

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหา 1.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นารี จิตรรักษา	อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว อาจารย์ผู้สอนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย วุฒิการศึกษาสูงสุด กศ.ม. การแนะแนว
2. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยและประเมินผล 2.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ธีระกุล	รองอธิการบดีรับผิดชอบงานวิชาการ อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย วุฒิการศึกษาสูงสุด กศ.ด. การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร
3. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเทคโนโลยี 3.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนา นุชนบุญเลิศ	อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย วุฒิการศึกษาสูงสุด กศ.ม. เทคโนโลยีการศึกษา

ภาคผนวก ข

**ตารางแสดงค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก
ของแบบทดสอบที่นำมาใช้ หน่วยที่ 7,8และ9**

ข้อที่	หน่วยที่ 7		หน่วยที่ 8		หน่วยที่ 9	
	P	r	p	r	p	r
1	0.60	0.63	0.47	0.25	0.50	0.25
2	0.43	0.25	0.60	0.25	0.60	0.38
3	0.50	0.25	0.67	0.63	0.63	0.63
4	0.53	0.25	0.53	0.25	0.57	0.75
5	0.57	0.25	0.57	0.25	0.53	0.50
6	0.60	0.38	0.49	0.25	0.57	0.25
7	0.40	0.63	0.53	0.38	0.53	0.63
8	0.63	0.38	0.57	0.50	0.50	0.63
9	0.67	0.50	0.47	0.50	0.50	0.75
10	0.63	0.25	0.43	0.25	0.53	0.88
11	0.53	0.25	0.50	0.38	0.47	0.38
12	0.57	0.25	0.47	0.25	0.53	0.38
13	0.50	0.25	0.57	0.63	0.53	0.25
14	0.63	0.25	0.53	0.63	0.57	0.25
15	0.57	0.75	0.53	0.25	0.53	0.75
16	0.43	0.25	0.57	0.63	0.53	0.25
17	0.60	0.63	0.23	0.38	0.70	0.38
18	0.47	0.38	0.60	0.38	0.40	0.50
19	0.53	0.38	0.53	0.38	0.50	0.38
20	0.70	0.38	0.53	0.38	0.40	0.38

ค่า p อยู่ระหว่าง 0.23-0.70 ค่า r อยู่ระหว่าง 0.25-0.75

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย
วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน
สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

แบบสอบถามความคิดเห็น

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง เรื่องการพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็น ซึ่งมี 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 4 หมายถึง เห็นด้วย
- 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านเนื้อหา					
1. การนำเข้าสู่บทเรียนมีความน่าสนใจ					
2. เนื้อหาบทเรียนสอดคล้องกับวัตถุประสงค์					
3. บทเรียนมีความยากง่ายเหมาะสมกับผู้เรียน					
4. การใช้ภาษาสามารถสื่อความหมายได้ชัดเจน					
5. บทเรียนมีการยกตัวอย่างที่เหมาะสม					
6. บทเรียนมีการสรุปเนื้อหาอย่างเหมาะสม					
7. ความเหมาะสมของจำนวนแบบทดสอบ					
ด้านเทคนิคและการออกแบบ					
8. บทเรียนมีการออกแบบให้ใช้ง่าย เมนูไม่สับสน					
9. การออกแบบหน้าจอโดยรวมมีความสวยงาม					
10. รูปภาพประกอบสื่อความหมายชัดเจน สอดคล้อง กับเนื้อหา					
11. ขนาดของภาพนิ่งมีความเหมาะสม					
12. ภาพช่วยสื่อความหมายให้เข้าใจมากขึ้นในการนำเสนอ ขั้นตอน และตัวอย่างประกอบ					

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
13. สีที่ใช้ในการออกแบบมีความเหมาะสม					
14. ตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม					
ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากชุดการเรียน					
15. ทำให้เข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้นและจดจำเนื้อหาได้ดี					
16. กระตุ้นให้ผู้เรียนอยากเรียน					
17. นักศึกษาอยากให้มีการเรียนจากชุดการเรียนเรื่องอื่น ๆ					

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

ตารางแสดงจำนวนนักศึกษาที่เลือกตอบแบบสอบถามความคิดเห็นในแต่ละหัวข้อ
ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของนักศึกษาที่มีต่อ
ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
เรื่องการพัฒนาตน

ตารางภาคผนวกที่ 3 แสดงนักศึกษาที่เลือกตอบแบบสอบถามความคิดเห็นในแต่ละข้อ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของนักศึกษาที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาสื่อพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่อง การพัฒนาคน จากนักศึกษา จำนวน 30 คน

[illegible]

ภาคผนวก จ

ตารางแสดงคะแนนทดสอบก่อนเรียนและคะแนนทดสอบหลังเรียนค่า t-test
ของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน
เรื่องการพัฒนาคน

ตารางภาคผนวกที่ 4 แสดงคะแนนทดสอบก่อนเรียน และการทดสอบหลังเรียน และค่า t - test
 ของชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์กับกระบวนการพัฒนาคน
 เรื่องการพัฒนาคน หน่วยที่ 7 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง
 ในการทดสอบภาคสนาม (1:100)

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนทดสอบก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนน ความก้าวหน้า(D)	คะแนนความก้าวหน้ายก กำลังสอง(D) ²
1	1	8	7	49
2	1	8	7	49
3	1	8	7	49
4	3	9	6	36
5	1	8	7	49
6	2	8	6	36
7	4	8	4	16
8	2	7	5	25
9	4	7	3	9
10	3	8	5	25
11	5	9	4	16
12	2	8	6	36
13	3	7	4	16
14	2	8	6	36
15	4	8	4	16
16	5	7	2	4
17	2	8	6	36
18	4	8	4	16
19	3	9	6	36
20	2	9	7	49
21	4	8	4	16
22	2	8	6	36
23	1	9	8	64
24	2	8	6	36
25	4	9	5	25
26	3	8	5	25
27	4	9	5	25
28	6	8	2	4
29	2	7	5	25
30	3	8	5	25
รวม	85	242	157	885

N = 30

หาค่า t-test

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \quad \text{เมื่อ } df = n-1$$

$$t = \frac{157}{\sqrt{\frac{(29 \times 885) - (157)^2}{30 - 1}}}$$

$$= 19.391$$

ตารางภาคผนวกที่ 5 แสดงคะแนนทดสอบก่อนเรียน และการทดสอบหลังเรียน และค่า t – test
 ของชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์กับพัฒนาคน
 เรื่องการพัฒนาคน หน่วยที่ 8 การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง
 ในการทดสอบภาคสนาม (1:100)

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนทดสอบก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนน ความก้าวหน้า(D)	คะแนนความก้าวหน้ายก กำลังสอง(D) ²
1	2	8	6	36
2	2	10	8	64
3	3	8	5	25
4	4	8	4	16
5	3	8	5	25
6	2	7	5	25
7	3	7	4	16
8	4	9	5	25
9	3	8	5	25
10	2	7	5	25
11	3	8	5	25
12	2	9	7	49
13	1	8	7	49
14	1	10	9	81
15	1	8	7	49
16	3	8	5	25
17	2	9	7	49
18	3	8	5	25
19	2	7	5	25
20	3	8	5	25
21	2	7	5	25
22	3	8	5	25
23	2	9	7	49
24	1	8	7	49
25	2	7	5	25
26	2	8	6	36
27	2	10	8	64
28	1	9	8	64
29	2	9	7	49
30	1	8	7	49
รวม	67	246	179	1119

N = 30

หาค่า t-test

$$t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N-1}} \quad \text{เมื่อ } df = n-1$$

$$t = \frac{179}{\frac{\sqrt{(29 \times 1119) - (179)^2}}{30 - 1}}$$

$$= 24.652$$

ตารางภาคผนวกที่ 6 แสดงคะแนนทดสอบก่อนเรียน และการทดสอบหลังเรียน และค่า t -test
 ของชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์กับ การพัฒนา
 เรื่องการพัฒนาดน หน่วยที่ 9 แนวทางการพัฒนาดนเอง
 ในการทดสอบภาคสนาม (1:100)

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนทดสอบก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนน ความก้าวหน้า(D)	คะแนนความก้าวหน้ายกกำลัง สอง(D) ¹
1	2	8	6	36
2	1	7	6	36
3	3	10	7	49
4	2	9	7	49
5	3	8	5	25
6	2	10	8	64
7	4	7	3	9
8	2	8	6	36
9	3	8	5	25
10	1	9	8	64
11	2	8	6	36
12	2	8	6	36
13	1	7	6	36
14	1	9	8	64
15	1	8	7	49
16	2	7	5	25
17	3	8	5	25
18	2	9	7	49
19	3	9	6	36
20	2	9	7	49
21	5	8	3	9
22	3	7	4	16
23	2	8	6	36
24	3	9	6	36
25	4	8	4	16
26	3	7	4	16
27	3	8	5	25
28	3	8	5	25
29	2	9	7	49
30	2	10	8	64
รวม	72	248	176	1090

N = 30

หาค่า t-test

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \quad \text{เมื่อ } df = n-1$$

$$t = \frac{176}{\sqrt{\frac{(29 \times 1090) - (176)^2}{30 - 1}}}$$

$$= 22.827$$

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน คะแนนแบบทดสอบหลังเรียน
ค่าเฉลี่ย ค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ(E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2)
ของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์มนุษย์กับการพัฒนาคน
เรื่องการพัฒนาคน

ตารางภาคผนวกที่ 7 แสดงคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน และคะแนนทดสอบหลังเรียน ค่าเฉลี่ย ค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาชีพกิจกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เรื่องการพัฒนาตน หน่วยที่ 7 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ทดสอบภาคสนาม (1:100) จำนวน 30 คน

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)
1	8	8
2	9	8
3	8	8
4	9	9
5	9	8
6	8	8
7	9	8
8	7	7
9	8	7
10	7	8
11	8	9
12	10	8
13	8	7
14	7	8
15	8	8
16	8	7
17	7	8
18	8	8
19	10	9
20	7	9
21	9	8
22	7	8
23	8	9
24	7	8
25	10	9
26	7	8
27	8	9
28	8	8
29	7	7
30	8	8
รวม	242	242
ค่าเฉลี่ย	8.06	8.06
ค่าประสิทธิภาพ	$E_1 = 80.66$	$E_2 = 80.66$

ตารางภาคผนวกที่ 8 แสดงคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน และคะแนนทดสอบหลังเรียน ค่าเฉลี่ย ค่า
ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของชุดการเรียนรู้
คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์กับกระบวนการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน
หน่วยที่ 8 การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง ทดสอบภาคสนาม (1:100)
จำนวน 30 คน

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)
1	10	9
2	8	10
3	9	8
4	9	8
5	7	8
6	9	7
7	7	7
8	10	9
9	7	8
10	8	7
11	7	8
12	8	9
13	8	8
14	9	10
15	7	8
16	9	8
17	10	9
18	6	8
19	7	7
20	7	8
21	9	7
22	7	8
23	7	9
24	8	8
25	8	7
26	9	8
27	10	10
28	8	9
29	9	9
30	8	8
รวม	245	247
ค่าเฉลี่ย	8.16	8.23
ค่าประสิทธิภาพ	$E_1 = 81.66$	$E_2 = 82.33$

ตารางภาคผนวกที่ 9 แสดงคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน และคะแนนทดสอบหลังเรียน ค่าเฉลี่ย ค่าประสิทธิภาพ ของกระบวนการ (E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่าน เครือข่ายวิชาชีพพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน หน่วยที่ 9 แนวทางการพัฒนาตนเอง ทดสอบภาคสนาม (1:100) จำนวน 30 คน

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)
1	8	8
2	7	7
3	7	10
4	8	9
5	8	8
6	8	10
7	8	7
8	6	8
9	9	8
10	8	9
11	7	8
12	8	8
13	8	7
14	9	9
15	9	8
16	10	7
17	9	8
18	9	9
19	8	9
20	8	9
21	9	8
22	8	7
23	9	8
24	7	9
25	8	8
26	10	7
27	10	8
28	8	8
29	8	9
30	9	10
รวม	248	248
ค่าเฉลี่ย	8.26	8.26
ค่าประสิทธิภาพ	$E_1 = 82.66$	$E_2 = 82.66$

ภาคผนวก ข

แผนการสอน วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

เรื่องการพัฒนาตน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

เรื่องที่ 8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

เรื่องที่ 8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

เรื่องที่ 8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

เรื่องที่ 9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

ตอนที่ 9.2 แนวทางการพัฒนาตนเองอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง อารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.3 แนวทางการพัฒนาตนเองสังคม

เรื่องที่ 9.3.1 แนวทางพัฒนาเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 9.3.2 แนวทางพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.4 แนวทางการพัฒนาตนเองสติปัญญา

เรื่องที่ 9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาว์ปัญญา

เรื่องที่ 9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (Human Behavior and self Development)

วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน มุ่งศึกษาพฤติกรรมมนุษย์และสาเหตุปัจจัยแห่งพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง การพัฒนาตน มนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคมมนุษย์ สัมพันธ์เพื่อการทำงานร่วมกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและการประเมินตนเอง

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ ตลอดจนสามารถนำความรู้ไปพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

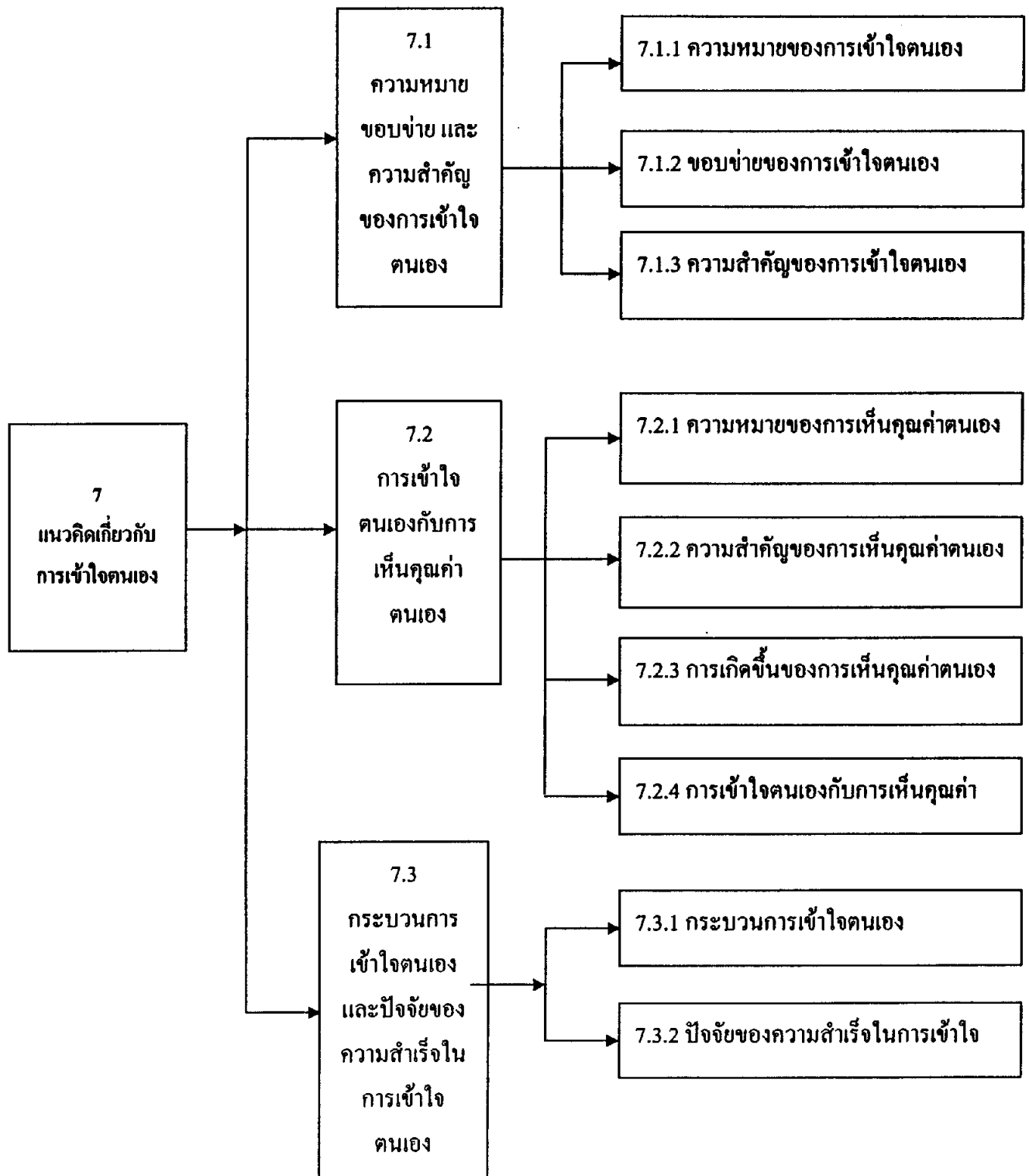
3. รายชื่อหน่วยการสอน

- หน่วยที่ 1 เรื่ององค์ประกอบของความเป็นมนุษย์
- หน่วยที่ 2 เรื่องวิธีการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 3 เรื่องปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 4 เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับพฤติกรรม
- หน่วยที่ 5 เรื่องสาเหตุและองค์ประกอบของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 6 เรื่องการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในสังคม
- หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง
- หน่วยที่ 10 เรื่องมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม
- หน่วยที่ 11 เรื่องแนวคิดของนักจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 12 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการทำงาน
- หน่วยที่ 13 เรื่องความหมายความสำคัญในการทำงานเป็นทีม
- หน่วยที่ 14 เรื่องขั้นตอนการพัฒนาทีม
- หน่วยที่ 15 เรื่องการบริหารความขัดแย้ง

หน่วยที่ 7

เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

แผนผังแนวคิด หน่วยที่ 7



หน่วยที่ 7

เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

กรอบแนวคิด

1. การเข้าใจตนเองหมายถึง การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองจะนำไปสู่การพัฒนาตัวของเรา และช่วยพัฒนาผู้อื่น
2. การเห็นคุณค่าหมายถึง การมองตนเองทางด้านบวกและมองเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งการเห็นคุณค่าตนเองมีผลต่อความมั่นใจในตนเองต่อการมองผู้อื่น และต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเห็นคุณค่าตนเองเกิดจากการได้ข้อมูลข่าวสารทางบวกหรือทางลบจากผู้อื่น หรือภายในตัวเรา ซึ่งการเข้าใจตนเองเป็นวิธีที่ ทำให้เราเห็นคุณค่าของตนเอง ที่เกิดจากแหล่งภายในตัว

3. กระบวนการเข้าใจตนเองเริ่มจากการกำหนดวัตถุประสงค์ สํารวจและประเมินตนเอง จนพบจุดเด่นจุดด้อย จากนั้นจึงหาแนวทางเพิ่มจุดเด่นลดจุดด้อย ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าใจตนเองหาได้จากแผนภูมิเหตุและผล

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายความหมายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกขอบข่ายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. บอกความสำคัญของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าของตนเองได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนกระบวนการทำความเข้าใจตนเองได้
6. บอกปัจจัยของความสำเร็จในการทำความเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง

กิจกรรมระหว่างสอน

ให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมการสอนตามขั้นตอนดังต่อไปนี้อย่างเคร่งครัด

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนของเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 7
2. ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองตอนที่7.1ความหมายขอบข่ายและความสำคัญของการเข้าใจตนเอง ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง ตอนที่7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายอย่างเคร่งครัด
4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อการเรียน

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
ตอนที่ 7.1 ความหมายขอบข่ายและความสำคัญของการเข้าใจตนเอง ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเอง
กับการเห็นคุณค่าตนเอง ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จใน
การเข้าใจตนเอง

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

ตอนที่ 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ไปรคศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 7.1 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. บอกความหมายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกขอบข่ายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. บอกความสำคัญของของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง

เรื่องที่ 7.1.1

ความหมายของการเข้าใจตนเอง

ความนำ

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถในการปรับตัวให้อยู่รอดปลอดภัย และอยู่อย่างสงบสุขในสังคม ซึ่งความสามารถในการปรับตัวนี้จะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นทักษะ ดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นความสามารถที่ได้รับการฝึกฝนเพื่อทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย และอยู่ได้อย่างสงบสุขในสังคม

กระบวนการที่จะทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัยและอยู่ได้อย่างสงบสุขนั้นจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอนต่อไปนี้ 1) เข้าใจสภาพแวดล้อม โดยทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น ทั้งด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการสื่อสาร เศรษฐกิจ สังคม และต้องเข้าใจว่าสภาพแวดล้อมเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเราอย่างไร 2) การเข้าใจตนเอง โดยการสำรวจและประเมินตนเองจนเข้าใจว่าตนเองมีอะไรเป็นจุดเด่นที่จะทำให้อยู่รอดปลอดภัย และอยู่ได้อย่างสงบสุข มีอะไรเป็นจุดด้อยที่จะทำให้อยู่ไม่รอด ไม่ปลอดภัย และอยู่ได้ไม่สงบสุข และ 3) การปรับตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนตัวเราให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่นให้มากขึ้น และรักษาจุดเด่นนั้นให้อยู่ตลอดไป

สำหรับหน่วยที่ 7 เป็นเรื่องเกี่ยวกับ “การเข้าใจตนเอง” เป็นขั้นตอนที่ 2 และที่ 3 ในกระบวนการทำให้อยู่รอดปลอดภัย ซึ่งการเข้าใจตนเองเป็นเรื่องของการสำรวจและประเมินตนเองจนเข้าใจจุดเด่นจุดด้อย (ขั้นตอนที่ 2) แล้วปรับตนเองด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่นให้คงอยู่ตลอดไป (ขั้นตอนที่ 3) ซึ่งขอบข่ายของหน่วยที่ 7 “การเข้าใจตนเอง” ประกอบด้วยสาระสำคัญจำนวน 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 7.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เป็นการให้ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง การเข้าใจตนเองที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง กระบวนการทำความเข้าใจตนเอง และปัจจัยของความสำเร็จในการทำความเข้าใจตนเอง

ตอนที่ 7.2 การสำรวจและประเมินเพื่อการเข้าใจตนเอง เป็นการเสนอสาระเกี่ยวกับการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อค้นหาจุดเด่น จุดด้อย ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และ

ตอนที่ 7.3 การเข้าใจตนเองกับการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยสาระสำคัญ ได้แก่ แนวทางการพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

สำหรับในตอนที 7.1 เรื่องที่ 7.1.1 “แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง” จะเสนอสาระครอบคลุม 3 ประเด็นต่อไปนี้ 1) ความหมายของการเข้าใจตนเอง 2) ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง และ 3) ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง รายละเอียดในแต่ละประเด็นมีดังนี้

1. ความหมายของการเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเอง (Self understanding) หมายถึง การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น (สารานุกรมปรัชญา 2522: 73)

จากความหมายของการเข้าใจตนเองดังกล่าวแล้วข้างต้นมีข้อความต้องขยายความ 3 คำ ได้แก่ 1) ความรู้ 2) ตนเอง 3) ความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น ดังต่อไปนี้

1.1 ความรู้ หมายถึง ความกระจำชัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งความรู้จะประกอบด้วย ลักษณะสำคัญ 2 ประการได้แก่ 1) สาระของความรู้ หรือเรื่องที่ต้องการรู้ และ 2) ลักษณะของความรู้หรือความกระจำชัด

สาระของความรู้ประกอบด้วย 1) ความรู้เกี่ยวกับจุดเด่น จุดด้อย และ 2) ความรู้ในวิธีเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อย

ลักษณะของความรู้จะประกอบด้วย 1) ความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และ 2) ความรู้ที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ดังนั้น หากจำแนกสาระของความรู้และลักษณะของความรู้ จะจำแนกความรู้เป็น 2 กลุ่ม 4 ประเภท



จากภาพ องค์ความรู้และลักษณะของความรู้ จำแนกได้ 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 สารระของความรู้ จำแนกเป็น รู้ หรือ ไม่รู้เกี่ยวกับตัวเราเอง

กลุ่มที่ 2 ลักษณะของความรู้ จำแนกเป็น ตรง หรือ ตามความเป็นจริง

เมื่อนำสารระของความรู้และลักษณะของความรู้มาเข้าตาราง จะจำแนกความรู้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 เป็นความรู้ที่ เรารู้ และสิ่งที่เรารู้นั้นตรงตามความจริง (ช่องที่ 1)

ประเภทที่ 2 เป็นความรู้ที่ เรารู้ แต่สิ่งที่เรารู้นั้นไม่ตรงตามความเป็นจริง (ช่องที่ 2)

ประเภทที่ 3 เป็นสิ่งที่ เราไม่รู้ แต่สิ่งที่นั้นเป็นความจริง (ช่องที่ 3)

ประเภทที่ 4 เป็นสิ่งที่ เราไม่รู้ และสิ่งที่นั้นไม่เป็นความจริง (ช่องที่ 4)

ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงเป็นความรู้เกี่ยวกับตัวเรา ซึ่งความรู้ที่นั้นต้องเป็นความรู้ที่เรารู้ และสิ่งที่เรารู้นั้นตรงตามความจริง (ช่องที่ 1) โดยความรู้ที่ต้องการได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับจุดเด่น จุดด้อย และแนวทางเพิ่มจุดเด่นลดจุดด้อยของตนเอง

ตัวอย่างในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองของเรา ทำให้ได้โดยทดลองกับตัวเองดังนี้

ให้บอกกับตัวเองว่า จะควบคุมความคิดของเราในการอ่านเอกสารการสอนชุดวิชาทักษะนี้ ให้ได้เป็นเวลาติดต่อกันนาน 30 นาที ไม่มีคิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นใด

เมื่ออ่านเอกสารไปสักครู่จะพบสิ่งที่ตรงกับความจริงว่า บางขณะความคิดเราอาจจดจ่ออยู่ที่เอกสารการสอน แต่สักครู่เรากำลึงคิดไปเรื่องโน้นไปเรื่องนี่ จากเรื่องโน้นไปเรื่องนี่ แล้วคิดอีกเรื่องหนึ่งไปเรื่อย ๆ เมื่อรู้สึกตัวก็จะบังคับตัวเองให้อ่านเอกสารต่อไป แต่อีกสักครู่จะมีเรื่องอื่นมาให้เกิดอีก จนไม่สามารถควบคุมความคิดอยู่ที่การอ่านเอกสารได้ หรือต้องลุกไปโน่นมานี่ และในที่สุดก็ต้องหยุดการอ่าน หรือเราสามารถควบคุมความคิดได้ ความสนใจอยู่ที่การอ่านเอกสารเพียงอย่างเดียว โดยไม่วอกแวกไปไหนได้เป็นเวลา 30 นาที

เมื่อทดลองแล้วจะเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงที่รู้ได้ด้วยตนเอง (ช่องที่ 1) ว่าเราควบคุมความคิดของเราได้ตลอด 30 นาที หรือควบคุมได้ประมาณ 20 นาที หรือควบคุมได้ไม่ถึง 5 นาที หรือควบคุมได้ควบคุมไม่ได้สลับกันไป สลับกันมา เป็นต้น

การควบคุมตนเองได้ เรียกว่าเป็นจุดเด่นในการอ่านเอกสาร หากควบคุมไม่ได้ เรียกว่าเป็นจุดอ่อนในการอ่านเอกสาร และความรู้นี้เป็นความรู้ที่ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งการเข้าใจตนเองเช่นนี้จะนำไปหาแนวทางเพิ่มจุดเด่นในการอ่านเอกสาร และลดจุดด้อยในการอ่านเอกสารของตนเองต่อไป

1.2 *ตนเอง (Self)* หมายถึง สิ่งที่เกิดในตัวเฉพาะของแต่ละบุคคล (สารานุกรมปรัชญา 2522: 280) เช่น สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด สุขภาพ บุคลิกภาพ จากตัวอย่าง สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด สุขภาพ บุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่อยู่ประจำในตัวบุคคลของแต่ละคน

เมื่อพิจารณาถึงภาพรวมของมนุษย์คนทุกคนจะมีลักษณะที่เหมือนกัน มีอาการ 32 เหมือนกัน มีสติปัญญา มีความรู้สึก มีสุขภาพ มีบุคลิกภาพเหมือนกัน แต่เมื่อพิจารณาให้ละเอียดเพิ่มมากขึ้น จะพบว่าแต่ละคนมีระดับสติปัญญาไม่เหมือนกัน บางคนฉลาดมาก บางคนฉลาดน้อย บางคนอารมณ์เย็น บางคนอารมณ์ร้อน บางคนสุขภาพแข็งแรง บางคนไม่แข็งแรง

ลักษณะที่แตกต่างกันนี้ทำให้มองเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล (individual difference) ขึ้น จนทำให้บอกได้ว่าลักษณะอย่างนี้คือตัวฉัน ลักษณะอย่างนั้นเป็นเธอ ลักษณะอย่างนี้คือนาย สมศักดิ์ ลักษณะที่แตกต่างกันนี้ช่วยให้เราจำแนกได้ว่าคนนี้เป็นนาย ก คนนี้เป็นนางสาว ข เราเรียกลักษณะที่เกิดตัวเฉพาะของแต่ละบุคคลนี้ว่า *ตนเอง*

ตนเอง หมายถึงลักษณะเฉพาะของตัวเรา
--

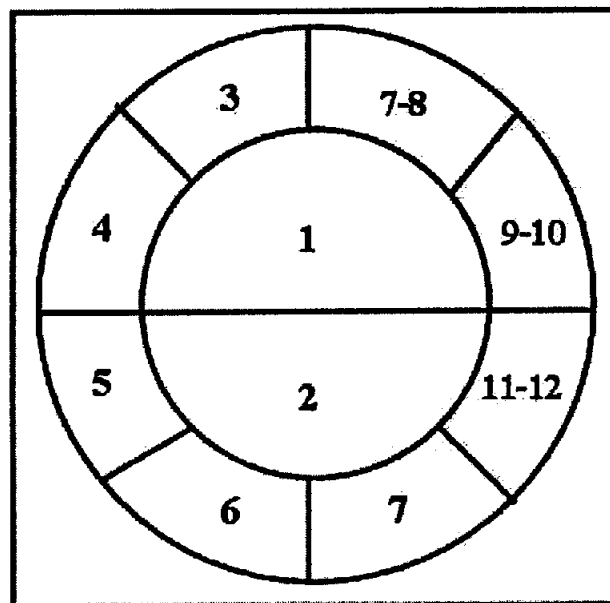
ลักษณะที่เกิดตัวเฉพาะตัวของเรา เช่น เราชอบเล่นดนตรี เราชอบดูฟุตบอล เราเก่งวิชา คณิตศาสตร์ เราเป็นคนหน้าตาดี เราเป็นคนแข็งแรง เราเป็นคนใจเย็น เมื่ออ่านเอกสารการสอน เราบังคับไม่ให้ใจออกแวกได้นาน 30 นาที เราเรียนได้ H ทุกวิชา ลักษณะเฉพาะทั้งหมดนี้เป็นลักษณะเฉพาะของเรา และทำให้เราต่างจากคนอื่น ๆ

เรื่องที่ 7.1.2

ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

ได้มีการกำหนดขอบข่ายของการเข้าใจตนเองไว้แตกต่างกัน เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดไว้ 10 ขอบข่าย และต่อมาประเทศไทยได้ปรับให้เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย จึงได้กำหนดให้มี 12 ประการ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543: 8)



แสดงขอบข่ายของทักษะชีวิต

ขอบข่าย 12 ประการมีดังต่อไปนี้

1. ความคิดสร้างสรรค์
2. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
3. ความตระหนักรู้ในตน
4. ความเห็นใจผู้อื่น
5. ความภูมิใจในตนเอง
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม
7. และ 8 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
9. และ 10 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
11. และ 12 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

จาก 12 ขอบข่ายดังกล่าวแล้ว จะจัดเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ 1) กลุ่มที่เกี่ยวกับการคิด (ข้อที่ 1 ข้อที่ 2 ข้อที่ 8 และข้อที่ 10) 2) กลุ่มที่เกี่ยวกับสังคมหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น (ข้อ 4 ข้อ 6 ข้อ 7 และข้อ 8) และ 3) เกี่ยวกับอารมณ์ (ข้อ 5 ข้อ 11 และข้อ 12)

มีข้อสังเกตว่า จาก 3 กลุ่มที่กำหนดให้ ยังขาดเนื้อหาของสุขภาพทางกายหรือด้านร่างกาย ซึ่งสุขภาพเป็นความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต หากสุขภาพกาย สุขภาพจิตไม่ดีแล้ว จนกลายเป็น ทุพพลภาพ หรือเจ็บป่วยตามวันดีสัปดาห์แล้ว ทุพพลภาพนี้จะส่งผลกระทบต่อกลุ่มอื่น ทั้งกลุ่มด้าน อารมณ์ สังคม และสติปัญญาด้วย ทั้งนี้เนื่องจากด้านกายมีความสัมพันธ์กับด้านสังคมและอารมณ์ เช่น คนที่ร่างกายสมบูรณ์ อารมณ์จะแจ่มใส เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย และมีความคิดที่ปลอดโปร่งตาม ไปด้วย ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงควรเพิ่มกลุ่มด้านสุขภาพทางด้านร่างกายเข้าไปด้วย การเข้าใจ ตนเองจึงมีขอบข่ายครอบคลุม 4 ด้านต่อไปนี้ ได้แก่

ด้านที่ 1 ด้านร่างกาย ครอบคลุมการเข้าใจตนเองเกี่ยวกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต

ด้านที่ 2 ด้านอารมณ์ ครอบคลุมการควบคุมอารมณ์ทุกขั้วประเภทต่าง ๆ และความฉลาดทางอารมณ์

ด้านที่ 3 ด้านสังคม ครอบคลุมการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคมทั้งในชีวิตบ้านและชีวิตการทำงาน

ด้านที่ 4 ด้านสติปัญญา ครอบคลุมความคิดประเภทต่าง ๆ และ IQ

ดังนั้นขอบข่ายการเข้าใจตนเองจึงประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่ มิติด้านตนเอง ทั้ง 4 ด้าน และมิติด้านความรู้ ดังภาพต่อไปนี้

	ด้านร่างกาย	รูปร่างสมบูรณ์ / อ้วนโอบ	หมั่นออกกำลังกาย
	อารมณ์	อารมณ์ดี / หงุดหงิดง่าย	เวลาหงุดหงิด หาทางอดิเรกทำ
	สังคม	เข้ากับคนได้ง่าย / ไม่มีเวลาออกงานสังคม	หาเวลาออกไปงานสังคม
	สติปัญญา	เก่งวิชาคณิตศาสตร์ / ไม่เก่งวิชาภาษาไทย	เรียนภาษาไทยเพิ่มเดิม การหาจุดดี / จุดด้อย การหาวิธีพัฒนาตน

ภาพแสดงขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

จากภาพข้างต้น การเข้าใจตนเองด้านตนเองประกอบด้วย 4 ขอบข่าย ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ส่วนด้านความรู้ประกอบด้วย 2 ขอบข่าย ได้แก่ การหาจุดเด่น จุดด้อย และการหาวิธีพัฒนาตนเอง จากภาพขอบข่ายของการเข้าใจตนเองจะประกอบด้วย 8 ช่อง (4 X 2) เช่น การหาจุดเด่น จุดด้อยด้านร่างกาย การหาวิธีพัฒนาตนด้านร่างกาย การหาจุดเด่นจุดด้อยด้านอารมณ์ การหาวิธีพัฒนาตนด้านอารมณ์ การหาจุดเด่นจุดด้อยด้านสังคม การหาวิธีพัฒนาตนด้านสังคม และการหาจุดเด่นจุดด้อยด้านสติปัญญา การหาวิธีพัฒนาตนด้านสติปัญญา

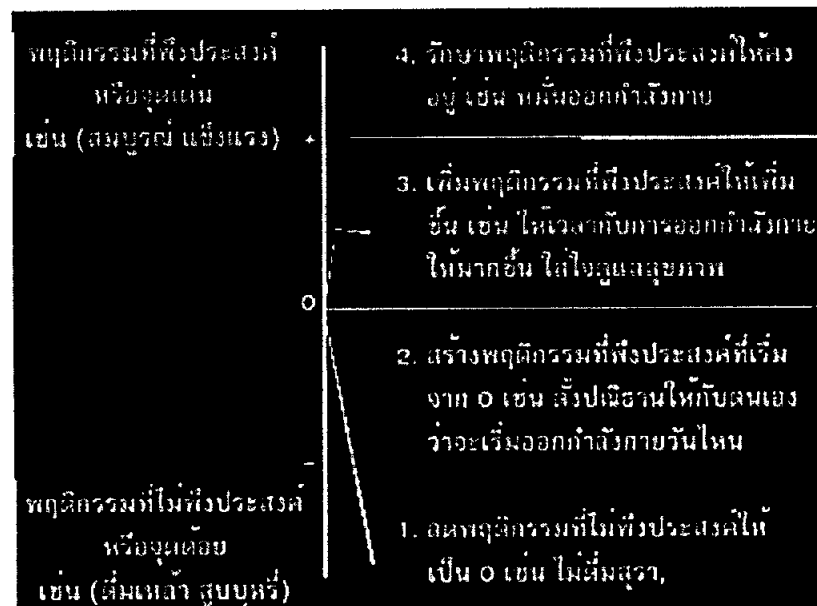
เรื่องที่ 7.1.3

ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเองมีความสำคัญในฐานะที่ช่วยพัฒนาตนและช่วยพัฒนาผู้อื่น ดังนี้

3.1 ความเข้าใจตนเองช่วยการในการพัฒนาตน การลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น ซึ่งจากการสำรวจและประเมินตนเองจะช่วยในการค้นหาจุดเด่น จุดด้อย แล้วลดจุดด้อยให้หมดไป (มีค่าเป็นศูนย์) สร้างจุดเด่น เพิ่มจุดเด่นของตนเองให้เพิ่มขึ้น และรักษาจุดเด่นที่ดีแล้วให้คงอยู่ตลอดไป ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองใน 4 ทิศทางต่อไปนี้ 1) ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (จุดด้อย) 2) สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (จุดเด่น) ให้เกิดขึ้น 3) เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (จุดเด่น ที่เคยมีอยู่แล้วให้เพิ่มขึ้น และ 4) รักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (จุดเด่น) ที่ดีแล้วให้คงอยู่ตลอดไป ดังภาพต่อไปนี้



แสดงทิศทางการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการเข้าใจตนเอง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองทั้ง 4 ทิศทางทำให้ตนเองลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ลดพฤติกรรมที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ลดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ลดพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นเกลียดชัง ลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับคนอื่นให้ลดลง เป็นต้น แล้วหันมาเพิ่มพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นรัก พฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเพิ่มขึ้น

3.2 การเข้าใจตนเองช่วยในการพัฒนาองค์รวมของชีวิต ชีวิตเป็นการทำงานประสานสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ชีวิตจะอยู่รอดได้ ระบบต่าง ๆ ทั้งหมดในร่างกายต้องทำหน้าที่ เช่น ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ต้องทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน หากระบบใดระบบหนึ่งทำหน้าที่บกพร่องหรือไม่ทำหน้าที่ก็จะส่งผลกระทบต่อระบบอื่น ๆ ตามไปด้วย เช่น หากระบบย่อยอาหารไม่ทำงานจะส่งผลกระทบต่อระบบขับถ่าย ในทางตรงกันข้าม หากระบบหนึ่งดีก็จะส่งผลให้ระบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องดีตามไปด้วย ดังนั้น การอยู่ดำรงของชีวิตระบบต่าง ๆ จะต้องทำหน้าที่ปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง หากส่วนประกอบย่อยหนึ่งไม่ทำหน้าที่ ก็จะส่งผลกระทบต่อส่วนประกอบย่อยอื่น ๆ ต่อไปด้วย และหากทุกส่วนประกอบย่อยไม่ทำหน้าที่ชีวิตก็ไม่สามารถดำรงคงอยู่ได้

ในทำนองเดียวกัน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ต่างทำหน้าที่ประสานกันและส่งผลกระทบต่อเนื่องสัมพันธ์กันจนเป็นองค์รวมของชีวิต เช่น

เมื่อเกิดอารมณ์ที่ผิดปกติ เช่น กลุ้มใจ เครียด หือแท้ น้อยใจ จะแสดงออกทั้งทางกาย ทางวาจาใจ ในทางลบ เช่น ร้องไห้ คู่น้ำ ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายตัวเอง จนคนรอบข้างไม่อยาก

เข้าใจดี นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ท้องเสีย เป็นต้น ในด้านสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ตัดสินใจไม่รอบคอบ ทำงานผิดพลาด

ในทางตรงกันข้าม หากอารมณ์เย็น มองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดพฤติกรรมที่คนอื่นอยากเข้าใจดี

ดังนั้น การเข้าใจตนเองรู้จุดเด่น จุดด้อย และพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนานั้นจะเริ่มจากจุดใดก็ตาม แต่ละส่งผลกระทบต่อเรื่องไปยังส่วนประกอบอื่น ๆ จึงเป็นการช่วยในการพัฒนาองค์รวมของชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย และอยู่อย่างมีความสุขในที่สุด

3.3 การเข้าใจตนเองช่วยในการช่วยเหลือผู้อื่น การเข้าใจตนเองว่าตนเองมีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร ก็จะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นว่าคนอื่นก็มีเอกลักษณ์ของเขา เขาจึงมีทั้งจุดเด่น จุดด้อย เช่นเดียวกัน ในส่วนที่เป็นจุดด้อยจะจำแนกจุดด้อยเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรก จุดด้อยที่แก้ไขได้ เช่น เป็นคนพูดชมเชยคนอื่นไม่เป็น แต่งกายไม่ถูกกาลเทศะ หงุดหงิดง่าย เป็นต้น กรณีเช่นนี้เราบอกให้เขารู้เพื่อลดจุดด้อย ประเภทที่สอง จุดด้อยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เช่น ความบกพร่องทางกายที่เกิดขึ้นแต่กำเนิด กรณีเช่นนี้ควรให้กำลังใจเพื่อไม่มองเป็นปมด้อย

การมองจุดเด่นของเขาแล้วบอกให้เขารู้ ให้เขาเพิ่มจุดเด่นนั้นมากขึ้น ดังนั้นเราจึงควรบอกให้เขารู้เพื่อช่วยเหลือกัน

การช่วยเหลือผู้อื่นนี้ เป็นวิธีการที่โจเซฟ ลูฟ (Joseph Luft) และเฮนรี อิงแฮม (Henry Ingham) ได้เสนอวิธีช่วยเหลือผู้อื่น ที่รู้จักกันดีว่า The Johari Window ซึ่งเรียกเป็นภาษาไทยว่า หน้าต่างเปิดใจบ้าง หน้าต่างโจฮารีบ้าง แนวคิดการช่วยเหลือผู้อื่นมีดังนี้

การรับรู้ของเรา (ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า เรา) และของผู้ที่เราต้องการจะช่วยเหลือ (ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า เขา) มีการเข้าใจตนเอง หรือการรับรู้เกี่ยวกับตนเองต่างกัน บริเวณของการเข้าใจตนเองระหว่างเรากับเขา จำแนกเป็น 4 บริเวณ ดังนี้

บริเวณที่ 1 เป็นบริเวณที่เรา รู้จักเขา และเขาก็รู้จักตัวเอง เช่น เรารู้ว่าเขานอนกรน และเขาก็รู้ว่าเขานอนกรน โจฮารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณเปิด (open area) หรือบริเวณเปิดเผย

บริเวณที่ 2 เป็นบริเวณที่เรา รู้จักเขา แต่เขาไม่รู้จักตัวเอง เช่น เรารู้ว่าเขานอนกรน แต่เขาไม่รู้ว่าเขานอนกรน โจฮารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณบอด (blind area) หรือบริเวณจุดบอด

บริเวณที่ 3 เป็นบริเวณที่เรา ไม่รู้จักเขา แต่เขา รู้จักตัวเอง เช่น เราไม่รู้ว่าเขานอนกรน แต่เขาก็รู้ว่าเขานอนกรน โจฮารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณซ่อน (Hidden area) หรือบริเวณความลับ

บริเวณที่ 4 เป็นบริเวณที่เราไม่รู้จักเขาและเขาก็ไม่รู้จักตัวเอง เช่น เราไม่รู้ว่าเป็นอนกรน และเขาก็ไม่รู้ตัวว่าเป็นอนกรน โจฮาริเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณไม่รู้ (unknown area) หรือบริเวณ ลึกลับ

การช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นการเพิ่มบริเวณเปิดให้เพิ่มมากขึ้น ด้วยการบอกเขาในส่วนที่เขา ไม่รู้ให้เขารู้เพิ่มมากขึ้นนั่นเอง

ตอนที่ 7.2

การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 7.2 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. บอกความหมายของการเห็นคุณค่าตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายการเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเองได้
4. อธิบายการเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเองได้

เรื่องที่ 7.2.1

ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

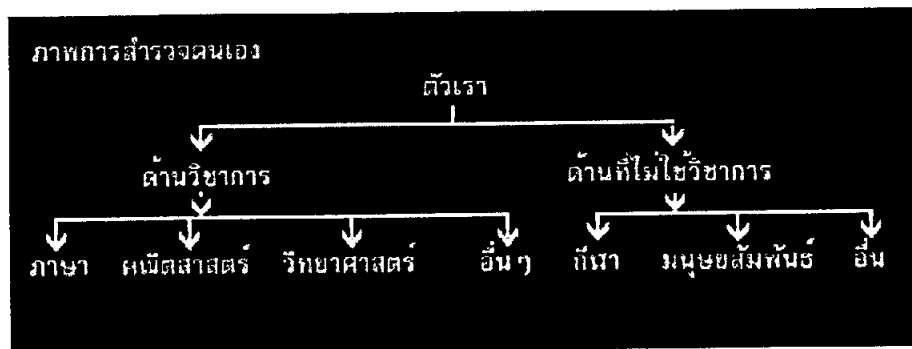
ในเรื่องที่ 7.1.2 จะเสนอสาระครอบคลุม 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ความหมาย ความสำคัญ และการเกิดของการเห็นคุณค่าตนเอง และ 2) การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง ในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเอง (self-esteem) หมายถึง การมองตนเองทางบวก และมองเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ

จากความหมายดังกล่าวแล้วข้างต้น มีคำสำคัญ 2 คำ ได้แก่ 1) การมองตนเองทางบวก และ 2) ตนเองมีความสำคัญ ดังนี้

1.1 การมองตนเองทางบวก (View themselves) เป็นการมองตนเองแล้วพบความถนัด หรือความสามารถพิเศษ จนเกิดความรู้สึกพอใจ ภูมิใจตนเอง และได้รับการยอมรับ การยกย่องจากคนอื่นลองสำรวจตัวเองในเรื่องดังต่อไปนี้



ภาพแสดงการสำรวจตนเอง

เมื่อสำรวจตัวเราแล้ว พบว่าเรานັกด เราเก่งในวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และมีมนุษยสัมพันธ์ดี ซึ่งเราเองก็รู้สึกพอใจ ภูมิใจที่เก่งในวิชาเหล่านี้ ทั้งยังได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ว่า เก่งวิชานี้และได้คำว่าชมเสมอ ๆ มาว่า เราเป็นคนขยัน เป็นคน

จากตัวอย่าง การสำรวจ การค้นหว่าเรานັกดอะไร มีความสามารถพิเศษอะไร หรืออะไร เป็นสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่เราทำได้ อะไรเป็นสิ่งที่เราประทับใจ เป็นสิ่งที่อยากให้ผู้อื่นพูดถึง และเราเองก็อยากจะทำความสามารถเหล่านี้ ความถนัดพิเศษนี้ไปช่วยเหลือคนอื่น สิ่งที่คุณพบนี้เรียกว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากจะสำรวจด้านวิชาการแล้ว เมื่อมองตนเองด้านอื่น ๆ แล้วจะพบว่า เรายังเป็นคนดี คนเก่งในหลายเรื่อง ต่อจากนั้นให้สำรวจตัวเองว่าตนเองมีลักษณะส่วนดีและส่วนเสียเรื่องใด จากข้อความในตารางต่อไปนี้

ภาพแสดงการสำรวจตนเอง

ส่วนดี	ส่วนเสีย
ฉันเป็นคนไว้วางใจได้	ฉันไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรเลย
ฉันเป็นคนเรียนดี	ฉันทำเรื่องไม่ดีไว้มาก
ฉันมีเพื่อนมาก	ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันขณะนี้
ฉันเป็นคนมีความสุข	ฉันเป็นคนที่ถูกล้อเสมอ
ฉันเป็นคนฉลาด	
ฉันเป็นคนหน้าตาดี	

จากการสำรวจตนเอง ทำให้รู้จักตนเองว่ามีหลายข้อที่เป็นส่วนดีและมีหลายข้อที่เป็นส่วนเสีย จึงพบความจริงว่า คนเราทุกคนมีทั้งส่วนดีและส่วนเสียในตัวเอง เสมือนเหรียญมีทั้งสองด้าน คือด้านหัวและด้านก้อย การตระหนักในความจริงข้อนี้ทำให้เรายอมรับในข้อดีและเห็นคุณค่าในตนเองในส่วนนี้ ขณะเดียวกันก็ยอมรับจุดด้อยเพื่อนำส่วนนี้ไปปรับปรุงตนเองต่อไป

ดังนั้น คนที่มองตนเองเพียงด้านลบด้านเดียวว่า เราทำไม่ได้ เราไม่เก่ง เราไม่ดี แล้วเกิดความรู้สึกว่าเราแย่ เราด้อย ไม่พอใจตัวเอง การมองเช่นนี้เป็นการมองที่ไม่เห็นคุณค่าตนเอง แต่คนที่เห็นคุณค่าตนเองจะพบว่า เราเก่ง เรามีความสามารถอะไร และเกิดความรู้สึกชื่นชม นับถือพอใจในสิ่งนั้นของเรา

1.2 ตนเองมีความสำคัญ ลักษณะคนที่เห็นคุณค่าตนเองจะรู้สึกประทับใจในความถนัดพิเศษของเรา พอใจเมื่อผู้อื่นพูดถึงสิ่งนี้ และได้นำสิ่งนั้นไปทำประโยชน์ให้ผู้อื่น จากลักษณะดังกล่าวทำให้การเห็นคุณค่าตนเองมีความสำคัญต่อความคิดของตนเอง คนที่เห็นคุณค่าต่อตนเอง

จะคิดว่า สิ่งนี้เราทำได้ ทำให้เราเกิดความมั่นใจ และกล้าทำในสิ่งที่เราคิดว่าเราทำได้โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น และพบว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าคนมีแนวโน้มจะประสบความสำเร็จในการเรียน ในชีวิตมากกว่าคนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การเห็นคุณค่าตนเองมีความสำคัญต่อการช่วยเหลือคนอื่น คนที่คิดว่าเราทำได้จะช่วยคนอื่นได้ เช่น ในที่ทำงาน เราเป็นคนช่วยให้งานนี้สำเร็จ ในทีมฟุตบอล เราเป็นคนทำให้ทีมชนะ ที่โรงเรียน เราได้ช่วยสอนเพื่อนจนเพื่อนสอบได้ ในครอบครัว เราเป็นคนทำให้ครอบครัวมั่นคงอบอุ่น การมองเช่นนี้จะทำให้เราเห็นความสำคัญของตนเองที่มีประโยชน์ในที่ทำงาน ในทีมฟุตบอล ที่โรงเรียน และที่บ้าน

ในทางตรงกันข้าม การมองที่ไม่เห็นความสำคัญของตนเอง คิดแต่ว่าเราทำไม่ได้ จึงไม่คิดช่วยตัวเอง ต้องคอยให้คนอื่นทำให้ นอกจากนี้ยังไม่ช่วยใครในที่ทำงาน เพราะเราไม่เก่ง เราทำไม่ได้ การมองเช่นนี้ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ แยกตัวออกจากสังคม และท้ายสุดจะทำให้เสียสุขภาพจิต เป็นโรคซึมเศร้าที่เกิดจากการคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า หากมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น คนพวกนี้จะคิดฆ่าตัวตาย พยายามฆ่าตัวตาย เพราะคิดว่าอยู่ไปก็ไร้ค่า

เรื่องที่ 7.2.2

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

2. ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเองหรือการมองตนเองด้านบวก มีผลต่อ 1) ความมั่นใจในตนเอง 2) มีผลต่อการมองผู้อื่น และ 3) มีผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนี้

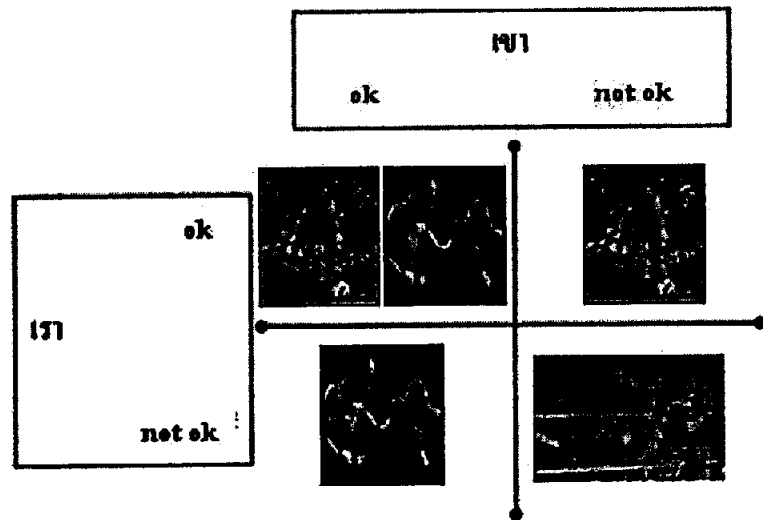
2.1 การเห็นคุณค่าตนเองมีผลต่อความมั่นใจในตนเอง คนเราทุกคนมีพลังความคิดและความสามารถที่แตกต่างกัน พลังความสามารถของแต่ละคนจะซ่อนอยู่ในตัว โดยที่แต่ละคนไม่รู้ ถ้าเราได้สำรวจตนเองจะทำให้เข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ก็จะสามารถใช้พลังเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

หลายคนไม่กล้าทำอะไร เพราะไม่กล้า ไม่มั่นใจตนเอง ทั้งๆ ที่ความจริงตนเองมีพลัง มีความสามารถแต่ไม่เคยสำรวจ ไม่เคยประเมินหาจุดเด่น และคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ เราไม่รู้ เราสู้เขาไม่ได้ จึงไม่กล้าทำอะไร กลัวไปหมด

แต่เมื่อสำรวจแล้วพบว่าเราเก่งภาษา ขอให้บอกกับตัวเองว่า เราเก่ง เราทำได้ เชื่อมั่นในตัวเอง ส่วนเก่งมากหรือเก่งน้อยนั้น เราสามารถฝึกฝน เรียนรู้ต่อไปได้ แต่ขอให้เริ่มจากมั่นใจในตนเองโดยบอกตัวเองว่าเราทำได้

2.2 การเห็นคุณค่าตนเองมีผลต่อการมองผู้อื่น การเห็นคุณค่าของตัวเองเราหรือสามารถบอกความดีของเราต่อผู้อื่น และรับรู้ความดีของผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของกันและกัน แม้ว่าการชมตัวเองจะเป็นสิ่งที่ยากและฝืนความรู้สึกในบุคคลทั่วไป แต่ทุกคนต้องฝึกฝนให้สามารถมองเห็นความดีของตัวเองและมีความภาคภูมิใจที่จะแสดงออกให้ผู้อื่นรับทราบ เพราะการมองเห็นความดีของตนเองช่วยให้มองเห็นความดีของผู้อื่นด้วย นอกจากนี้การพูดถึงความดีของตนยังเป็นการยืนยันที่จะทำความดีต่อไปหรือทำให้มากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไปอีก ส่วนการที่ผู้อื่นได้รับรู้ว่ามีผู้เห็นคุณค่าในความดีของตนก็เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและต้องการทำความดีต่อไปอีก การพูดถึงความดีของกันและกันจึงเป็นการเติมความรักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนต่อไป

2.3 การเห็นคุณค่าตนเองที่มีผลต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ การคบกัน การทำงานร่วมกัน การมีชีวิตร่วมกัน จำเป็นต้องเห็นคุณค่าของคนอื่นว่า เขาเก่ง เขาเยี่ยม ซึ่งหลักการมองผู้อื่น แบบ I am OK you are OK ดังภาพต่อไปนี้



ภาพแสดงการมองผู้อื่นแบบ I am ok you are ok

จากภาพแสดง การมองว่า เขาเก่ง (ภาษาอังกฤษ) หรือเขา OK ส่วนเราเก่งการท่องเที่ยว หรือเราก็ OK การมองเช่นนี้เรียกว่า I am OK you are OK เมื่อทำงานร่วมกันในงานพานักท่องเที่ยวต่างชาติไปเที่ยว เราเก่งการท่องเที่ยว จึงรู้เส้นทางและสถานที่ท่องเที่ยว ส่วนเขาเก่งภาษาอังกฤษ เขาจึงช่วยในการบรรยาย การทำงานจึงประสบความสำเร็จอย่างมีความสุข

ในทางตรงกันข้าม การไม่ยอมรับซึ่งกันและกัน และคิดว่า ฉันเก่งกว่าเธอ เธอเก่งกว่าฉัน หรือเราทั้งสองคนไม่มีอะไรเก่งเลย การทำงานจะไม่ประสบความสำเร็จและขาดความสุข

เรื่องที่ 7.2.3

การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

3. การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเองเกิดจากการเรียนรู้ ไม่ได้เกิดจากพันธุกรรม หรือไม่ได้เกิดติดตัวมาแต่กำเนิด (Ross Van Ness 1995: 8)

การเห็นคุณค่าตนเองเกิดขึ้นจากการเรียนรู้แบบอุปนัย (inductive) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 เราเห็นไก่ พบว่า ไก่มี 2 ขา

ครั้งที่ 2 เราเห็นไก่ พบว่า ไก่มี 2 ขา

สรุปว่า ไก่มี 2 ขา

การเรียนรู้แบบอุปนัยจึงเกิดจาก ความรู้ย่อยที่ 1 ความรู้ย่อยที่ 2 แล้วสรุปเป็นความรู้หลักของตนเอง เช่น ครั้งที่ 1 เห็นไก่มี 2 ขา ครั้งที่ 2 เห็นไก่มี 2 ขาอีก เห็นไก่ครั้งที่ 3 ก็ไก่มี 2 ขาอีก จึงสรุปเป็นความรู้ว่า ไก่ทุกตัวมี 2 ขา การเรียนรู้เช่นนี้จึงเกิดจากการได้รับข้อมูลข่าวสารซ้ำ ๆ เช่นเดิมหลาย ๆ ครั้ง จึงสรุปความเหมือนของสิ่งนั้น

ในทำนองเดียวกัน การเห็นคุณค่าของตนเองเกิดจากการได้รับข่าวสาร (messages) ทางบวกหรือทางลบ ซึ่งข่าวสารนี้เด็กสามารถรับรู้ได้ตั้งแต่วัยเด็ก เด็กเริ่มรับรู้จากเหตุการณ์ จากคำพูดของบิดามารดาที่พูดกับเขา การเห็นสิ่งที่บุคคลรอบข้างปฏิบัติกับเขา ทำให้เด็กรับรู้และประเมินตนเองว่า เขาเป็นคนเก่ง เป็นคนดี ใคร ๆ ก็ต้องการเขา หรือทำให้เขาทราบว่า เขาแม่ เขาเลว เขาทำอะไรไม่ได้สักอย่าง ใคร ๆ ก็ไม่ต้องการเขา เมื่อโตขึ้นก็ได้รับรู้มากขึ้นจากคนรอบข้าง จากครู จากเพื่อน จากญาติ ทำให้เกิดความรู้สึก เกิดความเชื่อว่าตนเป็นอย่างนั้น

การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง เกิดจาก 2 แหล่ง ได้แก่ 1) นอกตัวเรา (outside) และ 2) ภายในตัวเรา (inside) และข้อมูลที่ได้จำแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) ข้อมูลทางบวกเกี่ยวกับตัวเรา (positive messages) และ 2) ข้อมูลทางลบเกี่ยวกับตัวเรา (negative messages) ดังนั้นเมื่อนำแหล่งข้อมูลกับข้อมูลที่ได้รับจะมีแหล่งที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าเป็น 4 ลักษณะ

(Ross Van Ness 1995: 20)

เรื่องที่ 7.2.4

การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

4. การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

การเข้าใจตนเองเป็นวิธีทำให้เห็นคุณค่าของตนเองจากแหล่งภายในตัวเราเอง เนื่องจากการเข้าใจตนเองเริ่มจากการสำรวจ การประเมินตนเองจนพบจุดเด่น จุดด้อย การมองจุดเด่น และหาแนวทางเพิ่มจุดเด่นจึงทำให้เราได้รับข่าวสารด้วยตนเอง

เพื่อให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเอง ให้ตอบคำถามจากแบบสำรวจตนเองแล้วประเมินตนเอง จากนั้นให้สร้างตารางเปรียบเทียบ (balance sheet) ข้อดี ข้อควรปรับปรุงของตนเอง จากแบบสำรวจ (Ross Van Ness 1995: 8) ต่อไปนี้

แบบสำรวจตนเอง

โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบข้อ ก หรือ ข หรือ ค หรือ ง ตามที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านให้มากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยแต่ละข้อมีความหมายดังนี้

ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง ข. เห็นด้วย ค. ไม่เห็นด้วย ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

แบบสำรวจมีจำนวน 10 ข้อดังต่อไปนี้

1. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น	ก	ข	ค	ง
2. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง	ก	ข	ค	ง
3. ฉันรู้สึกว่าการทำอะไรไม่สำเร็จเลย	ก	ข	ค	ง
4. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น	ก	ข	ค	ง
5. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน	ก	ข	ค	ง
6. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี	ก	ข	ค	ง
7. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตนเอง	ก	ข	ค	ง
8. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้	ก	ข	ค	ง
มากกว่านี้				
9. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์	ก	ข	ค	ง
10. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	ก	ข	ค	ง

ภาพแสดง แบบสำรวจตนเอง

การตรวจให้คะแนนของแต่ละข้อเป็นดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะเป็นบวก ได้แก่ข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 4 ข้อ 6 และข้อ 7 ให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบข้อ ก หรือ ข ได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบข้อ ค หรือ ง ได้ 1 คะแนน

ข้อความที่มีลักษณะเป็นลบ ได้แก่ข้อ 3 ข้อ 5 ข้อ 8 ข้อ 9 และข้อ 10 ให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบข้อ ก หรือ ข ได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบข้อ ค หรือ ง ได้ 2 คะแนน

ได้คะแนนเท่าใด มากกว่า 10 คะแนนใช่หรือไม่ ยิ่งคะแนนมากเท่าใด หมายถึงมองตนเองทางบวกมากขึ้นเท่านั้น หรือเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นด้วย จากนั้นให้เขียนลักษณะทางบวกและทางลบลงตารางเปรียบเทียบ (balance sheet) ระหว่างข้อความที่เป็นทางบวกกับทางลบ ต่อไปนี้

ตารางเปรียบเทียบลักษณะทางบวกและทางลบ

ทางบวก	ทางลบ
1. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น	1. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าทำอะไร ไม่สำเร็จเลย
2. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง	2. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน
3. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น	3. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้มากกว่านี้
4. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี	4. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์
5. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตนเอง	5. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย

จากตารางเปรียบเทียบ มีจำนวนข้อทางด้านบวกมากกว่าด้านลบ หรือด้านลบมากกว่าด้านบวก ถ้ามีด้านบวกมากกว่าแสดงว่าเราเองตนเองทางด้านบวก และนำด้านบวกไปใช้ประโยชน์ให้เกิดคุณค่าต่อไป

ตอนที่ 7.3

กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 7.3 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายกระบวนการเข้าใจตนเองได้
2. บอกปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองได้

เรื่องที่ 7.3.1

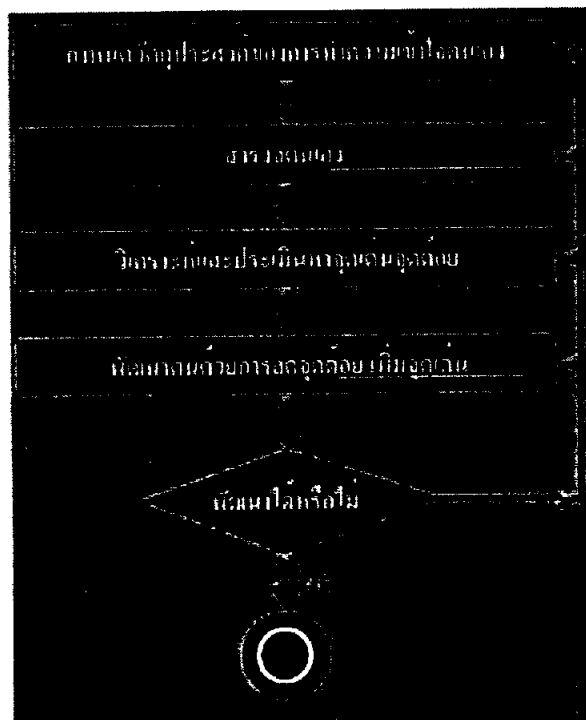
กระบวนการเข้าใจตนเอง

กระบวนการเข้าใจตนเอง และปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ในเรื่องที่ 7.1.3 จะเสนอสาระครอบคลุม 2 ประเด็น ได้แก่ 1) กระบวนการเข้าใจตนเอง และ 2) ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง ในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กระบวนการเข้าใจตนเอง

กระบวนการเข้าใจตนเอง หมายถึงขั้นตอนเรียงตามลำดับเพื่อให้เห็นจุดเด่นจุดด้อยที่ตรงกับความเป็นจริง พร้อมทั้งรู้วิธีลดจุดด้อยและเพิ่มจุดเด่นของตนเอง ประกอบด้วยขั้นตอนดังภาพต่อไปนี้



จากภาพ กระบวนการเข้าใจตนเองในแต่ละขั้นมีสาระดังนี้

- ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง
- ขั้นที่ 2 สำรวจตนเอง
- ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย
- ขั้นที่ 4 พัฒนาตนเองด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น
- ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 6 หากผลการประเมินไม่พึงพอใจให้ปรับปรุงแก้ไขใหม่ หากพึงพอใจให้
ยุติการพัฒนา หรือพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่อง

กระบวนการเข้าใจตนเองมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง การกำหนดวัตถุประสงค์ของ
การทำความเข้าใจตนเอง เป็นการกำหนดสาระที่ต้องการรู้ในขอบข่ายด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม
และสติปัญญา

ขั้นที่ 2 สำรวจตนเอง การสำรวจตนเองด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
สามารถใช้วิธีการต่อไปนี้

1. **การมองตนเอง** เป็นการใช้ความรู้สึกของตัวเราติดตามตัวเราเอง เช่น ต้องการ
สำรวจตนเองว่าอาการเมาสุราเป็นอย่างไรด้วยการมองตนเอง จากการดื่มแล้วสังเกตตัวเองว่า เมื่อ
สุราผ่านลำคอเรารู้สึกอย่างไร เวลาผ่านไป 10 นาที เกิดอาการอย่างไร หรือหากต้องการรู้ว่าการ
โกรธมีอาการอย่างไรด้วยการมองตนเอง เริ่มจากเมื่อมีใครมาต่อว่าเรา ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นคือ
อะไร ต่อมาอาการทางกายเช่นหัวใจเต้นแรงขึ้นหรือไม่ พฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา
เป็นอย่างไร เป็นต้น การสำรวจตนเองด้วยการมองตนเองเช่นนี้ทำได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องการ
เครื่องมือใด ๆ ช่วย

2. **การใช้เครื่องมือช่วย** เครื่องมือที่ใช้เช่นเครื่องชั่งเพื่อชั่งน้ำหนักทางกาย แบบสำรวจ
อารมณ์ เช่น แบบสำรวจความเครียด แบบสำรวจทางสังคมมิติเพื่อวัดความเป็นผู้นำทางสังคม
และแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญา เป็นต้น

การเลือกเครื่องมือจำเป็นต้องเลือกเครื่องมือให้ตรงกับสิ่งที่วัด และเป็นเครื่องมือที่มี
คุณภาพที่สร้างขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ จะให้ได้ผลการสำรวจได้ตัวเลขที่ตรงกับความเป็น
จริง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย การวิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุด
ด้อย จำเป็นต้องมีเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่เรียกว่าอิงเกณฑ์
หรือเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่เรียกว่าอิงกลุ่ม การมีเกณฑ์จะช่วยให้การเปรียบเทียบว่าเราอยู่ระดับ
ดีกว่า เท่า หรือต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งการแปลความหมายเช่นนี้ต้องเป็นไปตามเครื่องมือแต่ละชนิดที่
นำมาใช้สำรวจตัวเรา

ขั้นที่ 4 พัฒนาตนด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น การพัฒนาตนด้วยการลดจุดด้อย เพิ่ม
จุดเด่น จำเป็นต้องมีหลักการที่ใช้ในการเปลี่ยนจากจุดด้อยให้ลดลง หรือมีหลักการในการเปลี่ยน
จากจุดเด่นให้เด่นมากยิ่งขึ้น ซึ่งหลักการเหล่านี้จะได้จากทฤษฎี จากงานวิจัย หรือจากผู้รู้ หรือจาก
ประสบการณ์ของเรา หรือประสมจากหลาย ๆ แหล่งรวมกัน

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาตนเอง การประเมินผลการพัฒนาตนเอง การประเมินเป็น การเปรียบเทียบระหว่างวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ล่วงหน้ากับผลการพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้น เช่น วิธีประเมินแบบที่ยึดวัตถุประสงค์ที่เสนอองค์ประกอบการประเมินโดย แมลคอล์ม โพรวัส (Malcolm Provus) ซึ่งโพรวัสได้เรียกชื่อแบบจำลองนี้ว่าแบบจำลองการประเมินความไม่ สอดคล้อง (The Discrepancy of Evaluation Model)

ขั้นที่ 6 หากผลการประเมินไม่พึงพอใจ ให้ปรับปรุงแก้ไขใหม่ หากพึงพอใจให้ยุติการ พัฒนา หรือพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าใจกระบวนการทำความเข้าใจตนเองทั้ง 6 ขั้น จึงขอยกตัวอย่างการทำความเข้าใจตนเอง เกี่ยวกับนิสัยในการเรียนด้วยกระบวนการต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจตนเองว่า ตนเองมีนิสัยในการเรียนอย่างไร

ขั้นที่ 2 การสำรวจใช้แบบสำรวจนิสัยในการเรียน จำนวน 28 ข้อ (เกษมศักดิ์ ภูมิศรี แก้ว และ นิรันดร์ แสงสวัสดิ์ 2533) ดังนี้

แบบสำรวจต่อไปนี้แบบสำรวจนิสัยในการเรียน จำนวน 28 ข้อ ขอให้ตอบแบบ สำรวจต่อไปนี้ตามความเป็นจริง

ตาราง แบบสำรวจนิสัยในการเรียน

ข้อ	พฤติกรรมกรเรียน	ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ทำเสมอ
1	ข้าพเจ้าต้องอ่านหนังสือหลาย ๆ ครั้ง ในการอ่าน ครั้งแรก ๆ ข้าพเจ้าไม่ค่อยเข้าใจ			
2	ข้าพเจ้ามักจะจับจุดสำคัญของหนังสือที่อ่านไม่ค่อยดี			
3	ข้าพเจ้ามักจะทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้ว			
4	ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าอ่านหนังสือข้าพเจ้าต้องอ่านออก เสียง ทุกคำ			
5	ขณะที่ฟังเทปเสียงประกอบชุดวิชา ข้าพเจ้ามักจะ พลาดจุดสำคัญของเสียงในเทป			
6	ข้าพเจ้าไม่ค่อยจะมีอารมณ์อ่านหนังสือ			
7	ข้าพเจ้ามักจะเหม่อลอยขณะกำลังอ่านเอกสารการ เรียน			

8	ข้าพเจ้ามักจะเสียเวลากับการอ่านเครื่องก่อนลงมืออ่านหนังสือ			
9	ข้าพเจ้าจะทำการบ้านหรือดูหนังสือก็ต่อเมื่อมีอารมณ์เท่านั้น			
10	ข้าพเจ้าคิดว่าเวลาดูหนังสือของข้าพเจ้าน้อยลงมากเพราะมัวแต่ไปอ่านเครื่องและสร้างสมาธิ			
11	ข้าพเจ้าสนใจบทเรียนใดมากข้าพเจ้าจะเสียเวลาไปกับบทเรียนนั้นมากจนทำให้เวลาสำหรับบทเรียนอื่นไม่เพียงพอ			
12	ข้าพเจ้ามักจะถูกรบกวนจากสิ่งภายนอก เช่น เสียงโทรทัศน์ เสียงวิทยุ เสียงโทรศัพท์ หรือคนมาเยี่ยมเยียน			
13	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจที่จะต้องบังคับกับตนเองทำงานให้เสร็จตามเวลาและงานก็ไม่ดีเท่าที่ควร			
14	ข้าพเจ้าชอบดูหนังสือร่วมกับคนอื่นมากกว่าที่จะดูคนเดียวตามลำพัง			
15	ข้าพเจ้าใช้เวลากับการสนุกสนานมากเกินไปจนรบกวนการเรียนของข้าพเจ้า			
16	ข้าพเจ้าต้องการดูโทรทัศน์หรืออ่านนิยายก่อนดูหนังสือเพื่อช่วยให้มีกำลังใจดูหนังสือ			
17	ข้าพเจ้าออกงานสังคมบ่อยจนไม่มีเวลาดูหนังสือและทำการบ้าน			
18	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น ตกใจง่าย ไม่สบาย เมื่อถึงเวลาสอบ			
19	ข้าพเจ้ามักจะวางแผนก่อนตอบข้อสอบแบบบรรยายว่าควรตอบอย่างไร			
20	ข้าพเจ้ามักจะทำข้อสอบเสร็จและส่งก่อนหมดเวลา			
21	ขณะที่ทำข้อสอบข้าพเจ้ามักจะทำข้อที่ทำได้ให้เสร็จมากกว่าที่จะข้ามไปทำข้ออื่นแล้วย้อนมาทำข้อที่ไม่ได้ภายหลัง			

22	ข้าพเจ้าพยายามนำความรู้ในวิชาหนึ่งไปใช้กับอีกวิชาหนึ่ง			
23	ข้าพเจ้าพยายามจัดระบบเนื้อหาของเรื่องที่เรียนให้สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เรียนไปในครั้งก่อน			
24	ข้าพเจ้ารู้สึกว่พื้นความรู้เดิมไม่ดี			
25	ข้าพเจ้าพยายามหาวิธีจำบทเรียนให้ขึ้นใจ			
26	ข้าพเจ้ารู้สึกเพียบ เหนื่อยและง่วงเกินกว่าจะอ่านหนังสือหรือทำการบ้านได้			
27	ข้าพเจ้าต้องเปิดวิทยุเบา ๆ หรือมีอาหารว่างรับประทานขณะอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน			
28	การที่ข้าพเจ้าไม่ชอบอาจารย์บางคน ที่สอน ทำให้มีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า			

เมื่อตอบครบทุกข้อแล้ว โปรดให้คะแนนตามตารางต่อไปนี้

ตารางการให้คะแนนแบบสำรวจนิสัยในการเรียน

ข้อ	ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ทำเสมอ
1	6	-3	-7
2	9	0	-7
4	6	0	-7
5	10	-9	0
6	8	-5	-7
7	5	-2	-5
8	5	-2	-5
9	5	-3	-2
10	5	-3	-6
11	6	5	-11
12	6	5	-5
13	8	-5	-8
14	5	-4	0
15	5	-3	0
16	9	-7	-8
17	5	-3	-5
18	8	-10	-6
19	-13	0	-7
20	6	-2	-6
21	-4	-2	4
22	-5	1	0
23	-6	0	3
24	5	-7	0
25	-4	0	8
26	6	-5	0
27	7	-5	-7
28	7	-3	-6

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินจุดด้อย จุดเด่นของตน วิเคราะห์และประเมินจุดด้อย จุดเด่นของตนเองด้วยการตรวจคำตอบและประเมินตามเกณฑ์ของเครื่องมือดังนี้

เกณฑ์การพิจารณามีดังนี้

1. ถ้าได้คะแนนรวมต่ำกว่า 30 หมายถึง ต้องปรับปรุงตนเอง
2. ให้เลือกข้อที่ได้คะแนนลบมากเป็นอันดับ 1 ถึง 3 มาพิจารณาปรับปรุงตนเองในเรื่องนั้น ๆ

ขั้นที่ 4 พัฒนาตนด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น หากพบว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ต้องปรับปรุง ได้แก่ ข้อที่เฉลยเครื่องหมาย (-) ให้จัดการกระทำดังกล่าว และทำในข้อที่เฉลยด้วยเครื่องหมายบวก (+) ให้บ่อยๆ เสมอๆ

ขั้นที่ 5 ลงมือพัฒนาตนเองตามคำแนะนำ แล้วประเมินตนเองว่า ทำให้นิสัยในการเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นหรือไม่

เรื่องที่ 7.3.2

ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

2. ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองจะเสนอสาระสำคัญ 2 ประการได้แก่ 1) ปัจจัยของความสำเร็จตามกระบวนการเข้าใจตนเอง และ 2) แนวทางศึกษาปัจจัยด้วยตนเอง ดังต่อไปนี้

2.1 ปัจจัยของความสำเร็จตามกระบวนการเข้าใจตนเอง ปัจจัยของความสำเร็จตามกระบวนการเข้าใจตนเองพิจารณาปัจจัยในแต่ละขั้นตอนทั้ง 6 ขั้นตอน ของกระบวนการพัฒนาการเข้าใจตนเอง ดังนี้

กระบวนการเข้าใจตนเอง

- ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง
- ขั้นที่ 2 สำรวจตนเอง
- ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย
- ขั้นที่ 4 พัฒนาค้นด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น
- ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาตนเอง
- ขั้นที่ 6 หากผลการประเมินไม่พึงพอใจให้ปรับปรุงแก้ไขใหม่

2.1.1 ปัจจัยของความสำเร็จในการกำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง เกิดจากความเชื่อเรื่องสาเหตุ และขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตน อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่มีการกำหนดวัตถุประสงค์ของการพัฒนาตน ซึ่งความเชื่อเรื่องสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวของชีวิตเรานั้นคนเรามีต่างกัน หากเชื่อว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวเกิดจากตนเอง คนเราจะทำอย่างหนึ่ง หากเชื่อว่าเกิดจากโชคก็จะทำตัวอีกอย่างหนึ่ง

ได้มีการศึกษาถึงความเชื่อของคนเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลว โดยเบอร์นาร์ด ไวนเนอร์ (Bernard Weiner) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยแห่งมลรัฐแคลิฟอร์เนีย เมือง ลอสแอนเจลิส พบว่า คำอธิบายที่บุคคลกล่าวอ้างว่าเป็นสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวของเขาเกิดจาก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสามารถ (ability)

2) ความพยายาม (effort) 3) ความยากของงาน (task difficulty) และ 4) โชค (luck) และได้
จำแนกสาเหตุที่เกิดจากแหล่งภายนอกตัวหรือตนเองคุมได้ไว้ดังนี้

แหล่งที่ตนเองควบคุมได้ ได้แก่ ความสามารถและความพยายาม

แหล่งที่ตนเองควบคุมไม่ได้ ได้แก่ ความยากง่ายของงานและโชค

จากแนวคิดนี้ได้นำมาสู่การตัดสินใจทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของคนเรา เช่น
สาเหตุของสุขภาพของเราจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสาเหตุอะไร

หากคิดว่าสุขภาพของเราเกิดจากความสามารถของเรา ที่จะทำให้สุขภาพของเราดีขึ้น
ด้วยการออกกำลังกาย และเราจะพยายามในการออกกำลังกายของเรา เราจะเห็นคนนั้นตั้ง
วัตถุประสงค์ของชีวิตด้วยการพยายามออกกำลังกาย แต่ถ้าคิดว่าสุขภาพเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ดีขึ้น
ได้ และสุขภาพจะดีหรือไม่เป็นเรื่องของโชค เราจะเห็นคนนั้นตั้งวัตถุประสงค์ของชีวิตแบบปล่อย
ตามโชค

จากแนวคิดของไวน์เนอร์ ปิ่จจัยความสำเร็จของการเข้าใจตนเองจึงเริ่มจากคนนั้นมี
ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่าอย่างไร

2.1.2 ปิ่จจัยของความสำเร็จในการสำรวจตนเอง ได้แก่ การไม่รู้วิธีสำรวจ หรือขาด
เครื่องมือที่มีคุณภาพ

2.1.3 ปิ่จจัยของความสำเร็จในการวิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย ได้แก่ การ
ขาดเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบ

2.1.4 ปิ่จจัยของความสำเร็จในการพัฒนาตนด้วยการแก้ไขจุดด้อย พัฒนาจุดเด่น
ได้แก่ การไม่รู้วิธีพัฒนาที่แท้จริง

2.1.5 ปิ่จจัยของความสำเร็จในการประเมินผลการพัฒนาตนเอง ได้แก่ ขาดการ
ติดตาม และไม่ได้ประเมินตนเองเป็นระยะ

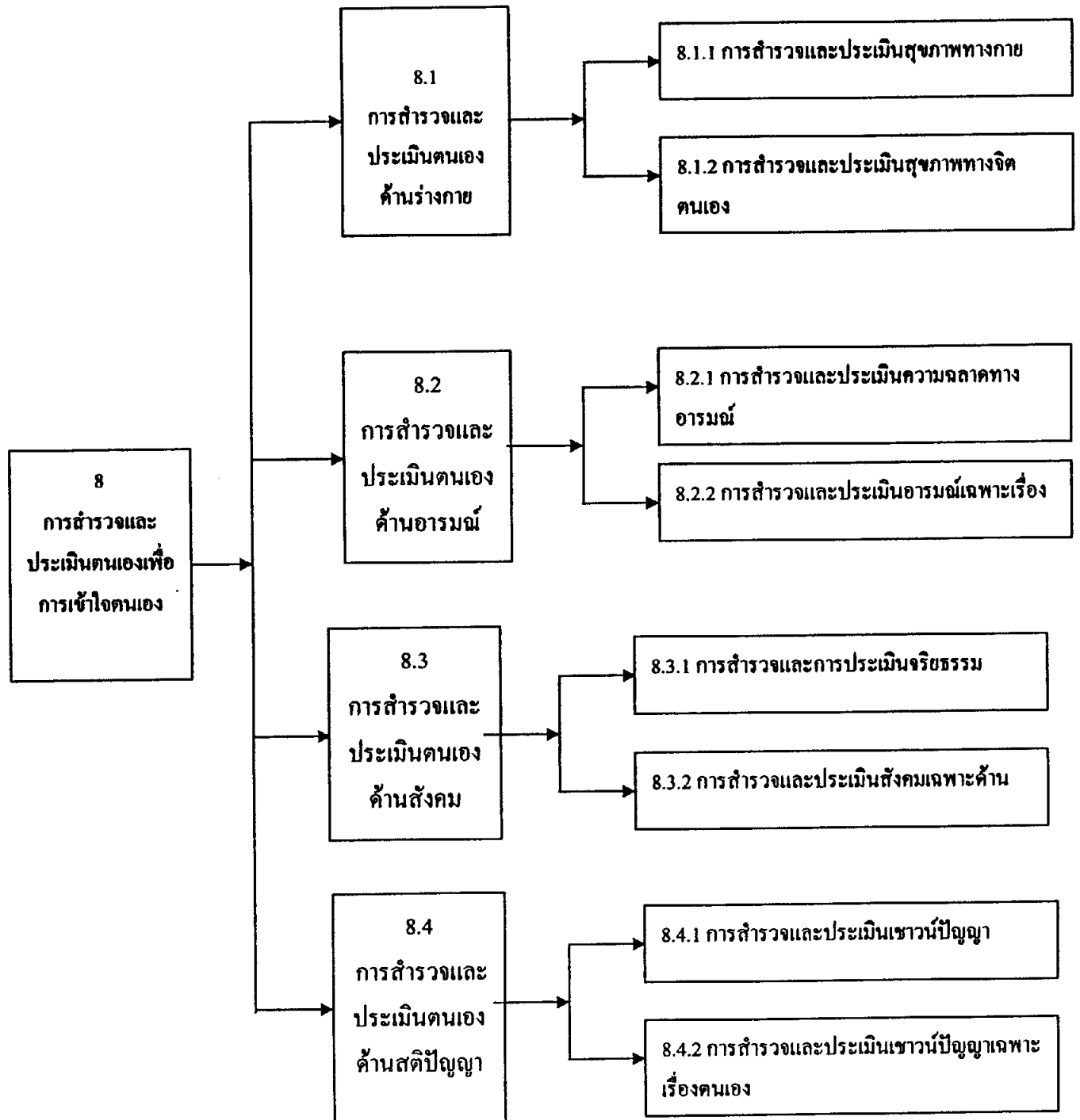
2.2 แนวทางการศึกษาปิ่จจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง แนวทางการศึกษาปิ่จจัยของ
ความสำเร็จในการเข้าใจตนเองทำได้หลายวิธี เช่น การศึกษารายกรณี (case study) การศึกษา
ระยะยาว (longitudinal study) การคิดแบบสาวหาสาเหตุ การทดลอง หรือจากการศึกษาปิ่จจัย
ของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองด้วยเทคนิควิเคราะห์หาสาเหตุด้วยแผนภูมิเหตุและผล (cause
and effect diagram) ตามแนวคิดของคาโอริ โอชิกาว่า (Kaoru Ishikawa) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

แผนภูมิเหตุและผลเป็นภาพแสดงความสัมพันธ์ของสาเหตุและผลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
เทคนิคนี้จะช่วยค้นหาสาเหตุที่เป็นไปได้ ช่วยจัดระเบียบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ผู้ที่พัฒนา
แผนภูมิสาเหตุและผลคือ โอชิกาว่า

หน่วยที่ 8

เรื่องการสำรวจและ
ประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

แผนผังแนวคิด หน่วยที่ 8



หน่วยที่ 8

เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

เรื่องที่ 8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

เรื่องที่ 8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

เรื่องที่ 8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

แนวคิด 8

1. การสำรวจและประเมินด้านร่างกายตนเองเพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยของสุขภาพกาย และสุขภาพจิต
2. การสำรวจและประเมินด้านอารมณ์เพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยของความฉลาดทางอารมณ์ และอารมณ์เฉพาะด้าน
3. การสำรวจและประเมินด้านสังคมเพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยทางจริยธรรม และทักษะทางสังคมเฉพาะด้าน
4. การสำรวจและประเมินด้านสติปัญญาเพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยทางเชาวน์ปัญญา และสติปัญญาเฉพาะด้าน

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกจุดเด่นจุดด้อยด้านร่างกายจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
3. สรุปขอบข่ายการประเมินตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านอารมณ์
จากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
5. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านสังคมได้อย่างถูกต้อง
6. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสังคม
จากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
7. บอกวิธีการประเมินตนเองด้านสติปัญญาได้อย่างถูกต้อง
8. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสติปัญญา
จากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้

กิจกรรมระหว่างสอน

ให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมการสอนตามขั้นตอนดังต่อไปนี้อย่างเคร่งครัด

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนของเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 8
2. ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์ ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายอย่างเคร่งครัด
4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อการเรียน

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์ ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 8.1 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

เรื่องที่ 8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. สามารถประเมินและสำรวจสุขภาพทางกายได้
2. สามารถประเมินและสำรวจสุขภาพทางจิตได้

เรื่องที่ 8.1.1

การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

1 การสำรวจและประเมินสุขภาพกาย

การสำรวจและประเมินสุขภาพกายของตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยทางด้านร่างกาย แล้วนำข้อมูลมาเพิ่มจุดเด่น และลดจุดด้อยของตนเองต่อไป การสำรวจและประเมินสุขภาพจำแนกเป็น การสำรวจและประเมินสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งต่อไปนี้จะเสนอวิธีสำรวจและประเมินสุขภาพกาย ดังนี้

การสำรวจและประเมินสุขภาพกายตนเอง ในที่นี้จะเสนอการเป็นการประเมิน 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การสำรวจและการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย และ 2) สภาวะที่สมบูรณ์ไม่มีโรค ดังต่อไปนี้

1.1 การสำรวจและการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย การสำรวจและการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย ได้แก่ 1) การสำรวจการเจริญเติบโตของร่างกายที่สมวัย และ 2) การประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย

1.1.1 การสำรวจการเจริญเติบโตของร่างกายที่สมวัย เป็นการวัดความเจริญเติบโตตามวัย ตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ซึ่งในแต่ละวัยนั้น ขนาดและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ เช่น ส่วนสูงและน้ำหนักของร่างกาย เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้น ความสูงและน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น และเมื่อฮอร์โมนเปลี่ยนไปก็จะทำให้วัยรุ่นมีรูปร่าง ทรวดทรงที่เปลี่ยนไปเป็นหนุ่ม เป็นสาว

การสำรวจสุขภาพทางกายตนเองจึงเป็นการสำรวจร่างกายได้เจริญไปตามพัฒนาที่ควรจะเป็นหรือไม่ สิ่งใดที่ควรมี ควรทำได้ในวัยนั้น ๆ เช่น ตารางพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น จะพบวัยรุ่นตอนต้น ขนาดของร่างกายโตเร็วมาก วัยรุ่นตอนกลางจะมีลักษณะทางเพศเด่นชัด เช่น เสียงห้าว มีขนตามตัว ออกผายไหล่ผึ่ง ส่วนหญิงจะมีหน้าอก มีประจำเดือน เป็นต้น การสำรวจเช่นนี้จำเป็นต้องมีลักษณะที่ต้องสำรวจในแต่ละด้าน

การสำรวจสุขภาพทางกายภายนอก เราสามารถวัดตัวเลขได้ด้วยตัวเอง เช่น การวัดน้ำหนักใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูงใช้ไม้เมตร แต่การวัดขนาดต่าง ๆ ของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ขนาดของปอด หัวใจนั้นต้องใช้เครื่องมือทางการแพทย์ และต้องให้แพทย์เป็นผู้วัดให้ เมื่อได้ตัวเลขมาแล้วก็นำตัวเลขไปประเมินว่าสุขภาพของเราเป็นปกติหรือผิดปกติ

1.1.2 การประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย เกณฑ์ในการประเมินด้านร่างกายใช้เกณฑ์ที่ต่างกัน เช่น แคซดิน (Kazdin: 1980 อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2533: 657) ได้เสนอเกณฑ์ในการพิจารณาความผิดปกติไว้ 4 เกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์ที่ 1 เกณฑ์ทางสถิติ (Statistical definition) เกณฑ์นี้พิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นเกิดต่ำหรือสูงกว่าค่าเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมนั้นของประชากรทั่วไป หากพฤติกรรมนั้นเบี่ยงเบนไปจากเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมนั้นของประชากรแล้ว อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมนั้นผิดปกติ

เกณฑ์ที่ 2 เกณฑ์ทางสังคม (Social definition) เป็นเกณฑ์ตามบรรทัดฐานของสังคม หรือเป็นพฤติกรรมที่คนในสังคมคาดหวัง หากพฤติกรรมใดไม่เป็นไปตามที่สังคมคาดหวังเรียกว่าเป็นปัญหา เช่น คนช้วนของสังคมหนึ่งกับคนช้วนของอีกสังคมหนึ่งจะไม่ตรงกัน ความสูงของสังคมไทยกับคนสูงของคนในยุโรป ในอเมริกาจะไม่ตรงกัน

เกณฑ์ที่ 3 เกณฑ์ทางการแพทย์ (Medical definition) เป็นเกณฑ์ที่วงการแพทย์กำหนด ซึ่งวิเคราะห์ทางด้านร่างกายและทางจิต เช่น ความผิดปกติของสมองจากการตรวจคลื่นสมอง หรือปัญหาทางจิตตามที่สมาคมจิตแพทย์กำหนด

เกณฑ์ที่ 4 เกณฑ์ทางกฎหมาย (Legal definition) เป็นเกณฑ์ที่ศาลใช้วินิจฉัยว่าพฤติกรรมใดผิดปกติ แล้วใช้ในการตัดสินคดีตามคำนิยามของศาล

1.2 *สภาวะที่สมบูรณ์ไม่มีโรค* มีคำกล่าวที่ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐนั้น เป็นสภาวะที่เราต้องการ จึงต้องสำรวจและประเมินว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการมีโรค ซึ่งโรคนั้นอาจเกิดขึ้นตามวัย เช่น วัยเด็กมักเป็นโรคเกี่ยวกับไข้เลือดออก หรืออาจเกิดขึ้นไม่เลือกวัยเช่นอุบัติเหตุ เป็นต้น ภาวะที่ไม่มีโรคนี้อาจสำรวจและประเมินด้วยเทคนิคทางการแพทย์ และควรตรวจสภาพร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ

เรื่องที่ 8.1.2

การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

การสำรวจและประเมินสุขภาพจิตตนเอง

คำว่า สุขภาพจิต เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต ซึ่งหมายถึงจิตใจที่เป็นสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญารวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย คนที่สุขภาพจิตไม่ดีจะเป็นโรคเรียกว่าโรคจิต ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้ให้วิธีสังเกตลักษณะของผู้ป่วยโรคจิตไว้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543: 2) ดังนี้

วิธีการสังเกตลักษณะของผู้ป่วยโรคจิต

ผู้ป่วยโรคจิตในระยะเริ่มแรกนั้นจะสังเกตได้ค่อนข้างยาก โดยส่วนใหญ่แล้วคนใกล้ชิด มักจะสงสัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคจิตก็เมื่อมีอาการเป็นมากแล้ว ซึ่งอาการที่เรามักสังเกตเห็นนั้นอาจมีลักษณะดังนี้

บุคลิกภาพหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และผิดปกติไปจากสังคมทั่วไป ซึ่งส่วนมากจะมีลักษณะแปลกประหลาดหรือไม่ถูกกาลเทศะ หรือน่าอัปยศ เช่น การแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าหรือเครื่องประดับที่มากกว่าธรรมดา และไม่เหมาะสม การพูดเพ้อเจ้อ เรื่องราวที่ไม่เป็นความจริง หรือมีพฤติกรรมที่ดูดุน่ากลัว หรือมีตาขวาง เป็นต้น

ในด้านความคิดนั้น ผู้ป่วยบางคนจะคิดหรือเชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง เช่น หลงคิดว่าตัวเองเป็นผู้วิเศษ มีความสามารถสูงเกินใคร หรือคิดว่าจะมีอันตราย มีคนจะมาทำร้ายมาฆ่า ทั้ง ๆ ที่ไม่มี บางคนจะรับรู้หรือสัมผัสสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง เช่น มีหูแว่วได้ยินเสียงคนพูด เห็นภาพหลอนในขณะที่ไม่มีจริง

ผู้ป่วยบางคนจะรับรู้เรื่องของเวลา เรื่องของสถานที่ เรื่องของบุคคลต่างไปจากความเป็นจริง เช่น บอกว่าขณะนี้เป็นเวลาที่จะต้องไปทำงานทั้ง ๆ ที่เป็นเวลาค่ำที่ต้องพักผ่อนหรือรับรู้ญาติพี่น้องหรือลูกว่าเป็นคนอื่นที่ไม่รู้จัก เป็นต้น

เมื่อให้เห็นภาพของผู้ป่วยทางจิต จะยกตัวอย่างโรคทางจิตได้แก่โรคซึมเศร้าเป็นตัวอย่าง ซึ่งจะให้ความหมาย อาการ สาเหตุ การสำรวจและการประเมินโรคซึมเศร้า ดังนี้

ความหมาย โรคซึมเศร้าเป็นภาวะของจิตที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับการรู้สึกท้อแท้ หมดหวังมองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ดำเนินตนเอง ความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าเริ่มตั้งแต่ความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ใจจนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อย่างชัดเจนเกิดเป็นโรคทางจิตเวช

อาการและการแสดงออกของโรคซึมเศร้า ผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้า เบื่อหน่าย หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ และหมดอารมณ์สนุกสนานเพลิดเพลิน หรือหมดอาลัยตายอยาก เป็นอยู่อย่างนี้ตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป จนมีผลกระทบต่ออาชีพ การงาน หรือการเรียน โดยมีอาการร่วมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. อาการทางกาย ผู้ป่วยจะรับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปากแห้ง ท้องผูก หมดอารมณ์ทางเพศ ปวดศีรษะ ปวดตามร่างกาย เป็นต้น ในวัยหนุ่มสาวอาจมีอาการรับประทานมาก นอนมาก

2. พฤติกรรมการพูด ผู้ป่วยอายุน้อยมักมีอาการเซื่องซึม เซื่องช้า เหม่อลอย คิดช้า พูดช้า เคลื่อนไหวช้า พูดเสียงเบา ๆ และแยกตัวไม่ยอมพบหน้าหรือพูดคุยกับใคร ผู้ป่วยสูงอายุมักมีอาการหลงลืมง่าย หรือกระวนกระวาย กระสับกระส่าย นั่งไม่ติด เดินไปเดินมา รู้สึกทรมานใจอย่างมาก

3. ด้านความคิด ผู้ป่วยคิดแต่เรื่องร้าย ๆ มองโลก มองสภาพทุกอย่างในด้านลบไปหมด ขาดสมาธิและขาดความมั่นใจ วิตกกังวลไปต่าง ๆ นานา ตัดสินใจไม่ได้แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ บางคนมีอาการตกใจง่าย ใจสั่น แน่นหน้าอก ย้ำคิดย้ำทำ ในรายที่มีอาการรุนแรงจะรู้สึกผิด โทษ หรือดูถูกตนเองว่าเลวหรือโง่ รู้สึกท้อแท้ ท้อถอย ตนเองไร้ค่า หมดหวัง ไม่มีทางออก ไม่เห็นทางแก้ปัญหา ทั้งที่ความจริงไม่มีปัญหา แต่ผู้ป่วยคิดไปเอง ทำให้คิดฆ่าตัวตาย ซึ่งพบได้ถึงร้อยละ 75 ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และพยายามฆ่าตัวตายร้อยละ 15 ทั้งนี้พบว่าร้อยละ 60-90 ของผู้ป่วยที่ฆ่าตัวตายเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ก่อน บางครั้งด้วยความเป็นห่วงครอบครัวว่าจะอยู่ต่อไปอย่างลำบาก ทำให้ผู้ป่วยฆ่าภรรยาและลูก ๆ ไปพร้อมกับตนเอง

ตอนที่ 8.2

การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 8.2 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์
เรื่องที่ 8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. มีความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและประเมินด้านความฉลาดทางอารมณ์
2. มีความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและประเมินด้านอารมณ์เฉพาะเรื่อง

เรื่องที่ 8.2.1

การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยด้านอารมณ์ แล้วนำข้อมูลมาเพิ่มจุดเด่น และลดจุดด้อยของตนเองต่อไป การสำรวจและประเมินอารมณ์ประกอบด้วย อารมณ์ทั่ว ๆ ไป หรือความฉลาดทางอารมณ์ กับอารมณ์เฉพาะเรื่อง ต่อไปนี้จะเสนอการสำรวจและการประเมินอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1 ความฉลาดทางอารมณ์

1.1.ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient ย่อว่า E.Q.)

หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น หากวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขพัฒนาขึ้น จะพบว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีลักษณะใน 3 องค์ประกอบต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1

1 เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง และรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งในองค์ประกอบนี้เรียกว่า ความดี องค์ประกอบนี้ประกอบด้วยลักษณะย่อย ๆ ดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองมีลักษณะดังนี้

- 1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และ
- 3) แสดงออกอย่างเหมาะสม

2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นมีลักษณะดังนี้

- 1) ใส่ใจผู้อื่น
- 2) เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และ
- 3) แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการรับผิดชอบมีลักษณะดังนี้

- 1) รู้จักการให้ รู้จักการรับ

2) รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย และ

3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

องค์ประกอบที่ 2 เป็นความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งในองค์ประกอบนี้เรียกว่าเก่ง องค์ประกอบนี้ประกอบด้วยลักษณะย่อย ๆ ดังนี้

1. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง มีลักษณะดังนี้

- 1) รู้ศักยภาพของตนเอง
- 2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 3) มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีลักษณะดังนี้

- 1) รับรู้และเข้าใจปัญหา
- 2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 3) มีความยืดหยุ่น

3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีลักษณะดังนี้

- 1) รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3) แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบที่ 3 เป็นความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งในองค์ประกอบนี้เรียกว่าสุข องค์ประกอบนี้ประกอบด้วยลักษณะย่อย ๆ ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง มีลักษณะดังนี้

- 1) เห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) เชื้อมั่นในตนเอง

2. ความพึงพอใจในชีวิต มีลักษณะดังนี้

- 1) รู้จักมองโลกในแง่ดี
- 2) มีอารมณ์ขัน
- 3) พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3. ความสงบทางใจ มีลักษณะดังนี้

- 1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

2) รู้จักผ่อนคลาย

3) มีความสงบทางจิตใจ

1.2 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์ของคนเรามีหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาได้ตอบในที่ต่าง ๆ กัน เช่น แสดงออกเมื่อต้องการผลักดันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไปด้วย อารมณ์โกรธ เมื่อโกรธ ร่างกายจะขับสารแอดรีนาลีนที่นำไปสู่การมีพลังกำลังที่แข็งแกร่งพอที่จะทำการใด ๆ ที่ต้องมีการต่อสู้อย่างรุนแรง

เรื่องที่ 8.2.2

การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

เป็นการสำรวจและประเมิน ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น เรื่องความโกรธ

การวิตกกังวล ความเครียด เป็นต้น

การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

จริยธรรม หมายถึง

ความประพฤติปฏิบัติภายในกรอบของกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อมนุษย์มาอยู่รวมกันเป็นสังคม จึงต้องมีข้อปฏิบัติของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกัน มนุษย์จึงหาข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ของความประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข กฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนดและยอมรับนั้นอาจปรากฏออกมาในรูปของ กฎหมาย ระเบียบสังคม คำสอนทางศาสนา เช่น เมื่อมนุษย์มาอยู่รวมกัน จงอย่าฆ่า จงอย่าลักขโมย จงอย่าผิดประเวณี จงอย่าพูดปด เป็นต้น ดังนี้ คำว่าจริยธรรม จึงมีความหมายครอบคลุมถึง ระเบียบสังคม กฎหมาย กฎศีลธรรมตามศาสนา ค่านิยมของคนในกลุ่มเดียวกัน

ซึ่งกำหนดเป็นความประพฤติปฏิบัติของคนในสังคม 3 ประเภท ได้แก่

- 1) ตัวเรา
- 2) ผู้อื่น
- 3) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น เพื่อให้สังคมอยู่รอดปลอดภัย และอยู่อย่างสงบสุขของสมาชิกในสังคม

ตอนที่ 8.3

การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

โปรดศึกษาข้อบ่งชี้เนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 8.3 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ข้อบ่งชี้เนื้อหา

เรื่องที่ 8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและการประเมินตนเองด้านจริยธรรม
2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและการประเมินตนเองด้านสังคมเฉพาะด้าน

เรื่องที่ 8.3.1

การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

การสำรวจและประเมินจริยธรรม

การสำรวจและประเมินจริยธรรมมี 2 แนวคิด แนวคิดที่ 1 สำรวจและประเมินจากพฤติกรรมหรือการกระทำ แนวคิดที่ 2 สำรวจและประเมินจากเหตุผลที่บุคคลอ้างในการกระทำสิ่งใด

1 แนวคิดของการสำรวจและประเมินจากพฤติกรรม เป็นการพิจารณาจากพฤติกรรมว่าพฤติกรรมใดทำแล้วทำให้สังคมอยู่อย่างสงบสุข การกระทำนั้นเป็นการกระทำของคนมีจริยธรรม หรือการกระทำที่ทำตามข้อตกลงของ

สังคมที่ให้แต่ละคนปฏิบัติ ที่ให้ปฏิบัติต่อกันเมื่ออยู่ร่วมกัน ดังนั้น การสำรวจและประเมินจริยธรรมในแนวคิดนี้จึงนำข้อกำหนดที่ได้กำหนดร่วมกัน

มาเป็นเกณฑ์พิจารณาด้วยการสำรวจว่า การกระทำใดไม่เป็นไปตามข้อกำหนดจะประเมินว่าเป็นการกระทำที่ไม่มีจริยธรรม

ในทางตรงกันข้าม หากสำรวจแล้วพบว่า การกระทำนั้นเป็นไปตามข้อกำหนดจะประเมินว่าเป็นการกระทำที่มีจริยธรรม

2 แนวคิดของการสำรวจและประเมินจากเหตุผลที่ใช้อ้างในการกระทำ

เป็นการสอบถามเหตุผลจากผู้กระทำ ซึ่งเหตุผลในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลในสังคมนั้นเรียกว่าเหตุผลเชิงจริยธรรม เนื่องจากการสำรวจและประเมินจริยธรรมมี 2 แนวคิด

ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้สำรวจและประเมินในปัจจุบันจึงมี 2 ประเภท

ประเภทแรก เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมตนเอง

ประเภทที่สอง เป็นแบบสอบถามเหตุผลเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2

การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

2 การสำรวจและประเมินทักษะสังคมเฉพาะด้าน : สังคมมิติ

การสำรวจและประเมินทักษะสังคมเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ด้านการติดต่อสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นต้น
ทักษะเฉพาะด้านเหล่านี้จะมีเครื่องมือที่ช่วยสำรวจและประเมินว่า เรามีทักษะทางสังคมในแต่ละด้านมากน้อยเพียงใด และในแต่ละด้าน ทักษะใดเรามีน้อยและต้องปรับปรุง ทักษะใดมีมากและควรรักษาไว้ให้คงอยู่ตลอดไป

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้วัดความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ด้วยเทคนิคสังคมมิติ

- 2.1 ความหมายของสังคมมิติ (Sociometry) เป็นเทคนิคที่ใช้สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม โดยเทคนิคนี้จะช่วยบอกให้รู้ว่า
- 1) กลุ่มคนกลุ่มนั้นแบ่งเป็นกี่กลุ่ม
 - 2) ในแต่ละกลุ่มมีใครเป็นสมาชิกบ้าง
 - 3) ในกลุ่มนั้นมีใครเป็นหัวหน้า ใครได้รับการยอมรับหรือเป็นคาราของกลุ่ม ใครเป็นผู้ตาม
 - 4) ใครเป็นเพื่อนสนิทกันบ้าง (cliques)
 - 5) ใครที่เพื่อนไม่เลือก เพื่อนทอดทิ้ง โดดเดี่ยว (isolate) เพื่อนไม่ชอบ ไม่ยอมรับ (reject)

2.2 ขั้นตอนการสำรวจด้วยเทคนิคสังคมมิติการสำรวจด้วยเทคนิคสังคมมิติมี 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) ระก้าหนดวัตถุประสงค์ของการสำรวจ
- 2) การสร้างแบบสำรวจสังคมมิติ
- 3) การนำแบบสำรวจไปใช้
- 4) การวิเคราะห์ข้อมูล
- 5) การประเมิน ซึ่งในแต่ละขั้นมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดวัตถุประสงค์ของการสำรวจเป็นการกำหนดประเด็นที่ต้องการสำรวจ เช่น ต้องการสำรวจว่า “เราเป็นผู้นำของกลุ่มหรือไม่”

ขั้นที่ 2 การสร้างแบบสำรวจสังคมมิติ เป็นการกำหนดคำถามให้เพื่อนตอบ ซึ่งมักเป็นคำถามปลายเปิดให้เต็มชื่อ

- ขั้นที่ 3 การนำแบบสำรวจไปใช้ การนำแบบสำรวจไปใช้ด้วยการให้เพื่อนในกลุ่มเสนอชื่อ
โดยสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง หรือสร้างสถานการณ์ที่ใกล้เคียง
เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่สอบถาม และควรบอกกติกา
ว่าจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ
- ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการนำชื่อที่เพื่อนเลือกมาวิเคราะห์ด้วยตาราง
- ขั้นที่ 5 การประเมิน

ตอนที่ 8.4

การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 8.4 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและการประเมินตนเองด้านเชาวน์ปัญญา
4. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและการประเมินตนเองด้านเชาวน์ปัญญาเฉพาะด้าน

เรื่องที่ 8.4.1

การสำรวจและประเมินเชาวันปัญญา

การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

“การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา” ครอบคลุม 2 ขอบข่ายต่อไปนี้

- 1) การสำรวจและประเมินเชาวันปัญญา
 - 2) การสำรวจและประเมินสติปัญญาเฉพาะเรื่อง
- ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1 การสำรวจและประเมินเชาวันปัญญา

การสำรวจและประเมินตนเองด้านเชาวันปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยด้านสติปัญญาแล้วนำข้อมูลเพิ่มจุดเด่นและลดจุดด้อยของตนเองต่อไป การสำรวจและประเมินอารมณ์ประกอบด้วยสติปัญญาทั่ว ๆ ไป หรือเชาวันปัญญากับสติปัญญาเฉพาะเรื่อง ต่อไปนี้จะเสนอการสำรวจและการประเมินเชาวันปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2

การสำรวจและประเมินเชาวันปัญญาเฉพาะเรื่อง

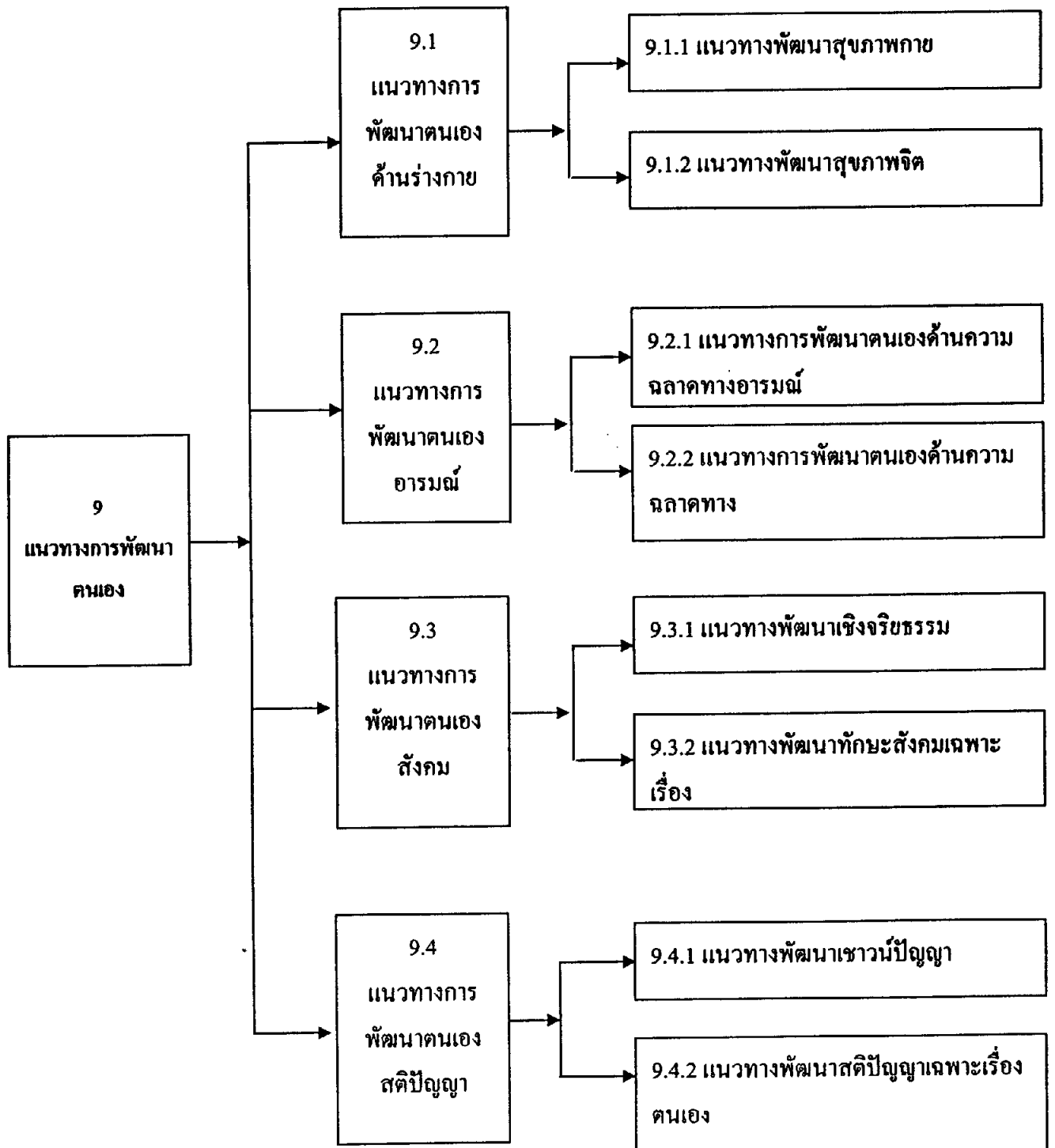
2 การสำรวจและประเมินสติปัญญาเฉพาะเรื่อง การสำรวจและประเมินสติปัญญาเฉพาะเรื่อง เช่น ความคิดเชิงเปรียบเทียบ ความคิดเชิงวิพากษ์ ความคิดเชิงมโนทัศน์ ความคิดเชิงวิเคราะห์ ความคิดเชิงอนาคต ความคิดเชิงประยุกต์ เป็นต้น เริ่มจาก

- 1) เราต้องการสำรวจและประเมินด้านใด
- 2) นำแบบสำรวจมาตรวจสอบตนเอง
- 3) ประเมินตามแบบสำรวจนั้น ๆ กำหนด

หน่วยที่ 9

เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง

แผนผังแนวคิด หน่วยที่ 9



หน่วยที่ 9

แนวทางการพัฒนาตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

เรื่องที่ 9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

ตอนที่ 9.2 แนวทางการพัฒนาตนเองทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง

อารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.3 แนวทางการพัฒนาตนเองทางสังคม

เรื่องที่ 9.3.1 แนวทางพัฒนาเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 9.3.2 แนวทางพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.4 แนวทางการพัฒนาตนเองทางสติปัญญา

เรื่องที่ 9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาว์ปัญญา

เรื่องที่ 9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

แนวคิด 9

1. การพัฒนาตนเองด้านร่างกาย เป็นการเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อยของสุขภาพกาย และสุขภาพจิต
2. การพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ เป็นการเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อยของความฉลาดทางอารมณ์และอารมณ์เฉพาะเรื่อง
3. การพัฒนาตนเองด้านสังคม เป็นการเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อยของเหตุผลเชิงจริยธรรมและทักษะทางสังคมเฉพาะเรื่อง
4. การพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อยของเชาว์ปัญญา และสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพจิตได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายแนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องได้ถูกต้อง
5. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญาได้
6. อธิบายเขาวนปัญญาและสติปัญญาเฉพาะเรื่องได้

กิจกรรมระหว่างสอน

ให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมการสอนตามขั้นตอนดังต่อไปนี้อย่างเคร่งครัด

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนของเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 7
2. ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
ตอนที่ 7.1 ความหมายขอบข่ายและความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายอย่างเคร่งครัด
4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อการเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
ตอนที่ 7.1 ความหมายขอบข่ายและความสำคัญของการเข้าใจตนเอง ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

ตอนที่ 9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 9.1 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

เรื่องที่ 9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. บอก แนวทางพัฒนาสุขภาพกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกแนวทางพัฒนาสุขภาพจิตได้อย่างถูกต้อง

เรื่องที่ 9.1.1

แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

9. แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

9.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

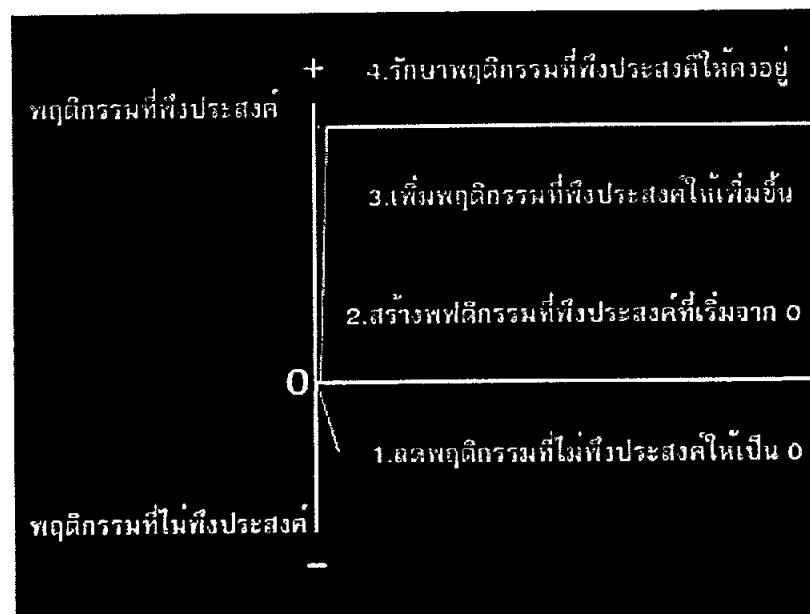
แนวทางการพัฒนาตนเองมี 4 ทิศทาง ได้แก่การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

การสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์

การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ

การรักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้คงอยู่ตลอดไป

ดังภาพต่อไปนี้



เรื่องที่ 9.1.2

แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

9.2 แนวทางการพัฒนาสุขภาพทางจิต

สุขภาพจิตเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต ซึ่งหมายถึงจิตใจที่เป็นสุข รื่นเริง
 คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ
 มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย
 หลังจากสำรวจและประเมินพบว่าตนเองมีจุดเด่น ก็มีสุขภาพจิตที่ดี หรือพบจุดด้อยที่มีสุขภาพไม่
 สมบูรณ์ จำเป็นต้องลดจุดด้อยเหล่านี้

ตอนที่ 9.2

แนวทางการพัฒนาตนเองทางอารมณ์

โปรดศึกษาข้อบ่งชี้เนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 9.2 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ข้อบ่งชี้เนื้อหา

เรื่องที่ 9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง
อารมณ์เฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. สามารถบอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์ได้
2. สามารถบอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง
อารมณ์เฉพาะเรื่องได้

เรื่องที่ 9.2.1

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์

“แนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์” จะเสนอสาระครอบคลุม 2 ขอบข่าย ต่อไปนี้

- 1) แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์
- 2) แนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

9.2.1 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการพัฒนาตนเองทั้ง

3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 เป็นการพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง การรู้จักเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้

- 1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 3) แสดงออกอย่างเหมาะสม

2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นต้องพัฒนาลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) ใส่ใจผู้อื่น
- 2) เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 3) แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการรับผิดชอบต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้

- 1) รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- 2) รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- 3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

องค์ประกอบที่ 2

เป็นการพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การตัดสินใจ แก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ดังนี้

1. ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) รู้ศักยภาพของตนเอง
 - 2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - 3) มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหามustพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
 - 3) มีความยืดหยุ่น
3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 3) แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบที่ 3

เป็นการพัฒนาความสามารถในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเองต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) เห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2) เชื่อมั่นในตนเอง
2. ความพึงพอใจในชีวิตต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) รู้จักมองโลกในแง่ดี
 - 2) มีอารมณ์ขัน
 - 3) มีความสงบทางจิตใจ

3. ความสงบทางใจต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้

- 1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- 2) รู้จักผ่อนคลาย
- 3) มีความสงบทางจิตใจ

การจัดการกับอารมณ์ตนเอง

การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับการเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

เตรียมการในการแสดงอารมณ์

ฝึกสังเกตตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง สร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหา

โดยการเปลี่ยน

ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นต้น

สร้างแรงงูใจให้กับตนเอง

การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เทคนิคการสร้างแรงงูใจให้กับตนเอง

ทบทวน และจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน

มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน

ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเมื่อเกิดข้อผิดพลาด
ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี
ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่
หมั่นสร้างความหมายในชีวิตด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้
อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วยจะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วม
หรือทำงานด้วยกัน ได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น
ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด
อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด
ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา
แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การมีความรู้สึกที่ดีต่อกันจะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกัน
เป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น
ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟัง
ที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย
ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และการรับ
ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น
ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

เรื่องที่ 9.2.2

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง อารมณ์เฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาอารมณ์เฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาอารมณ์เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น แนวทางลดความโกรธ แนวทาง
ลดความรู้สึกลังเลหรือพัฒนาความรู้สึกรักภูมิใจในชีวิต

ความเครียดคืออะไร

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์
หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกิน
ความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติ
ทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการ
ประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหวเราก็
จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองปัญหานั้นใหญ่เกินไป และไม่มีใครช่วยเราได้เราก็จะเครียดมาก
ความเครียดในระดับพอดี ๆ

จะช่วยกระตุ้นให้เรา มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหา
และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใด

ที่ความเครียด มีมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นแหละที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียด
กัน

ผลของความเครียด

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ
และพฤติกรรมดังนี้ ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสีย
หรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือว่งเหว้าหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกิน
มากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็น
เท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้
อากาศง่าย ฯลฯ

ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ

ว้าเหว่ ลึนหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

ผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ รู้จี้ขี้ป่น ขวน
ทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดผุกผุดนั่ง เฝียบขริบ เก็บตัว เป็นต้น

วิธีการกำจัดความเครียด โดยทั่วไปคนเรามักจะแก้ปัญหาในเรื่องของความเครียดด้วยวิธีการ
ต่างๆ เหล่านี้

1. หนี หลีกเลีย่สถานการณั้ เป็นวิธีที่ไม่อาจบรรลุปเป้าหมายในการใช้ความสามารถอย่างเต็มที่
2. หาที่พึ่ง แสวงหาความช่วยเหลือจากภายนอกเพื่อบรรเทาหรือ

เพิกเฉยต่อต้านเหตุของปัญหา เช่น การสนับสนุนจากญาติมิตร การพักผ่อนหย่อน
ใจ การออกกำลังกาย การระบายความรู้สึกหรือปรึกษาผู้อื่นรวมทั้ง นุหรี สุรา ยาเสพติด
เป็นสิ่งที่ช่วยได้ในระยะสั้น ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

และความสัมพันธ์

3. ขอมแพ้ สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยเป็นโรค หรือมีอาการทางกายต่าง ๆ เช่น

หอบหืด ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ

4. เเชิญหน้า ใช้กลไกภายในเพิ่มความเข้มแข็งของจิตใจและสติปัญญา ด้วยการศึกษ
สาเหตุของปัญหาพร้อมกับฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ

มีสมาธิใช้เหตุผลในการแก้ไข เป็นการพัฒนาทักษะ การวิเคราะห์ การตัดสินใจ
การควบคุมความคิด การกระทำ ที่นำตนเองไปสู่เป้าหมายใหม่ในชีวิตที่พร้อมจะเผชิญ
เหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจ

วิธีการจัดการความเครียด

1. มีความเคารพในตนเอง และผู้อื่นตลอดเวลาด้วยการยอมรับคุณค่าบทบาทที่แตกต่างกัน
และไม่เปรียบเทียบแข่งขัน

2. มีทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

ด้วยการสร้างความคิดที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน สบาย

3. ระมัดระวังความคิด-คำพูด-การกระทำ

ด้วยการสร้างสำนึกที่บริสุทธิ์

ทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นจากปัญหาและความทุกข์

4. สร้างความสัมพันธ์กับทุกสิ่งอย่างถูกต้อง

ด้วยการเข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างลึกซึ้ง

5. เรียนรู้ที่จะให้ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ

ไม่คาดหวังสิ่งใดตอบแทน ด้วยการขจัดความอยากต่าง ๆ

6. เข้าใจชีวิตอย่างแท้จริง

ด้วยการฝึกจิตที่มีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงความคิด ทัศนคติของตนเอง ให้อยู่อย่าง
 ละวางและเต็มไปด้วยความรัก โดยไม่ละทิ้งความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม

ตอนที่ 9.3

แนวทางการพัฒนาตนเองทางสังคม

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 9.3 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 9.3.1 แนวทางการพัฒนาตนเองเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 9.3.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

3. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองเชิงจริยธรรมได้
4. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านทักษะสังคมเฉพาะเรื่องได้

เรื่องที่ 9.3.1

แนวทางพัฒนาตนเองเชิงจริยธรรม

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสังคม

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสังคมครอบคลุม 2 ขอบข่าย ดังนี้

1. แนวทางการพัฒนาเชิงจริยธรรม และ 2.แนวทางการพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

1. แนวทางการพัฒนาเชิงจริยธรรม

จริยธรรมหมายถึง ความประพฤติปฏิบัติภายในกรอบเกณฑ์ที่สังคมยอมรับ
จริยธรรมจึงเป็นการกระทำ ดังนั้นการพัฒนาจริยธรรมจึงเป็นการลดพฤติกรรมที่ไม่มี
จริยธรรมลง สร้างพฤติกรรมจริยธรรม เพิ่มพฤติกรรมจริยธรรม และ
รักษาพฤติกรรมจริยธรรมที่ดีให้คงอยู่ต่อไป

แนวทางการพัฒนาเชิงจริยธรรมด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Modification)

ทำได้ด้วยการควบคุมตนเอง (Self Control) ซึ่งมี 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ได้แก่พฤติกรรมทางจริยธรรมที่ต้องเปลี่ยน เช่น เดิมเมื่อนัด

ทำงานกับเพื่อนเรามาสายอยู่เสมอ ดังนั้นพฤติกรรมที่ต้องเปลี่ยนก็คือต้องตรงเวลา

ขั้นที่ 2 รวบรวมข้อมูลพื้นฐานพฤติกรรมเป้าหมาย เมื่อตั้งเป้าหมายการเป็นคนตรงต่อเวลาแล้ว จึง
เริ่มสังเกตพฤติกรรมตรงต่อเวลากับเพื่อนเป็นเวลาติดต่อกัน 7 วัน

ขั้นที่ 3 เลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นที่ 5 การประเมินพฤติกรรมตนเอง

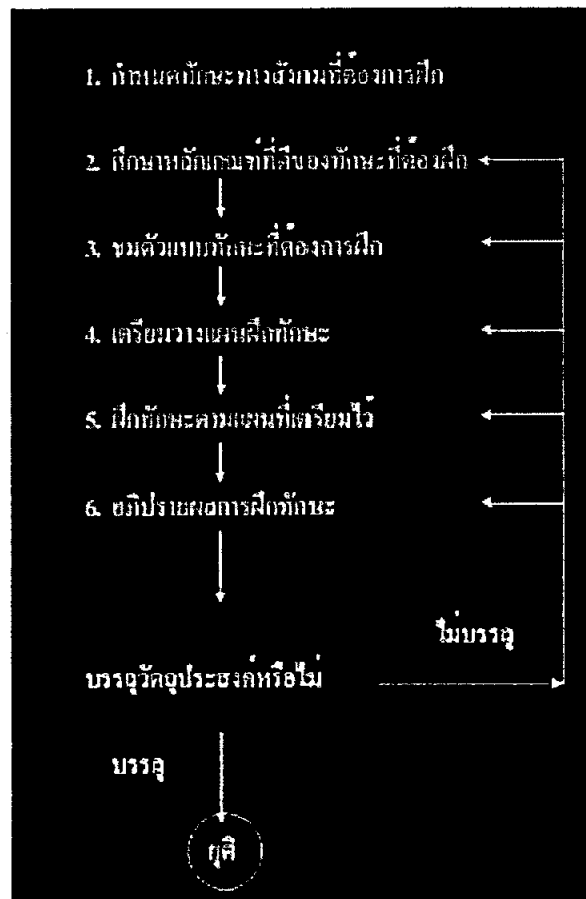
เรื่องที่ 9.3.2

แนวทางพัฒนาตนเองด้านทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสร้าง
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น

เช่น การพัฒนาทักษะทางสังคมด้วยการฝึกทักษะจุดภาค การฝึกทักษะจุดภาคเป็น
เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะใดทักษะหนึ่งด้วยกระบวนการ ต่อไปนี้



ภาพแสดงขั้นตอนการฝึกทักษะจุดภาค

ตอนที่ 9.4

แนวทางการพัฒนาตนเองทางสติปัญญา

ไปรคศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 9.4 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

5. บอกแนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญาได้
6. บอกแนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่องได้

เรื่องที่ 9.4.1

แนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญา

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา

“แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา” ครอบคลุม 2 ขอบข่ายต่อไปนี้

- 1) แนวทางการพัฒนาเชาวน์ปัญญา
 - 2) แนวทางการพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง
- ดังรายละเอียดต่อไปนี้

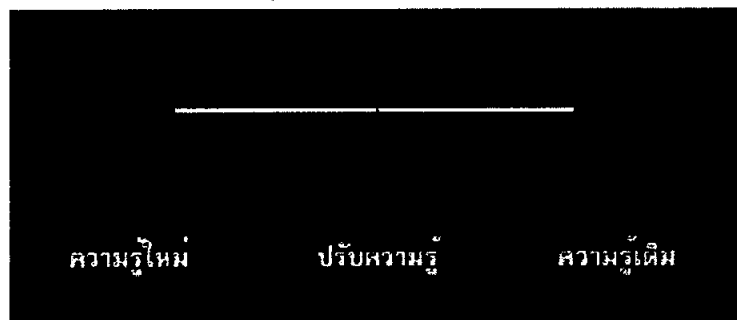
แนวทางการพัฒนาเชาวน์ปัญญา

แนวทางการพัฒนาเชาวน์ปัญญาของพินิจได้เสนอหลักการพัฒนาเชาวน์ปัญญาไว้ดังนี้

หลักการพัฒนาปัญญาของพินิจได้แก่

หลักการสร้างภาวะสมดุล (equilibration) (ปรีชา วิหคโต: 2537) ดังภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 9.6 แสดงหลักการสร้างภาวะสมดุล



ภาวะสมดุล หมายถึง ภาวะที่เท่าเทียมกัน หรือภาวะการลดความขัดแย้งทางความคิด เมื่ออยู่ท่ามกลางแรงบังคับของ 2 ฝ่าย แรงบังคับได้แก่ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งทางความคิด เช่น ความรู้ใหม่ที่ได้รับซึ่งไม่ตรงหรือสอดคล้องกับความรู้เดิมที่มีอยู่ มนุษย์จะมีความรู้เก่ากับความใหม่ที่ไม่ตรงกัน ไม่สอดคล้องกัน มนุษย์จึงต้องปรับภาวะให้สมดุลได้ 3 วิธี

วิธีที่ 1 ขอมรับความรู้ใหม่

วิธีที่ 2 ยึดมั่นในความรู้เดิม

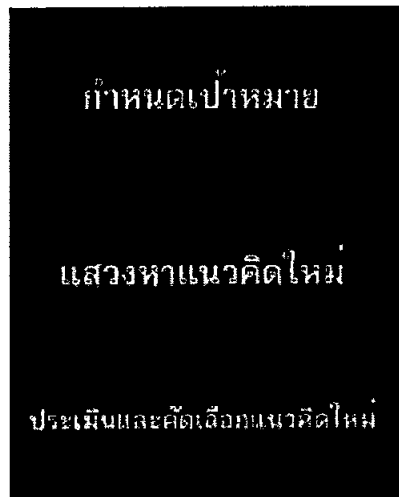
วิธีที่ 3 ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ โดยมีทั้งความรู้เก่าและความรู้ใหม่

เรื่องที่ 9.4.2

แนวทางพัฒนาศติปัญญาเฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาศติปัญญาเฉพาะเรื่อง

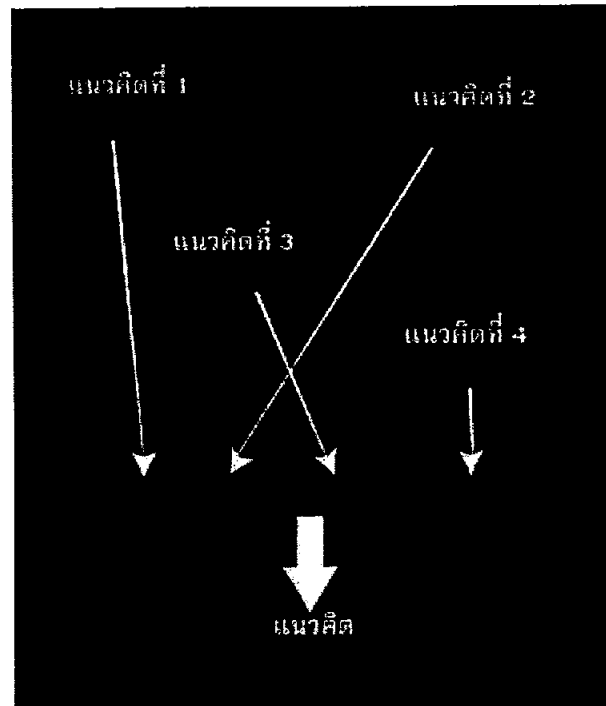
แนวทางการพัฒนาศติปัญญาเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การพัฒนาความคิดเชิงวิเคราะห์ การพัฒนาความคิดเชิงสังเคราะห์ ความคิดเชิงกลยุทธ์ เป็นต้น ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์
ความคิดสร้างสรรค์เป็นการคิดสิ่งใหม่ (new) นำไปใช้ได้ (workable) และเหมาะสมกับหน่วยงาน สถานที่ (appropriate) ซึ่งแนวทางพัฒนามีขั้นตอนดังนี้



ขั้นที่ 1 กำหนดเป้าหมายการคิด การกำหนดเป้าหมายการคิดว่า ต้องการคิดสร้างสรรค์เรื่องอะไร การกำหนดให้ชัดเจนจะช่วยให้แสวงหาความคิดใหม่ ๆ ได้ง่ายขึ้น
ขั้นที่ 2 การแสวงหาแนวคิดใหม่ เริ่มจากหาวิธีการให้ได้มากที่สุด โดยยังไม่ต้องคิดว่าวิธีนี้ใช้ได้หรือไม่ เหมาะสมหรือไม่ แล้วเขียนวิธีการที่คิดได้ลงในกระดาษ ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนการคิด

ขั้นที่ 3 การประเมินและคัดเลือกแนวคิด
เลือกแนวทางที่เป็นไปได้ ดังนี้

การประเมินและคัดเลือกวิธีคิดได้มาจัดกลุ่มและ



จากภาพ การประมวลผลและแสวงหาแนวคิดใหม่ จากแนวคิดที่ได้และแนวคิดใหม่
ดังนี้

แนวคิดที่ได้	แนวคิดใหม่
1. การนอนดึก งดเที่ยว งดบันเทิง จัดสรรเวลาทำงานใหม่ 2 อ่านวัตถุประสงค์ของ 15 หน่วย อ่าน แนวคิด จดบันทึกเป็นภาพโยง ความคิด แล้วบันทึกเสียงเพื่อ ฟังระหว่าง เดินทางไปทำงาน 3. ให้รุ่นพี่ที่เก่งวิชานี้สอน 4. นัดกับเพื่อนสนิทที่เรียนวิชา เดียวกันมาทบทวนก่อนสอบ 2 วัน	1. จัดเวลาอ่านเอกสาร 2. เทคนิคการอ่านเอกสาร 3. เมื่ออ่านไม่เข้าใจจะให้รุ่นพี่ช่วยสอน 4. ก่อนสอบ 2 วันจะนัดไปทบทวนกับ เพื่อนๆ

ภาคผนวก ข

คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย
วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน

คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้

คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของต้นแบบชิ้นงานที่เป็นเอกสารแสดงรายละเอียดและ
วิธีการใช้ชุดการเรียนรู้ มีรายละเอียดดังนี้

คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2550

โดย อำนาจ ลักลอ

ในหัวข้อวิทยานิพนธ์ ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาสื่อพฤติกรรมมนุษย์
กับการพัฒนาตน เรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (Human Behavior and self Development)

วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน มุ่งศึกษาพฤติกรรมมนุษย์และสาเหตุปัจจัยแห่งพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง การพัฒนาตน มนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคมมนุษย์ สัมพันธ์เพื่อการทำงานร่วมกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและการประเมินตนเอง

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ ตลอดจนสามารถนำความรู้ไปพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

3. รายชื่อหน่วยการสอน

- หน่วยที่ 1 เรื่ององค์ประกอบของความเป็นมนุษย์
- หน่วยที่ 2 เรื่องวิธีการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 3 เรื่องปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 4 เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับพฤติกรรม
- หน่วยที่ 5 เรื่องสาเหตุและองค์ประกอบของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 6 เรื่องการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในสังคม
- หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง
- หน่วยที่ 10 เรื่องมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม
- หน่วยที่ 11 เรื่องแนวคิดของนักจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 12 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการทำงาน
- หน่วยที่ 13 เรื่องความหมายความสำคัญในการทำงานเป็นทีม
- หน่วยที่ 14 เรื่องขั้นตอนการพัฒนาทีม
- หน่วยที่ 15 เรื่องการบริหารความขัดแย้ง

ขั้นตอนการศึกษารูขุดการเรียนรู้

1. เตรียมความพร้อมทั้งอุปกรณ์ที่จำเป็นในการศึกษาและเตรียมตัวให้พร้อม
2. ก่อนจะทำการศึกษารูขุดการเรียนรู้ผู้เรียนจะต้องเตรียมความพร้อมของตนเอง โดยการตั้งใจศึกษาอย่างแท้จริง
3. เปิดโปรแกรม Internet Explorer หรือ โปรแกรมอื่นๆที่เป็นโปรแกรมสำหรับเชื่อมต่อระบบอินเทอร์เน็ต แล้วพิมพ์ <http://www.edu.ricr.ac.th/amnat> ลงในช่อง URL แล้วกดปุ่ม Enter
4. ก่อนจะดำเนินการศึกษารูขุดการเรียนรู้ ผู้เรียนควรจะศึกษาและทำความเข้าใจองค์ประกอบของรูขุดการเรียนรู้ทั้งหมดก่อน
5. เริ่มศึกษารูขุดการเรียนรู้โดย ใส่รหัสนักศึกษาและรหัสผ่านที่ได้รับ ลงในช่อง Login สำหรับผู้เรียน เพื่อศึกษารูขุดการเรียนรู้ตามกระบวนการที่รูขุดการเรียนรู้วางไว้ให้ ตามขั้นตอนของรูขุดการเรียนรู้ จนครบกระบวนการทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้

หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายความหมายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกขอบข่ายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. บอกความสำคัญของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าของตนเองได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนกระบวนการทำความเข้าใจตนเองได้
6. บอกปัจจัยของความสำเร็จในการทำทำความเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
7. หลังจากศึกษาเรื่องหลักการทำงานของโปรแกรมค้นหาแล้วนักเรียนสามารถดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรมค้นหาได้อย่างถูกต้อง

หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

เรื่องที่ 8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

เรื่องที่ 8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

เรื่องที่ 8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกจุดเด่นจุดด้อยด้านร่างกายจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
3. สรุปขอบข่ายการประเมินตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านอารมณ์จากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
5. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านสังคมได้อย่างถูกต้อง
6. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสังคมจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
7. บอกวิธีการประเมินตนเองด้านสติปัญญาได้อย่างถูกต้อง
8. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสติปัญญาจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้

หน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

เรื่องที่ 9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

ตอนที่ 9.2 แนวทางการพัฒนาตนเองทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง อารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.3 แนวทางการพัฒนาตนเองทางสังคม

เรื่องที่ 9.3.1 แนวทางพัฒนาเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 9.3.2 แนวทางพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.4 แนวทางการพัฒนาตนเองทางสติปัญญา

เรื่องที่ 9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพจิตได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายแนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องได้อย่างถูกต้อง
5. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญาได้
6. อธิบายเชาวน์ปัญญาและสติปัญญาเฉพาะเรื่องได้

ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ชื่อโปรแกรม ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤกษศาสตร์มณฑลกับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
2. เครื่องมืออำนวยความสะดวกที่เป็นส่วนพื้นฐาน ที่ผู้สอน ผู้ดูแลระบบ เว็บไซต์และผู้เรียนต้องใช้ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย
 - 2.1 อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับผู้ดูแลระบบเว็บไซต์
 - 2.1.1 เครื่องเซิร์ฟเวอร์ (Server) ที่สนับสนุนระบบภาษาไทย ระบบฐานข้อมูลโปรแกรม Macromedia Dreamweaver , Asp, IIS
 - 2.1.2 คอมพิวเตอร์ที่มีอุปกรณ์สามารถเชื่อมต่อเครือข่ายได้
 - 2.1.3 ซอฟต์แวร์ที่สามารถนำเสนอผลการสื่อสารบนเครือข่าย (Web Browser) ซึ่งสามารถแสดงเอกสาร โดยใช้โปรแกรม Macromedia Dreamweaver , Asp, มีการติดตั้งระบบ IIS
 - 2.2 อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน
 - 2.2.1 เครื่องมือสร้างภาพกราฟิก(Graphic Tool) เช่น Adobe Photoshop
 - 2.2.2 เครื่องมือสร้างภาพเคลื่อนไหว (Animation Tools) เช่น Macromedia Flash
 - 2.2.3 เครื่องมือสำหรับเขียนโปรแกรม (Authoring Tools) Macromedia Dreamweaver , Asp
 - 2.2.4 เครื่องมือสำหรับแปลง (File Microsoft Word) เช่น Adobe Acrobat
- 2.3 ทดสอบการทำงานของโปรแกรม โดยการทดสอบผ่านเครือข่าย
- 2.4 ผลิตเอกสารประกอบ ได้แก่ คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

3. วิธีการนำชุดการเรียนไปใช้งาน

3.1 นำข้อมูลเว็บไซต์ชุดการเรียนเข้าไปไว้ใน Server

3.2 เชื่อมต่อเครื่องคอมพิวเตอร์เข้าสู่ระบบ Internet

3.3 เปิดโปรแกรมที่เป็นเว็บ Browser เช่น Internet Explorer , หรืออื่นๆ

3.4 ช่อง URL Address พิมพ์ <http://www.edu.ricr.ac.th/amnat> และกด Enter

3.5 จะพบหน้าจอต้อนรับหรือหน้าเว็บแรก ในการเข้าใช้งานระบบ สำหรับ

ผู้เรียนให้ใส่ ชื่อล็อกอินและรหัสผ่านลงในช่อง สำหรับผู้เรียน

ก็จะสามารถใช้งานได้ส่วนผู้สอนหรือผู้ดูแลระบบ ให้ใส่ชื่อล็อกอิน

และรหัสผ่านลงในช่องสำหรับผู้สอน จึงจะสามารถใช้งานชุดการเรียนได้

มหาวิทยาลัยสุรนารี
SUNTHORN THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุรนารี | รอบเขตเนื้อหา | Title | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

ชุดการเรียนผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์

Human Behavior and Self Development: การพัฒนาตน

คำสั่งระบบการใช้งาน
ผู้เรียนที่สามารถ Login เข้าใช้ระบบการเรียนได้จะต้องทำการลงทะเบียนเรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน และชำระเงินเมื่อลงทะเบียนเสร็จแล้วให้ติดต่อฝ่ายวิชาการผู้ดูแลระบบเพื่อรับรหัสผ่านเพื่อเข้าใช้ระบบการเรียนต่อไป

รูปแบบของวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

- ชุดวิชา 2500101 พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาชุดวิชาทั้งหมด 15 หน่วยวิชา ผู้เรียนสามารถเข้าใช้ระบบการเรียนได้
- มีความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ หลักการพัฒนาตนเองและการวางแผนชีวิต
- สามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์ในสังคมและการทำงานได้
- เกิดเจตคติที่ดีต่อตนเองในการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข
- มีเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติงานและพัฒนาตนเองได้

ชื่อ รหัสชุดวิชา : รหัส พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
รหัสวิชา 2500101 กลุ่มวิชาพฤติกรรมศาสตร์ วิชาเรียนหน่วยกิต 3 หน่วย

สำหรับนักเรียน (Student)

user name:
password:

สำหรับผู้สอน (Administrator)

user name:
password:

Enter

ชุดการเรียนผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior and Self Development

Copyright © 2007 design by Mahat - cr@stun.ac.th

ซึ่งในหน้า Homepage นี้จะประกอบด้วย เมนูต่างๆที่ผู้ที่เข้ามาใช้งานสามารถเข้าไปศึกษา
รายละเอียดต่างๆได้ ดังนี้

1.1 เมนูเกี่ยวกับชุดวิชา จะบอกถึงรายละเอียดของชุดวิชา



มหาวิทยาลัยสุรนารี
SURIN THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ขอบเขตเนื้อหา Trian แจ้งปัญหาการใช้งาน ข่าวสาร กระดานถาม/ตอบ ผู้จัดทำ

เกี่ยวกับชุดวิชา

“Human Behavior And Self Deverlopment”

ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและ
สื่อสารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุรนารี

Home

ข้อมูลเกี่ยวกับชุดวิชา

รหัสวิชา	2500101
ชื่อวิชา	พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (Human Behavior and Self Development)
จำนวนหน่วยกิต	3 หน่วยกิต (3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)
สถานที่สอน	การศึกษานิเทศศาสตร์

[Course Description.pdf](#)

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
“Human Behavior and Self Development”

1.2. เมนูขอบเขตเนื้อหา จะแสดงขอบเขตเนื้อหาของหน่วยต่างๆทั้ง 3 หน่วย เมื่อนำเมาส์ ปวงในชื่อหน่วยที่ต้องการดูขอบเขตเนื้อหา



มหาวิทยาลัยสุรนารี
SURIN THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ขอบเขตเนื้อหา Trian แจ้งปัญหาการใช้งาน ข่าวสาร กระดานถาม/ตอบ ผู้จัดทำ

ขอบเขตเนื้อหาวิชา

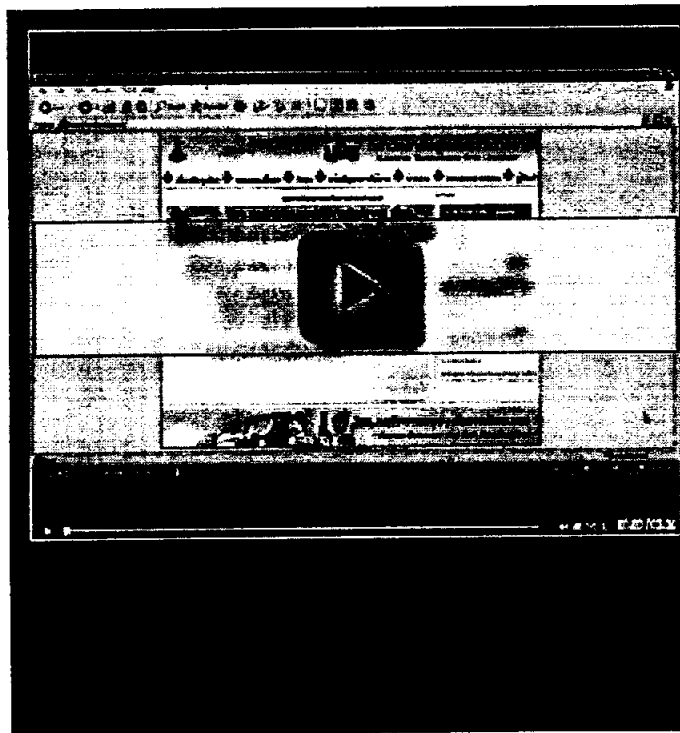
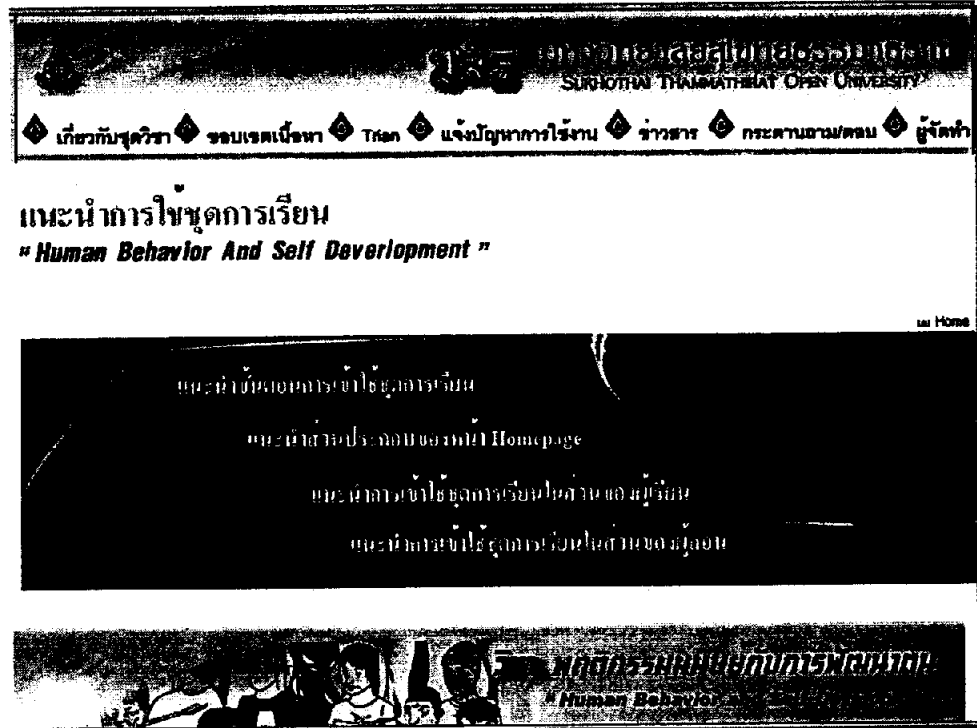
“Human Behavior and Self Development”

นำมาสืบค้นในเมนู ขอบเขตเนื้อหาของแต่ละหน่วยการเรียน เพื่อศึกษาขอบเขตของเนื้อหา
ของแต่ละหน่วยการเรียน

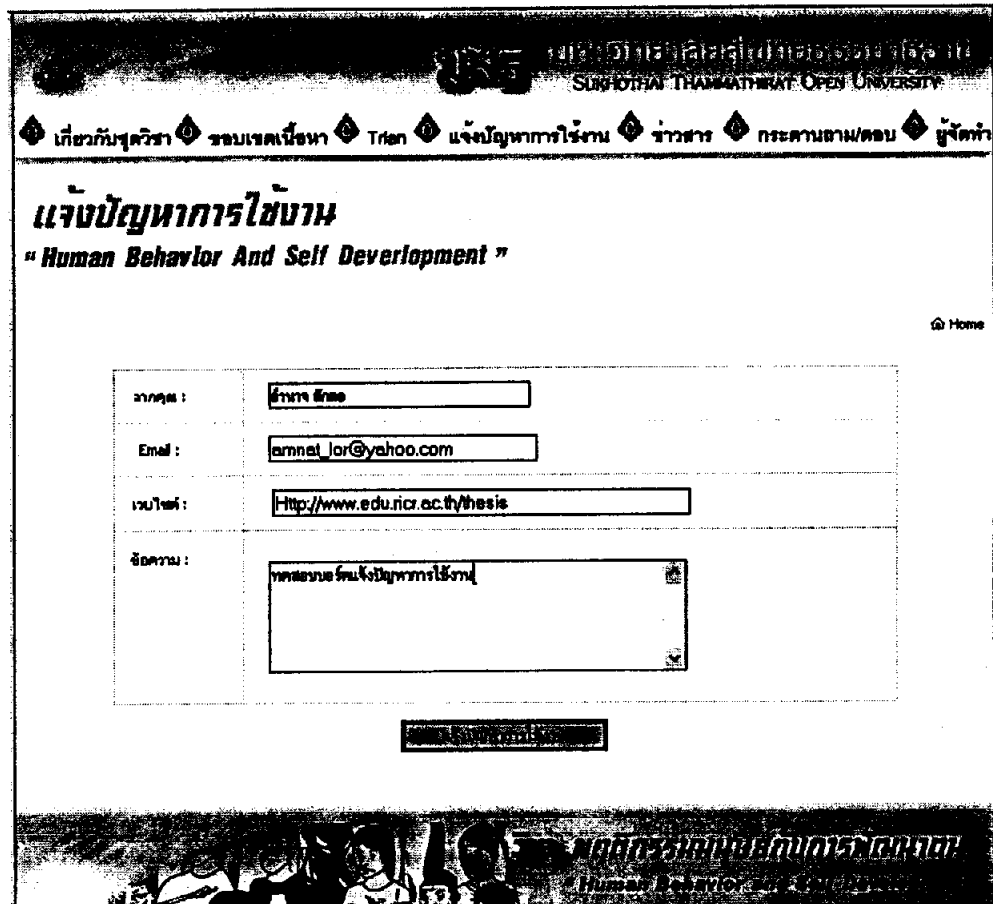
ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 1	ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 2	ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 3
-------------------------	-------------------------	-------------------------

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
“Human Behavior and Self Development”

1.3. เมนู Trian ซึ่งจะบอกถึงวิธีการเข้าใช้ชุดการเรียน ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของผู้เรียนหรือ
 สอนสามารถใช้เมนูนี้ในการทำความเข้าใจในการใช้ชุดการเรียนได้



1.4. เมนูแจ้งปัญหาการใช้งาน ใช้เป็นสื่อกลางในการแจ้งปัญหาการใช้งานชุดการเรียน



มหาวิทยาลัยสุรนารี
SUNTHORNTHAMMARAJ OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา | รวมเซตเนื้อหา | Trial | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

แจ้งปัญหาการใช้งาน

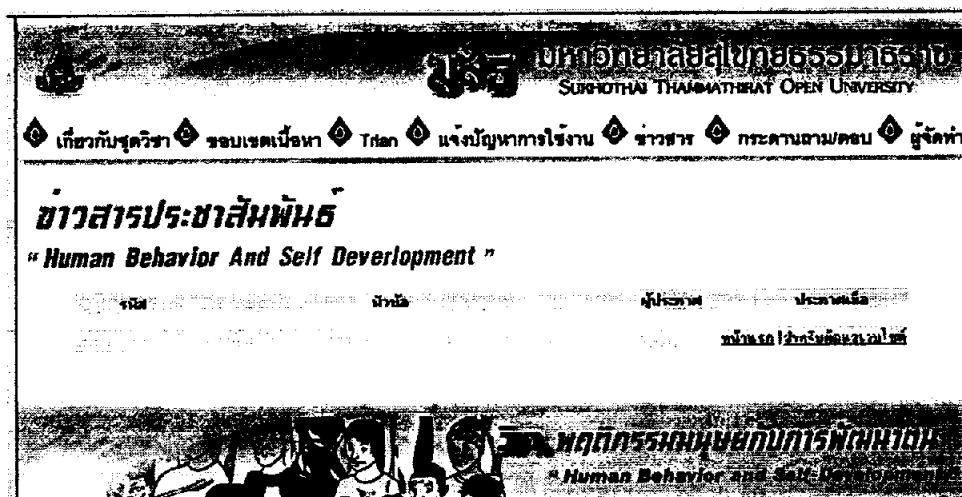
"Human Behavior And Self Development"

Home

จากคุณ :	จันทรา ติงอ
Email :	arnal_jor@yahoo.com
เว็บไซต์ :	http://www.edu.ror.ac.th/thesis
ข้อความ :	ทดสอบระบบแจ้งปัญหาการใช้งาน

พฤติกรรมกับการพัฒนา
Human Behavior and Self Development

1.5. เมนูข่าวสารให้ผู้สอน ใช้สำหรับแจ้งข่าวสารต่างๆให้ผู้เรียนทราบ



มหาวิทยาลัยสุรนารี
SUNTHORNTHAMMARAJ OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา | รวมเซตเนื้อหา | Trial | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

ข่าวสารประชาสัมพันธ์

"Human Behavior And Self Development"

วันที่	หัวข้อ	ผู้โพส
2553-05-20	การพัฒนาระบบการเรียนการสอน	จันทรา ติงอ
2553-05-20	การพัฒนาระบบการเรียนการสอน	จันทรา ติงอ
2553-05-20	การพัฒนาระบบการเรียนการสอน	จันทรา ติงอ

หน้าแรก | ข่าวสาร | ติดต่อเรา

พฤติกรรมกับการพัฒนา
Human Behavior and Self Development

1.6. เมนูกระดานถาม/ตอบ มีไว้สำหรับผู้เรียนใช้สอบถามหรือแจ้งข่าวสารต่างๆ ให้เพื่อน กลุ่มทราบ

หัวข้อ	ผู้ถาม	ผู้ตอบ	วันที่ตอบ	สถานะ
test	test	test	26/12/2547 8:58:22	0
test	test	test	27/12/2547 15:08:34	0
test	test	test	7/1/2548 8:21:38	0
test	test	test	3/1/2548 8:58:32	0

เลือกที่จะทำเรื่องการถาม/ตอบ
ใหม่เก่า | ดูหัวข้อคำถาม

ชื่อ :

หัวข้อคำถาม :

รายละเอียดคำถาม :

1.7. เมนู ผู้จัดทำ มีไว้สำหรับ แสดงข้อมูลของผู้จัดทำใช้ชุดการเรียน



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

[เกี่ยวกับชุดวิชา](#)
[ขอบเขตเนื้อหา](#)
[Trial](#)
[แจ้งปัญหาการใช้งาน](#)
[ข่าวสาร](#)
[กระดานถาม/ตอบ](#)
[ผู้จัดทำ](#)

ผู้จัดทำเว็บไซต์

“นายอำนาจ สักลอม Amnat Saklor”

ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

[Home](#)



ข้อมูลผู้จัดทำชุดการเรียน

ชื่อ : นายอำนาจ สักลอม

เกิด : วันที่ 17 เดือนเมษายน 2519

ที่อยู่ : บ้านเลขที่ 121/894 หมู่ 3 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร 37100

หน่วยงาน : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ตำแหน่ง : นักวิชาการศึกษา

ติดต่อ : E-mail : amnat_saklor@yahoo.com



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
“ Human Behavior and Self-Development ”

2. หน้า Login สำหรับผู้สอนหรือผู้ดูแลระบบ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา | รอบเขตเนื้อหา | Trial | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

ชุดวิชาเรียนผ่านคอมพิวเตอร์

Home

สำหรับนักเรียน (Student)

user name:

password:

Enter

สำหรับผู้สอน (Admin/Staff)

user name:

password:

Enter

ชุดวิชา 2500101 พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาชุดวิชาจน
ครบทั้ง 15 หน่วยแล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้
1. มีความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ และสามารถพัฒนาตนเองและการจัดการเรียนการสอน
2. สามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตอย่างรอบรู้ในสังคมและการทำงานได้
3. เกิดเจตคติที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข
4. ประเมินตนเอง เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้

เกี่ยวกับชุดวิชา : ชุดวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
รหัสวิชา 2500101 กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ จำนวนหน่วยกิต 3 หน่วย

ชื่อ Login
สำหรับผู้สอน

Copyright © 2007 design by Nalini W. Chinnakul

เมื่อผู้สอนทำการ Login เข้าใช้ระบบแล้วผู้สอนจะเจอหน้าสำหรับการจัดการข้อมูล
ต่างๆของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นการ จัดการเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้เรียนเช่น การแก้ไขรายชื่อ
ผู้เรียน การเพิ่มแบบแบบทดสอบ และการจัดการเกี่ยวกับคะแนนสอบของหน่วยต่างๆเช่น การ
ตรวจสอบสถิติการทำแบบทดสอบ การแก้ไข การลบ การเพิ่มแบบทดสอบ

ตรวจสอบนักเรียน	เพิ่มแบบทดสอบ
☐ เพิ่มรายชื่อผู้เรียน	☐ เพิ่มแบบทดสอบก่อนเรียน
☐ ตรวจสอบรายชื่อผู้เรียน	☐ เพิ่มแบบทดสอบหลังเรียน
☐ แก้ไขคะแนนรายวิชาผู้เรียน	
ตรวจสอบการเก็บแบบทดสอบ	แก้ไขแบบทดสอบ
☐ ตรวจสอบคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน	☐ แก้ไขแบบทดสอบก่อนเรียน
☐ ตรวจสอบคะแนนแบบทดสอบหลังเรียน	☐ แก้ไขแบบทดสอบหลังเรียน
☐ ตรวจสอบคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน	☐ แก้ไขแบบทดสอบระหว่างเรียน

ภาพแสดงหน้าบริหารจัดการข้อมูลต่างๆ ในส่วนของผู้สอน

3. หน้า Login สำหรับผู้เรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร (สจ.สอ.)

Sakon Nakhon Rajabhat Open University

เกี่ยวกับจุฬวิทยา | ขอบเขตเนื้อหา | Trial | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

จัดการเรียนผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์

Home

Human Behavior and Self Development

คำแนะนำการใช้งาน

ผู้เรียนที่สนใจจะ Login เข้าสู่ระบบการเรียนได้จะต้องทำการลงทะเบียนเรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับทางพัฒนา และเข้าชั้นเรียนเมื่อลงทะเบียนเสร็จแล้วให้ติดต่อกับอาจารย์ผู้สอนเพื่อขอรหัสผ่าน เพื่อเข้าสู่ระบบการเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน

- 1. วัตถุประสงค์ 2500101 พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน
- 2. วัตถุประสงค์ 15 หน่วยกิต
- 3. วัตถุประสงค์ 15 หน่วยกิต
- 4. วัตถุประสงค์ 15 หน่วยกิต

เกี่ยวกับจุฬวิทยา : วิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน

รหัสวิชา 2500101 กลุ่มวิชาพฤติกรรมศาสตร์ จำนวนหน่วยกิต 3 นก.

ช่อง Login สำหรับผู้เรียน

สำหรับผู้เรียน (Student)

user name:

password:

Login

สำหรับอาจารย์ (Administrator)

user name:

password:

Login

ท่านสามารถเข้าระบบเพื่อจัดการเรียนการสอน และติดตามพัฒนาการเรียนการสอนได้ผ่านหน้าเว็บไซต์ สามารถเข้าใช้ระบบการเรียนได้ผ่านหน้าเว็บไซต์เป็นต้นไป

Copyright © 2007 design By Moolat on @dumthub

เมื่อผู้เรียนทำการ Login โดยใช้ รหัสที่ผู้สอนแจกให้แล้วผู้เรียนก็จะสามารถเข้ามาศึกษาชุดการเรียนตามหน่วยต่างๆ ได้ ซึ่งจะศึกษาตามขั้นตอนตามภาพดังนี้

3.1 เมื่อผู้เรียนทำการ Login เข้าใช้ชุดการเรียนรู้ก็จะเจอกับหน้าเว็บเพจนี้เป็นหน้าแรก ซึ่งจะมีรายละเอียดต่างๆ อาทิเช่น ข้อตกลงก่อนเรียน คำอธิบายรายวิชา เนื้อหาการเรียนหลักการประเมินผล เอกสารอ้างอิง และ เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

Surin Thammatharat Open University

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trial ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ มาชมบทที่ 1 ของรายวิชา : 2442701237

Human Behavior and Self Development
 ชื่อรายวิชา: 2442701237
 ชื่อวิชา: พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง (Human Behavior and Self Development)
 จำนวนหน่วยกิต: 3 หน่วยกิต (3 ชั่วโมงสัปดาห์)
 สถานภาพของรายวิชา: การศึกษาทั่วไป กลุ่มมนุษยศาสตร์

ขอบเขตเนื้อหาของชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง เรื่องการพัฒนาตนเอง ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 มีขอบข่าย ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

- 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
 - 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง
 - 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง
 - 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
- 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเริงในการเข้าใจตนเอง
 - 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
 - 7.3.2 ปัจจัยของความสำเริงในการเข้าใจตนเอง

NEXT >>

หน่วยที่ 7 **แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง**

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง
 " Human Behavior and Self Development "

3.2 ข้อตกลงก่อนเรียน


มหาวิทยาลัยสุรพothai ธรรมธารถ
 SURPHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับมหาวิทยาลัย
ขอบเขตเนื้อหา
Tran
แจ้งปัญหาการเรียน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ


 สันติฉืนใจ นามสกุล sakor จีฬักศึกษา : 2442701237

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "



ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรศึกษา
ศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
สาขาการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ข้อตกลงก่อนเรียน

ในการศึกษาชุดการเรียนนี้ ผู้เรียนควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาในส่วนของบทนำการใช้ชุดการเรียนอย่างละเอียด
2. เข้าร่วมเรียนโดยศึกษาเนื้อหาและปฏิบัติตามคำสั่งที่ปรากฏ
3. ผู้เรียนควรเตรียมเอกสารประกอบการเรียนให้พร้อม
4. กรณีที่มีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาในการใช้ชุดการเรียน สามารถแจ้งได้ผ่าน เมนู "แจ้งปัญหาการเรียน"
5. ผู้เรียนควรเข้าศึกษาชุดการเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้ความรู้สูงสุด

Home Menu Logout

รายวิชา

รายวิชา

รายวิชา

รายวิชา

รายวิชา

รายวิชา

รายวิชา



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "

3.3 คำอธิบายรายวิชา


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุฬารวิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Trilen
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ


 ยินดีด้วย นามสกุล saklor รหัสนักศึกษา : 2442701237

[Home](#)
[Menu](#)
[Logout](#)

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "



ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและการจัดการศึกษา สาขาการศึกษาทางทฤษฎีและปฏิบัติระดับปริญญาตรี

คำอธิบายรายวิชา

วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

1. รหัสวิชา 2500101
2. ชื่อวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (Human Behavior and self Development)
3. จำนวนหน่วยกิต 3 หน่วยกิต (3 ชั่วโมง / สัปดาห์)
4. สถานภาพของวิชา การศึกษาทั่วไป ภาควิชาศึกษาศาสตร์
5. เนื้อหารายวิชา (Course Description)

ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์และสาเหตุปัจจัยแห่งพฤติกรรม การพัฒนาตน มนุษย์สัมพันธ์ เพื่อการทำงานร่วมกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และการประเมินตนเอง

7. เนื้อหาตอน
- ภาควิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
8. ประมวลผลการเรียนรายวิชา
- 8.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. มีความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ พฤติกรรมพัฒนาตนและการสร้าง มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน
2. พัฒนากิจกรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตอย่างรอบรู้ในสังคมและการทำงาน
3. เกิดเจตคติที่เอื้อต่อการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข
4. ประเมินตนเอง เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้

HOME PAGE

ข่าวประชาสัมพันธ์

ข่าวประชาสัมพันธ์

ข่าวประชาสัมพันธ์

ข่าวประชาสัมพันธ์

ข่าวประชาสัมพันธ์

ข่าวประชาสัมพันธ์

ข่าวประชาสัมพันธ์


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

3.4 เนื้อหาการเรียน


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

[เกี่ยวกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย](#)
[ขอรับเอกสาร](#)
[Trian](#)
[แจ้งปัญหาการใช้งาน](#)
[ข่าวสาร](#)
[กระดานถาม/ตอบ](#)
[ผู้จัดทำ](#)


 อินไซด์ระบบ นามสกุล รหัสประจำตัว : 2442701237

[Home](#)
[Menu](#)
[Logout](#)

เนื้อหาการเรียน

ตอนที่	เรื่อง
1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยา
2	จิตวิทยาพัฒนาการ
3	จิตวิทยาการเรียนรู้
4	จิตวิทยาการวัดและการประเมินผล
5	จิตวิทยาการแนะแนว
6	จิตวิทยาการปรึกษา
7	จิตวิทยาการบำบัด
8	จิตวิทยาการวิจัย
9	จิตวิทยาการประยุกต์
10	จิตวิทยาการประยุกต์
11	จิตวิทยาการประยุกต์
12	จิตวิทยาการประยุกต์
13	จิตวิทยาการประยุกต์
14	จิตวิทยาการประยุกต์
15	จิตวิทยาการประยุกต์




พฤติกรรมมนุษย์กับสังคม
Human Behavior and Society

[illegible]

3.6 เอกสารอ้างอิง


มหาวิทยาลัยสุริยวิทยาทาน
SURIYAWITTHACHATHAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุฬาริรา
จองเจตเนื้สนา
Thien
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ


 บันทึกชื่อ นามสกุล sabbor รหัสนักศึกษา : 2442701237

[Home](#)
[Menu](#)
[Logout](#)

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "



ชุดการสอนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเอกใน
และวิชาการศึกษา สาขาการศึกษา มหาวิทยาลัยสุริยวิทยาทาน

เอกสารอ้างอิง

1. เบรธเวอเรธ มลาตสก. ชีวิตที่สนใจ. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2533
2. จิตพิณ สุทธิพันธ์. การบริหารเวลา. กรุงเทพฯ : การเงินธนาคาร, 2533
3. มุลลาภ พจนพิณ. การบริหารเวลา. กรุงเทพฯ : ธรรม์เพ็ญ, 2526
4. Skinner, B.F. Science and Human Behavior. New York : Macmillan, 1953
5. Yates, B.T. Applications in Self - Management. Belmont : California : Wadsworth, 1966
6. เดลลิกกี ซุกุม. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) จากงานวิจัยและการ
อบรมศึกษานิเทศก์ระดับอำเภอ. กรุงเทพฯ : หน่วยงานศึกษานิเทศก์ สำนักงาน เขตการศึกษา
การประถมศึกษาแห่งชาติ, 2541.

 **เกี่ยวกับจุฬาริรา**

 **จองเจตเนื้สนา**

 **Thien**

 **แจ้งปัญหาการใช้งาน**

 **ข่าวสาร**

 **กระดานถาม/ตอบ**

 **ผู้จัดทำ**


มหาวิทยาลัยสุริยวิทยาทาน
SURIYAWITTHACHATHAT OPEN UNIVERSITY

3.7 เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง



มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
SAKOLRAJAVIDYALAYA OPEN UNIVERSITY

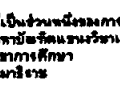
เกี่ยวกับจุฬวิทยา
ขอบเขตเนื้อหา
Trisen
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ



อีเมลเรียน นามสกุล sakol รหัสนักศึกษา : 2442701237

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

“ Human Behavior and Self Development ”



ชุดการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยี
และการจัดการศึกษาระบบการศึกษาระบบ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

กรุณาใช้ชีตนี้ในการอ้างอิง

<http://www.jru.ac.th/realtime/realtimelesson.html> อ้างอิง (08032008)
<http://learn.jru.ac.th/web2/learning/2500101/Main.html> (08032008)
<http://www.geocities.com/vnalo/2500101.htm> (08032008)

[Home](#)
[Menu](#)
[Logout](#)

● [หน้าหลัก](#)

● [เกี่ยวกับจุฬวิทยา](#)

● [ขอบเขตเนื้อหา](#)

● [Trisen](#)

● [แจ้งปัญหาการใช้งาน](#)

● [ข่าวสาร](#)

● [กระดานถาม/ตอบ](#)

● [ผู้จัดทำ](#)

4. แสดงหน้าเว็บเมนูหน่วยการเรียน



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธำมาศวิทยาลัยเปิดสอน
SUKHOTHAI THAI MATHAYOM OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับมหาวิทยาลัย

ขอบเขตเนื้อหา

Title

แจ้งปัญหาการใช้งาน

ข่าวสาร

กระดานถาม/ตอบ

ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นายอภินันท์ งามใส รหัสนักศึกษา: 2442701237

เนื้อหาหน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่	เรื่อง
1	จิตวิทยาเบื้องต้น
2	จิตวิทยาพัฒนาการ
3	จิตวิทยาการเรียนรู้
4	จิตวิทยาการวัดและประเมินผล
5	จิตวิทยาการแนะแนว
6	จิตวิทยาการปรึกษา
7	จิตวิทยาการบำบัด
8	จิตวิทยาการป้องกันและจัดการปัญหาสังคม
9	จิตวิทยาการวิจัย
10	จิตวิทยาการป้องกัน
11	จิตวิทยาการป้องกันและจัดการปัญหาสังคม
12	จิตวิทยาการป้องกัน
13	จิตวิทยาการป้องกัน

เมนู หน่วยการเรียนรู้ ทั้ง 3 หน่วย

ผู้เรียนสามารถเรียนหน่วยไหนก่อนก็ได้

 Home
  Menu
  Logout

1. จิตวิทยาเบื้องต้น

2. จิตวิทยาพัฒนาการ

3. จิตวิทยาการเรียนรู้

4. จิตวิทยาการวัดและประเมินผล

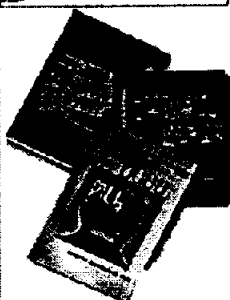
5. จิตวิทยาการแนะแนว

6. จิตวิทยาการปรึกษา

7. จิตวิทยาการบำบัด

8. จิตวิทยาการป้องกันและจัดการปัญหาสังคม

9. จิตวิทยาการวิจัย





พฤติกรรมมนุษย์กับการจัดการเรียนการสอน

Human Behavior and Learning Management

เนื้อหาทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนหน่วยไหนก่อนก็ได้