

หน่วยที่ 7

การพัฒนาตนและเห็นคุณค่าแห่งตน

นางปานดี คงสมบัติ



วิทยาลัยชุมชนระนอง สถาบันวิทยาลัยชุมชน
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แผนการสอนประจำหน่วย

หน่วยที่ 7 การพัฒนาตนและการเห็นคุณค่าแห่งตน

1. หัวข้อเนื้อหา

- 1.1 การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
 - 1.1.1 ระบบการพัฒนาจากการเรียนรู้การเห็นคุณค่าตนเอง
 - 1.1.2 การยอมรับ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- 1.2 การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง
 - 1.2.1 การศึกษาตนเอง Self study
 - 1.2.2 การประเมินตนเอง (Self-Assessment)
- 1.3 กระบวนการพัฒนาตนเอง
 - 1.3.1 ความหมายการพัฒนาตน
 - 1.3.2 ความสำคัญของการพัฒนาตน
 - 1.3.3 หลักการพัฒนาตน
 - 1.3.4 เทคนิคการพัฒนาตนเอง
- 1.4 พฤติกรรมการแสดงออกคุณค่าแห่งตน
 - 1.4.1 รูปแบบการแสดงออกพฤติกรรมของมนุษย์
 - 1.4.2 การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- 2.2 รับรู้และรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์
- 2.3 สามารถประเมินตนเองด้วยเครื่องมือที่นำมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง
- 2.4 เข้าใจกระบวนการพัฒนาตนเองได้ถูกต้อง
- 2.5 อธิบายวิธีการพัฒนาตน/เสริมแรงที่ทำให้พฤติกรรมได้รับการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
- 2.6 บอกถึงพฤติกรรมแสดงออกคุณค่าของตนเองได้อย่างเหมาะสม

3. สาระการเรียนรู้

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่สามารถพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพในทุก ๆ ด้านซึ่งการพัฒนาตนเองนั้น มนุษย์จำเป็นต้องตระหนักรู้ เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ โดยอาศัยพื้นฐานทางด้านการศึกษาตนเองและการประเมินตนเอง ด้วยเครื่องมือและกระบวนการพัฒนาตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแสดงออกคุณค่าของตนเองได้อย่างเหมาะสม

4. วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

4.1 วิธีการสอน

4.1.1 วิธีสอนแบบบรรยายและอภิปรายซักถามโดยใช้แนวคิดต่าง ๆ กรณีตัวอย่างมาบูรณาการกับประสบการณ์เชื่อมโยงทักษะชีวิต

4.1.2 วิธีการแบ่งกลุ่มศึกษาค้นคว้าและรายงานกลุ่ม

4.2 กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

4.2.1 ผู้สอนนำเสนอสื่อ PowerPoint เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง กระบวนการพัฒนาตนเอง และพฤติกรรมแสดงออกคุณค่าแห่งตน พร้อมทั้งให้นักศึกษาจับบันทึก

4.2.2 แบ่งกลุ่มนักศึกษาให้มีจำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่มใกล้เคียงกันแล้วให้นักศึกษาค้นคว้าเนื้อหาเป็นการล่วงหน้าจากเอกสารประกอบการสอนรายวิชาศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต เอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง แล้วให้นำเสนอใบงานหรือรายงานจากการค้นคว้าในชั่วโมงสอน

4.2.3 ใบงานทบทวนนีกย้อนเหตุการณ์ในอดีตว่าประสบการณ์ใดที่ทำให้นักศึกษาตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

4.2.4 ใบงานการสำรวจตนเอง

4.2.5 มอบหมายให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านเป็นรายบุคคล

4.2.6 ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียนเมื่อจบหน่วยที่ 7

5. สื่อการสอน

5.1 สื่อ PowerPoint ประกอบด้วยคอมพิวเตอร์พกพา พร้อมเครื่องฉาย LCD Projector

5.2 เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา ศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต และเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

6. การวัดและประเมินผล

6.1 สังเกตและบันทึกผลจากพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

6.2 สังเกตและบันทึกผลการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม การทำกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน การตอบคำถามในขณะที่มีการอภิปราย และซักถาม

6.3 สังเกตและบันทึกผลการนำไปใช้ในการทำแบบฝึกหัด

6.4 ตรวจสอบงานที่ได้รับมอบหมายจากการทำแบบฝึกหัด

6.5 ประเมินผลจากการทดสอบหลังเรียน

หน่วยที่ 7 การพัฒนาตนเองและเห็นคุณค่าแห่งตน

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือ พัฒนา “คน” ต้องทำเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา สู่วัยเด็กวัยรุ่น วัยทำงานและวัยชราโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่จะต้องปลูกฝังและต้องสร้างคุณค่าให้กับตนเองและเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น จะทำให้ชีวิตได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต

1.1 การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นเป็นการรู้จักตัวตน ความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักความเป็นตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่า ทัศนคติในตนเอง และผู้อื่น มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ได้

1.1.1 ระบบการพัฒนาจากการเรียนรู้การเห็นคุณค่าตนเอง

หลายประเทศกลับมามุ่งเน้นคำถามกับระบบการศึกษาของตนว่า “เหตุใดการศึกษาจึงพัฒนาไปไม่ไกลพอ” ทั้งที่เรากำลังก้าวเข้าสู่ยุคปัญญาประดิษฐ์ เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น หลักสูตรที่ใช้ในปัจจุบันเหมาะกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 หรือไม่ นักวิชาการพบว่า หลักสูตรในโรงเรียนส่วนใหญ่เป็นการจัดการศึกษาที่ละเลยความรู้สึกมุ่งเน้นแต่ความรู้โดย เอลเจอร์สมา Elgersma. (1981) และเมห์เรน และเลห์มาน Mehrens and Lehman. (1987) กล่าวถึง สาเหตุที่หลักสูตรเน้นความรู้ ละเลยความรู้สึกนั้นเป็นเพราะผู้ใหญ่มีความเข้าใจว่าอารมณ์นั้นเกี่ยวพันกับที่บ้านมากกว่าที่โรงเรียน รวมถึงความเข้าใจที่ว่าพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กจะเกิดขึ้นเองหลังจากที่ได้เรียนรู้เนื้อหาในวิชาการศึกษาที่ละเลยความรู้สึกนั้น จะมุ่งเน้นการสอนเนื้อหาวิชาการ ขาดการใส่ใจความรู้สึกของเด็ก/ผู้เรียน ละเลยการให้เกียรติ ขาดการเคารพศักดิ์ศรีคุณค่าความเป็นมนุษย์ในเด็ก/ผู้เรียน การศึกษาที่ละเลยความรู้สึก นอกจากไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางการศึกษาอย่างยั่งยืนแล้ว กลับส่งผลร้ายต่อผู้เรียน หรือ อติตเด็กเป็นจำนวนมาก

สำหรับปัญหาที่สำคัญที่สุดของระบบการศึกษาของไทย ตามที่สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา. (2559) ได้กล่าวไว้คือ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ส่วนใหญ่ได้รับการฝึกอบรมมาแบบล้าหลังทั้งเรื่องอุดมการณ์และแนวทางการศึกษาเรียนรู้ มีกรอบคิดแบบจารีตนิยม (Conservative) มุ่งรักษาสถานภาพเดิมที่พวกตนเคยชินและได้รับประโยชน์ เน้นเรื่องการเชื่องช้า การเคารพ ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิม และสอนความรู้สามัญและทาง

อาชีพที่เน้นการท่องจำและวัดผล ในเรื่องเนื้อหา ไม่ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ วิจัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ขาดความเข้าใจ และละเลยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของผู้เรียนทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมยอมจำนน นั่งเรียนเฉยๆ เชื่อตามๆ กันไม่คิดไม่ซักถามโต้แย้ง ไม่ได้แสดงออกความเป็นตัวของตัวเองหรือคิดสร้างสรรค์

การสอนแบบท่องจำที่เน้นเนื้อหาสาระหลักการทฤษฎี การเรียนในลักษณะนี้ส่งผลให้ผู้เรียนมีข้อจำกัดในการบูรณาการความรู้ การคิดเชิงวิเคราะห์ การคิดเชิงสังเคราะห์ การสร้างสรรค์ การสร้างองค์ความรู้ใหม่ การสร้างนวัตกรรมใหม่ การสอนแบบดั้งเดิมนอกจากจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียนแล้วยังส่งผลให้ผู้เรียนบางส่วนไม่อยากศึกษาต่อในระดับชั้นที่สูงขึ้น

นอกจากนี้ การอยู่ท่ามกลางกฎระเบียบข้อบังคับของโรงเรียนที่เข้มงวด ขาดความยืดหยุ่นล้วนทำให้เด็ก/ผู้เรียนจำนวนไม่น้อยรู้สึกเหมือนยึนกันคนละฝั่งกับทางโรงเรียน อีกทั้งพัฒนาการตามวัยจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงนี้เด็กต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม เป็นช่วงที่ยากลำบากหรือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เด็กในวัยนี้มีความอดทนกับกฎเกณฑ์ข้อบังคับ ไม่มากนัก หากเขารู้สึกว่ากฎเกณฑ์ข้อบังคับเหล่านั้นไม่มีเหตุผล ยิ่งถ้าเขารู้สึกถูกกดดัน หรือรู้สึกถูกคุกคาม แม้ว่าเขาเป็นผู้เริ่มฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ก็ตามท้ายสุดความกดดันที่ทับทวิอาจนำไปสู่การละเมิดกฎร้ายแรงของทางโรงเรียนจนถึงขั้นถูกเชิญให้ออกจากโรงเรียนกลางคันอันนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น การติดสารเสพติด การลวงละเมิดทางเพศ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรหรือ การก่ออาชญากรรมในเยาวชน

ทิวา ณ นคร. (2559) กล่าวในเท็ดเอ็กซ์แบงค์คือคำว่า เด็กหรือเยาวชนที่ถูกให้ออกจากโรงเรียนกลางคัน (Dropout) นั้น เขาไม่ได้นำแค่ร่างกาย ชื่อนามสกุลออกจากโรงเรียน แต่เขานำทั้งได้นำความพ่ายแพ้ติดตัวไปด้วย เด็กที่ก้าวพลาดบางคนที่เคยก่อคดีอาชญากรรมฆ่าผู้ใหญ่ จนเสียชีวิต และถูกส่งมายังศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษกในการดูแลของผู้อำนวยการฯ ทิวา ณ นคร ท่านมีความเชื่อว่า “ความดีมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน” และท่านได้นำหลักการนี้ไปสู่กิจกรรมการหล่อหลอมเยาวชนโดยสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริม ให้เด็กที่ก้าวพลาดนั้นได้ เห็นคุณค่าความสำคัญและความสามารถของตนเอง จนถึงขั้นที่อยากเปลี่ยนแปลงตนเองไม่ใช่เพราะอำนาจของครูหรือผู้คุม แต่เพราะบุคคลากรผู้ดูแลเยาวชนมีความเชื่อมั่น ความรัก และความศรัทธาในคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่มีอยู่ในตัวของเด็กทุกคน

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาการเรียนรู้ของบุคคลขึ้นอยู่กับระบบการศึกษาของไทยที่ได้มุ่งเน้นความรู้ (Affective Education) เนื้อหาสาระ ผู้สอนทำหน้าที่บอก สอน สั่ง เน้นการท่องจำ ส่งผลให้ผู้เรียนไม่มีความคิดเป็นของตนเอง ไม่กล้าที่จะแสดงออก อีกทั้งการไม่ให้ความสำคัญกับ

ความรู้สึก จิตใจ พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการสังคมของผู้เรียน นอกจากนี้ไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างยั่งยืนแล้วยังส่งผลให้เด็กเกิดการรับรู้ตนเองด้านลบอีกด้วย

1.1.2 การยอมรับ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

บุคคลทุกคนมีความต้องการความรัก การยอมรับ ความเข้าใจ การให้เกียรติการเคารพในศักดิ์ศรีคุณค่าความเป็นมนุษย์ มาสโลว์ Maslow. (1954) และรากฐานสำคัญของการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้นคือการยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง นับถือตนเองและเคารพตนเอง

สลาวิน Slavin. (1986) กล่าวถึง การรับรู้ตนเองหรือโมทัศน์แห่งตน (Self-Concept) เป็นการรับรู้ที่หมายรวมทั้งความเป็นตนและพัฒนาการทางสังคมที่ได้รับการส่งเสริมประสบการณ์ในบริบททั้งจากที่บ้าน ที่โรงเรียน และจากเพื่อน ทั้งด้านความอ่อนแอ ความเข้มแข็ง ความสามารถ ทักษะ คุณค่าที่ได้บ่มเพาะมาตั้งแต่แรกเกิดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการขาดการรับรู้ตนเองด้านบวกนั้นมีผลกระทบที่รุนแรงต่อพัฒนาการทางสังคม

การที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ยอมรับตนเองหรือเคารพตนเอง มีความรู้สึกดีกับตัวเองอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ว่าจะเป็นรูปลักษณะภายนอกหรือคุณลักษณะภายในอันได้แก่ ความเก่ง ความสามารถ ความดี การทำตนเป็นประโยชน์ ฯลฯ บุคคลนั้นรอดแล้ว(รอดจากความทุกข์หรือความเจ็บปวดที่เกิดจากการขาดการยอมรับหรือการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลนั้นย่อมมีความสุข เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อตนเองเป็นส่วนสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี)

อะไรคือความแตกต่างระหว่างการเห็นคุณค่าในตัวเอง(ภาคภูมิใจในตนเอง)กับการหลงตัวเอง สำหรับความภาคภูมิใจในตนเองหรือการชื่นชมตนเองทั้งจากรูปลักษณะภายนอกหรือคุณลักษณะภายในของตนเองพอประมาณนั้นต่างจากการหลงตัวเอง ความแตกต่างระหว่างการรู้คุณค่าในตนเอง ชื่นชมตนเอง หรือภาคภูมิใจในตนเองกับการหลงตัวเองคือ มุมมองที่เรามีต่อผู้อื่น การยอมรับผู้อื่น การไม่ยกตนข่มท่าน กล่าวโดยสรุป คนหลงตัวเองคือ บุคคลที่ขาดการยอมรับในรูปลักษณะภายนอกหรือคุณลักษณะภายในของผู้อื่นอย่างจริงจัง

การปลื้มในรูปลักษณะภายนอกของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่ก่อให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนสิ่งที่ทำลายยิ่งกว่า คือ ทำอย่างไรให้บุคคลเกิดความภูมิใจในตนเองจากคุณลักษณะภายใน คุณค่า ความดีงาม ความสามารถ ความเก่ง (ที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม) เพราะรูปลักษณะภายนอกหรือความสวยความหล่อ นั้นเป็นสิ่งที่ไม่จีรัง ดังคำกล่าวที่ว่า “ความหล่อ ความสวยนั้นไม่คงที่ แต่ความดีลึกลง”

การเคารพตนเอง การนับถือตนเอง (Self-Respect) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงคุณความดีที่มีอยู่จริงในตน ยอมรับนับถือคุณความดีของตนด้วยใจจริง แล้วแสดงความนับถือตนเองด้วยการแสดงความอ่อนน้อมอย่างเหมาะสมต่อตนเอง (ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น) ความเคารพ เป็นคุณลักษณะหรือสภาพหรือสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าบุคคลมีความตระหนักรู้ถึงคุณความดีที่มีอยู่จริงของตนเองและผู้อื่น ยอมรับนับถือประเพณีปฏิบัติต่อตนเองและ ผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

หากบุคคลมีการรับรู้ตนเองด้านบวก เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง เคารพตนเองเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง บุคคลนั้นย่อมมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเองอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการประสบความสำเร็จในชีวิต

การเคารพตนเองและการเคารพผู้อื่นจากคุณลักษณะภายในมีตัวชี้วัดที่สำคัญ คือ เห็นคุณค่าของบุคคล(ตนเอง/ผู้อื่น) มีพฤติกรรมบ่งชี้ 3 ด้าน เทียบเคียงจากพระมหาปัญญาธิคุณ พระมหาปริสสุทธิคุณ และพระมหากุณาธิคุณ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามที่ อภิชา แดงจำรูญ. (2563) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

ตัวชี้วัด : เห็นคุณค่าของบุคคล (ตนเอง/ผู้อื่น)

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1 : มีความรู้ความสามารถ (พระมหาปัญญาธิคุณ)

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2 : มีความดี (พระมหาปริสสุทธิคุณ)

พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 : มีคุณประโยชน์ (พระมหากุณาธิคุณ)

พฤติกรรมบ่งชี้ทั้ง 3 ด้านข้างต้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ด้านความรู้สึกลึก ด้าน การพูด และการกระทำ(“กรรม”หมายถึง การกระทำของมนุษย์ที่ประกอบด้วยเจตนาและลงมือปฏิบัติทางกาย วาจา ทางใจ) เช่นเดียวกับการแสดงออกถึงความเคารพด้วยการไหว้ มี 3 ประการเช่นกัน คือ ไหว้ด้วยกาย ไหว้ด้วยวาจา ไหว้ด้วยใจ อังนิน ดัชนีธรรม ฉบับมงคลสูตร. (2550)

พฤติกรรมบ่งชี้ในระดับความรู้สึก การพูด และการกระทำ ตามที่ อภิชา แดงจำรูญ. (2563) กล่าวไว้ มีดังนี้

ระดับของความรู้สึก รู้ว่าบุคคล (ตนเองและผู้อื่น เช่น พ่อแม่, อาจารย์, เพื่อน) มีความรู้ความสามารถ มีความดี และมีคุณประโยชน์

ระดับการพูด พูดว่าบุคคล(ตนเองและผู้อื่น เช่น พ่อแม่, อาจารย์, เพื่อน)มีความรู้ความสามารถ มีความดี และมีคุณประโยชน์

ระดับการกระทำ ปฏิบัติดีต่อความรู้ ความสามารถ ความดี และคุณประโยชน์ของบุคคล (ตนเองและผู้อื่น เช่น พ่อแม่ อาจารย์ เพื่อน)

กล่าวโดยสรุป ส่วนการศึกษาที่ใส่ใจความรู้สึกผู้เรียน(Affective Education)เป็นการจัดการศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ตนเองด้านบวก ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

เคารพในการเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีความดี หรือทำตนเป็นประโยชน์ ซึ่งล้วนเป็นคุณลักษณะภายในที่สำคัญที่สร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง บุคคลรอบข้างควรส่งเสริมให้เขาตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองอันจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในผู้อื่นด้วย

สรุปบทเรียนด้วยกรณีตัวอย่าง

กรณีตัวอย่าง : นิลิตชายสาขาวิชาครุศาสตร์ไฟฟ้าที่เรียนกับผู้เขียนในวิชาจิตวิทยาการศึกษา ณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง อภิชา แดงจำรูญ. (2563)

นิลิตชายท่านนี้นั่งเรียนหลังห้อง ผลการเรียนที่ผ่านมาเกรดเฉลี่ยประมาณ 2 เมื่อถึงวันสอบกลางภาค นิลิตได้ตอบข้อสอบอัตนัยข้อหนึ่งซึ่งผู้เขียนได้ถามว่า “ท่านมีวิธีเปลี่ยนทัศนคติเพื่อน อย่างไรเพื่อให้เพื่อนมีการรับรู้ตนเอง(Self-Concept)ด้านบวกรู้สึกดีกับตนเอง ยอมรับตนเอง หรือเห็นคุณค่าในตนเอง” นิลิตเขียนตอบในกระดาษคำตอบใจความว่า “ผมไม่ขอตอบในส่วนของคนอื่น แต่ผมขอตอบในส่วนของตัวเอง ก่อนอื่นขอบอกตามตรงว่าผมรู้สึกแอนตี้สิ่งทีอาจารย์ให้พวกเราเขียนบันทึกความดีในแต่ละวัน ผมมองว่ามันเหมาะกับเด็กเล็ก ๆ มากกว่าให้นิลิตระดับมหาวิทยาลัยทำถึงผมจะรู้สึกไม่ชอบสักเท่าไร แต่ผมก็ตั้งใจทำวันแรกผมไม่รู้จะเขียนความดีอะไรลงไปเพราะผมไม่มีความดีอะไรสักอย่าง ผมเรียนหนังสือไม่เก่ง สอบตก นิสัยแย่มาก แต่บายวันนั้นขณะที่ผมนั่งรถเมล์ ผมคิดว่าจะเอาความดีจากไหนมาเขียน แล้วผมก็นึกได้ว่าผมต้องสร้างสถานการณ์ความดีให้เกิดขึ้นจริง ผมจึงลุกให้คนแก่ที่นั่ง แล้วผมก็มีความดีมาเขียน วันต่อมาผมเดินผ่านขอทานคนหนึ่ง ซึ่งผมก็ไม่เคยให้เงินขอทานเลยสักบาท แล้วผมก็ได้สร้างสถานการณ์ความดีให้ความดีให้เกิดขึ้นอีกครั้งโดยการเจียดเงินให้ขอทานคนนั้นตั้ง 5 บาท แล้วผมก็มีความดีมาเขียน วันที่ 3 ขณะที่ผมซื้อหมูπίงหมาตัวเมียแม่ลูกอ่อนมันมองมาตาละห้อย ผมโยนให้มันกิน 2 ไม้ แล้วผมก็มีความดีมาเขียน หรือแม้แต่เลี้ยงข้าวเพื่อน ผมก็ไม่เคยที่จะเลี้ยงข้าวมัน แต่วันนั้นช่วงสิ้นเดือนที่บ้านมันยังไม่โอนเงินมาให้ มันไม่มีเงินกินข้าว ผมเลยเลี้ยงข้าวเพื่อน

ผมทำการบ้านของอาจารย์ทุกวันประมาณเดือนกว่า ตอนนี้มีผมมีความสุข รู้สึกดีกับตัวเอง แปลกนะ... พอผมรู้สึกดี ผมก็มีกำลังใจในการเรียน ผมรู้สึกว่าตัวผมเองก็ได้เร็วและไม่ได้แย่อย่างที่คิด เดิมผมตั้งใจจะไม่เข้าสอบกลางภาคทุกวิชา แต่ผมก็เข้าสอบในวิชานี้และก่อนเข้าห้องสอบวิชา ผมได้นำใบลาออกที่เขียนเตรียมไว้ตั้งแต่ต้นเทอมมาฉีกทิ้ง ผมไม่รู้หรือกว่าผมเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเองไปตอนไหน แต่นี่คือสิ่งที่ผมเปลี่ยนไป

ความรู้สึกนำความรู้ ยิ่งใหญ่กว่า ความรู้นำความรู้สึก

(Affective Education นำ Cognitive Education)

ให้ความรัก นำความรู้ ไปสู่ใจผู้เรียน

1.2 การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

ตัวตน (Self) เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะหมายถึงความ “เป็น” ตัวเรา ถ้าบุคคลเข้าถึงความรู้สึกมีพลัง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เพราะรู้ว่าเราเป็นใคร มีความต้องการอะไร เปรียบเสมือนศูนย์กลางของความเป็นเราเป็นส่วนที่รวมเอาจิตวิญญาณของเราไว้ มีแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาที่ตัวบุคคลได้ โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง การให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ การเลิกความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลดการพึ่งคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์จากผู้อื่น ขณะเดียวกันยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู สามารถร่วมมือกันเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ เป็นแบบอย่างที่ดี โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยพัฒนา และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตามจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดก็คือ ตนเอง

1.2.1 การศึกษาตนเอง Self study

นักจิตวิทยาทั้งหลายต่างเชื่อว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่สามารถพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพในทุก ๆ ด้าน ซึ่งการพัฒนาตนเองนั้น มนุษย์จำเป็นต้องเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี โดยอาศัยพื้นฐานทางด้านการศึกษาตนเองและการประเมินตนเอง เนื่องจากสามารถทำให้มนุษย์รู้จักตนเอง เข้าใจว่าตนเองเป็นบุคคลเช่นไร มีความรู้ความสามารถ ความถนัด ความต้องการสิ่งใด ความสนใจ ค่านิยม ความรู้สึก อารมณ์ ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตัวเรา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของบลูมในการแบ่งประเภทของพฤติกรรมมนุษย์ ได้แก่ ด้านความคิด ความเข้าใจ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทักษะ ค่านิยม และด้านการกระทำ

การศึกษาตนเองมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเอง หรืออีกนัยหนึ่งหมายถึงการให้บุคคลได้พิจารณาถึงความสามารถ จุดเด่น ทักษะ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดจนบุคลิกภาพ โดยทั่ว ๆ ไป ดังนั้นบุคคลที่ต้องการพัฒนาตนเอง จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องการทำการสำรวจ หรือศึกษาตนเอง เพื่อให้ทราบว่าเป็นอย่างไรและรู้จักตนเองได้อย่างดีขึ้น เนื่องจากการศึกษาตนเองอย่างถูกวิธีจะสามารถทำให้บุคคลรู้วิธีการ ตลอดจนสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมในการสร้างความสัมพันธ์หรือปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างดี อันจะเป็นพื้นฐานสำคัญของกระบวนการพัฒนาตนเองให้มี “ความสุข” และ “ความสำเร็จ” ซึ่งเป็นความหวังสูงสุดของมนุษย์ทุกคน

1.2.1.1 วิธีการศึกษาตนเอง คือ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง เพื่อใช้ในการศึกษาตนเองในทุกด้าน ๆ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

(1) การศึกษาจากประวัติส่วนตัว (Personal) การได้ศึกษารายละเอียดและได้รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ จากประวัติส่วนตัวของตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งอาจศึกษาได้จากแหล่งข้อมูล ดังนี้

1) ครอบครัว (Family) สถาบันทางสังคมสถาบันแรกที่มีบทบาทสำคัญต่อบุคคลในการหล่อหลอมพฤติกรรมให้กลายเป็นสมาชิกของสังคม ได้แก่ สถาบันครอบครัวในการศึกษาตนเองจากประวัติครอบครัว บุคคลควรศึกษาจากประวัติของบิดา มารดา และบรรพบุรุษของตนเองว่า มีประวัติ เชื้อชาติ ต้นตระกูล ถิ่นกำเนิดมาจากที่ใด มีฐานะทางสังคม เศรษฐกิจอยู่ในระดับใด มีโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม หรือเคยเป็นโรคติดต่อหรือไม่ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นอย่างไร ตลอดจนจนศึกษาถึงประวัติการได้รับการอบรมเลี้ยงดูของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพื่อจะได้เข้าใจถึงพื้นฐานทางครอบครัวของตนเอง

2) สถานภาพ และบทบาททางสังคมของบุคคล (Status and Role) เป็นการศึกษาประวัติของตนเองว่า มีสถานภาพและบทบาททางสังคมอย่างไร เนื่องจากสถานภาพและบทบาททางสังคมมีความสัมพันธ์กันโดยตรงต่อการแสดงออกในพฤติกรรมของบุคคลในสังคม เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ. (2544) กล่าวไว้ว่า เมื่อบุคคลเป็นสมาชิกของสังคมย่อมมีสถานภาพ ตั้งแต่เริ่มต้นจากการเป็นทารก เป็นบุตรหญิงหรือบุตรชาย เป็นลูกคนที่เท่าไร โสดหรือสมรสในความเป็นจริงบุคคลคนหนึ่งอาจมีสถานภาพของบุคคลนำมาสู่การมีบทบาทที่สังคมคาดหวังได้ สิ่งทีกล่าวมานี้นำมาซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกและการปรับตัวที่แตกต่างกัน

3) การศึกษา (Education) เป็นการศึกษาถึงประวัติผลการเรียนของตนเองว่าเป็นอย่างไรในแต่ละช่วงการศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับสูงสุดที่ได้รับการศึกษา เช่น เกรดเฉลี่ยในแต่ละปีการศึกษา วุฒิบัตร เกียรติบัตร รางวัลที่ได้รับ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ หรือพฤติกรรม

4) สุขภาพ (Health) เป็นการศึกษาถึงประวัติของตนเองทางด้านจิตใจและร่างกายว่า เป็นปกติ หรือผิดปกติแตกต่างไปจากเดิม มีประวัติการเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง เนื่องจากสิ่งเหล่านี้อาจส่งผลต่อพฤติกรรม

5) เพื่อน (Friend) เป็นการศึกษาถึงลักษณะการคบบุคคลว่า คบหาสมาคมกับบุคคลประเภทใด หรือคบหากับใครบ้างเป็นประจำ เนื่องจากพฤติกรรมของคนเราได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ทั้งกลุ่มเพื่อนในชุมชน กลุ่มเพื่อนในสถานศึกษาและกลุ่มเพื่อนร่วมอาชีพ ซึ่งสามารถสะท้อนภาพลักษณ์ของตนเองได้

6) อารมณ์ (Emotion) เป็นการศึกษาถึงสภาพจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร เมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกมากกระตุ้นประสาทสัมผัส และสิ่งเร้าภายใน เช่น ความต้องการแรงจูงใจ ความทรงจำและประสบการณ์

7) ความต้องการ (Need) เป็นการศึกษาถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองขาดสมดุลก่อให้เกิดแรงผลักดันในการแสดงพฤติกรรมอันจะนำไปสู่เป้าหมาย เพื่อกลับเข้าสู่สมดุลตามเดิม เช่น คนที่ร่างกายขาดสารอาหาร ทำให้เกิดความต้องการอาหาร อาหารก็คือ เป้าหมาย

ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันในการแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้รับประทานอาหาร เป็นต้น

8) เจตคติ (Attitude) เป็นการศึกษาถึงความรู้สึกและปฏิกิริยาความพร้อมที่จะกระทำในเชิงบวกหรือเชิงลบที่มีต่อเป้าหมาย ได้แก่ บุคคล สัตว์ สิ่งของ เรื่องราวหรือสถานการณ์

9) ค่านิยม (Values) เป็นการศึกษาถึงสิ่งที่ตนเอง หรือสังคมคิดและรู้สึกว่ามีคุณค่าควรแก่การ คุณค่าที่บุคคลหรือสังคมนิยมปฏิบัติกัน เพราะว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์หรือมีค่าเพียงพอที่จะปฏิบัติตาม เช่น ค่านิยมดี (กุศลกรรม หรือบุญ) ค่านิยมไม่ดี (อกุศลกรรม) ค่านิยมวิชาการ ค่านิยมเศรษฐกิจ ค่านิยมทางการเมือง เป็นต้น

10) แรงจูงใจ (Motives) เป็นการศึกษาถึงสภาวะของตนเอง เมื่อถูกสิ่งเร้ามากระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมเพื่อไปยังจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมาย หรืออีกนัยหนึ่ง คือ การศึกษาถึงสิ่งที่ตนเองคาดหวังอันเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรม โดยสิ่งที่คาดหวังตนเองอาจจะพอใจหรือไม่ก็ได้

กล่าวโดยสรุป ในการส่งเสริมให้บุคคลเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านบวกนั้น สิ่งสำคัญสำหรับผู้ใหญ่ พ่อแม่ และครูผู้สอน คือ การยอมรับ การเห็นคุณค่า การให้เกียรติบุคคล (Respect for Person) การเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Respect for Human Dignity) ของเด็ก ผู้เรียนหรือบุคคลด้วยใจ แล้วสื่อผ่านทางสีหน้า แววตา ภาษากาย คำพูด และน้ำเสียงเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีต่อกัน

1.2.1.2 การใช้วิธีทางจิตวิทยาเพื่อการศึกษาตนเอง ผู้ที่รู้จักตนเองมักจะมีข้อได้เปรียบผู้อื่นตรงที่เขารู้ว่าเขาเป็นอย่างไร และสิ่งไหนที่เหมาะสมกับเขา เขาจึงสามารถกำหนดวิถีชีวิตที่ตรงกับความต้องการและพื้นฐานทางจิตใจของเขามากที่สุด ในการเข้าใจตนเองหรือรู้จักความต้องการของตนเอง เราสามารถใช้วิธีการทางจิตวิทยา โดยอาศัยเครื่องมือและวิธีการที่หลากหลาย ดังนี้

(1) การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Observation) การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรม จำนวนพฤติกรรมและช่วงเวลา ควรดำเนินการเป็นขั้นตอน เริ่มจากการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการสังเกต กำหนดช่วงเวลาการสังเกต กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้สังเกตพฤติกรรม เครื่องมือในการบันทึก แบบแสดงผลการบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูล ในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองต้องทำด้วยความแม่นยำ ถูกต้อง ไม่อคติ และให้การเอาใจใส่ต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างชัดเจน อีกทั้งในการสังเกตที่ดีต้องประกอบด้วยจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน (Goal) ความตั้งใจ (Attention) การสัมผัส (Sensation) และการรับรู้ (Perception) ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการเพื่อให้เข้าใจการสังเกต

$$\text{การสังเกต} = \text{จุดมุ่งหมาย} + \text{ความตั้งใจ} + \text{การสัมผัส} + \text{การรับรู้}$$

2) การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยผู้อื่น (Observation) ธรรมชาติ โดยทั่วไปของบุคคลมักมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่า รู้จักและเข้าใจตนเองดีพอ เช่น มองว่า จากการไม่มีอาการเจ็บป่วย แสดงว่าร่างกายแข็งแรงดี การยอมตามผู้อื่นโดยไม่ปฏิเสธ แสดงว่า ตนเองปรับตัวได้ดีหรือการดำเนินงานได้สำเร็จก็ยอมรับว่าดีแล้ว โดยมีได้พิจารณาถึงประสิทธิภาพงาน เป็นต้น การตัดสินใจเช่นนี้ทำให้ปิดโอกาสการพัฒนาต่อไป จากแนวความคิดการเรียนรู้ทางสังคม เชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของตนและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การที่บุคคลรับรู้ข้อมูลจาก การสังเกต และบันทึกพฤติกรรมจากผู้อื่นที่มีความตรงและความเชื่อมั่น นับว่าเป็นวิธีทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้เราเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น

การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลมีความสำคัญมาก เนื่องจากสามารถใช้ได้ทั้งในการศึกษาบุคคลที่เกี่ยวข้องทางด้านชีววิทยา จิตวิทยาและสิ่งแวดล้อม การสังเกตพฤติกรรมของบุคคล เป็นการพิจารณา รวบรวมข้อมูลรายละเอียด เพื่อทำความเข้าใจบุคคลทั้งจากอวัจนและวัจน พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยทั่วไป ทั้งนี้การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดยทั่วไปทำได้หลายวิธี ดังนี้

- ระเบียบเหตุการณ์ (Anecdotal Recording) คือ การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยมีสถานที่และเวลาที่กำหนด และไม่มีการแปลความในขณะสังเกตหรือบันทึกพฤติกรรม

- การบันทึกความถี่ของพฤติกรรม (Frequency Recording) คือ การสังเกตจำนวนการเกิดพฤติกรรมในช่วงเวลาหนึ่ง เช่น ใน 1 วัน เรารับประทานอาหารจำนวนกี่มื้อ

- การบันทึกช่วงเวลา (Interval Recording) คือ การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในช่วงเวลาที่กำหนด ซึ่งแบ่งออกเป็นช่วง ๆ แล้วเลือกนับเฉพาะช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย ส่วนมากนิยมใช้สำหรับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยากที่จะนับความถี่เกณฑ์การบันทึกต้องกำหนดให้ชัดเจน สอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรมเป้าหมายและจุดมุ่งหมายของการปรับปรุง เช่น การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกใน 3 นาที ต้องการสังเกต 8 ครั้ง ทุก ๆ 3 นาที

- การสังเกตแบบสุ่มเวลา (Time Sampling) คือ การนับความถี่ หรือจำนวนครั้งของพฤติกรรมในแต่ละช่วงเวลาที่กำหนดจนครบเป้าหมาย เช่น สังเกตการณ์ทำงานของพนักงานทุก ๆ 5 นาทีหลังของแต่ละชั่วโมงในเวลาครึ่งวัน

- การบันทึกความยาวนานของเวลาการแสดงพฤติกรรม (Duration Recording) คือ การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันไป เช่น การบันทึกระยะเวลา การสนทนา การรับประทานอาหารเช้าหรือการอ่านหนังสือ

1.2.1.3 การสัมภาษณ์ (Interview) คือ การสนทนา หรือพูดคุยระหว่างบุคคลตั้งแต่สองขึ้นไปอย่างมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนและมีความเต็มใจ การสัมภาษณ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล แนวคิดหรือเพิ่มเติมข้อมูลบางประการที่มีอาจหาได้ด้วยวิธีการอื่น ๆ ผู้ถูกสัมภาษณ์จะเป็นฝ่ายให้ข้อมูลหรือความคิด ผู้สัมภาษณ์เป็นฝ่ายรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวได้จากการตอบคำถาม และข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรม ดังนั้นในการศึกษาตนเองโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ เราควรเลือกผู้สัมภาษณ์ที่มีทักษะและความชำนาญ เพื่อจะได้สัมภาษณ์เราได้ตรงตามจุดมุ่งหมาย ทำให้เราสามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น

1.2.1.4 การรายงานตนเอง การรายงานตนเอง หมายถึง วิธีการศึกษาพฤติกรรม ภายในที่เป็นข้อมูลส่วนตัว โดยเน้นทางด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก เจตคติและค่านิยม แต่มักจะมีข้อจำกัดตรงที่มีอคติส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้องมากกว่าการสังเกตจากผู้อื่น แต่บุคคลสามารถฝึกการสังเกตด้วยตนเองให้ถูกต้องและมีระบบยิ่งขึ้นได้ ทำให้บุคคลสามารถจำแนกสิ่งที่เขารู้สึก คิดหรือกระทำจากสิ่งที่เขาควรจะรู้สึก คิด หรือกระทำแล้วรายงานด้วยตนเอง อีกทั้ง เรียม ศรีทอง.(2542) ได้กล่าวไว้ว่า การรายงานตนเอง เป็นวิธีการศึกษาสังเกตและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้ตนเอง การเรียนรู้ประสบการณ์ของตนเอง บุคลิกภาพ เจตคติ ความเชื่อ ความทะเยอทะยาน แรงจูงใจ ความวิตกกังวลและความเครียด ซึ่งข้อมูลจากการรายงานตนเองมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมภายในของบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องได้ดี ทั้งนี้การรายงานตนเองสามารถได้มาจากการใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) การทดสอบทางจิตวิทยาหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยา (Psychological Testing) และการวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis) และอื่น ๆ

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น กระบวนการพัฒนาตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบหลายอย่างได้แก่ แนวคิดและความเชื่อพื้นฐานในการพัฒนาตน ทฤษฎีแรงจูงใจในการพัฒนาตน หลักการพัฒนาตนตามแนวทางต่าง ๆ เรียนรู้เทคนิค ทางจิตวิทยา และเทคนิคที่ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือในการวัดและประเมินพฤติกรรมเป้าหมาย ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

1.2.2 การประเมินตนเอง (Self-Assessment)

อวยพร เรื่องตระกูล และสุนทรพจน์ ดำรงพานิช. (2551) ได้กล่าวว่า การประเมินตนเอง เป็นรูปแบบแนวใหม่ที่เกิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา โดย Jean Piaget เป็นผู้นำแนวคิดของการประเมินตนเองมาใช้เป็นคนแรก ในช่วงต้น ค.ศ.1900 Jean Piaget ได้นำแนวคิดทฤษฎี คอนสตรัคติวิสต์ (Constructivist Theory) ที่เชื่อว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการทำกิจกรรมและสร้างแนวคิดใหม่ ๆ บนพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละบุคคลมาพัฒนาแนวคิดการประเมิน

ตนเองโดยการศึกษาพฤติกรรมการปฏิสัมพันธ์ของเด็กกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว แล้วพัฒนาเป็นแนวคิดการประเมินตนเอง โดยหลักการแล้วการประเมินตนเองเป็นกระบวนการที่มุ่งให้บุคคลเกิดการทบทวนไตร่ตรองการปฏิบัติงาน(Revise) สะท้อนความคิด (Reflection) และนำไปสู่การพัฒนา (Improvement) ในภาระหน้าที่ของตนอย่างต่อเนื่องเป็นวัฏจักร (Cycle)

ได้รวบรวมแนวคิดจากการสืบค้นข้อมูลให้นิยามว่า การประเมินตนเองเป็นการประเมิน หรือตัดสินคุณค่าของการปฏิบัติของบุคคลคนหนึ่ง และอธิบายภาพจุดแข็ง จุดอ่อนเพื่อการปรับปรุง ผลการเรียนรู้ของบุคคลนั้น

กล่าวโดยสรุป การประเมินตนเอง หมายถึง กระบวนการประเมินหรือตัดสินใจว่าตนเองสามารถ ปฏิบัติได้ตามเกณฑ์และมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาจุดอ่อนของตนเองให้ดีขึ้น

1.2.2.1 ลักษณะของการประเมินตนเอง ทำให้เห็นลักษณะที่น่าสนใจของการประเมินตนเอง 3 ประการ คือ

(1) การประเมินตนเองเป็นการประเมินที่เกี่ยวข้องกับคุณค่า สมรรถนะ และความสามารถของบุคคล โปโน, อีเรช, และลอร์ด Judge, Bono, Erez and Locke. (2005) จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการประเมินตนเองประการหนึ่ง คือ การเปิดโอกาสให้บุคคลได้กลับไปทบทวน สํารวจ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองเรื่องภาระหน้าที่ การทำกิจกรรมต่าง ๆ หาสาเหตุอธิบายถึงปัจจัยความสำเร็จหรือล้มเหลวของการทำกิจกรรมที่ผ่านมาประเมินความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงาน สะท้อนความคิดเห็นต่อการทำงาน เสาะหาวิธีการและวางแผนพัฒนางาน ซึ่งกระบวนการทั้งหมดจะดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จึงสรุปได้ว่า การประเมินตนเองเป็นวิธีการของการพัฒนาโดยตรงทำให้เป็นที่ยอมรับและนำไปใช้อย่างแพร่หลายในหน่วยงานหรือองค์กรที่มุ่งเป้าหมายเรื่องคุณภาพและต้องการลดความผิดพลาดของการดำเนินงานของพนักงานให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

(2) การประเมินตนเองเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง อภิชา แดงจำริญญ. (2563) ในปัจจุบันแนวโน้มของการยอมรับหลักการและความสำคัญของการประเมินตนเองเริ่มแพร่หลายในกลุ่มองค์กร หลากหลายสาขาวิชาชีพ ในระยะแรกนั้น การประเมินตนเองมีจุดเน้นที่การพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคล เพื่อให้บุคคลรับรู้ เรียนรู้ วางแผนการทำงานที่มีคุณภาพด้วยตนเอง การประเมินตนเองเริ่มปรากฏเป็นแบบแผนของการพิจารณา ความรับผิดชอบและความก้าวหน้าในการทำงาน ทั้งในภาครัฐ ภาครัฐวิสาหกิจ โดยเฉพาะภาคเอกชนที่ต้องให้พนักงานจัดทำรายงานการประเมินตนเองเป็นประจำทุก 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี หรือ 2 ปี ทั้งนี้รายงานการประเมินตนเองที่ระบุภาระงาน ผลการปฏิบัติงาน ข้อความที่ได้รับความรู้ที่รับจากการทำงาน ปัญหาหรืออุปสรรค จุดเด่นของตนเอง แผนการพัฒนาตนเอง หรือแผนการพัฒนางานในระยะต่อไป

จะเป็นส่วนสำคัญต่อการ พิจารณาการจ้างงานหรือเลื่อนระดับการทำงาน ดังนั้น การประเมินตนเองจึงเป็นกลไกที่สำคัญต่อบุคคลทุกระดับตั้งแต่พนักงานไปจนถึงผู้บริหารที่จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อแสดงให้เห็นถึงการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน รวมถึงอนาคต

(3) การประเมินตนเองเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับคนหลายกลุ่ม เช่น กลุ่มเพื่อน (Peer) กลุ่ม ผู้บังคับบัญชา (Superior) กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) หรือจากผู้ปกครอง/ครูผู้สอนในกรณีที่ผู้ ประเมินตนเองเป็นนักเรียน ฯลฯ เป็นต้น การประเมินตนเองที่ดีและเกิดประสิทธิภาพจะต้องได้รับข้อคิดเห็น (Comment) หรือข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานเพื่อรับทราบข้อมูลผลกระทบจากการทำงานของคนอย่างครอบคลุมรอบด้าน นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความใกล้ชิด ร่วมแรงร่วมใจภายในกลุ่มหรือภายในองค์กร เสริมสร้างความเข้มแข็งของการทำงานในทุกระดับขององค์กรตั้งแต่ระดับปฏิบัติ ไปจนถึงระดับนโยบาย อย่างไรก็ตาม ในขั้นการรับฟังข้อคิดเห็นนี้ ผู้ประเมินตนเองต้องวางตัวเป็นกลางพร้อมรับฟังความคิดเห็นจากทุกฝ่ายโดยปราศจากอคติ จึงจะทำให้ข้อมูลที่ได้เป็นประโยชน์สูงสุด

1.2.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินตนเอง

ปัจจุบันการประเมินตนเองมีการพัฒนาวิธีการประเมินให้เหมาะกับบริบทและระดับของการนำไปใช้กับบุคคล กลุ่มบุคคล หรือองค์กรมากมาย ซึ่งผู้เชี่ยวชาญเสนอเฉพาะเครื่องมือที่ได้รับความนิยมและใช้มากในปัจจุบันรวม 5 ประเภท คือ แฟ้มผลงาน มาตรฐานค่า แบบตรวจสอบรายการ อนุทิน และแบบสอบถามปลายเปิด

(1) แฟ้มผลงาน (Portfolios) คือ แหล่งรวบรวมงานที่ผ่านการพัฒนาจากการใช้ประสบการณ์ ความรู้ แนวคิดของบุคคล อาจเป็นได้ทั้งงานส่วนบุคคลและงานกลุ่มที่ได้มีส่วนร่วมพัฒนางานร่วมกัน เพื่อใช้ในการพิจารณาความก้าวหน้า ผลสัมฤทธิ์ ทักษะ และทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไป โดยในแฟ้มผลงานนั้นจะประกอบไปด้วยชิ้นงานที่หลากหลาย เช่น ชิ้นงานที่ทำเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ประกาศนียบัตร บทความหรืองานเขียน โครงการ อนุทิน ภาพวาด บทกวี ข้อเขียนสะท้อนความรู้สึกรักของ ตนเอง งานกลุ่ม หลักฐานด้านทักษะทางสังคม ภาพถ่ายกิจกรรม ประวัติส่วนตัว ฯลฯ การประเมินผลงานในแฟ้มพร้อมทั้งเขียนบรรยายข้อคิดเห็นในการทำงานแต่ละชิ้น จุดดี จุดด้อยของตนเอง

(2) มาตรฐานค่า (Rating Scale) คือกลุ่มของข้อความที่ออกแบบให้ดึงเอาข้อมูลด้านคุณลักษณะที่ต้องการออกมา มาตรฐานค่าเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่ได้รับการนิยมนำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูลทั้งในงานวิจัยและงานประเมิน เนื่องจากเชื่อว่าข้อความหรือกลุ่มข้อความที่ใช้ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก เจตคติหรือลักษณะอื่น ๆ ที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ ออกมาทางข้อความที่ใช้ องค์ประกอบที่สำคัญมี 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อความที่สัมพันธ์กับ

คุณลักษณะที่ต้องการวัด และส่วนที่ 2 ระดับความมากน้อยของพฤติกรรม ความเห็นพ้องกับข้อความ ซึ่งอาจแบ่งระดับความแตกต่างกันได้

(3) แบบตรวจสอบรายการ (Checklist) คือข้อรายการที่รวบรวมไว้เพื่อตรวจสอบรายการพฤติกรรม หรือกิจกรรมเป้าหมายว่ามีการดำเนินการเป็นไปตามข้อรายการนั้นหรือไม่ การพิจารณาข้อความอาจจะอยู่ในรูปมี/ไม่มี (Present/Absent) สมบูรณ์/ไม่สมบูรณ์ (Complete/Incomplete) หรือใช่/ไม่ใช่ (Yes/No) ก็ได้ แบบตรวจสอบรายการช่วยให้การทำงานพบข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไขตามการรับรู้ของตนเอง

(4) อนุทิน (Journal) คือการบันทึกข้อความของบุคคลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ประสบการณ์ และการแสดงความรู้สึกของตนเอง หรือบันทึกการปฏิบัติงานปกติประจำวัน วัตถุประสงค์ของการใช้อนุทิน คือ การหาคำตอบเกี่ยวกับความคิดเห็นที่สะท้อนออกมาในรูปข้อความเขียนในขอบเขตของสถานการณ์ที่พบเจอ บุคคลที่เกี่ยวข้อง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ วิธีการปฏิบัติในสถานการณ์ที่พบเจอ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัติงานครั้งนั้น ๆ ข้อความเหล่านี้จะเป็นหลักฐานสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของความคิดความรู้สึก หรือความก้าวหน้าขึ้นนั่นเอง

(5) แบบสอบถามปลายเปิด (Open-end Questionnaire) คือ ชุดของคำถามที่มีช่องว่างไว้ให้ผู้ตอบได้ เขียนอย่างอิสระตามความต้องการของตนตามประเด็นคำถามแต่ละข้อที่กำหนดไว้ แบบสอบถามปลายเปิด เป็นแบบสอบถามที่มีความยืดหยุ่นในการตอบสูง เนื่องจากไม่มีการกำหนดกรอบคำตอบที่ตายตัวเกินไป ทำให้ได้ข้อมูลการตอบจำนวนมากและหลากหลาย จึงมักใช้ในบริบทการสอบถามความคิดเห็นที่ไม่มีผิดหรือถูก

จากขั้นตอนการประเมินตนเองที่ได้กล่าวไปเกี่ยวกับการสร้างและพัฒนาเกณฑ์ เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากขั้นตอนหนึ่งเพราะการกำหนดเกณฑ์ที่ดีช่วยให้การประเมินมีความชัดเจน เกิดประโยชน์ต่อการประเมินตนเองได้อย่างแท้จริง โดยเกณฑ์ที่ดีควรมีลักษณะตามหลักที่เรียกว่า “START” อภิชา แดงจำรูญ. (2563) ได้แก่

1) มีความเฉพาะเจาะจง (Specific) เกณฑ์ที่ใช้ควรสะท้อนถึงสิ่งที่ต้องทำ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างชัดเจน ไม่คลุมเครือ (Ambiguous) หรือกล่าวเป็นเกณฑ์ทั่วไป (General)

2) สามารถวัดได้และสามารถทำได้จริง (Measurable and Trackable) ผู้ประเมินตนเอง ควรระบุสิ่งที่ต้องการประเมินและขอบเขตของการประเมินตนเอง รวมทั้งบรรยายกระบวนการหรือขั้นตอนเชิงปฏิบัติการ (Operationalized) ที่สามารถวัดและสังเกตความสำเร็จจากการปฏิบัตินั้นได้อย่างชัดเจน

3) ทำทายเป็นแต่สามารถทำสำเร็จได้ (Challenging but Achievable) เกณฑ์ในการประเมินต้องอยู่ในระดับที่ผู้ประเมินตนเองสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ โดยผู้ประเมินมีโอกาสที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามเกณฑ์ นั้นได้ร้อยละ 50

4) ตรงประเด็น (Relevant) เกณฑ์การประเมินควรเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้ประเมินตนเองสนใจ ซึ่งจะช่วยให้เกณฑ์นั้นเป็นเกณฑ์ที่มีความหมายต่อการประเมินและเกิดการยอมรับเงื่อนไขของเกณฑ์ในที่สุด

5) เชื่อมโยงกับชีวิตจริง (Transfer) การเรียนรู้ที่ได้จากการประเมินตามเกณฑ์นั้น ๆ ควรก่อให้เกิดผลการประเมินที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้ประเมินตนเอง โดยถือว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในวันนี้จะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงของวันพรุ่งนี้

1.2.2.3 ประโยชน์ของการประเมินตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองสามารถสรุปประโยชน์ของการประเมินตนเองได้ 7 ประการ ดังนี้

(1) ช่วยให้ผู้ประเมินตนเองเกิดความพยายามในการทำงาน เกิดการสะท้อนความคิดของตนเองสู่ตนเอง เกิดการยกย่องนับถือตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

(2) ทำให้ผู้ประเมินตนเองทราบข้อเด่น ข้อบกพร่อง ความชอบและชอบเขตการพัฒนาตนเองในแต่ละบุคคล การประเมินตนเองเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการให้ผู้ประเมินตนเองรับทราบถึงความก้าวหน้าของตน เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและรู้ว่าจะสามารถดำเนินการเพื่อพัฒนางานอย่างไรในอนาคต

(3) ทำให้ผู้ประเมินตนเองเกิดแรงจูงใจในการเพิ่มขีดความสามารถการพัฒนาของบุคคล เนื่องจากข้อมูลที่ได้จากการประเมินตนเองเป็นข้อมูลที่มีความหมายสำหรับบุคคลนั้น เมื่อบุคคลรับทราบถึงข้อเด่น ข้อบกพร่องในการทำงาน และได้หาวิธีการพัฒนางานตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนางานที่เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ และเกิดการขยายขอบเขตความสามารถของผู้ประเมินตามไปด้วย

(4) การประเมินตนเองทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจต่องานที่ทำผลจากการวิจัยหลายเรื่องพบว่า การประเมินตนเองช่วยให้ผู้ประเมินเกิดความเคารพนับถือตนเอง รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ปฏิบัติงานมุ่งสู่ความสำเร็จ และลดภาวะความเครียดในการทำงาน ซึ่งช่วยให้เกิดผลโดยตรงต่อความพึงพอใจในการทำงานและการใช้ชีวิตในที่สุด

(5) การประเมินตนเองช่วยให้ผู้ประเมินเกิดการพัฒนางานอยู่ตลอดเวลา เกิดทักษะและนิสัย ในการค้นหาข้อบกพร่องของการทำงานที่รับผิดชอบอยู่ พยายามหาวิธีการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-Long Learning)

(6) การประเมินตนเองช่วยพัฒนามาตรฐานวิชาชีพที่มีคุณภาพ นักวิชาการจำนวนมากมีความเห็นสอดคล้องกันสรุปได้ว่า การประเมินตนเองมีผลโดยตรงต่อคุณภาพการปฏิบัติงานของบุคคล ลดความผิดพลาดและปัญหาในการทำงาน ช่วยให้งานมีคุณภาพ จึงเป็นกลไกสำคัญที่หลายองค์กรนำไปใช้ประกันคุณภาพการทำงานของบุคลากรในองค์กร รวมทั้งองค์กรผลิตบุคลากรวิชาชีพต่าง ๆ พยายามปลูกฝังการประเมินตนเองให้เป็น คุณลักษณะสำคัญเบื้องต้น นอกจากนี้ ยังถือเป็นความรับผิดชอบที่ตรวจสอบได้ (Accountability) ในการพิจารณาผลการดำเนินงานที่มีความเป็นรูปธรรมสูงและตรงไปตรงมาอีกด้วย

(7) การประเมินตนเองช่วยสร้างความใกล้ชิด ร่วมแรงร่วมใจภายในกลุ่มหรือภายในองค์กร นักวิชาการหลายท่านกล่าวว่าการประเมินตนเองช่วยให้ปัญหาด้านการปฏิสัมพันธ์ และปัญหาการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นคลี่คลาย เช่น การประเมินตนเองในบริบททางการศึกษาระหว่างครูและนักเรียน กระบวนการนี้จะช่วยให้ครูและนักเรียนเป็นหุ้นส่วนหรือผู้ร่วมมือกัน (Partner) ในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้และต่างฝ่ายต่างให้โอกาสในการพัฒนางานตามเป้าหมายของครูและนักเรียนอย่างราบรื่น

กล่าวโดยสรุป ในการสำรวจตนเองนั้นต้องใจกว้าง ยอมรับข้อบกพร่อง รับคำวิพากษ์ โดยระลึกว่า “ผู้ตำหนิ คือ ผู้บอกขุมทรัพย์แห่งการพัฒนา เป็นกระจกเงาที่ส่องให้มองเห็นตัวตนของเรา” ขณะเดียวกันก็หาข้อมูล ความรู้มาประกอบพิจารณา และหมั่นสำรวจตนเองอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากสภาพแวดล้อม สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีเกิดขึ้นตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ตัวตนของเราเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน

1.3 กระบวนการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนตรงกับภาษาอังกฤษว่า Self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อย ๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (Self-improvement) การบริหารตน (Self-management) และการปรับตน (Self-modification) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

1.3.1 ความหมายการพัฒนาตน

ความหมายที่ 1 การพัฒนาตน คือ การที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตน คือ การพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคมเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตน คือ การที่บุคคลพัฒนาตนเองมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ

แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่สำคัญมีดังนี้

1) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง

2) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก

3) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก

4) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง

5) การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

1.3.2 ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

1.3.2.1 ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

(1) เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง

(2) เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

(3) เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

(4) ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

1.3.2.2 ความสำคัญต่อบุคคลอื่นเนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธกัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

1.3.2.3 ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

1.3.3 หลักการพัฒนาตน

การพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความมั่งคั่งและเพิ่มความสุขในชีวิตของบุคคลมีหลายแนวทางและหลายแนวคิด ซึ่งสรุปหลักการที่สำคัญอยู่ใน 3 แนวทางคือ การพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา และการพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์

1.3.3.1 หลักการพัฒนาตนเชิงการแพทย์ เน้นความสำคัญของการรักษา สภาวะแวดล้อมภายในร่างกายให้สมดุล หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม กับการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะร่างกายประกอบด้วยระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงานประสานกัน ถ้าทุกระบบทำงานตามปกติจะเป็นสภาวะการเจริญเติบโตและดำรงชีวิตตามปกติ แต่ถ้าหากระบบใดระบบหนึ่งไม่สามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต ต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนา ทำให้เกิดปัญหา ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ กระบวนการคิด อารมณ์ การทำงาน และพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ เทคนิคการพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ที่สำคัญ ได้แก่

(1) ตรวจร่างกายโดยทั่วไปทั้งระบบภายในและภายนอก ด้วยการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และรับการตรวจจากแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง

(2) ปรึกษาผู้ชำนาญการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากโรคภัยต่าง ๆ ตามที่สมควรเหมาะสมกับเพศและวัย

(3) ส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ฝึกนิสัยการกินที่ดี รักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยวิธีธรรมชาติ ไม่รอฟังยาเฉพาะเมื่อเวลาเจ็บป่วยเท่านั้น

(4) หมั่นออกกำลังกายในที่อากาศบริสุทธิ์เพื่อบริหารทุกส่วนของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

(5) มองโลกในแง่ดี ทำอารมณ์และจิตใจให้แจ่มใส

(6) ศึกษาหาความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียดและการลดความวิตกกังวลด้วยตนเอง

1.3.3.2 หลักการพัฒนาดตนเองเชิงจิตวิทยา แนวคิดทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม แต่แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และจิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) ให้หลักการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาดตนเองค่อนข้างมาก

(1) หลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือ เป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท) เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุงหรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาดตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรมโดยการควบคุมตนเอง

1) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการ (Operant Conditioning) เป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมที่เป็นหลักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเองซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวงเนื่องจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจะเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากผลกรรม (Consequences) ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี 2 ประเภท คือ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (Reinforce) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่มีอัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้น และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (Punisher) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง

2) การเสริมแรง คือ การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เป็นผลเนื่องมา จากผลกรรมที่ตามหลังพฤติกรรมนั้น ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้นเรียกว่า ตัวเสริมแรง ซึ่งมี 2 ชนิด คือ ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เป็นตัวเสริมแรงที่สนองความต้องการทางชีวภาพได้โดยตรง เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ระดับอุณหภูมิ และความเจ็บปวด เป็นต้น ตัวเสริมแรงอีกตัวหนึ่งคือ ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ เป็นตัวที่ต้องผ่านการสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงปฐมภูมิระยะหนึ่ง ก่อนที่จะมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงได้ด้วยตัวเอง เช่น คำยกย่องชมเชย เงินตรา เครื่องหมายหรือ

ตำแหน่ง เป็นต้น การเสริมแรงจะดำเนินการได้ 2 ลักษณะ คือ การเสริมแรงเชิงบวก และการเสริมแรงเชิงลบ

- การเสริมแรงเชิงบวก เป็นการเสริมที่ที่ทำให้พฤติกรรมที่ได้รับ การเสริมมีความถี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่ามีความหมายเหมือนกับการให้รางวัลแต่ ในความจริงมีความหมายแตกต่างกัน การเสริมแรงเชิงบวกเป็นการทำให้พฤติกรรมมีความถี่ เพิ่มขึ้น แต่การให้รางวัลเป็นการให้แก่บุคคลที่ทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามโอกาสที่สำคัญ ซึ่งไม่จำเป็นว่าพฤติกรรมนั้นจะมีความถี่เพิ่มขึ้นหรือไม่

- การเสริมแรงเชิงลบ เป็นการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เมื่อผลของพฤติกรรมนั้นสามารถช่วยให้บุคคลลดถอนสิ่งเร้าหรือสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจ ออกไปได้ การเสริมแรงลบทำให้เกิดพฤติกรรมได้ 2 แบบ คือ พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (Escape) และ พฤติกรรม หลีกเลี่ยง (Avoidance) ดังนี้

- พฤติกรรมหลีกเลี่ยงเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ แล้วสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อทำให้สภาพการณ์นั้นหมดไป หรือทำให้ความไม่พึงพอใจ ที่มีอยู่หมดไป เช่น ในกลุ่มคนที่เดินอยู่แล้วฝนตกลงมาอย่างหนัก เราจะเห็นพฤติกรรมหลีกเลี่ยงฝน หลายแบบ อาจหลบเข้าชายคาตึก หรือกางร่ม เป็นต้น

- พฤติกรรมหลีกเลี่ยง เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งเร้าที่เป็นสัญญาณว่า จะมี เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจเกิดขึ้น บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เช่น เมื่ออาจารย์นัดสอบในอีกหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า นักศึกษาที่กลัวจะสอบได้ คะแนนต่ำและยังไม่ได้อ่านหนังสือเลย ก็จะเริ่มอ่านหนังสือ การที่อาจารย์นัดสอบบ่อย ๆ เป็นการเสริมแรงลบ ทำให้นักศึกษาอ่านหนังสือสม่ำเสมอมากขึ้น

3) ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมซึ่งเคยกระทำอยู่ลดลงหรือยุติลง ได้แก่

- การลงโทษ คือ การให้ผลกรรมหลังการแสดงพฤติกรรมแล้วมีผล ทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลงหรือยุติลง ซึ่งผลกรรมนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ แต่ถ้า ทำให้พฤติกรรมลดลงหรือหยุดไปถือได้ว่าเป็นตัวลงโทษแล้ว แต่มีข้อโต้แย้งกันว่า การลงโทษเป็น เพียงการระงับพฤติกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น ไม่อาจยุติได้อย่างถาวร เพราะเพื่ออำนาจการคุกคาม จากตัวลงโทษอ่อนลง พฤติกรรมที่เคยถูกลงโทษจะกลับคืนมาอีก

- การหยุดยั้ง คือ การทำให้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรง มาก่อน ไม่ได้รับการเสริมแรงอีกต่อไป ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นจะค่อย ๆ ลดลงและสามารถยุติ ไปในที่สุด ซึ่งจะสามารถหยุดยั้งได้เร็วหรือมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประวัติในการได้รับการ เสริมแรงของพฤติกรรมนั้นว่า ได้รับตัวเสริมแรงขนาดใด สม่ำเสมอมาเพียงใด และระยะเวลาใน การได้รับการเสริมแรงนานเท่าใด

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตนเองหรือการปรับปรุงตนเองตามแนวจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม เน้นที่การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อม และการควบคุมการกำหนดผลกรรมด้วยตนเอง ทั้งในการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม และการลดเลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(2) หลักการจิตวิทยาปัญญานิยม มีแนวความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเกี่ยวข้องกับ 3 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และกระบวนการอื่น ๆ ภายในร่างกาย 2) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ 3) ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่กระทำต่าง ๆ ปัจจัยทั้งสามนี้ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) แต่ไม่ได้หมายความว่า จะมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน และอาจไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่า ซึ่งอาจต้องอาศัยระยะเวลาเป็นตัวประกอบด้วย ในการกำหนดให้เกิดผลกระทบต่อยปัจจัยอื่น

1) แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมแรง จิตวิทยาปัญญานิยมไม่ได้มองการเสริมแรงเป็นเพียงแต่การทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่อื่น ๆ อีก 3 อย่าง คือ

- เป็นข้อมูลให้บุคคลให้บุคคลรู้ว่าควรต่อไปในอนาคตควรจะทำพฤติกรรมใดในสภาพการณ์ใด

- เป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าการกระทำบางอย่างจะทำให้ได้รับการเสริมแรง เป็นการเพิ่มโอกาสให้การกระทำดังกล่าวเกิดขึ้นในระยะต่อมา

- ทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรง คือเพิ่มความถี่ให้พฤติกรรม ต่อเมื่อบุคคลตระหนักถึงการมีโอกาสสูงที่จะได้รับการเสริมแรง

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ จิตวิทยาปัญญานิยมเชื่อว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) เป็นการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีการลองผิดลองถูก แต่ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถถ่ายทอดทั้งความคิดและการกระทำได้พร้อมกัน เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักมีสภาพแวดล้อมที่จำกัด การรับรู้ทางสังคมจึงผ่านจากประสบการณ์ของคนอื่นหรือสื่อต่าง ๆ เป็นส่วนมาก ตัวแบบแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงที่เราได้มีโอกาสสังเกตและเกี่ยวข้องกับตัวแบบนั้นโดยตรง และ 2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือนิยาย ความสำคัญของตัวแบบต่อการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ

- ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ให้บุคคล ในกรณีที่ยังไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาก่อนเลย

- ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมของบุคคลที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น ในกรณีที่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาบ้างแล้ว ตัวแบบจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายามพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

- ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลง

ในกรณีที่เห็นผลกรรมที่เป็นโทษจากการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตัวแบบการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ ประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ

1) กระบวนการตั้งใจ (Attention) เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตเห็นอะไรจากตัวแบบ การตั้งใจสังเกตจะทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมของตัวแบบ ความตั้งใจจะสูงถ้าหากตัวแบบเป็นผู้มีชื่อเสียง มีลักษณะดึงดูดใจ เป็นที่นิยมและชื่นชอบกันทั่วไป หรือมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต และยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกต เกี่ยวกับความสามารถในการรับรู้ สถิติปัญญา ระดับการตื่นตัว เจตคติ อีกด้วย

2) กระบวนการเก็บจำ (Retention) ผู้สังเกตต้องมีความสามารถในการเก็บจำลักษณะของตัวแบบได้ถูกต้อง สามารถแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นสัญลักษณ์ทางภาพหรือทางภาษาได้ เพื่อจัดโครงสร้างในการเก็บจำให้ง่ายขึ้น ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถทางภาษาและการสร้างจินตภาพในสมอง เมื่อเก็บจำไว้แล้วจะต้องสามารถเรียกกลับมาได้อีกในกรณีที่ต้องการทดลองปฏิบัติเป็นพฤติกรรมของตนเอง

3) กระบวนการกระทำ (Reproduction) ในขั้นนี้ผู้สังเกตจะใช้ความคิดดัดแปลงพฤติกรรมที่ได้เก็บจำไว้นั้นออกมาเป็นการกระทำจริงด้วยตัวเอง ตอนแรกคงเป็นการพยายามกระทำให้เหมือนกับตัวแบบ ซึ่งจะทำให้ดีหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งที่เก็บจำ การสังเกตตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับ และการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับสิ่งที่จำได้ เมื่อได้ทดลองทำบ่อย ๆ จะสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น และยังสามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าไปโดยจินตนาการของตนเองได้อีกด้วย

4) กระบวนการจูงใจ (Motivation) แม้ผู้สังเกตจะมีความสามารถในการเก็บจำการกระทำของตัวแบบได้ดีเพียงใด แต่ถ้าขาดแรงจูงใจเขาย่อมไม่ประสงค์จะเลียนแบบหรือทำตามตัวแบบ เขาจะทำตามอย่างเมื่อมีเหตุผลที่ดีพอหรือมีแรงจูงใจบางอย่างเท่านั้น เช่น

- ประวัติการได้รับการเสริมแรงในอดีตที่ผ่านมาเมื่อเขาทำตามแบบอย่างในเรื่องอื่นได้

- ความเชื่อมั่นในสัญญาว่าจะได้รับการเสริมแรง เป็นความคาดหวังว่าเมื่อทำตามตัวแบบได้จะได้รับสิ่งที่ต้องการหรือพึงพอใจ

- มีการเสริมแรงทางอ้อมจากการที่เห็นคนอื่น ๆ ได้รับสิ่งที่พอใจเมื่อทำตามตัวแบบได้

กล่าวโดยสรุปในการพัฒนาตนหรือการปรับปรุงพฤติกรรมตนเองตามหลักการจิตวิทยาปัญญานิยม จะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนความรู้สึก และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

1.3.3.3 การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์ ตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา

(1) ทมะ คือ การฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) การรู้จักข่มใจ ข่มระดับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้าหลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ 2) การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดีให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

(2) สิกขา คือ การศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ประการ คือ

1) ศิลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

2) จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสังขาร

3) ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

(3) ภาวนา คำนี้ตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

1) กายภาวนา หมายถึงการพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ 5 หรือ ทวาร 5 ได้แก่ ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง การพัฒนาการเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง 5 ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัยอันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น

2) ศิลภาวนา หมายถึงการพัฒนาการกระทำ ได้แก่การสร้าง ความสัมพันธ์ทางกายและวาทะกับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใด ๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาทะและการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

3) จิตตภาวนา หมายถึงการพัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ชันดีคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกเท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ ชำ่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจ สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). (2560) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า “รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน” ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1) รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่าเรียกว่า ความมีกัลป์ยานมิตร (กัลป์ยานมิตตา)

2) รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่าง ๆ อย่างมีระบบระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

3) ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ ๆ ที่เป็นความดีงามและมีประโยชน์ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

4) มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนเองว่าสามารถจะพัฒนาได้ จะมีความองงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

5) ปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดั่งามเอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้สติปัญญาองงามขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทิวฐีสัมปทา)

6) การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)

7) รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณ์ตามเหตุแห่งปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิสโสมนสิการ (โยนิสโสมนสิการสัมปทา) การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ เน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำให้ใจให้สงบ บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิหรือวิปัสสนา

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์ ใช้หลักการพัฒนาตนประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา เป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีดุลยภาพของชีวิต การกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ

1.3.4 เทคนิคการพัฒนาตนเอง

1.3.4.1 การควบคุมตนเอง (Self-control)

การควบคุมตนเอง คือ การที่บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการพัฒนาหรือปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมายหรือวิธีการดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นน้อยมาก และในทางกลับกัน คนที่มีทักษะในการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้มากในชีวิตประจำวันของคนเราล้วนเคยควบคุมตนเองโดยวิธีใดวิธีหนึ่งมาแล้ว เช่น

(1) ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตัวเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ ปิดตาตัวเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชอบ ทำให้หลีกเลี่ยงผลกรรมที่ไม่พอใจได้

(2) เปลี่ยนเงื่อนไขของสิ่งเร้าหรือสัญญาณที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะหลีกเลี่ยง เช่น ไปตากอากาศที่ชายทะเลเพื่อหลีกเลี่ยงสัญญาณต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ซึ่งอาจช่วยให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการบางอย่างได้มากขึ้นด้วย

(3) หยุดการกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การงดอาหารกลางวันเพื่อจะรับประทานมื้อค่ำที่จัดเป็นพิเศษ

(4) เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์บางครั้งมีความจำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมขัดกับความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงพอใจ เช่น เมื่อหัวหน้างานทำเป็น ต้องทำหน้าตาเฉย หัวเราะไม่ได้เด็ดขาด

(5) ใช้เหตุการณ์บางอย่างเพื่อการควบคุมพฤติกรรมตนเอง เช่น การตั้งนาฬิกา ปลุกเพื่อช่วยให้ตื่นทันเวลา

(6) ใช้ยา หรือสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ในการควบคุมการกระทำของตนเอง เช่น การดื่มสุราเพื่อลืมเรื่องความทุกข์ ดื่มน้ำกาแฟเพื่อจะอ่านหนังสือหรือขับรถได้นานขึ้น

(7) เสริมแรงหรือลงโทษตัวเอง โดยสัญญากับตนเองว่าถ้าสอบได้ B หรือ A จะซื้อของราคา 500 บาท ให้ตัวเองชิ้นหนึ่งหรือถ้าสอบได้เกรดไม่ดี จะงดการดูละครโทรทัศน์ 1 เดือน

(8) ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ เช่น ออกกำลังกายแทนการนอนอยู่เฉย อ่านหนังสือเรียนแทนการดูละครน้ำเน่า

เทคนิคการควบคุมตนเอง มีแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบปฏิบัติการ ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมโดยเงื่อนไขและผลกรรม ถ้าเงื่อนไขนำไปเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เงื่อนไขสำคัญในการควบคุมตนเองคือ บุคคลนั้นจะเป็นผู้จัดการกับเงื่อนไขและผลกรรมของพฤติกรรมด้วยตนเอง แทนการที่บุคคลอื่นจะจัดการให้ในการควบคุมตนเองมักจะเกี่ยวเนื่องกับการเลือกแสดงพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขผลกรรมที่ขัดแย้งกันอยู่ ซึ่งการขัดแย้งของเงื่อนไขผลกรรมมีอยู่ 4 แบบ ดังนี้

รูปแบบที่ 1 หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางบวกทันที เพื่อว่าจะไม่ได้รับผลกระทบทางลบในอนาคต เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบจำนวนมาก เพื่อว่าจะได้ไม่อ้วนใน 2 - 3 ปีข้างหน้า หรือหยุดการสูบบุหรี่เพื่อว่าจะได้ไม่เป็นมะเร็งปอด หรือ หลีกเลี่ยงการล่าสอนทางเพศเพื่อจะได้ไม่ติดเชื้อเอดส์

รูปแบบที่ 2 แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางลบทันที เพื่อจะได้รับผลกระทบ ทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อมีฐานะดีขึ้น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อจะชนะในการแข่งขัน

รูปแบบที่ 3 ไม่แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางบวกเล็กน้อยทันที เพื่อว่าจะได้รับผลกระทบทางบวกที่มากกว่าในอนาคต เช่น การไม่ออกไปเที่ยวสนุกสนานในคืนวันศุกร์ เพื่อใช้เวลาอ่านหนังสือที่ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น หรือมีโอกาสศึกษาต่อ

รูปแบบที่ 4 แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางลบแต่น้อยทันที เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบจำนวนมากในอนาคต เช่น การไปให้หมอฟันซูดหินปูน ตรวจฟัน ทำความสะอาดฟัน ซึ่งมักเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ แต่การกระทำนั้นทำให้ไม่เกิดการปวดฟันที่รุนแรงในอนาคต

จากการขัดแย้งกันในเงื่อนไขของผลกระทบที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าในการพัฒนาตนเอง บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อควบคุมพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในการควบคุมตนเองมีเทคนิควิธีที่ใช้ได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตัวเอง การทำสัญญากับตัวเอง การเปลี่ยนการตอบสนอง

1) การควบคุมสิ่งเร้า เป็นกระบวนการจัดการกับเงื่อนไขสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หรือเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น โดย

- กำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น เช่น ถ้าจะประหยัดรายจ่ายฟุ่มเฟือย และเราทราบว่าทุกครั้งที่เราไปในห้างสรรพสินค้าเราจะเพลิดเพลินกับการซื้อของที่ไม่จำเป็น สามารถควบคุมได้โดยไปให้น้อยลงหรือลดการไปในห้างสรรพสินค้าเสีย
- กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์
- เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าใหม่ที่เหมาะสมกับพฤติกรรม ในกรณีที่พฤติกรรมที่เป็นอยู่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เป็นที่ยอมรับ

2) การเตือนตนเอง การเตือนตนเองประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วน คือ การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ใช้ได้กับทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การเตือนตนเองจะได้ผลเป็นเพราะบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกไว้ ก็อาจพูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดี เป็นคนเก่ง หรือทำได้ตามเป้าหมายแล้วนะ ซึ่งการพูดเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงพฤติกรรมได้ แต่ถ้าหากพบว่าพฤติกรรมที่ตนเองสังเกตและบันทึกไว้นั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ควรเป็น ก็อาจเกิดความรู้สึกผิด จึงมีการพูดเตือนตนเองภายในใจ และกระทำพฤติกรรมให้ดีขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดนั้นมีการดำเนินการเตือนตนเองมีขั้นตอนดังนี้

- เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน
- สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่
- ประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึก

3) การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง วิธีการนี้จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมในวิธีการเตือนตนด้วย ซึ่งมี 2 ขั้นตอน คือ

- พิจารณาพฤติกรรมที่ควรได้รับการเสริมแรงหรือรับการลงโทษ และเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษ
- เสริมแรงเมื่อพฤติกรรมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และลงโทษเมื่อไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

4) การทำสัญญากับตนเอง การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการควบคุมตนเอง คือข้อตกลงกับตนเองที่เขียนเป็นลายลักษณ์ ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการ และเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตน ก็เหมือนกับการทำสัญญาอื่น ๆ คือ จะต้องมีความที่ระบุในสัญญาว่าจะใช้เวลาเท่าไร ซึ่งอาจใช้เวลา 2-3 นาที เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญา ก็เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายขั้นต่อไป ซึ่งในสัญญาควรประกอบด้วย

- กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน
- บอกถึงสิ่งที่บุคคลต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น
- บอกถึงการเสริมแรงตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย และการลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถทำได้ตามสัญญา
- กรณีที่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้องด้วย บุคคลนั้นควรทำหน้าที่ให้ผลกรรบบางอย่างต่อการกระทำของตน
- กำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรรม

5) การเปลี่ยนการสนองตอบ เป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง บุคคลจะแสดงการสนองตอบอย่างอื่น หรือการกระทำพฤติกรรมอื่นที่สามารถระงับหรือแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่น่าสนุกสนานเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล การทำร่างกายให้ผ่อนคลายเพื่อควบคุมความเครียด เป็นต้น การทำสมาธิ อาจจัดอยู่ในวิธีการนี้ได้ เป็นการทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย สามารถระงับพฤติกรรมบางอย่างได้ หากต้องการใช้เทคนิคการพัฒนาตนด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ควรมีขั้นตอนดังนี้

- กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง เริ่มต้นด้วยบุคคลจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขด้วยตนเองให้ชัดเจน
- สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมจะต้องกระทำด้วยตนเอง และบันทึกเป็นระยะ ๆ

- กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือการลงโทษตนเอง เป็นการกำหนดเงื่อนไขในการที่จะได้รับการเสริมแรง หรือการลงโทษ หลังจากที่ได้ทำพฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดเงื่อนไขของการเสริมแรง หรือการลงโทษนี้ ควรกระทำด้วยตนเอง เพราะสอดคล้องกับความต้องการของตน อันจะนำไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- เลือกเทคนิคด้วยตนเอง การเลือกเทคนิคด้วยตนเอง จะช่วยให้ สามารถเลือกเทคนิคเพื่อควบคุมพฤติกรรมได้เหมาะสมกับตน

- ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ตามวิธีการและขั้นตอนของเทคนิคที่ นำมาใช้

- ประเมินตนเองเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไข และข้อกำหนดหรือไม่

- เสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง หลังจากประเมินพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว การจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษนั้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ก็เสริมแรงด้วยการให้รางวัล แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรมีการลงโทษ

1.3.4.2 วิธีการปรับความคิดและความรู้สึก

เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือการเปลี่ยนตัวแปรทางความรู้ความเข้าใจเสียใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแนวคิดของนักจิตวิทยาปัญญานิยมที่มีความเชื่อว่า

1.3.4.2.1 ความรู้ความเข้าใจมีผลต่อพฤติกรรม

1.3.4.2.2 ความรู้ความเข้าใจสามารถสร้างให้มีหรือเปลี่ยนแปลงได้

1.3.4.2.3 พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงในความรู้ความเข้าใจ

1.3.4.3 วิธีเจริญสมาธิเบื้องต้น

การพัฒนาตนเองทางพุทธศาสตร์ จะเริ่มต้นด้วยการเจริญสมาธิ คือ การทำจิตใจให้สงบ มีคำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นในการฝึกปฏิบัติ ประสิทธิ์ ทองอ่อน. (2540) ดังนี้

1.3.4.3.1 การนั่งควรนั่งหลับตาตามสบายบนพื้น บนเก้าอี้ ควรเป็นที่สะดวก ไม่กระด้าง ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบตามถนัด เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางลงบนหน้าตัก นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก อย่าเกร็งตัว นั่งตามสบาย คลายความเคร่งเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ กำหนดสติไว้ให้มั่นคง พร้อมกับบริกรรมกำกับเพื่อให้จิตมีเครื่องยึด คือ ภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก โดยกำหนดภาวนาในใจเท่านั้น หรือภาวนาว่า “ยุบหนอ” เมื่อหายใจเข้า และ “พองหนอ” เมื่อหายใจออก หรือกำหนด

เฉพาะลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องมีบทภาวนา แต่การมีบทภาวนากำกับ ย่อมมีผลดีกว่าสำหรับผู้ฝึกใหม่ ๆ

1.3.4.3.2 การกำหนดลมหายใจ ให้ทำตามลำดับ ดังนี้

(1) ขั้นวิ้งตามลม คือไม่บังคับลมหายใจเข้าออกให้สั้นหรือให้ยาว ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ โดยสังใจกำหนดวิ้งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้งสาม คือปลายจมูก ท่ามกลางอก และท้อง คอยระวังใจ คือ สติให้จับอยู่กับลมหายใจ ควบคุมจิตไม่ให้ตื่นไปข้างนอก ให้สงบนิ่งอยู่ที่ลมหายใจ จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน

(2) ขั้นดักอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง คือ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกโดย คอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่งในจุดทั้งสาม ตามที่กำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ้งตามลมเหมือนครั้งแรก กำหนดจุดที่จิตใจสบายส่วนมากนิยม กำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก กำหนดได้ง่ายกว่าจุดอื่น ๆ

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ผลดี อาจกำหนดลมหายใจด้วยการนับก็ได้ โดยสังใจไปกับการนับอยู่ปลายจมูกแห่งเดียว การนับแบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงแรกให้นับซ้ำ ๆ อย่างนับให้ต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 ให้นับหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือหายใจเข้า นับว่า 1 หายใจออกนับว่า 1 ต่อไปหายใจเข้านับว่า 2 หายใจออกนับว่า 2 เรื่อยไปจนถึงคู่ที่ 5 แล้ว ตั้งต้นใหม่คู่ที่ 1 จนถึงคู่ที่ 10 เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่แล้วย้อนมาที่คู่ที่ 1 ถึงคู่ที่ 5 ไปจนถึงคู่ที่ 10 อย่างนี้เรื่อยไป ช่วงหลังเมื่อสามารถฝึกจิตด้วยการนับอย่างซ้ำได้คล่องดีแล้วต่อจากนั้นเปลี่ยนเป็น นับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอกแต่คอยกำหนดลมหายใจที่มากกระทบจมูก อย่างเดียว ไม่ต้องนับเป็นคู่ ให้นับเรียงลำดับไปเร็ว ๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วเริ่มใหม่จาก 1 ถึง 6 เพิ่มทีละ 1 เรื่อยไปจนถึง 10 แล้วเริ่มจาก 1 ถึง 5 ใหม่อีก

กล่าวโดยสรุป เทคนิคการพัฒนาตนเองโดยการควบคุมตนเอง (Self-control) หรือ ปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมายหรือวิธีการดำเนินการเพื่อที่จะให้ บรรลุเป้าหมายนั้น หรือใช้วิธีการปรับความคิดและความรู้สึกเป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือการเปลี่ยนตัวแปรทาง ความรู้ความเข้าใจเสียใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือใช้วิธีการการพัฒนาตนเอง ทางพุทธศาสตร์ จะเริ่มต้นด้วยการเจริญสมาธิ เป็นการทำให้จิตใจให้สงบ

1.4 พฤติกรรมการแสดงออกคุณค่าแห่งตน

พฤติกรรมการแสดงออกคุณค่าแห่งตนเป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถแสดงออกได้อย่าง เป็นธรรมชาติมากที่สุดตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ของตนเอง และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการทางบวก โดยปราศจากความวิตกกังวล นั่นคือบุคคลสามารถแสดงออกซึ่งความ ต้องการหรือความรู้สึกได้อย่างตรงมาและจริงใจ อย่างไรก็ตามพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่าง

เหมาะสมมิใช่กระทำเพื่อที่จะให้ได้สิ่งที่ต้องการ เป้าหมายของการกระทำพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น คือ การสื่อสารอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา ไม่โจมตีความต้องการหรือการคิดเห็นของบุคคลอื่น ซึ่งการทำเช่นนั้นจะทำให้มีโอกาสบรรลุเป้าหมายที่ต้องการโดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น

1.4.1 รูปแบบการแสดงออกพฤติกรรมของมนุษย์

1.4.1.1 การตอบสนองอย่างเหมาะสม (Assertion) พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความกล้าพูด กล้าคิด กล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้อง และกล้าแสดงออกตามความรู้สึกที่แท้จริงของตน โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และเมื่อแสดงพฤติกรรมไปแล้วจะไม่มีใครวิตกกังวลใจ ซึ่งแสดงถึงการยอมรับในสิทธิของบุคคล เมื่อพิจารณาในรูปของการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะเป็นบุคคลที่สื่อสารด้วยความจริงใจ เปิดเผยและตรงตามความต้องการหรือความรู้สึกของตนเอง โดยมีวิธีการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์ซึ่งแสดงถึงการมีความเคารพนับถือ ยอมรับ และเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นและของตนเองด้วย

1.4.1.2 การตอบสนองอย่างไม่กล้าแสดงออก (Passive) พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกหรือการยอมตาม เป็นความขลาดกลัวที่ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตน รวมทั้งไม่สามารถจะรักษาสีทธิของตนเองได้ เป็นบุคคลที่มีความอาย ไม่กล้าแสดงออกถึงความไม่สบายใจหรือความไม่เห็นด้วยกับบุคคลอื่น ไม่กล้าปฏิเสธ มีความเชื่อฟัง สอนง่าย มักจะเก็บความรู้สึกขุ่นมัวเอาไว้ หากถูกเอาเปรียบก็มักจะถอยหนีหรือหลบตัว มักจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำหากต้องการแสดงออกถึงความต้องการของตน ก็มักจะมีความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจ จึงมีท่าทางที่ระมัดระวัง และกล่าวคำขอโทษอยู่เสมอ พร้อมกับมีภาษาท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การไม่กล้าสบตาผู้สนทนา พูดเสียงเบา พูดเร็วเกินไป เป็นต้น

1.4.1.3 การตอบสนองด้วยความก้าวร้าว (Aggression) พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดงออกถึงการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางเรียกร้องถึงสิทธิของตนโดยไม่สนใจว่าจะไปละเมิดสิทธิของผู้อื่นหรือไม่ ไม่เห็นความสำคัญของปฏิภิกิริยา ความรู้สึก และความคิดเห็นที่บุคคลอื่นได้แสดงออกมา รวมทั้งไม่มีความเคารพนับถือบุคคลอื่นด้วย บุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจึงมักแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการ และความคิดเห็นที่ตนมีในลักษณะของการข่มขู่ บังคับ เรียกร้อง พูดโต้เถียงให้ชนะ พูดกล่าวโทษผู้อื่น พูดเสียงดัง พูดจาเสียดสี พูดเหยียดหยาม ข่มขู่หรือพูดในสิ่งที่แสดงถึงความมีอำนาจของตน หรือทำให้ตนเองมีความสำคัญมากขึ้น และอาจแสดงความหยาบคายต่อบุคคลอื่น มักจะทำให้บุคคลอื่นไม่สบายใจหรือขัดใจ หรือโกรธอยู่เสมอ ซึ่งมีผลทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเปลี่ยนแปลงไป ถึงแม้ผู้มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีความรู้สึกผิด แต่บรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการก็เหมือนได้รับการเสริมแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น จึงมีแนวโน้มการกระทำก้าวร้าวต่อไปอีก

1.4.2 การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Developing Assertiveness)

พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของตนเองจะช่วยให้ผู้นั้นเป็นที่ยอมรับและสามารถแสดงสิทธิของตนโดยไม่กระทบสิทธิของผู้อื่นอันนำไปสู่สัมพันธภาพที่พัฒนาและดีงาม

การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Developing Assertiveness) มีหลักสำคัญการฝึก 3 ประการ ดังนี้

1.4.2.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นการสำรวจตรวจสอบพฤติกรรมแสดงออกของตนเอง พิจารณาผลที่เกิดขึ้น อาจขอรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น หรือการสำรวจด้วยตนเอง

1.4.2.2 การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นกระบวนการฝึกทักษะในการกล้าแสดงออก ทั้งความรู้สึก ความคิด และการติดต่อสื่อสาร เช่น ทักษะการแสดงการเห็นด้วยกับสาระสำคัญที่ได้รับการวิพากษ์ ทักษะการตอบสนองผู้วิพากษ์ ทักษะการยอมรับการวิพากษ์ หรือทักษะการแสดงความมั่นใจในความคิดและความรู้สึกของตน เป็นต้น การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจและการฝึกหัดให้เกิดความคล่องตัว

1.4.2.3 การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมกับผู้ที่เกี่ยวข้องในการฝึกทักษะที่จำเป็นจนชำนาญแล้ว ควรพัฒนาเพิ่มพูนทักษะให้มากขึ้น รวมทั้งการรักษาให้เป็นพฤติกรรมคงทนต่อไป โดยการฝึกหัดแสดงออกและตอบสนองกับผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานการณ์ต่าง ๆ การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีลักษณะดังนี้

(1) การยืนหยัดเพื่อตัวเอง และการทำให้คนอื่นรู้จักตัวของเรา นั้นเป็นการเคารพตนเองและเป็นการที่จะได้รับการเคารพจากผู้อื่น

(2) การพยายามใช้ชีวิตของเราอยู่ในแนวทางที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดเลย ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้เงื่อนไขใด ๆ ก็ตาม มักจะจบลงด้วยการทำให้ผู้อื่นและตัวเองเจ็บปวดด้วย (เป็นวงจรของพฤติกรรมการไม่กล้าแสดงออกแบบเผยและตรงไปตรงมา)

กล่าวโดยสรุป บุคคลผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของตนเองจะสามารถแสดงพฤติกรรม ได้แก่ การแสดงความรู้สึก พูดเกี่ยวกับตัวท่านเอง การพูดทักทายปราศรัย การยอมรับคำชมเชย การแสดงออกทางสีหน้าที่เหมาะสม การแสดงความคิดเห็นอย่างสุภาพ การขอร้องให้แสดงความกระจ่างแจ้ง การถามหาเหตุผล การแสดงความคิดเห็นด้วยขณะนั้น การกล่าววาจาเพื่อรักษาสีทิว การแสดงความมั่นใจ หลีกเลี้ยงที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็นกรณีตัวอย่างการรับรู้ตนเองและการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์

สรุป

ระบบการศึกษาของไทยได้จัดการศึกษาที่เน้นความรู้ (Affective Education) มุ่งเน้นเนื้อหาสาระ ผู้สอนทำหน้าที่บอก สอน สั่ง เน้นการท่องจำ ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากที่จะเรียนรู้ อีกทั้งการไม่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกรู้สึก จิตใจ พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการสังคมของผู้เรียน นอกจากนี้ไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างยั่งยืนแล้วยังส่งผลให้เด็กเกิดการรับรู้ตนเองด้านลบ ส่วนการศึกษาที่ใส่ใจความรู้สึกผู้เรียน (Affective Education) เป็นการจัดการศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ตนเองด้านบวก ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น เคารพตนเองและผู้อื่น เคารพในการเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีความดี หรือทำตนเป็นประโยชน์ นักจิตวิทยาทั้งหลายต่างเชื่อว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่สามารถพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพในทุก ๆ ด้าน ซึ่งการพัฒนาตนเองนั้น มนุษย์จำเป็นต้องเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี โดยอาศัยพื้นฐานทาง ด้านการศึกษาตนเองและการประเมินตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการประเมินหรือตัดสินใจว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์และมาตรฐานที่กำหนดไว้ต้องใช้กระบวนการพัฒนาตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อตนเองและผู้อื่น ต้องใช้หลักการพัฒนาตนในการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกด้านคุณค่าของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Developing Assertiveness) ในขณะที่อยู่ร่วมกัน จนกระทั่งเกิดความนิยมชมชอบไว้วางใจ มีเจตคติที่ดีต่อกัน เกิดเคารพนับถือ เลื่อมใสและศรัทธาตามมาในที่สุด

แบบฝึกหัดหลังเรียน

หน่วยที่ 7 การพัฒนาตนและเห็นคุณค่าแห่งตน

ตอนที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. จงอธิบายจุดหมายของการศึกษาตนเอง
2. บอกวิธีการศึกษาตนเองเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองที่นักศึกษาคิดว่านำมาประยุกต์ใช้กับตนเองให้ดีขึ้น
3. สิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ มีแนวคิดพื้นฐานอย่างไร
4. ทำไมจึงต้องพัฒนาตนเอง
5. ให้นักศึกษายกตัวอย่างจากหลักการพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา (การเสริมแรงเชิงบวกและลบ) ทำให้เกิดพฤติกรรมได้อย่างไร
6. ปัจจุบันการพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์ พัฒนาตนไปสู่ความพอดี มุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน จะต้องใช้หลักธรรมตามแนวพุทธศาสตร์ อย่างไร อธิบาย
7. นักศึกษามีเทคนิคในการพัฒนาตนเองได้อย่างไรบ้างเพื่อตนเองมีความสุข
8. นักศึกษาอธิบายวิธีการปรับความคิดและความรู้สึก
9. นักศึกษาอธิบายผลที่เกิดจากการเจริญสมาธิเบื้องต้น
10. บอกประโยชน์ของการประเมินตนเอง
11. ทำไมเราจึงพูดว่า ต้องเข้าใจตนเองและผู้อื่น จึงจะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุข
12. จงบอกถึงพฤติกรรมการแสดงออกคุณค่าแห่งตนเองอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ผู้นั้นเป็นที่ยอมรับและนำไปสู่สัมพันธที่พัฒนาและดีงาม

ใบงานที่ 1

แบบบันทึกผลการให้ศึกษาศึกษาตนเอง

คำชี้แจง ให้นักศึกษามองตัวเองและศึกษาตัวเอง บอกชื่อและข้อมูลส่วนตัวและเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเองออกมาให้ได้มากที่สุด

ฉันมีความสุข ฉันป่วย ฉันสวย ฉันคนซีแพค
 ฉันคือผู้ชนะ ฉันทีม ฉันโอเค ฉันสบายดี
 ฉันเลว ฉันซุ่มซ่าม ฉันช่างเมา ฉันขี้กังวล
 ฉันเยื่อ ฉันรุ่นวาย ฉันแจ่ม ฉันประสบความสำเร็จ
 ฉันล้มเหลว ฉันเป็นที่รัก ฉันเชือกซี่ ฉันเรียนรัฐฯ
ฉันเป็นคนดี ฉันไม่โอเค

ข้อมูลความรู้สึกของฉัน

.....

.....

.....

.....



ตัวตนของฉัน

.....

.....

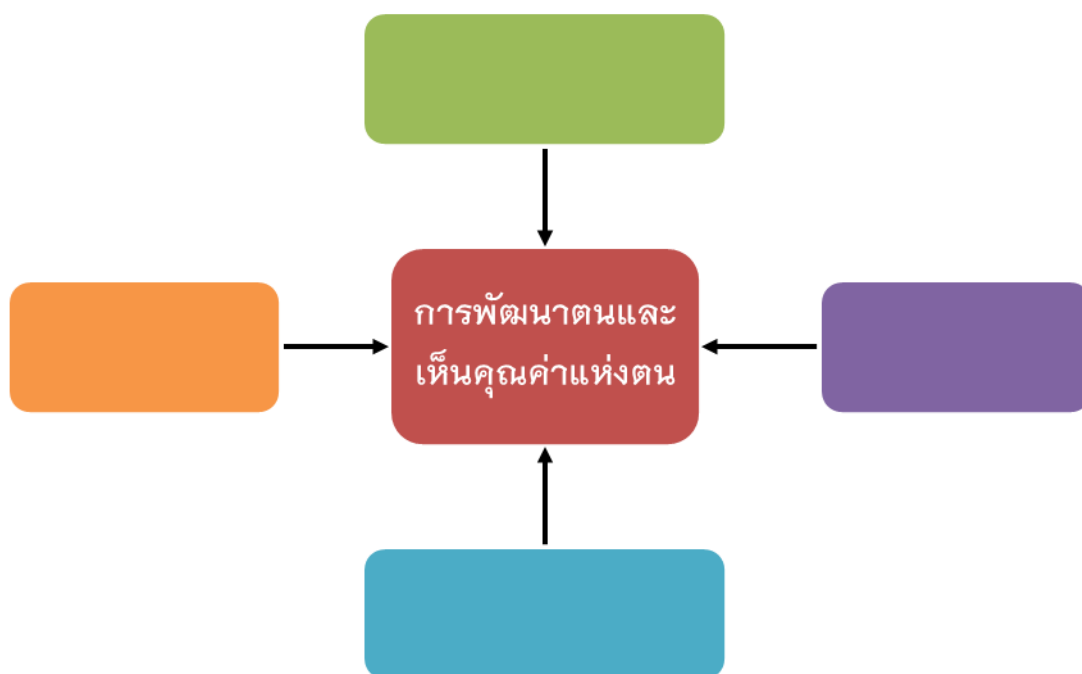
.....

.....

ใบงานที่ 2

การพัฒนาตน

คำชี้แจง ให้นักศึกษาบอกความหมายของคำว่า การพัฒนาตนและการเห็นคุณค่าแห่งตน โดยสรุปเป็นภาพ Mind Map



สรุปได้ว่า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 3

การมองตนเองในกระจกเงา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาภาาเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องที่ตรงกับตัวของนักศึกษา

ข้าพเจ้าคิดว่า ข้าพเจ้า.....

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง เป็นส่วนมาก	ไม่จริง เป็นส่วนมาก	ไม่จริง เลย
1. อย่างน้อยฉันก็ฉลาดเท่าคนส่วนมาก				
2. สนุกрэเริง				
3. ชอบพูดเรื่องคนอื่น (ซุบซิบนิินทา)				
4. เป็นที่ฟังของคนอื่นได้				
5. ลำบากในการทำอะไรตามตารางกำหนด				
6. มีเสน่ห์				
7. ตรงต่อเวลา				
8. กลัวการพูดคุยกับคนแปลกหน้า				
9. หงุดหงิดอยู่เสมอ				
10. เป็นผู้ฟังที่ดี				
11. ชอบทำตัวให้เท่าเทียมผู้อื่น				
12. มักกล่าวคำขอโทษอยู่เสมอ				
13. เห็นแก่ตัว				
14. ชอบอยู่ตามลำพัง				
15. มีท่าทางเป็นมิตรต่อผู้อื่น				
16. ไม่ชอบให้ใครวิจารณ์ตน				
17. มักบ้ำยความผิดให้ผู้อื่น				
18. ต้องการเป็นหนึ่งอยู่เสมอ				
19. เป็นคนจริงใจ				
20. มักให้อภัยผู้อื่นเสมอ				

ใบงานที่ 4

สำรวจและเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักศึกษาสำรวจอุปนิสัยของตนเองและบันทึกลงในใบงาน

อุปนิสัยคือสิ่งที่เราทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยส่วนมากเรามักไม่รู้ว่าเรากระทำมัน มันทำงานโดยอัตโนมัติ อุปนิสัยสามารถสร้างหรือทำลายเราได้ ขึ้นอยู่กับว่านิสัยนั้นคืออะไร นักศึกษาลองสำรวจดูอุปนิสัยที่ดีในตอนนี้ (อุปนิสัยที่ดีรวมถึงการเป็นเพื่อนที่ซื่อตรง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือตรงเวลา ให้นักศึกษาสำรวจอุปนิสัยของตนเอง)

1. อุปนิสัยยอดเยี่ยมทั้ง 4 ที่ฉันมี คือ

1.1

1.2

1.3

1.4

เหตุผลที่ฉันเก็บอุปนิสัยเหล่านี้ไว้ในชีวิตคือ

.....

ผลลัพธ์ที่ดีที่ฉันได้จากการมีอุปนิสัยที่ดีแต่ละอย่างคือ (เช่น ฉันมีอุปนิสัยยิ้มให้คนที่ฉันได้ พบเจอ และผู้คนที่ฉันเป็นมิตรกับฉันมากขึ้น)

.....

ขณะนี้อุปนิสัยที่ไม่ดีที่สุดของฉัน คือ

.....
.....
.....

เหตุผลที่ฉันมีนิสัยไม่ดีอย่างนี้คือ

.....
.....
.....

ฉันมีนิสัยไม่ดีอย่างนี้มาเป็นเวลา (วัน อาทิตย์ เดือน ปี)

.....
.....
.....

ผลลัพธ์แย่ ๆ ที่ฉันได้รับจากการมีอุปนิสัยอย่างนี้คือ (ตัวอย่าง เช่น ฉันไปโรงเรียนสายซึ่ง หมายถึง ฉันพลาด การสนทนาในห้องเรียน และทำให้ฉันโดนหักคะแนนจากวิชาการเรียน)

.....
.....
.....
.....
.....

จากรายการอุปนิสัยไม่ดีในหน้าที่แล้ว อุปนิสัยที่ฉันอยากเปลี่ยนมากที่สุดคือ

.....
.....
.....
.....
.....

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 7

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “การพัฒนาตนและการเห็นคุณค่าแห่งตน”

คำแนะนำ ให้นักศึกษาเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ลงหน้าข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. การศึกษาตนเอง หมายถึงข้อใด
 - ก. การมองตนเองทางบวก
 - ข. การมีความมั่นใจในตนเอง
 - ค. การหาแนวทางพัฒนาตนเอง
 - ง. การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น คือข้อใด
 - ก. ข้อมูลข่าวสาร
 - ข. การมองตนเอง
 - ค. การเห็นคุณค่าตนเอง
 - ง. สิ่งแวดล้อม
3. ข้อใดเป็นการสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย
 - ก. ความถนัด
 - ข. สุขภาพจิต
 - ค. ความสนใจ
 - ง. แรงจูงใจ
4. “การแสดงความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เป็นลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบใด
 - ก. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง
 - ข. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
 - ค. ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพผู้อื่น
 - ง. ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข
5. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินตนเองด้านการใช้ประสบการณ์ความรู้โดยระลึกว่า “ผู้ดำเนิน คือผู้บอกชุมชนทรัพยากรแห่งการพัฒนา” ที่เหมาะสมมากที่สุดคือข้อใด
 - ก. แฟ้มผลงาน Portfolios
 - ข. มาตรฐานค่า Rating Scale
 - ค. แบบตรวจสอบรายการ Checklist
 - ง. อนุทิน Journal

6. เทคนิคที่ช่วยในการพัฒนาตนเองและผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น คือข้อใด
- การกำกวมฝึกปากตัวเองเพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่ได้ตั้งใจเพื่อให้เขาปรับปรุง
 - การตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อช่วยให้ตื่นทันเวลาเพื่อไม่ให้ไปทำงานสาย
 - การโต้ตอบทันทีเมื่อคนข้างเคียงกระทำไม่ถูกต้องเพื่อระบายความเครียด
 - การแสดงความรักให้ทุกคนรักตนเอง
7. “การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น” เป็นการช่วยสร้างและพัฒนาอารมณ์ตนเองในวิธีใด
- การรู้จักอารมณ์ตนเอง
 - การตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน
 - การสร้างแรงจูงใจให้กับอารมณ์ตนเอง
 - รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
8. ข้อใดเป็นขั้นตอนแรกของการกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเอง
- กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย
 - รวบรวมข้อมูลพื้นฐาน
 - ควบคุมพฤติกรรมตนเอง
 - ประเมินพฤติกรรมตนเอง
9. “การยอมรับความรู้ใหม่” เป็นวิธีการปรับภาวะให้สมดุลตามพฤติกรรมในข้อใด
- การยืนหยัดเพื่อตัวเองและการทำให้คนอื่นรู้จักตัวของเรา
 - การพยายามใช้ชีวิตเหนือผู้อื่นตามภาวะผู้นำเพื่อให้คนอื่นรู้จักตัวของเรา
 - เป็นการสำรวจข้อมูลของคนอื่นนำมาใช้เป็นผลงานของตนเอง
 - แสดงถึงลักษณะผู้นำที่กล้าเปลี่ยนแปลงเพื่อให้คนอื่นรู้จักตัวของเรา
10. ข้อใดมิใช่ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นตามหลักมนุษยสัมพันธ์ ความรู้สึก ในหน้าต่าง โจฮารี
- ความเชื่อถือและไว้วางใจทำให้เรากล้าที่จะเปิดเผยส่วนที่ปกปิด หรือความลับในใจ
 - ความหวังดีต่อกัน จะทำให้เรากล้าที่จะให้ข้อติชมแก่ผู้อื่น
 - การยอมรับ จะช่วยให้เราอยู่กับบุคคลทุกคนได้อย่างมีความสุข
 - ความรักที่เกิดทำให้คนเราสามารถเปิดเผยส่วนที่ปกปิดไว้ได้

เฉลยแบบประเมินผลหลังเรียน หน่วยที่ 7

การพัฒนาตนเองและเห็นคุณค่าแห่งตน

บรรณานุกรม

- เฉลา ประเสริฐสังข์.(2551).**พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**.มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. ชาติรี ฝ่ายคำตา.(2552).**การจัดการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการสืบเสาะหาความรู้.วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร.**
- ัญญจรี เจริญสุข และคณะ.(2555).**การพัฒนาตน**.มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- ประสิทธิ์ ทองอุ่น. (2542).**จิตวิทยาและพุทธศาสตร์**.สุรินทร์ : สำนักส่งเสริมวิชาการสถาบันราชภัฏสุรินทร์.
- ปัญญา ประดิษฐ์บาทุกา.(2548).**พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**.กรุงเทพฯ : สาขาวิชาจิตวิทยาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- ทิตา ณ นคร.เท็ดด็อกซ์แองค์ค็อก.(2559).เด็กก้าวพลาดผลผลิตจากการกระทำและไม่กระทำของเราทุกคน.วีดิทัศน์ TEDxBangkok <https://www.youtube.com/watch?V=SwNesZoeuQA>
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต).(2560).**พัฒนาตน**.กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์.(2560).**การพัฒนาตน**.ราชบุรี : สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- เมธาวิ อุดมธรรมมานุกาพ.(2544).**พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**.กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- เรียม ศรีทอง.(2542).**พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**.กรุงเทพฯ : เชิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่นสำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา.(2559).**แนวทางการปฏิรูปการศึกษาไทยเพื่อก้าวสู่ยุค Thailand 4.0**กรุงเทพฯ : สกศ.
- สมโภชน์ เขียมสุภาภิต. (2543). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิชา แดงจำรูญ. (2563). **ทักษะชีวิต**. หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อวยพร เรื่องตระกูล และสุนทรพจน์ ดำรงพานิช.(2551).**การประเมินตนเองเพื่อการพัฒนา**.เติมเต็มความรู้ : รู้คิด-รู้ทำ.
- Elgersma, R.(1981).**Providing for Affective Growth in Gifted Education**.Reeper Review,3(4),6-8
- Judge, Bono, Erez and Locke, (2005).**The Core Self Evaluations Scale: Development of a Measure**. Personnel Psychology.

Maslow, A.H. (1954). **Motivation and Personality**. New York: Harper & Row.

Mehrens, W. & Lehman, J. (1987). **Using Standardized Tests in Education**. New York: Longman.

Slavin, R.E. (1986). **Educational Psychology: Theory and Practice**. (11th ed.), John Hopkins