

การสอนสังคมโดยบูรณาการรูปแบบกับการเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4

Social Teaching with Integration Model of Learning Management According to Suppâya 4

พระมหานพพร อภิพนฺโธ

Phramaha Nopphon Abhibandho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalai University

E-Mail: Nopphon@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 30 กันยายน 2566

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 16 มีนาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 16 มีนาคม 2567

บทคัดย่อ

การสอนสังคมโดยบูรณาการรูปแบบการเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4 ย่อมส่งผลสนับสนุนต่อการเรียนรู้ตามพฤติกรรมของมนุษย์อย่างงดงาม หากเราสามารถจัดแหล่งการเรียนรู้ให้ดี เราก็สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของมนุษย์ให้เป็นไปในทางที่ดีได้โดยง่าย บรรยากาศและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนมักมีอิทธิพลต่อจิตใจนักเรียนโรงเรียนที่มีบริเวณร่มรื่น น่าพักอาศัยมีอาคารที่สะอาด จัดไว้เป็นระเบียบสวยงาม ย่อมหล่อหลอมพฤติกรรมของนักเรียนให้ฝึกฝนในทางที่ดีโดยง่ายสถาบันการศึกษามีบทบาทหน้าที่และสำคัญมากในด้านการให้ความรู้ทางด้านวิชาการ และยังหล่อหลอม ลักษณะนิสัยที่ดีแก่นักเรียน และสิ่งอื่น ๆ ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างราบรื่น ผู้บริหาร ครู และผู้ปกครอง ได้ตระหนักถึงสิ่งสนับสนุนและสิ่งแวดล้อม ต้องทำความเข้าใจและปรับปรุงให้สอดคล้องกับสภาพต่าง ๆ ก็จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ได้ในสังคม เพราะสิ่งแวดล้อมที่มีผลสนับสนุนการเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4

คำสำคัญ : การสอนสังคม, รูปแบบการเรียนรู้, สัปปายะ 4

Abstract

Social Teaching with Integration Model of Learning Management According to Suppâya 4 should be support learners to change their behavior with smoothly. If we can change and manage human characters and learning place that mean we could change human behavior to be easy way. The condition and environment of school must have the influence for students' mental that absolutely place. It was set with clear and orderly then should cultivate students' behavior convey to do good things easily. Education institute have

important duty to give academic knowledge and then to cultivate good habit for them and others as help them can have ability for their lifestyle in social by smoothly. So that, administrator teachers and guardians have been aware for supporting of environment. They must be making understanding and adjust all consistent with condition then it will reduce problems in social because of supporting and environment will be reduced problems in social and environment by mean have supporting students for learning according to supphā 4 and so on.

Keywords: Social Teaching, Model, Learning, Supphā 4.

1. บทนำ

การสอนสังคมโดยการบูรณาการรูปแบบให้สอดคล้องกับการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ หลักสัปปายะ 4 ถือว่าเป็นอภิลักขณ์ (ไม่ต้องรอกาลเวลาใด ๆ) นอกจากสถาบันทางพระพุทธศาสนา ซึ่งได้แก่ วัดสมาคม ชมรม องค์กรพุทธศาสนต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคมแล้ว สถานศึกษาคือแหล่งบ่มเพาะวิชาความรู้รวมถึงระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาส เรียนรู้และแลกเปลี่ยนในด้านสังคมทฤษฎี มีบทบาทสำคัญโดยตรงที่ต้องการพัฒนาเยาวชนของชาติให้มีคุณภาพ สิ่งสำคัญคือ การสร้างเสริม พัฒนาการเรียนรู้ผู้เรียนทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เกิดตามวัยและศักยภาพของผู้เรียน พัฒนาคุณภาพของนักเรียนให้เป็นบุคคลมีความรู้ ทักษะความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม ประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข การที่จะพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพได้ ส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งก็คือการจัดการสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ที่จะช่วยให้โรงเรียนมีประสิทธิภาพ ในการจัดการศึกษา ช่วยพัฒนาโรงเรียนให้ประสบผลสำเร็จ ส่งผลต่อคุณภาพการจัดการเรียนรู้ ทั้งนี้เพราะบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ดีของโรงเรียนมีส่วนในการเสริมสร้าง ความคิด จิตใจ และคุณธรรมต่าง ๆ ของนักเรียนเป็นอันมากสภาพแวดล้อมของโรงเรียนด้านกายภาพ รวมทั้งสภาพแวดล้อมด้านวิชาการของโรงเรียน ซึ่งรวมถึงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียนนั้นนับว่าเป็นผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียนโดยตรงบรรยากาศที่เป็นมิตรและมีเมตตาธรรมมีอุปกรณ์การเรียนการสอนที่พร้อมมีวิธีการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพย่อมส่งผลโดยตรงถึงการบริหารสภาพแวดล้อมทางกายภาพบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางวิชาการที่ดีและมีประสิทธิภาพจากฐานสู่ฐานมาโดยตลอด มีอีกสิ่งหนึ่งที่ควรแก่การศึกษาและได้รับการสนับสนุน นั่นคือ รูปแบบการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4

2. การบูรณาการรูปแบบการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4

การบูรณาการการสอนสังคมศึกษาตามรูปแบบการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักธรรมสัปปายะ 4 นั้นนับเป็นหลักธรรมที่สำคัญสำหรับการเอื้อเพื่อและสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมจึงควรที่จะเป็นไปเพื่อเป้าหมายของการจัดการศึกษาแต่ละระดับ โดยยึดตัวผู้ใช้สภาพแวดล้อมเป็นหลักในการพิจารณา และศาสตร์แห่งการบริหารการศึกษาได้มีระบุไว้ว่างานสำคัญงานหนึ่งของผู้บริหารสถานศึกษาคือ

การจัดสภาพแวดล้อมอันได้แก่ อาคารสถานที่ บริเวณสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกในการบริหาร การศึกษา โดยการคำนึงถึงปริมาณ และคุณภาพของสภาพแวดล้อมให้เกิดประโยชน์สูงสุดและตอบสนอง วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมในการเรียนการสอน (วิมลสิทธิ์ หริยางกุล, (2551), จิตวิทยาสภาพแวดล้อมเพื่อ การออกแบบและการบริหารจัดการ, พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า 10) ที่ต้องเอและสนับสนุนกันตลอดไป เช่น

รูปแบบ (Model) หมายถึง รูปแบบการเรียนการสอนแบบหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียน การสอน โดยถูกออกแบบเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรของสถานศึกษาศึกษาเพื่อพัฒนาองค์กรแห่งการเรียนรู้ ตามหลักสัปปายะ 4

การพัฒนาองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Knowledge Management) หมายถึง การลงมือทำการใด ๆ หลังจากได้วางหลักการบริหารองค์กรแล้ว และในขั้นตอนดำเนินการต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อที่จะนำเอา ทรัพยากรที่มีอยู่ทั้ง บุคลากร วัสดุ งบประมาณ มาจัดการตามหลักการที่วางไว้ โดยมีกระบวนการที่ชัดเจนเพื่อ ทำให้เกิดความสำเร็จเป็นรูปธรรมตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ เพื่อสนับสนุนให้เกิดรูปแบบการพัฒนาองค์กรแห่ง การเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4 หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย ซึ่งประกอบด้วย

1. **อवासสัปปายะ (ที่อันสบายเพื่อการอยู่)** ที่อยู่เหมาะสม ไม่พลุกพล่านจอแจเกินไป
2. **อาหารสัปปายะ (ที่อันสบายเพื่อการกิน)** รับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เพศ วัย อย่าง ไม่ยากและไม่เป็นโทษต่อร่างกาย
3. **บุคคลสัปปายะ (สถานที่อันสบายเพื่อการคบหาผู้คน)** คบหาบุคคลที่ถูกต้องเหมาะสมกันพอกันไป ในทางที่ดีมีผู้รู้เป็นที่ปรึกษา มีมิตรแท้ที่จริงใจ
4. **ธรรมสัปปายะ (สถานที่อันสบายในการเรียนรู้ธรรม)** การพูดคุยที่เหมาะสมในหมู่คนดี ไม่พูดมาก หรือน้อยเกินไป (วิสุทธิ.(ไทย) 1/161; วินย.อ. (ไทย) 1/524; ม.อ. (ไทย) 3/570)

ที่จะทำให้เกิดความสะดวกสบายในการศึกษาเล่าเรียน และจะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ในแหล่งเรียนรู้ ใน สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกสถานศึกษา อย่างรอบด้าน

ตามหลักสัปปายะ 4 ที่กล่าวมาจะอย่างไรก็ตามการที่จะพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามหลักธรรมสัปปา ยะ 4 และการเรียนการสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ได้ นั้น แหล่งการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ ตามที่กระทรวงศึกษาธิการ กำหนดว่า รัฐต้องส่งเสริมการดำเนินงานและ การจัดตั้งแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตทุกรูปแบบ ได้แก่ ห้องสมุดประชาชน พิพิธภัณฑ์ หอศิลป์ สวนสัตว์ สวนสาธารณะ สวนพฤกษศาสตร์ อุทยานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ศูนย์การกีฬาและนันทนาการ และแหล่ง การเรียนรู้อื่นอย่างพอเพียงและมีประสิทธิภาพ สถานศึกษาขั้นพื้นฐานจึงจำเป็นต้องทำอย่างถึงที่พัฒนาสถานที่ให้ เป็นแหล่งการเรียนรู้ได้ภายในโรงเรียน เพื่อมุ่งให้ผู้เรียนได้รับการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ปฏิบัติจริง และ เกิดความใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ในปัจจุบันหากใช้กระบวนการเรียนการสอนในห้องเรียนเพียงอย่าง เดียวจะไม่สามารถพัฒนากรอบแนวคิดได้เท่าที่ควร

การบูรณาการการสอนทางสังคมศึกษามีความเป็นมาและคงอยู่คู่กับสังคมทุกสมัย ตั้งแต่อดีตซึ่งมีความใกล้ชิดกับศาสนาสถาน คือวัด ศาสนบุคคล คือพระสงฆ์ ศาสนธรรม คือหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกกันว่า บวรพระพุทธศาสนา (บวร) บ้านวัด และโรงเรียน ต่อเนื่องมาถึงยุคปัจจุบัน คือการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถให้สอดคล้องกับรูปแบบการพัฒนาองค์กรแห่งการเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4 และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมได้นั้น โรงเรียนควรสร้างบรรยากาศและ สิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียนให้ทุกคนในโรงเรียนมีความรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ร่วมกัน คือสร้างความรัก ความผูกพัน ความเอื้ออาทรต่อกัน ผู้บริหารโรงเรียนถือว่าเป็นบุคคลที่สำคัญคนหนึ่งที่จะช่วยให้การดำเนินงานของโรงเรียนมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้ ผู้บริหารจึงควรเข้าใจ เห็นใจ และให้กำลังใจ แก่ครูอาจารย์ในการปฏิบัติหน้าที่ ครูจะร่วมมือปฏิบัติหน้าที่ของตน ให้ความรัก ความเมตตา กับ นักเรียน นอกจากการสอนเนื้อหาวิชา นักเรียนจะเกิดความรู้สึกว่าอยากมาโรงเรียน มาแล้วก็มี ความ อบอุ่น สบายใจ สอดคล้องตรงกับหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา คือสัปปายะ 4 ดังกล่าวแล้วข้างต้น

3. ความสำคัญและความหมายของการเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4

ความสำคัญและความหมายของการเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4 นั้น มีนักวิชาการ และนักบริหารทั้งในและต่างประเทศตลอดจนนักการศึกษาหลายท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความหมายของความหมายของการเรียนรู้มีผู้รู้อธิบายไว้น่าสนใจว่าการบริหารจัดการวัดของเจ้าอาวาสควรให้เกิดความสุข (สัปปายะ) 4 อย่าง คือ (กระทรวงศึกษาธิการ, (2551), เอกสารการนิเทศกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ การพัฒนาแหล่งเรียนรู้, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, หน้า 10)

3.1 อาวาสสัปปายะ หมายถึง ที่อยู่เป็นที่สบาย คือทำวัดให้เป็นอาราม เป็นรมณีสถาน รื่นรมย์เจริญตาเจริญใจแก่ผู้พบเห็น เป็นศูนย์กลางของชุมชนด้านจิตใจ ที่ตั้งวัดไม่ใกล้ไม่ไกลจากชุมชนเกินไป มีการแบ่งเขตพุทธาวาส สังฆาวาสชัดเจนเป็นส่วน ยิงในภาวะโลกร้อนด้วยแล้ว หากวัดได้มีการปลูกต้นไม้ให้ร่มเงา ร่มรื่นดูเป็นธรรมชาติ นับว่าเหมาะกับภาวะโลกอันแสนที่จะร้อนเหลือหลาย ส่วนบางวัดตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเป็นทุนเดิม เช่น ภูเขา ลำธาร สวน ป่า ได้เน้นเรื่องความสะอาดหรือความเป็นระเบียบเรียบร้อยสม่ำเสมอ เท่ากับว่าได้สร้างความสุขเพิ่มขึ้นแก่ผู้พบเห็น

3.2 อาหารสัปปายะ หมายถึง อาหารเป็นที่สบาย เมื่อมีที่อยู่ที่สบายต้องคำนึงถึงการกินอาหาร ในสมัยก่อนเป็นหน้าที่ของพระภิกษุเทศ ปัจจุบันเป็นหน้าที่ของเจ้าอาวาส การจัดสวัสดิการด้านอาหารจึงควรเป็นภาระของฝ่ายสาธารณูปการรวมเรื่องต่าง ๆ เช่น การกำหนดเส้นทางโคจรบิณฑบาต ควรแบ่งเป็นสาย มีการเปลี่ยนเวรกันเพื่อเจริญศรัทธาของผู้ทำบุญและป้องกันการติดในตัวของบุคคล มีการจัดฉันรวมกันเป็นที่แห่งเดียวเพื่อประโยชน์คือทำให้เกิดความเป็นธรรมในอดิเรกลาภ ขจัดความขัดแย้งในการแสวงหาอุปฐาก ก่อให้เกิดความสามัคคีธรรม เป็นที่เจริญศรัทธาของผู้ถวายและสามารถแนะนำอบรมได้ง่ายในเวลาก่อนและหลังอาหาร มีเจ้าหน้าที่รับนิมนต์ และทำหน้าที่แจกจ่ายการนิมนต์ให้ทั่วถึงโดยความเป็นธรรมหรือจัดตั้งมูลนิธิสงเคราะห์สวัสดิการด้านอาหารในยามขาดแคลน

3.3 บุคคลสัปายะ หมายถึง บุคคลเป็นที่สบาย คำนึงถึงเรื่องบุคคลที่อยู่ภายในวัดหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับวัด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความเจริญและความเสื่อมของศาสนา คนวัดแบ่งออกเป็น พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา หรือแม่ชี และเด็กวัด วัดใดดีหรือไม่ดีบ้างบอกมาให้ดูจากบุคคลทั้ง 4 ประเภหาดังกล่าว ควรจัดที่อยู่อาศัยของบุคคลแต่ละประเภทให้เหมาะสมตามสถานภาพ การติดต่อกันควรกำหนดเวลา สถานที่ ที่อยู่ของเด็กวัดควรสะอาดและมีระเบียบ มีการวางกฎเกณฑ์ให้ปฏิบัติพร้อมบทกำหนดโทษและควรกำหนดวันให้มีการพัฒนาวัดร่วมกัน

3.4 ธรรมสัปายะ หมายถึง ธรรมเป็นที่สบาย จุดมุ่งหมายหลักของวัดคือสถานที่ประพาศธรรม สิ่งที่จะก่อให้เกิด ธรรมสัปายะ คือ บริเวณวัดร่มรื่น เป็นระเบียบ มีโครงการต้นไม้พุดได้ มีสุภาภิตสอนใจ ปรีชาธรรม คติธรรม โครงการเสียงธรรมะตามสาย รับฟังกันทั่วบริเวณวัดทั้งในวันจัดงานบุญ และกระจายเสียงไปถึงชุมชนหมู่บ้าน จัดสถานที่ฟังเทศน์ฟังธรรมในสถานที่สงบรวมเย็น อากาศถ่ายเทสะดวก จัดทำห้องสมุดธรรมะ โดยจัดหาหนังสือธรรมะ หนังสืออื่น ๆ ที่มีสารประโยชน์เพื่อให้ผู้มาวัดได้อ่าน และมีที่นั่งอ่านหนังสือเป็นสัดส่วนเพียงพอ รักษาศิลปะหรือพุทธศิลป์ภายในวัด พิพิธภัณฑสถานของวัดจัดให้เป็นแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

การบำรุงรักษาส่งเสริมวัดให้เป็นบ่อเกิดแห่งความสุข ส่วนหนึ่งจึงมาจากสัปายะ 4 อย่างข้างต้น ที่อำนวยความสะดวกสุขแก่ประชาชนหรือสังคม สำคัญคือวัดยังมีอีกหลายเรื่องหลายด้านที่เป็นเรื่องดี พุดได้ไม่รู้จบ อนเอนอนันต์จริง ๆ

สรุปได้ว่า ความหมายของการเรียนรู้ตามหลักสัปายะ 4 นั้น การบริหารรูปแบบการเรียนรู้ ที่หมายถึง ศิลปะในการทำให้สิ่งต่าง ๆ ได้รับการกระทำจนเป็น ผลสำเร็จ กล่าวคือ ผู้บริหารไม่ใช่เป็นผู้ปฏิบัติ แต่เป็นผู้ใช้ศิลปะทำให้ผู้ปฏิบัติทำงานจนสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ผู้บริหารตัดสินใจเลือกแล้ว และยังกล่าวว่า การบริหาร หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลหลายคนร่วมกันดำเนินการ เพื่อพัฒนาสมาชิกของสังคมในทุก ๆ ด้าน นับแต่ บุคลิกภาพ ความรู้ ความสามารถ เจตคติ พฤติกรรม คุณธรรม เพื่อให้มีค่านิยมตรงกันกับความต้องการของสังคม โดยกระบวนการต่าง ๆ ที่อาศัยควบคุมสิ่งแวดล้อมให้มีผลต่อบุคคล และอาศัยทรัพยากรตลอดจนเทคนิคต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เพื่อให้บุคคลพัฒนาไปตรงตามเป้าหมายของสังคมที่ตนดำเนินชีวิตอยู่ในกรอบแห่งหลักของการเรียนรู้ตามหลักสัปายะ 4 นั้นเอง (ภาวิดา ธาราศรีสุทธิ, (2551), ภาวะผู้และจริยธรรมสำหรับผู้บริหารการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: ข้าวฟ่าง, หน้า 5)

4. แนวคิดหลักของหลักธรรมสัปายะ 4

เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (พุทธ โลเก อุปปโน) ทรงอุบัติขึ้นในโลกธาตุ ทรงเป็นพระศาสดาเอกของโลกยังตรัสแก่พระอานนตถึงลักษณะของภิกษุผู้ใส่ใจในการปฏิบัติธรรมว่า “เราจักพูดเรื่องเห็นปานนี้ คือ เรื่องความมกน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงัด เรื่องความไม่คลุกคลีกัน เรื่องการปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสัปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับเพื่อสงบระงับ เพื่อบรรลุ เพื่อดำรงไว้และเพื่อนิพพาน” (ม.อ. (ไทย) 14/189/227) ในอรรถกถากล่าวอธิบาย

“เป็นสัปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต” หมายถึง เป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมถะและวิปัสสนา (อง.นวก. (ไทย) 3/1/285) มี 7 ประการ คือ 1. อาวาส 2. โคจรคาม 3. การพูดคุย 4. บุคคล 5. โภชนะ 6. ฤดู 7. อิริยาบถ (ม.อ. (ไทย) 3/189/117) พระดำรัสข้างต้นนั้น ตรัสการปฏิบัติตนขณะปฏิบัติธรรมถึงลักษณะเรื่องที่จะพูดคุยกุญไ้เป็นตัวอย่าง เพราะการปฏิบัติจะเจริญก้าวหน้า ควรต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เว้นสถานที่ที่เป็นโทษและอยู่ในสถานที่ที่สะดวก ดังมีปรากฏเป็นคาถา ว่า

อาวาโส โคจรโร ภสสํ ปุคฺคโล โภชนํ อุตฺต

อิริยาปโถติ สดตเต อสปปายะ วิวชชโย

สปปายะ สดต เสเวถ เหาณฺหิ ปฏิปชฺชโต

น จิเรเนว กาเลน โหติ กสฺสจि อปฺปนา ฯ (วิสุทฺธิ. (ไทย) 1/161)

โยคาวจร ผู้ประสงค์จะรักษาปฏิภาณนิมิตไว้ให้ตั้น พึงเว้นจากอัสปายะ อันไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ 7 อย่าง คือ อาวาส (ที่อยู่อาศัย) โคจรคาม (หมู่บ้าน หรือท้องถิ่นที่จะไปบิณฑบาต ภสสะ (ถ้อยคำพูด) ปุคคละ (บุคคล) โภชนะ (อาหาร) อุตฺต (อากาศ) อิริยาบถ (นั่ง นอน ยืน เดิน) แล้วพึงเสพแต่ สัปปายะ อันควรแก่ภาวนาสมาธิ 7 อย่างนั้นเช่นกัน เมื่อได้ปฏิบัติดังกล่าวมานี้ บางท่านก็อาจสำเร็จอัปนาภาวนาในกาลไม่นานนัก

สัปปายะ 4 และอัสปายะ 4 ได้แก่ 1. อาวาส บางแห่งเรียก เสนาสนะ 2. โคจรคาม 3. ภสสะ บางแห่งเรียก ฌัมมัสสวณะ 4. บุคคล 5. โภชนะ บางแห่งเรียก อาหาระ 6. ฤดู 7. อิริยาบถ จะได้แสดงอธิบาย เป็นลำดับไป คือ

1. อาวาส (ที่อยู่) หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัยและสถานที่ปฏิบัติ มี 2 อย่าง ได้แก่ อาวาสอัสปายะ คือ ที่อยู่ ที่พัก ที่อาศัยและสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติและอาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ ที่พักที่อาศัยและสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอาวาสสัปปายะในคัมภีร์ปรกณวิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า เมื่อโยคาวจรมั่นอยู่ในอาวาสใด นิมิตที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เสื่อมหายไป สติที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่นและจิตที่ยังไม่เป็นสมาธิก็ไม่เป็นสมาธิ อาวาสนั้นนับเป็น อัสปายะ ส่วนเมื่อเธออยู่ในอาวาสใด นิมิตเกิดและถาวรด้วย สติก็ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิ ดุจพระปธานียติสเถระผู้อยู่ ณ นาคบรรพต อาวาสนับเป็นสัปปายะ เพราะเหตุนั้น ในวิหารใด อาวาส ที่อยู่ มีหลายแห่งโยคาวจรพึงล่องอยู่ในอาวาสเหล่านั้นแห่งละ 3 วัน จิตของเธอเป็นเอกัคคะ ตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในอาวาสแห่งใด ก็อยู่ในอาวาสแห่งนั้นเพราะความที่มีอาวาสเป็นสัปปายะแท้ๆ ภิกษุ 500 รูปผู้อยู่ในถ้ำจุฬานาคในตัมพปณณทวิป ถือเอาแก้วมัญฐานบำเพ็ญอยู่ในถ้ำจุฬานาคนั้นได้บรรลุพระอรหัตต์ทั้งหมด ส่วนพระอริยบุคคลเบื้องต่ำมีพระโสดาบันเป็นต้น และท่านผู้ได้อริยภูมิในที่อื่นแล้ว มาบรรลุพระอรหัตต์ในถ้ำจุฬานาคนั้นมีประมาณมิได้ แม้ในอาวาสสัปปายะแห่งอื่น ๆ เช่นจิตตลบรรพตวิหาร ก็เช่นกัน (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533), วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, หน้า 101)

2. โคจรคาม หมายถึง หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่หาอาหาร ที่เที่ยวไปเพื่อเข้าไปบิณฑบาต มี 2 อย่าง ได้แก่ โคจรอัสปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต และโคจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต โยคาวจรพึงเลือกโคจรคาม สัปปายะในคัมภีร์ปรกณวิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับไปบิณฑบาตแห่งใด มีอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนักในระยะ

ประมาณโกสะกึ่ง ประมาณ 1,000 ชั่วโมงหรือ 2 กิโลเมตร เป็นเสนาสนะอยู่ทางทิศเหนือหรือทางทิศใต้ เป็นที่มีภิกขุสามบุรุษหามันนั้นนับเป็นสัปปายะ ถ้ามีลักษณะตรงกันข้ามนับเป็น อสัปปายะ ที่ว่าอสัปปายะนั้นน่าจะถือเอาด้วยสาเหตุ คือ 1. โกลและการคมนาคมไปมาไม่สะดวก 2. เวลาบิณฑบาตไปหรือกลับ โดนแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า และ 3. บิณฑบาตไม่พอแก่การฉัน

3. ภัตตะ หมายถึง การพูดคุย หรือถ้อยคำ มี 2 อย่าง ได้แก่ ภัตตะอสัปปายะ คือ การพูดคุย หรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติและภัตตะสัปปายะ คือ การพูดคุย หรือถ้อยคำที่เหมาะสมในระหว่าง การปฏิบัติ โยคาวจรพึงปฏิบัติตนเพื่อสำรวมอินทรีย์พูดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรมเพื่อสำรวมสมาธิและ ปฏิภาณนิมิต

ในคัมภีร์ปรกณวิเสสวิสุทธิมรรค ก็กล่าวอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสใน ขณะที่ยวิญญาน 6 รับรู้อารมณ์ 6 เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การสำรวมวาจาพูดน้อย ไม่ กล่าวติรัจฉานกถา 32 อันเป็นเรื่องชัฏมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรายเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ หรือวิคคาหิกก ถา ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่ คณะอีกด้วย ชื่อว่า อสัปปายะ แม้ กถาวัตถุ 10 ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ชื่อว่า ภัตตะสัปปายะ ก็ควรกล่าวพอประมาณ เพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาณนิมิต ทั้งติรัจฉานกถา 32 วิคคาหิกกถา และกถา วัตถุ 10 มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

4. บุคคล หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน มี 2 อย่าง ได้แก่ บุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติด้วยและบุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่สมควร เข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติ โยคาวจรพึงเลือกคบบุคคลสัปปายะเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิตของตน ในขณะกำลังปฏิบัติ

อนึ่ง ในคัมภีร์ปรกณวิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า บุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไป สนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลผู้มากไปด้วยการทำกายให้มั่นคงชอบบำรุงประคบ ประหมดบแต่งร่างกาย (กายทพหิพหุโล) มีปกติพูดติรัจฉานกถา 32 (ติรัจฉานกถา) เป็นอสัปปายะ เพราะว่า เขามีแต่จะทำให้เธอเศร้าหมอง ดุจน้ำโคลนทำน้ำใสให้ขุ่นไป ฉะนั้น และเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น สมาบัติ ย่อมเสื่อม ดุจสมาบัติของภิกษุหนุ่มผู้อยู่ ณ โกฏิบรรพตวิหาร เสื่อมเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น ส่วนบุคคลสัปปา ยะ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้ไม่พูดติรัจฉานกถา (อติรัจฉานกถา) ถึงพร้อมด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาของคุณ (ศีลาธิคุณสมปนโน) ซึ่งโยคาวจรได้อาศัยแล้ว เป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิย่อมจะเป็นสมาธิหรือจิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เกิดความสงบเยือก เย็นผ่องใสได้โดยแท้

5. โภชนะ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม มี 2 อย่างได้แก่ โภชน ออสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่เป็นที่ไม่ถูกใจไม่พอใจ ไม่ถูกกับร่างกายไม่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉั นยาก ไม่สมควรแก่การบริโภคของโยคาวจร และโภชนสัปปายะ คือ อาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจพอใจ ถูก กับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก เป็นที่สมควรแก่การบริโภคของโยคาวจร เพราะมีส่วนช่วยส่งเสริม สนับสนุนหรือบั่นทอนสภาพจิตใจ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิธรรมค อธิบายไว้ว่า อาหารที่ไม่สมควรและที่สมควรแก่การบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม โยคาวจรบุคคลบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสเปรี้ยวแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็น สัปปายะแกโยคาวจรนั้น บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะแกโยคาวจรนั้น สำหรับรสเค็ม ขม เผ็ด ผาด 4 อย่างนี้ ไม่ได้กล่าวโดยเฉพาะๆ นั้น ก็เพราะรสเหล่านี้เพียงแต่เป็นเครื่องปรุงให้รสทั้งสองนั้นดีขึ้น ดังนั้น เมื่อ ยกรสหวานและเปรี้ยวขึ้นมาแล้ว ก็เป็นอันว่าได้กล่าวถึงรส 4 อย่างนี้ ตามสมควรไป

6. ฤดู หมายถึง ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อม มี 2 อย่าง ได้แก่ ฤดูอสัปปายะ คือสภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้นและฤดูสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคงเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิธรรมค อธิบายไว้ว่า อากาศที่ไม่สบายและสบายในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่นั้น โยคาวจรบางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อนแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น อากาศร้อนจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอากาศเย็นเป็นสัปปายะแกโยคาวจรบุคคลนั้น โยคาวจรบางท่านได้รับอากาศเย็นแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น อากาศเย็นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอากาศร้อนเป็นสัปปายะแกโยคาวจรบุคคลนั้น

7. อิริยาบถ หมายถึง อาการหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่ง มี 2 อย่าง ได้แก่ อิริยาบถอสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกใจมีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอิริยาบถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจ นิรวณจะได้อำนาจ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิธรรมค อธิบายไว้ว่า ในอิริยาบถ 4 อย่างนั้น โยคาวจรบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้วก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกาย สบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิรวณเกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้ผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนอน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดินกับนอน ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีด้วย บางท่านก็ไม่ได้ผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถเดิน นอน แต่กลับได้รับผลดีใน อิริยาบถนั่ง ยืน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่

สบายใจ ไม่ค่อยจะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่าจะมีความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิเวศน์เกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้ผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถเดิน ฉะนั้น อิริยาบถใดได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจแจ่มใสสงบระงับดับเสียซึ่งนิเวศน์ อิริยาบถนั้นจัดเป็นสัปายะแกโยคาวจรบุคคลนั้น เหตุนั้น พึงทดลองดูในอิริยาบถนั้น ๆ อยู่อย่างละ 3 วัน เช่นเดียวกันกับการทดลองในอาวาส

5. แนวคิดและทฤษฎีที่บูรณาการการเรียนรู้พุทธินิยมเชิงสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้พุทธินิยมเชิงสังคม (Social-cognitive learning theory) มีผลต่อมุมมองการวิเคราะห์สังเคราะห์โดยผ่าน นักคิดหลายท่าน เช่น แบนดูรา (Bandura) ผู้พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้พุทธินิยมเชิงสังคม (Social-cognitive learning theory) อธิบายว่า มนุษย์เรียนรู้การแสดงผลพฤติกรรมใหม่ผ่านการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นหรือตัวแบบ (Model) และผลที่ตามมาของพฤติกรรม ซึ่งเป็นสารสนเทศที่นำมาใช้ในการพิจารณาว่าพฤติกรรมอันใดได้รับการยอมรับให้ปฏิบัติ บุคคลก็จะใช้เป็นแนวทางสำหรับการแสดงผลพฤติกรรมใหม่ของตนต่อไป (Bandura, (2007), Albert, Self – efficacy: The exercise of control, New York: W.H. Freeman and company, p. 89) การเรียนรู้และการแสดงผลพฤติกรรมว่าเป็นเหตุการณ์ที่แยกกัน การเรียนรู้ตามทัศนะของแบนดูราจึงแตกต่างจากการเรียนรู้ตามทัศนะของนักพฤติกรรมนิยมซึ่งมีความเห็นว่าการเรียนรู้คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร แต่ทัศนะของแบนดูราผู้ที่เรียนรู้พฤติกรรมใดหมายถึงการรับรู้และจดจำพฤติกรรมนั้นไว้ แต่อาจจะแสดงหรือไม่แสดงผลพฤติกรรมนั้นก็ได้

องค์ประกอบของทฤษฎีการเรียนรู้ทางพุทธินิยมเชิงสังคม ประกอบด้วย

1) พฤติกรรมตัวแบบ เราสามารถแบ่งตัวแบบได้เป็น 3 ประเภท คือ

(1) ตัวแบบที่มีชีวิต (A live model) หมายถึง บุคคลและพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก เช่น พ่อ แม่ เพื่อน ครู และพฤติกรรมที่บุคคลเหล่านี้แสดงหรือปฏิบัติ

(2) ตัวแบบที่เป็นคำพูด (A verbal instruction model) หมายถึง คำพูด คำสอน ซึ่งรวมถึงการบรรยายหรือพรรณนาพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบ เช่น พฤติกรรมของความกตัญญู พฤติกรรมของความกล้าหาญ เสียสละ เป็นต้น

(3) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (A symbolic model) หมายถึง ตัวแบบที่เป็นได้ทั้งลักษณะที่เป็นจริงและที่ปรากฏในนิทาน ภาพยนตร์ การ์ตูน รายการโทรทัศน์ และสื่อออนไลน์ เป็นต้น

2) การเสริมแรงให้กับผลที่ตามมาของพฤติกรรมตัวแบบ ทฤษฎีนี้มีความคล้ายคลึงกับทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการตรงผลที่ตามมาของพฤติกรรมมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ ต่างกันตรงที่การเสริมแรงผลที่ตามมาของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการเป็นการเสริมแรงจากภายนอกหรือจากสิ่งแวดล้อม แต่ทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูราเป็นการเสริมแรงจากภายในของผู้เรียนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของรางวัล เช่น ความภาคภูมิใจ ความพอใจ เป็นต้น พฤติกรรมของตัวแบบที่ผู้เรียนสังเกตที่ได้รับการเสริมแรง ผู้เรียนจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทางบวกต่อพฤติกรรมนั้น เมื่อผู้เรียนแสดงผลพฤติกรรมของตัวแบบได้ตามมาตรฐานที่ผู้เรียน

กำหนดขึ้นจนเสมือนเป็นพฤติกรรมของตัวเองได้ ผู้เรียนจะมีความพอใจหรือภูมิใจซึ่งเท่ากับเป็นการเสริมแรงหรือให้รางวัลกับตัวเอง

3) กระบวนการทางปัญญาซึ่งเป็นกระบวนการภายในของผู้เรียน มีบทบาทสำคัญในการประมวลผลสารสนเทศที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบซึ่งขึ้นกับความสามารถของผู้เรียนในการรับรู้ เข้ารหัสข้อมูลและสะสมประสบการณ์ในรูปของสัญลักษณ์และสิ่งที่เป็นตัวแทนของพฤติกรรมเพื่อเก็บไว้ในความทรงจำและนำมาใช้ในอนาคต สารสนเทศเหล่านี้จะใช้ในการปรับพฤติกรรมของผู้เรียนกระบวนการนี้ต้องอาศัยปัจจัย 4 ประการ คือ ความใส่ใจ (Attention) จึงจะเกิดการสังเกตพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี การจดจำพฤติกรรม (Retention) เป็นการรับรู้และสะสมประสบการณ์ของพฤติกรรมตัวแบบที่ได้จากการสังเกตและดึงประสบการณ์มาใช้ในภายหลัง การแสดงพฤติกรรมให้เหมือนตัวแบบ (Reproduction) เป็นการนำพฤติกรรมที่สังเกตและเก็บไว้ออกมาปฏิบัติ การฝึกปฏิบัติพฤติกรรมบ่อย ๆ จะช่วยพัฒนาและปรับปรุงทักษะของการแสดงพฤติกรรมนั้น และการจูงใจ (Motivation) เป็นการส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบโดยสร้างความคาดหวังผลทางบวกที่จะตามมา

4) การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมและกำกับการเรียนรู้ของตนเองมาจากความเข้าใจถึงผลที่เกิดตามมาของพฤติกรรม ถ้าผลที่ตามมาคือรางวัล ผู้เรียนจะมีความพอใจพฤติกรรมของตนเอง ถ้าผลที่ตามมาคือการลงโทษผู้เรียนจะไม่พอใจ พฤติกรรมทั้งสองประการนี้มีผลต่อการตั้งเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรม ถ้าตั้งเกณฑ์ไว้สูงและสามารถทำได้ตามเกณฑ์ก็จะเกิดการเสริมแรงในตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ แบบดูราเชื่อว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตเกิดขึ้นในขั้นการจดจำพฤติกรรม และขั้นการแสดงให้เหมือนตัวแบบ ครูที่เข้าใจเรื่องแรงจูงใจควรสร้างสถานการณ์ในห้องเรียนที่นักเรียนสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ โดยตั้งเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์สูงแต่อยู่ในวิสัยที่ผู้เรียนสามารถทำได้ เพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จอันจะเป็นการเสริมแรงให้กับตัวของผู้เรียนเองและเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ต่อไป

5) การรับรู้ศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy) การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คนที่รับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันจะมีการแสดงออกในคุณภาพของพฤติกรรมแตกต่างกัน แม้ว่าจะมีความสามารถไม่ต่างกัน แบบดูราเชื่อว่าความสามารถของบุคคลไม่ตายตัวแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองทำได้ 4 วิธี ได้แก่

(1) การทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะเป็นประสบการณ์ตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ

(2) การใช้ตัวแบบ (Modeling variable) การใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกของบุคคลว่าเขามีความสามารถที่จะทำได้

(3) การใช้คำพูดชักจูง (Social presentation) ใช้การบอกว่าผู้เรียนมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ วิธีนี้ไม่ค่อยจะได้ผลนัก ควรใช้ร่วมกับวิธีที่ทำให้ผู้เรียนได้ประสบความสำเร็จ

(4) ใช้การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional state) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง แต่การกระตุ้นที่รุนแรงอาจทำให้การกระทำไม่ค่อยได้ผลดี เช่น การถูกข่มขู่ ความวิตกกังวล ความเครียด มีผลให้การแสดงพฤติกรรมไม่ได้ผลตามที่คาดหวัง

ทฤษฎีการเรียนรู้พุทธินิยมเชิงสังคมของแบนดูรา สรุปเป็นหลักการได้ดังนี้

- 1) มนุษย์สามารถเรียนรู้ผ่านการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นหรือตัวแบบ
- 2) กระบวนการทางสติปัญญาของผู้เรียนและการตัดสินใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้
- 3) ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อม ปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบมีผลต่อการเรียนรู้
- 4) องค์ประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้ ได้แก่ ตัวแบบทางพฤติกรรม การเสริมแรงให้กับการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ กระบวนการทางปัญญาของผู้เรียนในการเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบ
- 5) ทฤษฎีของแบนดูราอธิบายเพียงเรื่องการเรียนรู้ การเรียนรู้ไม่ได้หมายความว่าผลถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

6. ทฤษฎีการสร้างความรู้

ทฤษฎีการสร้างความรู้ (Constructivism) มีพื้นฐานมาจากปรัชญาเหตุผลนิยม (Rationalism) ซึ่งเชื่อว่าเหตุผลเป็นแหล่งกำเนิดของความรู้ ความจริงในโลกนี้เกิดจากการสร้างมากกว่าการค้นพบ นักปรัชญาในกลุ่มเหตุผลนิยม กล่าวว่า ความจริงในโลกไม่ได้มีความจริงเดียว แต่แต่ละบุคคลเป็นผู้สร้างความจริงของตัวเองขึ้นจากการรับรู้และการให้ความหมายของสิ่งต่าง ๆ ตามประสบการณ์และสภาพแวดล้อมของประสบการณ์นั้น ดังนั้นการเรียนรู้จึงเป็นการสร้างความรู้โดยผู้เรียนเป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตนเองมากกว่าการรับการถ่ายทอดความรู้จากผู้อื่น สิ่งที่เรียนรู้ขึ้นอยู่กับวิธีการที่บุคคลแต่ละคนสร้างความหมายจากการรับรู้ในสิ่งนั้น มีแนวคิดการสร้างความรู้ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้ (Gredler, M. E., Learning and instruction: Theory into practice, pp. 57-58.)

1. การสร้างความรู้เป็นกระบวนการทางปัญญาของแต่ละบุคคล (Cognitive constructivism หรือ individual constructivism) มีที่มาจากแนวคิดของเพียเจต์ นักทฤษฎีคนสำคัญในฝ่ายพัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive development) ซึ่งอธิบายการสร้างความรู้ว่าเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่ทำให้เกิดภาวะสับสน สงสัย ไม่เข้าใจหรือที่เรียกว่าภาวะไม่สมดุล (Disequilibrium) เพื่อให้เข้าสู่ภาวะหายสงสัยหรือภาวะสมดุล (Equilibrium) บุคคลจำเป็นต้องปรับโครงสร้างทางปัญญา (Schema) ด้วยกระบวนการทางปัญญา (Cognitive process) ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการรับเข้าสู่โครงสร้างทางปัญญาเดิม (Assimilation) ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับสอดคล้องกับประสบการณ์เดิม บุคคลจะรับความรู้นั้นเข้าสู่โครงสร้างทางปัญญาเดิม ทำให้ความรู้ความเข้าใจในโครงสร้างทางปัญญาเดิมขยายขอบเขตกว้างขวางมากขึ้น และกระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญาเดิมสู่โครงสร้างทางปัญญาใหม่ (Accommodation) เกิดขึ้นเมื่อประสบการณ์ใหม่ไม่สอดคล้องกับประสบการณ์เดิม จำเป็นต้องมีการปรับหรือสร้างโครงสร้างทางปัญญาขึ้นใหม่กระบวนการทางปัญญานี้ทำให้บุคคลมีการปรับเพิ่ม และขยายความรู้และประสบการณ์ คำว่าโครงสร้างทางปัญญา (Schema) เป็นคำที่ใช้เพื่อเป็นตัวแทน

ขององค์ประกอบของความคิดที่เป็นหน่วยย่อยที่สุดของโครงสร้างทางปัญญา ซึ่งอาจอยู่ในรูปของวัตถุ เหตุการณ์ ภาพ และโครงสร้างภาษา เป็นต้น

2. การสร้างความรู้เป็นกระบวนการทางสังคม (Social constructivism) มีที่มาจากแนวคิดของ ไวก็อตสกี ซึ่งเป็นนักทฤษฎีทางสังคมวัฒนธรรมที่อธิบายว่าความรู้เป็นผลผลิตจากการสะสมประสบการณ์ทาง สังคมและวัฒนธรรมตั้งแต่บรรพบุรุษ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นโดยใช้ภาษา และสัญลักษณ์อื่น ๆ ที่ใช้อยู่ในสังคมเป็นสื่อกลางในการจัดการกับความคิดไวก็อตสกีเชื่อว่าเราสามารถเรียนรู้ จากบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ในสังคมโดยผ่านวิธีการช่วยเหลือชี้แนะ การคิดเมื่ออยู่ในช่วงระดับพัฒนาการการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนมีศักยภาพจะไปให้ถึง หรือที่เรียกว่า “zone of proximal development (ZPD)” ซึ่งหมายถึง ช่องว่างระหว่างระดับพัฒนาการทางสติปัญญาที่บุคคลเป็นอยู่หรือสิ่งที่บุคคลสามารถทำงานโดยลำพังด้วย ตนเองกับพัฒนาการทางสติปัญญาที่บุคคลมีศักยภาพจะไปให้ถึงหรือสิ่งที่บุคคลสามารถทำได้ต่อเมื่อได้รับความช่วยเหลือชี้แนะจากผู้ที่มีความรู้และทักษะมากกว่า ดังนั้นการมอบหมายงานที่ผู้เรียนสามารถทำได้เองอยู่ แล้วหรืองานที่ผู้เรียนทำโดยใช้ระดับสติปัญญาที่เป็นอยู่จึงไม่ได้เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ แต่การมอบหมาย งานที่ทำท้าทายความสามารถของผู้เรียนหรืองานที่ต้องใช้ความสามารถทางสติปัญญาที่สูงกว่าที่ผู้เรียนเป็นจึงจะ ถือว่าส่งเสริมการเรียนรู้ การเรียนรู้จึงหมายถึงการที่ผู้เรียนได้บรรลุถึงระดับพัฒนาการทางสติปัญญาที่ผู้เรียนมี ศักยภาพจะไปถึงหรือสามารถทำสิ่งที่ท้าทายได้โดยได้รับความช่วยเหลือชี้แนะการคิดจากครู ผู้ใหญ่และเพื่อน ที่รู้มากกว่า แนวคิดของไวก็อตสกีเกี่ยวกับการเรียนรู้นี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการ เรียนรู้ที่เสนอว่าครูควรสอนสิ่งที่ล้ำหน้าระดับพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียน (ทิสนา แคมมณี, ศาสตราจารย์ การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, หน้า 92)

7. ทฤษฎีบูรณาการเพื่อการเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา

หากกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธหมายถึงกระบวนการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา สาระของ กระบวนการเรียนรู้แบบพุทธก็ได้ถูกย่อไว้แล้วในพุทธพจน์ข้างล่างนี้

"ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการเหล่านี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา กล่าวคือ การเสวนา สัตบุรุษ การฟังสัทธรรม โยนิโสมนสิการ ธรรมานุธรรมปฏิบัติ" (อง. จตุกก. (ไทย) 21/248/367) จากพุทธพจน์ ข้างต้น สามารถแยกกระบวนการเรียนรู้ออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การรับรู้ จะเห็นได้ว่า การรับรู้เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ พุทธศาสนาให้ ความสำคัญอย่างมากแก่การรับรู้สิ่งที่ตั้งตามถูกต้อง (สัทธรรม) ซึ่งรวมถึงการเรียนรู้จากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร (สัตบุรุษ) อย่างไรก็ตาม กระบวนการรับรู้ที่นอกจากประกอบด้วยข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ หรือคำชี้แนะอัน เป็นองค์ประกอบภายนอกแล้ว องค์ประกอบภายใน อันได้แก่ ความสามารถในการรับรู้เข้าใจก็มีความสำคัญ อย่างมาก แม้จะได้ยินได้ฟังสิ่งดีงาม แต่หากรับรู้หรือเข้าใจคลาดเคลื่อน การรับรู้ก็ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

2. การคิด เมื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำได้อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น และครบถ้วนแล้ว กระบวนการเรียนรู้ขั้นต่อมาก็คือ การคิด หรือการนำเอาสิ่งที่รับรู้ที่นั้นมาถ้อย จัดระเบียบ หรือเสริมเติมต่อ เพื่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น เปรียบดังการย่อยอาหารให้เกิดพลังงานเพื่อความเจริญเติบโตของร่างกาย โยนิโส

มนสิการคือการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี สามารถจัดได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ โยนิโสมนสิการแบบปลูกปัญญา คือการคิดเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะหรือความเป็นจริง โยนิโสมนสิการประเภทนี้มุ่งให้เกิดโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ เข้าถึงอสรภาพทางจิตและปัญญา แต่ในระดับสามัญหรือโลกียธรรมหมายถึงการคิดเพื่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น ส่วนโยนิโสมนสิการอีกประเภทหนึ่งคือ โยนิโสมนสิการแบบเสริมสร้างคุณภาพจิต เป็นการใช้ความคิดเพื่อให้เกิดกุศลธรรม เป็นอุบายลดโลภะ โทสะและโมหะ โดยใช้ธรรมฝ่ายดีมากดข่มหรือทดแทน

3. การปฏิบัติ ในทางพุทธศาสนา การปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่ขาดการปฏิบัติย่อมมิใช่การเรียนรู้ที่ครบถ้วนสมบูรณ์หรือถูกต้อง นี่อาจเป็นจุดสำคัญที่ทำให้การศึกษาแบบพุทธแตกต่างจากการศึกษาแบบตะวันตกหลายสำนัก เพราะฝ่ายหลังนั้นเน้นการใช้ความคิดล้วน ๆ จึงเป็นการเรียนรู้ในระดับพุทธิปัญญา (Intellect) การศึกษาหรือศึกษาในทางพุทธศาสนา ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ อธิสัสสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่าศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง 3 ส่วนนี้ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นส่วนสำคัญ นอกเหนือจากการสดับฟัง การอ่าน และการคิด (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2558), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 42, กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, หน้า 684)

8. บทสรุป

ควรกล่าวย้าด้วยว่า การปฏิบัติที่จะเอื้อต่อการเรียนรู้อย่างแท้จริงนั้น ต้องไม่จำกัดอยู่เพียงแค่การทำ"การบ้าน"หรือการทำแบบฝึกหัดในหนังสือเท่านั้น หากยังหมายถึงการพาตนออกจากห้องเรียนสู่โลกกว้าง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและสรรพสิ่งท่ามกลางสังคม เพื่อรู้จักชีวิตและความเป็นจริงของโลกที่เป็นไป

การรับรู้ การคิด และการปฏิบัตินี้ ในที่สุดก็จะเชื่อมกันเป็นวัฏจักร เพราะเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง นอกจากจะช่วยให้รู้จักคิดได้ดีขึ้น และเกิดความรู้ใหม่แล้ว ยังทำให้เกิดทัศนคติใหม่ เกิดความใฝ่รู้ มองสิ่งต่าง ๆ ว่าเอื้อให้เกิดปัญญาได้ทั้งนั้น อีกทั้งยังอาจเกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นมากขึ้น เช่นเห็นว่าการร่วมมือกันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น ทัศนคติเหล่านี้ย่อมเปิดใจให้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น ละเอียดลออถี่ถ้วนขึ้น เรียกว่าเปิดใจกว้างและเป็นกลางได้มากขึ้น เป็นการเพิ่มสมรรถนะในการใช้อินทรีย์ให้เกิดประโยชน์ การรับรู้เช่นนี้ย่อมส่งผลให้เกิดการคิดและการปฏิบัติที่เกื้อกูลเป็นกุศลมากขึ้น เอื้อให้เกิดความเจริญแห่งปัญญา และนำไปสู่ความมั่งคั่งแห่งชีวิตและสังคมในที่สุด

นอกจากการสัมพันธ์เชื่อมโยงจนครบวงจรแล้ว ในทางพุทธศาสนายังเห็นว่า ทั้งการรับรู้ การคิด และการปฏิบัติ ในตัวมันเองก็เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาได้ด้วยโดยที่ไม่ต้องรอให้เชื่อมโยงจนครบกระบวนการเสียก่อน ดังเรียกปัญญาที่เกิดจากการรับรู้สดับฟังว่าสุตมยปัญญา เรียกปัญญาที่เกิดจากการคิดว่าจินตามยปัญญา และเรียกปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติว่าภาวนามยปัญญา อย่างไรก็ตามกล่าวโดยรวมแล้วความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ การคิด และการปฏิบัติก็ยังเป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้ แม้แต่ปัญญา 3 ประเภทที่กล่าวมา เมื่อพิจารณาอย่างถึงที่สุด ก็ได้อาศัยการรับรู้ การคิด และการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งล้วน ๆ หากยังต้องมียोगประกอบอีก 2 อย่างเป็นทุนเดิมหรือปัจจัยหนุน เพียงแต่ไม่เด่นเท่านั้น (พระไพศาล วิสาโล, (2559), พุทธศาสนาไทยในอนาคต: แนวโน้มและทางออกจากวิกฤติ, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, หน้า 46)

บรรณานุกรม

ทิตินา แคมมณี. (2553). **ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). **พุทธวิธีในการบริหาร**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.

พระราชรัตนมูณี ผศ., (บุญเทียม ญาณินฺโท). (2558). **เอกสารประกอบการสอน รายวิชาหลักพุทธธรรม**.

นครปฐม: คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2535). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2535). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย**.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2533). **วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2. พิมพ์ครั้งที่ 4**, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 42**, กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระไพศาล วิสาโล. (2559). **พุทธศาสนาไทยในอนาคต: แนวโน้มและทางออกจากวิกฤติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.

Bandura, Albert. (2007). **Self – efficacy: The exercise of control**. New York: W.H. Freeman and company.

Gridlers, M. E. (2006). **Learning and instruction: Theory into practice**. Columbia University.