) สูงกว่าคนที่ไม่เคยฝึกและความสามารถในการควบคุม และรับรู้อารมณ์ตัวเองจากการฝึกสมาธิ จะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตัวเอง สามารถจัดการกับปัญหาได้ งานวิจัยเพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้คุณภาพ และแนวปฏิบัติที่ดีของทักษะการเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษา ที่ส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ตัวบ่งชี้ที่สำคัญคือ การสร้างสมาธิในการเรียน และกลยุทธ์การเรียนรู้ที่นำไปสู่ความสำเร็จ คือ กระบวนการสอนให้รู้วิธีคิด

ดังนั้น การเจริญสติ เพื่อความบริสุทธิ์ตั้งมั่น แน่วแน่ในการเรียน และการปฏิบัติ ไม่เพเลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่านจึงทำให้มีการคิดพิจารณาทำความเข้าใจ แก้ปัญหา วางแผนได้ เป็นผลทำให้การเรียนดีขึ้น จากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ดังกล่าวจึงเป็นที่มาของโครงการนั่งสมาธิก่อนการเรียนการสอนเพื่อการเตรียมความพร้อม

สำหรับการเรียนรู้ โดยมีวัตถุประสงค์คือ การนั่งสมาธิก่อนการเรียนการสอนก็น่าที่ จะสามารถช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยสนใจศึกษาว่าการนั่งสมาธิด้วยการหายใจในระยะเวลาที่แตกต่างกันส่งผลต่อสมาธิในการเรียนรู้และความเข้าใจในเนื้อหา แตกต่างกันหรือไม่ และมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจ แตกต่างกันหรือไม่ เพื่อให้เกิดความสอดคล้องต่อการจัดการเรียนการสอนในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ โดยมุ่งเน้นด้านการเปลี่ยนแปลงพัฒนาผู้เรียนจากภายในตนเอง ด้วยสิ่งแวดล้อมทางการศึกษา มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ สร้างระบบการคิดด้วยวิธีการแก้ปัญหา

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จะศึกษาในหัวข้อเรื่อง “ผลของการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าบทเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจ ในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑” ซึ่งความรู้ที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงระยะเวลาของการนั่งสมาธิที่มีประสิทธิภาพส่งเสริมให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี อีกทั้งผู้สอนสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาระบบหรือรูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ และศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาคอื่นๆ

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา

๑.๒.๑ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการนั่งสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกันของนักเรียนนายสิบตำรวจในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ กับระดับการมีสมาธิในการเรียนรู้และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา

๑.๒.๒ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกันระหว่าง ๕ นาที กับ ๑๐ นาที

๑.๒.๓ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนและผลต่างของคะแนนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิแต่ละครั้ง

๑.๓ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๓.๑ ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการนั่งสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกันของนักเรียนนายสิบตำรวจในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ กับระดับการมีสมาธิในการเรียนรู้และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา

๑.๓.๒ ทราบถึงผลการนั่งสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกันต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

๑.๓.๓ ทราบถึงผลการนั่งสมาธิในระยะสั้นที่ติดต่อกันแบบระยะยาวต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ในภาพรวม ซึ่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาแบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ซึ่งจะใช้แบบสอบถามที่พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสมาธิในการเรียนการสอน รวมถึงการเก็บข้อมูลคะแนนสอบก่อนและหลังเรียนเพื่อเป็นข้อมูลเชิงปริมาณในการวิเคราะห์ข้อมูลและใช้กลุ่มประชากรตัวอย่างการวิจัยจากนักเรียนนายสิบของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑ ภาค ๑ จำนวน ๓๒๓ คน จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด ๖๙๐ คน โดยระยะเวลาในการศึกษาเริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑ ถึงกันยายน ๒๕๖๑

ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) จากการค้นคว้าเอกสารทางวิชาการ หนังสือ บทความ งานวิจัยต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการเรียนการสอนในรายวิชาต่างๆ ของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

๑.๕ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย

๑.๕.๑ สมาธิ คือ สภาวะที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความตั้งใจมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ หากกำลังพิจารณาสิ่งใด ก็มีจิตแน่วแน่อยู่ที่สิ่งนั้น และสามารถควบคุมตนเองได้ดี มีสติและตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเดียว

๑.๕.๒ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนจากบททดสอบหลังเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจในแต่ละหัวข้อตั้งแต่หัวข้อที่ ๑ ๒ และ ๓ ของรายวิชากฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่

๑.๕.๓ การมีสมาธิต่อการเรียน หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่มีความสนใจ มีสมาธิจดจ่อต่อการเรียนรายวิชากฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ในขณะนั้น