

# แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 5

## การสร้างและการพัฒนาตน

### หัวข้อเนื้อหา

1. ความหมายของการพัฒนาตน
2. แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาตน
3. ความสำคัญของการพัฒนาตน
4. หลักการพัฒนาตน
5. เทคนิควิธีการพัฒนาตน
6. แนวทางการพัฒนาตนเองในศตวรรษที่ 21
7. ประโยชน์ของการพัฒนาตน
8. สรุป
9. คำถามท้ายบท
10. เอกสารอ้างอิง

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อนักศึกษาเรียนบทนี้แล้วสามารถ

1. บอกความหมายของการพัฒนาตนได้
2. อธิบายแนวคิดพื้นฐาน ความสำคัญและหลักการของการพัฒนาตนได้
3. อธิบายเทคนิควิธีการพัฒนาตนในการที่จะช่วยให้ตนมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้
4. นำประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาตนไปใช้ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### จำนวนชั่วโมงที่สอน

8 ชั่วโมง

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. การบรรยาย อภิปราย
2. ถาม – ตอบ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. มอบหมายกิจกรรมกลุ่ม

4. ศึกษาใบกิจกรรม “การวิเคราะห์ตนเอง”
5. จัดทำ Mind mapping ขนาด A4
6. ตอบคำถามท้ายบท
7. ค้นคว้าด้วยตนเอง

### สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน
2. Power point
3. ใบกิจกรรม “การวิเคราะห์ตนเอง”
4. คำถามท้ายบท

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วม เช่น การตอบคำถาม
2. การนำเสนอการวิเคราะห์กรณีศึกษา
3. พิจารณาการสะท้อนกลับ (Reflection) จากการตอบคำถามท้ายบทและ Mind mapping

## บทที่ 5

### การสร้างและการพัฒนาตน

การดำเนินชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ อันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารและโลกไร้พรมแดน เป็นยุคที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน การเร่งรีบ การเผชิญกับสิ่งแปลกใหม่และวิทยาการต่าง ๆ ซึ่งก็มีทั้งสิ่งที่ดีขึ้นและบางส่วนก็ส่งผลให้สังคมขาดสันติสุข หากเราได้มีเวลาสักช่วงหนึ่งของชีวิตในการที่จะสำรวจและตรวจสอบ แสวงหาคำตอบเรื่องแก่นแท้แห่งพฤติกรรมเพื่อเป็นความรู้เบื้องต้นอันจะนำไปสู่แนวทางพัฒนาตน อาจจะเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการช่วยดำรงตนตามบทบาทต่าง ๆ ได้โดยเหมาะสม ช่วยให้การดำเนินชีวิตมีประสิทธิภาพมากขึ้นทั้งในด้านชีวิตการเรียน การทำงาน และชีวิตส่วนตัว ดังนั้นในบทนี้จึงได้อธิบายถึงความหมายของการพัฒนาตน แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน ความสำคัญของการพัฒนาตน หลักการพัฒนาตน เทคนิควิธีการพัฒนาตน แนวทางการพัฒนาตนเองในศตวรรษที่ 21 ตัวอย่างการพัฒนาตนเองและประโยชน์ของการพัฒนาตน เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### ความหมายของการพัฒนาตน

ด้วยเหตุที่มนุษย์เรามีความต้องการที่จะให้ตนเองมีความเจริญก้าวหน้า ทั้งความต้องการความเจริญก้าวหน้าส่วนตัว และการรับรู้ศักยภาพของตนเอง ดังนั้นทุกคนจึงต้องพยายามพัฒนาตนเองเพื่อให้มีชีวิตที่ดียิ่งขึ้น จึงมีนักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ให้ความหมายของ “การพัฒนาตน” ไว้ดังนี้

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543 : 135) ได้กล่าวถึงการพัฒนาตนเอง ว่าหมายถึง “การที่บุคคล รู้จักเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญงอกงาม มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน เพื่อสะสม ความรู้และประสบการณ์ให้มากขึ้น เพื่อการนำพาชีวิตสู่ความเจริญก้าวหน้า”

สหวัดน์ ประไพทรัพย์สกุล (2546 : 48) กล่าวว่า การพัฒนาตนเอง หมายถึง “การที่บุคคล พยายามที่จะพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้า ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสือตำราต่าง ๆ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์กับผู้อื่นและหา โอกาสศึกษาดูงาน เป็นต้น”

สุวิมล ว่องวานิช (2548 : 39) การพัฒนาตนเอง หมายถึง “ความต้องการของบุคคลในการที่จะพัฒนาความรู้ ความสามารถของตนจากที่เป็นอยู่ ให้มีความรู้ ความสามารถที่มากขึ้น หรือสูงขึ้นให้ ได้ผลตามที่หน่วยงานต้องการหรือได้ผลงานที่ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม โดยความต้องการของบุคคลเป็นผลต่าง ระหว่างสภาพที่ควรจะเป็นกับสภาพที่เป็นอยู่จริง และเป็นความต้องการเมื่อสิ่งที่ได้รับนั้นก่อให้เกิด ประโยชน์”

เมกกินสัน และเพดเลอร์ (Meginnson and Pedler. 1982 ; อ้างถึงใน เปาวลี วิมูลชาติ. 2549 : 19-20) ได้กล่าวถึงการพัฒนาตนเองว่า “เป็นการที่ผู้เรียนมีความต้องการเปลี่ยนแปลงสภาพ ของตนเองไปสู่สิ่งใหม่ๆ ผู้เรียนตัดสินใจด้วยตนเองในการเลือกว่าจะเรียนอะไร เมื่อไรและอย่างไร เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะ ความรู้และความสามารถในการทำงาน การเลือกพัฒนาตนเองจะมีผลต่อ การปฏิบัติงานในความรับผิดชอบของตน”

บอยเดล (Boydell. 1985 ; อ้างถึงใน พิมพ์พนิต เซาว์วะณิช. 2552 : 9) ได้กล่าวไว้ว่า “การพัฒนาตนเองเป็นความพยายามทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการ เปลี่ยนแปลงของตนเองให้มีความสามารถใหม่ๆ มีความคิดเห็นแตกต่างไปจากเดิม มีความรู้สึกใหม่ เกิดขึ้น ทำให้รู้สึกว่าเป็นคนดีขึ้น”

ดังนั้น สรุปได้ว่าการพัฒนาตนเอง หมายถึง กระบวนการที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งในด้านความคิด ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และทัศนคติให้เจริญงอกงามขึ้น รวมถึงมี ประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมโดย สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ ศักยภาพและความสามารถของตนเอง

## แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้นั้นจะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเอง ประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้ (วินัย เพชรช่วย. 2551 : 32)

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนเองได้ในเกือบทุกเรื่อง
2. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก
3. แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองมีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก
4. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดยึดติด และไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง
5. การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

เอกสิทธิ์ สนามทอง (2552 : 68) ได้กล่าวไว้ว่าคำว่า “ตัวตน” ในความหมายโดยทั่วไปแล้ว คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคล ในทางพระพุทธศาสนา ตัวตนประกอบด้วย จิตและกาย ทั้งสองส่วนทำงานประสานกันโดยจิตเป็นตัวรับสั่งการ กายเป็นส่วนของการปฏิบัติตามคำสั่งของจิต ซึ่งมีคำกล่าวไว้ว่า “จิตเป็นกายนายเป็นบ่าว” ดังนั้น ตัวตนจึงเป็นเรื่องของมโนกรรม วชิกรรมและกายกรรม หากพิจารณาตัวตนในแง่ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตัวตนปรากฏในหลายลักษณะ คือ การพิจารณาตัวตนตามการรับรู้ของตนเอง ตามที่ตนเองอยากให้เป็นตามการรับรู้ของผู้อื่น ตามที่ผู้อื่นอยากให้เป็น และตามที่เป็นจริง นั่นคือโครงสร้างตัวตนนั้นเกิดความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเป็นผลมาจากการประเมินสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังคำกล่าวที่ว่า “เด็กเห็นตนเองตามที่ผู้อื่นเห็นเขา” ถ้าเด็กได้รับคำชมบ่อย ๆ ว่า ตั้งใจเรียนและมีความขยันหมั่นเพียร เขาก็จะสร้างตนขึ้นมาว่าเป็นคนตั้งใจเรียน และขยันเรียน แล้วรักษาเอาไว้ในตัวเขา โครงสร้างของตัวตนนี้ คือ แบบของการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

ทองทิพภา วิริยะพันธุ์ (2546 : 145) กล่าวว่า การพัฒนาตนเองโดยใช้แนวเชิงพุทธเป็นการบริหารจิตเพื่อการรู้แจ้ง เห็นจริง เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต มองโลกตามความเป็นจริง เห็นสัจธรรมแห่งชีวิต หากบุคคลมีการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตลอดเวลา จะเป็นการทำจิตให้สะอาด สงบสว่าง ซึ่งได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักของไตรสิกขานั้นเอง ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ผู้ที่ได้พัฒนาตนมาแล้ว ทั้งทางพฤติกรรม ทางสภาพจิต และทางวุฒิปัญญา พร้อมทั้งมีความพยายามสูงเท่า นั้น จึงจะสามารถแก้ปัญหาได้” ฉะนั้นถ้าบุคคลยังไม่ได้พัฒนาตนเองให้เหมาะสม เมื่อเกิดปัญหาการแก้ปัญหาต่างๆ ย่อมจะไม่มีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า แนวความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับพัฒนาตนเอง ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางกาย พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา หรือตามหลักของไตรสิกขาในทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกพัฒนา

ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะมนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง และในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม มนุษย์ควรพัฒนาตนเองทั้งภายในและภายนอก ซึ่งบุคคลที่พัฒนาตนเองแล้วจะเป็นประชากรของประเทศที่มีคุณภาพ การพัฒนาตนเองจึงนับเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนา สังคมและประเทศชาติ

### ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง สามารถพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญ ดังนี้ (ฤกษ์ชัย คุณูปการ และคณะ. 2546 : 36)

#### 1. ความสำคัญต่อตนเอง

1.1 เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อรองรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วย ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

1.2 เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

1.3 เป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

1.4 ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ได้ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

#### 2. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น

เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

#### 3. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม

ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลทั้งที่เป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธีหรือพัฒนาวิธีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันทั้งในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

ในขณะที่ ณรงค์วิทย์ แสนทอง (2550 : 100) กล่าวว่า การช่วยให้บุคคลเห็นความสำคัญของการพัฒนาตนเอง จะสามารถวางแผนชีวิตและบริหารชีวิตตนเองได้ อีกทั้งยังช่วยสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการทำงาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน นอกจากนี้ บุญเชิด หนูอ้อม (2547 : 34) ได้กล่าวไว้อีกว่า การพัฒนาตนเองจะเป็นหนทางหนึ่งที่น่าไปสู่การพัฒนาองค์กร

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของการพัฒนาตนเองที่มีผลต่อการลดภาระหนี้สิน เช่น การศึกษาวิจัยปัญหาหนี้สินข้าราชการครูของสำรวม จงเจริญ (2546 : 188) ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ว่า ทางออกหนึ่งที่จะเป็นมาตรการบรรเทาปัญหาหนี้สินของครูก็ คือ การแก้ที่ตัวข้าราชการครูเอง โดยการควบคุมค่าใช้จ่ายในครอบครัว การรู้จักประหยัด และไม่ฟุ่มเฟือย และจากรายงานวิจัยของ ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ (2546. 159-167) พบว่าการมีหนี้สินจำนวนมากเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความยากจน ซึ่งกลุ่มคนที่มีปัญหาดังกล่าวจะขาดวิสัยทัศน์ในการมองโลก ทำให้ไม่สามารถมองหรือคาดการณ์อนาคตว่าจะเป็นอย่างไร จึงไม่คิดถึงแผนชีวิตและแผนครอบครัว แผนของรายได้ แผนของรายจ่าย และแผนของการครองชีพ ตลอดจนทำที่ต่อชีวิตในด้านการมองตนเองที่ไม่วิเคราะห์ตนเอง ไม่พัฒนาตนเองขาดวิสัยทัศน์ที่จะเอาชนะอุปสรรค จนต้องเบี่ยงเบนไปในทางคลายกลุ่มด้วยเกล้า เสียงโชคด้วยการพนัน เป็นต้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า การพัฒนาตนเองมีส่วนสำคัญต่อการดำรงชีพของบุคคลเป็นอย่างมาก หากเรารู้เท่าทันปัญหา มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทำให้เราสามารถอาศัยอยู่บนโลกนี้ด้วยความสงบสุข สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ เพราะเป็นความสุขที่แท้จริง

## หลักการพัฒนาตน

การพัฒนาตนเองเพื่อความงอกงามและเพิ่มความสมบูรณ์ในชีวิตของบุคคลนั้นมีหลากหลายแนวทางและหลายแนวคิด ซึ่งสรุปหลักการที่สำคัญอยู่ใน 3 แนวทางคือ การพัฒนาตนเองเชิงกายภาพ การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา และการพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 1. การพัฒนาตนเองเชิงกายภาพ

จะมุ่งเน้นที่ความสำคัญของการรักษาสภาวะแวดล้อมภายในร่างกายให้สมดุล หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม กับการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะร่างกายประกอบด้วยระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงานประสานกัน ถ้าทุกระบบทำงานตามปกติ จะเป็นสภาวะการเจริญเติบโต และดำรงชีวิตตามปกติของบุคคล แต่ถ้าหากระบบใดระบบหนึ่งไม่สามารถที่จะทำงานตามหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อบุคคลนั้น ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ กระบวนการคิด อารมณ์ การทำงาน และพฤติกรรมต่าง ๆ ได้

จิรประภา อัครบวร (2554 : 44-46) กล่าวว่า การพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์นั้นมาจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ปราศจากสารเคมี หรือสิ่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย การออกกำลังกาย ความสมดุลในการทำงานและพักผ่อน การรักษาน้ำหนักตัวอย่างเหมาะสม และการพัฒนาสุขนิสัยที่ดีต่อชีวิต การพัฒนาด้านร่างกายนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากในการจัดทำแผนการพัฒนาร่างกายตนเอง

ตัวอย่างเช่น ในบุคคลโดยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น หรือแม้กระทั่งวัยผู้ใหญ่บางกลุ่ม เรามักจะพบเห็นลักษณะอาการอินเทอร์เน็ตซินโดรม (Internet Syndrome) คือลักษณะอาการที่มีลักษณะการติดอยู่กับเครื่องมือในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต หากเป็นเด็กหรือวัยรุ่นก็มักจะติดโทรศัพท์มือถือถือไม่ห่างกาย ต้องหยิบใช้ตลอดเวลา หรือแทบจะ 24 ชั่วโมง หรือที่เราเรียกว่า “สังคมก้มหน้า” รวมถึงผู้ใหญ่บางกลุ่ม แต่ผู้ใหญ่บางกลุ่มก็มีความจำเป็นต้องใช้เครื่องมือในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต เนื่องจากเกี่ยวข้องกับลักษณะงาน มีความจำเป็นต้องอยู่ที่หน้าจอตลอดเวลา และไม่มีมีการเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวบ้าง ทำให้อวัยวะร่างกายส่วนต่างๆ เช่น ไหล่ ต้นคอ บ่า แขน ข้อมือ เอว หลัง ฯลฯ เกิดอาการปวด เมื่อยล้า ซึ่งลักษณะอาการของอินเทอร์เน็ตซินโดรมนี้ อาจก่อให้เกิดความทรมาณอย่างรุนแรงได้ หากไม่ได้รับการดูแลรักษา

อรัญญา ตัญย์คัมภีร์ (2553 : 80-81) ได้กล่าวถึงความสุขที่ทำให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดีไว้ว่าจากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยาในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา พบว่าความสุขทำให้มนุษย์นั้นมีสุขภาพที่ดี ตัวอย่างงานวิจัยของแคโรล ริฟ (Carol Ryff) จากมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-แมดิสัน (University of Wisconsin-Madison) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ศึกษาความเกี่ยวข้องกันของผลการตรวจสุขภาพและความสุข ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มคนที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิตสูง จะมีระดับไขมันชนิดดี (HDL) ที่ทำหน้าที่เก็บคราบไขมันตามผนังเส้นเลือดในตับ และขับออกทางน้ำดีสูง กลุ่มคนที่มีความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อมภายนอกได้ดี มีสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่น มีระดับการยอมรับตนเองสูง จะมีไกลโคไซด์ ฮีโมโกลบินชนิดเอ (Glycosylated Hemoglobin - HbA1c) ที่เป็นค่าชี้วัดโรคเบาหวานว่าอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งหมายถึงการมีสุขภาพร่างกายที่ดี นอกจากนี้งานวิจัยที่ศึกษาคนที่มีความสุขกับการนอนหลับในระยะก่อนถึงการนอนในระดับผ่อนคลายที่สุดเรียกว่า ระยะเริ่ม - สลึป (REM sleep) กล่าวคือ เป็นระยะที่การนอนจะมีการเคลื่อนไหวเร็วของลูกตา อุณหภูมิของร่างกาย ความดันเลือด ชีพจร และการหายใจไม่คงที่ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง มีการเคลื่อนไหวของร่างกายเพิ่มขึ้น เป็นการหลับที่มีการนอนโดยรู้ตัวหรือมีลักษณะเหมือนตอนกำลังตื่น ซึ่งผลการวิจัยพบว่ากลุ่มคนที่มีความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อมได้ดี มักจะมีช่วงระยะเริ่ม-สลึปที่ยาวนานกว่า และนอนหลับง่ายกว่า หรือสามารถเข้าสู่ระยะเริ่ม-สลึป ได้เร็วกว่า ส่วนงานวิจัยของฟรายด์แมนและคณะ (Friedman; et al n.d. :unpaged) ระบุกลุ่มหญิงสูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับไม่ดี และนอนหลับยาก จะมีระดับสารเคมีในร่างกายที่ชื่อ อินเตอร์ลิวคิน 6 (Interleukin 6) สูง ซึ่งมี



ผลทำให้รู้สึกเมื่อยล้าง่าย และหยุดใช้กล้ามเนื้อหรือการเคลื่อนไหว ซึ่งจะเห็นได้ว่าความสุขมีความเชื่อมโยงกับการทำงานของสารต่างๆ ในร่างกาย และส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ดังที่ปรัชญาเมธีของจีนเสนอว่าการมีความสุขหมายถึง การมีอายุยืนยาว ความรุ่งเรืองของสุขภาพ ความไม่มีโรค ความสงบ การรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด และความวิตกกังวล สิ่งเหล่านี้นับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับชีวิต

ระพี สาคริก (2552 : 236) ได้กล่าวถึงเรื่องการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีไว้ว่า การออกกำลังกายควรจะมีรากฐานอยู่ในจิตใจของทุกคน หลังจากที่แตกกิ่งก้านสาขามาเป็นภารกิจ หลายคนที่เชื่อว่าการกีฬาคือการออกกำลังกาย หากรากฐานจิตใจสามารถหยั่งรู้ความจริง ย่อมเข้าใจได้ว่า การออกกำลังกายคือส่วนหนึ่งซึ่งผสมผสานอยู่ในภาพรวมของการดำเนินชีวิต อันควรจะมีวิถีทางมุ่งสู่การสร้างสรรค์ร่วมกับการใช้ประโยชน์ นอกจากนี้จินตนา สุจิตานนท์ (2554 : 51) ยังได้กล่าวถึงการมีสุขภาพดีไว้ว่า คนที่มีสุขภาพดีลดการแพร่กระจายของโรคติดต่อ จะทำให้คนในสังคมมีสุขภาพดีไปด้วย และคนที่มีสุขภาพดีจะขาดงานน้อย ซึ่งจะไปช่วยเพิ่มผลผลิตให้กับเพื่อนร่วมงาน นอกจากนี้คนที่มีสุขภาพดีก็จะใช้บริการทางด้านสุขภาพน้อย จึงเป็นการลดค่าใช้จ่ายของรัฐบาลซึ่งอาจนำไปสู่การลดภาษีได้

เทคนิคการพัฒนาตนเองเชิงกายภาพที่สำคัญและสามารถทำได้ง่ายๆ ได้แก่

1. ตรวจร่างกายโดยทั่วไปทั้งระบบภายในและภายนอก ด้วยการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และรับการตรวจจากแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง
  2. ปรึกษาผู้ชำนาญการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากโรคร้ายต่าง ๆ ตามที่สมควรเหมาะสมกับเพศและวัย
  3. ส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ฝึกนิสัยการกินที่ดี รักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยวิธีธรรมชาติ ไม่รอฟังยาเฉพาะเมื่อเวลาเจ็บป่วยเท่านั้น
  4. หมั่นออกกำลังกายในที่อากาศบริสุทธิ์เพื่อบริหารทุกส่วนของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
  5. มองโลกในแง่ดี ทำอารมณ์และจิตใจให้แจ่มใส
  6. ศึกษาหาความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียดและการลดความวิตกกังวลด้วยตนเอง
- สรุปได้ว่า การพัฒนาตนเองเชิงกายภาพ ในที่นี้คือการพัฒนาตนเองด้านร่างกายเป็นการให้ความสำคัญกับสุขภาพ โดยการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ การพักผ่อนอย่างเพียงพอและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพราะสุขภาพร่างกายมีผลต่อการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิตให้ยืนยาวต่อไป

## 2. การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา

แนวคิดทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม แต่แนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และแนวคิดกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive) ให้หลักการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองค่อนข้างมาก ดังนี้ (เรียม ศรีทอง. 2542 : 89-91)

### 2.1. แนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท) เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุงหรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้เพื่อปรับพฤติกรรม โดยการควบคุมตนเอง ได้แก่ “ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบกระทำ (Operant conditioning)” เป็นแนวคิดสำคัญของแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม ที่เป็นหลักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งอธิบายว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวงเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมามีการเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากผลกรรม (Consequences) ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มีอยู่ 2 ประเภท คือ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (Reinforcer) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่มีอัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้น และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (Punisher) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง

**การเสริมแรง (Reinforcement)** คือการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมที่ตามหลังพฤติกรรมนั้น ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้นเรียกว่า ตัวเสริมแรง ซึ่งมี 2 ชนิด คือ

ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เป็นตัวเสริมแรงที่สนองความต้องการทางชีวภาพได้โดยตรง เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ระดับอุณหภูมิ และความเจ็บปวด เป็นต้น

ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ เป็นตัวที่ต้องผ่านการสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงปฐมภูมิระยะหนึ่งก่อนที่จะมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงได้ด้วยตัวเอง เช่น คำยกย่องชมเชย เงินตรา เครื่องหมาย หรือตำแหน่ง เป็นต้น

การเสริมแรงจะดำเนินการได้ 2 ลักษณะ คือ การเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบ

**การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement)** คือการเสริมแรงที่ทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมมีความถี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่ามีความหมายเหมือนกับการให้รางวัล แต่ในความจริงมีความหมายแตกต่างกัน และการเสริมแรงทางบวกเป็นการทำให้พฤติกรรมมีความถี่

เพิ่มขึ้น แต่การให้รางวัลเป็นการให้แก่บุคคลที่ทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามโอกาสที่สำคัญ ซึ่งไม่จำเป็นว่าพฤติกรรมนั้นจะมีความถี่เพิ่มขึ้นหรือไม่

**การเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcement)** คือการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เมื่อผลของพฤติกรรมนั้นสามารถช่วยให้บุคคลหลุดถอนสิ่งเร้าหรือสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจออกไปได้ การเสริมแรงทางลบทำให้เกิดพฤติกรรมได้ 2 แบบ คือ พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (Escape) และ พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (Avoidance)

พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (Escape) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจแล้วสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อทำให้สภาพการณ์นั้นหมดไป หรือทำให้ความไม่พึงพอใจที่มีอยู่หมดไป เช่น ในกลุ่มคนที่เดินอยู่แล้วฝนตกลงมาอย่างหนัก เราจะเห็นพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหนีฝนหลายแบบ อาจหลบเข้าชายคาตึก หรือกางร่ม เป็นต้น

พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (Avoidance) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งเร้าที่เป็นสัญญาณว่าจะมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจเกิดขึ้น ซึ่งบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เช่น เมื่ออาจารย์นัดสอบในอีกหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า นักศึกษาที่กลัวจะสอบได้คะแนนต่ำและยังไม่ได้อ่านหนังสือเลยก็จะเริ่มอ่านหนังสือ การที่อาจารย์นัดสอบบ่อย ๆ เป็นการเสริมแรงทางลบ ทำให้นักศึกษาอ่านหนังสือสม่ำเสมอมากขึ้น

ผลกระทบที่ทำให้พฤติกรรมซึ่งเคยกระทำอยู่ลดลงหรือยุติลง ได้แก่ การลงโทษ และการหยุดยั้ง

**การลงโทษ (Punishment)** คือ การให้ผลกรรมหลังการแสดงพฤติกรรมแล้วมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลงหรือยุติลง ซึ่งผลกระทบนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ แต่ถ้าทำให้พฤติกรรมลดลงหรือหยุดไปถือได้ว่าเป็นตัวลงโทษแล้ว แต่มีข้อโต้แย้งกันว่าการลงโทษเป็นเพียงการระงับพฤติกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น ไม่อาจยุติได้อย่างถาวร เพราะเมื่ออำนาจการคุกคามจากตัวลงโทษอ่อนลง พฤติกรรมที่เคยถูกลงโทษจะกลับคืนมาอีก

**การหยุดยั้ง (Extinction)** คือ การทำให้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อนไม่ได้รับการเสริมแรงอีกต่อไป ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นจะค่อย ๆ ลดลงและสามารถยุติไปในที่สุด ซึ่งจะสามารถหยุดยั้งได้เร็ว มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประวัติในการได้รับการเสริมแรงของพฤติกรรมนั้นว่าได้รับตัวเสริมแรงขนาดใด สม่ำเสมอมาเพียงใด และระยะเวลาในการได้รับการเสริมเรงนานเท่าใด

การพัฒนาตนเองหรือการปรับปรุงตนเองตามแนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม เน้นที่การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อมและการควบคุม การกำหนดผลกระทบด้วยตนเองทั้งในการสร้างพฤติกรรมที่มีความเหมาะสม และการลดเลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

## 2.2 แนวคิดกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive)

มีแนวความคิดเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเกี่ยวข้องกับ 3 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และกระบวนการอื่นๆ ภายในร่างกาย 2) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ 3) ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่ การกระทำต่างๆ ปัจจัยทั้งสามนี้ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) แต่ไม่ได้หมายความว่าจะมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน และอาจไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่า ซึ่งอาจต้องอาศัยระยะเวลาเป็นตัวประกอบด้วยในการกำหนดให้เกิดผลกระทบต่อปัจจัยอื่น

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้จิตวิทยาปัญญานิยม เชื่อว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) เป็นเรียนรู้การสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีการลองผิดลองถูกแต่ตัวแบบเพียงคนเดียว สามารถถ่ายทอดทั้งความคิดและการกระทำได้พร้อมกัน เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักมีสภาพแวดล้อมที่จำกัด การรับรู้ทางสังคมจึงผ่านจากประสบการณ์ของคนอื่นหรือสื่อต่าง ๆ เป็นส่วนมาก ซึ่งการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ ประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ

2.2.1 กระบวนการตั้งใจ (Attention) เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบ การตั้งใจสังเกตจะทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมของตัวแบบ ความตั้งใจจะสูงถ้าหากตัวแบบเป็นผู้มีชื่อเสียง มีลักษณะดึงดูดใจ เป็นที่นิยมและชื่นชอบกันทั่วไป หรือมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกต และยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกต เกี่ยวกับความสามารถในการรับรู้ ระดับสติปัญญา ระดับการตื่นตัว เจตคติ อีกด้วย

2.2.2 กระบวนการเก็บจำ (Retention) ผู้สังเกตต้องมีความสามารถในการเก็บจำลักษณะของตัวแบบได้ถูกต้อง สามารถแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นสัญลักษณ์ทางภาพหรือทางภาษาได้ เพื่อจัดโครงสร้างในการเก็บจำให้ง่ายขึ้น ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถทางภาษาและการสร้างจินตภาพในสมอง เมื่อเก็บจำไว้แล้วจะต้องสามารถเรียกกลับมาได้อีก ในกรณีที่ต้องการทดลองปฏิบัติเป็นพฤติกรรมของตนเอง

2.2.3 กระบวนการกระทำ (Reproduction) ในขั้นนี้ผู้สังเกตจะใช้ความคิดดัดแปลงพฤติกรรมที่ได้เก็บจำไว้จนออกมาเป็นการกระทำจริงด้วยตัวเอง ตอนแรกคงเป็นการพยายามกระทำให้เหมือนกับตัวแบบ ซึ่งจะทำให้ดีหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งที่เก็บจำ การสังเกตตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับ และการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับสิ่งที่จำได้ เมื่อได้ทดลองทำบ่อย ๆ จะสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น และยังสามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าไปโดยจินตนาการของตนเองได้อีกด้วย

2.2.4 กระบวนการจูงใจ (Motivation) แม้ผู้สังเกตจะมีความสามารถในการเก็บจำการกระทำของตัวแบบได้ดีเพียงใด แต่ถ้าขาดแรงจูงใจเขาย่อมไม่ประสงค์จะเลียนแบบหรือทำตามตัวแบบ เขาจะทำตามอย่างเมื่อมีเหตุผลที่ดีพอหรือมีแรงจูงใจบางอย่างเท่านั้น

## 2.3 การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์

การพัฒนาตามทฤษฎีของพุทธศาสนานั้น การพัฒนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ถึงอย่างไรก็ตาม คำว่า “การพัฒนา” ในที่นี้เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่า และตามหลักการของพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน 4 ทาง คือ ทางด้านกายภาพ ทางด้านศีลธรรม ทางด้านจิตใจหรือทางด้านอารมณ์ และทางด้านสติปัญญา (จันทน์ อติวัฒน์สิทธิ์. 2545 : 163)

ในทางพระพุทธศาสนานั้น การพัฒนาชีวิตอย่างถูกต้องก็คือการทำให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องที่จะนำเข้าสู่จุดมุ่งหมายของชีวิต ซึ่งก็คืออิสรภาพ หรือการไร้ปัญหา ไร้ทุกข์ ไร้ความขาดแคลน เป็นชีวิตที่มีความเต็มในตัวของมันเอง วิถีชีวิตที่ถูกต้องซึ่งหมายถึงหรือที่เรียกว่ามรรคนั้น เป็นหลักธรรมที่คู่กันกับสิกขา มรรคนั้นเป็นวิถีชีวิตที่ดีงาม แต่การที่จะทำให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงามนั้นได้ ก็ต้องมีการฝึกหัดหรือฝึกฝน ซึ่งการฝึกหัดฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงามนั้นเรียกว่าสิกขา สิกขาเป็นภาษาบาลี ส่วนภาษาไทยเรียกว่าศึกษา เพราะฉะนั้นการศึกษาก็คือการฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม (พระธรรมปิฎก. 2544 : 2-4)

องค์ประกอบของมรรคทั้ง 8 อย่าง ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกรู้ชอบ) และสัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ) ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องใช้องค์ทั้ง 8 ของมรรคประกอบกันโดยตลอด และเพื่อให้มองเห็นเป็นหมวดหมู่ จึงได้จัดประเภทขององค์ประกอบทั้ง 8 ของมรรคเรียกว่า ชั้น หรือ ธรรมชั้น แปลว่าหมวดธรรม หรือกองธรรม มี 3 ชั้นหรือ 3 ธรรมชั้น ได้แก่ ศีลชั้น สมาธิชั้น และปัญญาชั้น หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา โดยจัดสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้าเป็นหมวดศีล จัดสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ เข้าเป็นหมวดสมาธิ จัดสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เข้าเป็นหมวดปัญญา ซึ่งในการจัดแบบธรรมชั้น 3 นี้ เป็นการจัดหมวดหมู่ตามสภาวะที่เป็นธรรมประเภทเดียวกัน ส่วนในทางปฏิบัติคือการใช้งาน ก็ได้จัดตามแนวเดียวกันนี้ เรียกว่า สิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) การจัดเป็นไตรสิกขานี้มุ่งให้เห็นลำดับในกระบวนการปฏิบัติหรือใช้งานจริง ไตรสิกขาเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด (พระธรรมปิฎก. 2544 : 601-603)

การฝึกฝนและพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้ถูกต้องตามหลักของไตรสิกขา มีสาระสำคัญดังนี้ (พระธรรมปิฎก. 2544 : 914-915)

2.3.1 อธิศีลสิกขา (ศีล) คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจาและอาชีวะ ได้แก่ การรวมองค์มรรคข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเข้ามา ซึ่งก็คือการดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความ

สัมพันธ์ทางสังคมที่ตีงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ตีงามหรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดี

2.3.2 อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ การรวมองค์มรรคข้อ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามา ซึ่งก็คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

2.3.3 อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ การรวมองค์มรรคข้อ สัมมาทิฎฐิ และสัมมาสังกัปปะ เข้ามา ซึ่งก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย้อมสี อำพราง หรือพรางมัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลสมีวิชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิต การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสอย่างแนบเนียนยิ่งขึ้น และส่งออกไปในการดำเนินชีวิตคือ ทำให้วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝง คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆ ทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง

ตามหลักนักวิชาการสมัยใหม่ หรือตามหลักวิชาการศึกษาศายตะวันตก อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) ก็ครอบคลุมถึงการทำให้เกิดพัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางปัญญา ตามลำดับ แต่จะแตกต่างกันโดยขอบเขตของความหมาย และไตรสิกขานั้นมีจุดหมายที่ชัดเจนตามแนวของพุทธธรรม เป็นการฝึกฝนอบรมบุคคลให้มีวินัย ใฝ่งอกงามทางอารมณ์ และใฝ่งอกงามทางพุทธิปัญญา ไตรสิกขานี้เกี่ยวเนื่องกันและช่วยเสริมกัน ซึ่งตามหลักพัฒนาการอย่างสมัยใหม่ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ เช่น ความรู้ เหตุผล ย่อมช่วยความเจริญทางอารมณ์ และช่วยเสริมการปฏิบัติทางวินัย ตลอดถึงความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ในทางสังคม ดังนั้นการฝึกฝนอบรมตามหลักไตรสิกขา หรือการให้เกิดพัฒนาการทั้ง 3 อย่าง จึงต้องดำเนินคู่เคียงกันไป ซึ่งจากผลการศึกษาวิจัยของ พระจิววัฒน์ อุตตมเมธี (วุฒิปวงค์) (2553 : 121) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์การศึกษาเพื่อพัฒนาตนตามทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) พบว่า การพัฒนาตนในพระพุทธศาสนาใช้หลักภาวนา 4 คือกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ไว้สำหรับตรวจสอบการพัฒนาตน โดยริเริ่มการฝึกใจเป็นสำคัญ เพราะใจนั้นบงการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ ออกมา การพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนานี้ จึงเป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าเป็น

การทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม และเมื่อมีจิตใจสงบก็ย่อมจะมีผลต่อสภาพทางร่างกาย พฤติกรรม หรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม เป็นการฝึกจิตใจให้หลุดจากกิเลสและเกิดความอดกลั้นต่อสิ่งชั่วทั้งหลาย

อารี วิชาชัย (2549 : 88-89) ได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่ฝึกตนหรือพัฒนาตนเองได้แล้วนั้น ชีวิตของผู้นั้นจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมาย เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อประเทศชาติ และต่อโลกเป็นอันมาก ยิ่งพัฒนาได้มากเท่าใด คุณค่าของตนเองก็จะเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ซึ่งชีวิตนั้นมีค่ากว่าสิ่งใดและชีวิตของบุคคลแต่ละคนจะมีคุณค่าอย่างแท้จริงจะต้องเป็นชีวิตที่มีการศึกษาหรือได้รับการพัฒนา ชีวิตที่พัฒนาได้น้อยก็จะมีค่าน้อย ถ้าพัฒนาได้มากก็จะมีคุณค่ามาก ถ้าไม่พัฒนาเลย ปล่อยชีวิตให้เลื่อนลอย ลุ่มหลงไปตามอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำที่ชักนำไป ชีวิตนั้นก็จะไร้สาระแก่นสาร ไร้คุณค่า ไร้ความหมาย ดังนั้นการพัฒนาชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกคน ผู้หวังความสุขความเจริญแก่ตนและสังคม เพราะชีวิตที่ได้รับการพัฒนาดีแล้วนั้น เป็นชีวิตที่มีคุณค่าประเสริฐ เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อโลกเป็นอย่างมาก

สรุปได้ว่า การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นการพัฒนาที่เริ่มต้นจากการพัฒนา กายและพัฒนาจิต โดยเฉพาะในด้านจิตใจนั้นเป็นความจำเป็นสำคัญเร่งด่วนมากกว่า เพราะในทางพระพุทธศาสนา มองการพัฒนาฝึกฝนอบรมจิตใจว่าเป็นเรื่องสำคัญ เป็นเรื่องใหญ่และมีความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าทันยุคทันสมัยอยู่เสมอ การพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ตลอดเวลาจะเป็นการทำจิตใจให้สะอาด สงบ ซึ่งตามหลักของไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งศีลเป็นการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม ส่วนสมาธิเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจ และปัญญาเป็นการพัฒนาด้านวุฒิปัญญาและทัศนคติที่ถูกต้อง

## เทคนิควิธีการพัฒนาตน

เทคนิควิธีการพัฒนาตนเองในการที่จะช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น สามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การทำสัญญากับตนเอง การกำกับตนเอง และการปรับตนเอง ดังรายละเอียดมีดังนี้ (ไพศาล ไกรสิทธิ์. 2542 : 20-31)

### 1. การควบคุมตนเอง (Self-control)

การควบคุมตน (Self-control) เป็นเทคนิควิธีการพัฒนาตนอย่างหนึ่ง เป็นการควบคุมที่อยู่ภายในสำหรับการควบคุมตน มีผู้ให้ความหมายไว้ว่าหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเองหรือการควบคุมตน นั่นก็คือกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อพยายามเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง การควบคุมตนเองเป็นทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้

### 1.1 ขั้นตอนการพัฒนาตน

ขั้นตอนการพัฒนาตนโดยวิธีการควบคุมตนเอง ในการควบคุมตนเองมีขั้นตอนในการพัฒนาตน ดังนี้

1.1.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองเริ่มต้นด้วยการให้บุคคลต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง แก้ไข ด้วยตนเองให้ชัดเจน

1.1.2 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม จะต้องกระทำด้วยตนเอง และบันทึกเป็นระยะ ๆ

1.1.3 กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือการลงโทษตนเองเป็นการกำหนดเงื่อนไขในการที่จะได้รับการเสริมแรง หรือการลงโทษหลังจากที่ได้ทำพฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดเงื่อนไขของการเสริมแรง หรือการลงโทษนี้ควรกระทำด้วยตนเอง เพราะสอดคล้องกับความต้องการของตน อันจะนำไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.1.4 การเลือกเทคนิคด้วยตนเองจะช่วยให้สามารถเลือกเทคนิคเพื่อควบคุมพฤติกรรมได้เหมาะสมกับตน

1.1.5 ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ตามวิธีการและขั้นตอนของเทคนิคที่นำมาใช้

1.1.6 ประเมินตนเองเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าได้เปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไข และข้อกำหนดหรือไม่ หลังจากประเมินพฤติกรรมเป้าหมายตามข้อ 1.1.3 แล้ว ในการจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษนั้นขึ้นอยู่กับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก็เสริมปรังด้วยการให้รางวัล แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรมีการลงโทษเช่นกัน

### 1.2 การดำเนินการเพื่อการควบคุมตน

เพื่อให้การควบคุมตนบรรลุเป้าหมายและเกิดประสิทธิภาพ การดำเนินการเพื่อการควบคุมตน มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.2.1 กำหนดเป้าหมาย (Set a goal) การควบคุมตนจะสำเร็จได้ด้วยดี จะต้องเริ่มด้วยการกำหนดเป้าหมายสำหรับตน ซึ่งเป้าหมายปกติจะกำหนดเป็นพฤติกรรมเป้าหมาย (Target behavior)

1.2.2 ระบุพฤติกรรมเป้าหมาย (Defining your target behavior) การควบคุมตนมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายในรูปของเป้าหมายเชิงพฤติกรรม เช่น "เลิกบุหรี่" ในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายควรมีลักษณะเป็นบวก ถ้าต้องการจะลดน้ำหนักลง อาจ



เขียนว่า "เพื่อไม่ให้อ้วน" ซึ่งมีลักษณะเป็นลบ แต่ควรเขียนว่า "เพื่อให้ผมลง" ซึ่งมีลักษณะเป็นบวก คือ เน้นสิ่งที่ท่านต้องการจะเป็น ไม่ใช่สิ่งที่ท่านเป็นอยู่

1.2.3 เลือกเป้าหมายที่บรรลุได้ (Selecting and attainable goal) ซึ่งพฤติกรรมเป้าหมายจะต้องบรรลุได้ ความผิดพลาดของการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ก็คือการเลือกเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้หรือสูงเกินไป

1.2.4 บันทึกพฤติกรรม (Recording your behavior) ครั้งแรกที่กำหนดเป้าหมาย จำเป็นจะต้องสังเกตพฤติกรรมในปัจจุบัน เพื่อใช้เป็นฐานในการประเมินความก้าวหน้าและเพื่อการเปรียบเทียบต่อไป วิธีการบันทึกให้ใช้วิธีการที่ปฏิบัติได้ไม่ยาก และสามารถเคลื่อนที่ได้ (Portable) ปกติควรบันทึกอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง แต่ไม่ควรนานกว่า 3-4 สัปดาห์ ต่อครั้ง

1.2.5 การทำสัญญากับตน (Marking a self-contract) เพื่อให้ได้ข้อตกลงกับตัวเอง ที่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่จะต้องทำให้เสร็จ วิธีที่ดีที่สุดคือการทำสัญญากับตนเอง สัญญาดังกล่าวจะต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรชัดเจน ยุติธรรม และมีข้อความในเชิงบวก

1.2.6 การเสริมแรงตน (Self-reinforcing) การเสริมแรงที่ดีที่สุดก็คือ การเสริมแรงทันทีที่มีพฤติกรรมตามเป้าหมาย

## 2. การทำสัญญากับตนเอง (Self-contract)

การทำสัญญากับตนเอง (Self-contract) เป็นเครื่องมือที่มีพลังต่อการก้าวไปสู่ความสำเร็จ การทำสัญญากับตนเป็นข้อตกลงที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรที่ทำกับตนเอง ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตนเองก็เหมือนกับการทำสัญญาอื่น ๆ คือ จะต้องมีความที่ระบุในสัญญาว่าจะใช้เวลาเท่าไร ซึ่งอาจใช้เวลา 2-3 นาที เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญาที่เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายขั้นต่อไป ซึ่งในสัญญาควรประกอบด้วย

- 2.1 มีเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการบรรลุ โดยมีกำหนดเวลาที่แน่นอน
  - 2.2 สิ่งเสริมแรงที่จะใช้ รวมทั้งกำหนดเวลาที่จะใช้ในการเสริมแรงนั้น
  - 2.3 รางวัลเพิ่มเติมเมื่อทำงานขั้นต่ำได้สำเร็จ
  - 2.4 บทลงโทษถ้าทำตามสัญญาไม่ได้ภายในเวลาที่กำหนด
  - 2.5 วิธีการเก็บบันทึกพฤติกรรมของตน
  - 2.6 พยานซึ่งเป็นคนอื่นที่ช่วยเหลือตนอย่างน้อย 2 คน
- สำหรับหัวข้อในสัญญาควรประกอบด้วย หัวข้อต่อไปนี้

### หัวข้อการทำสัญญากับตนเอง (Self-contract)

1. เป้าหมาย (Goal)
2. ข้อตกลงกับตน (Self-agreement)
3. สิ่งเสริมแรง (Reinforces)
4. การให้รางวัล (Bonus clause)
5. บทลงโทษ (Penalty clause)

ภาพที่ 5.1 หัวข้อการทำสัญญากับตนเอง (Self-contract)

(ที่มา : ไพศาล ไกรสิทธิ์. 2542 : 27)

การทำสัญญากับตนเองหากนำไปใช้ควบคู่กับวิธีการหรือเทคนิคการพัฒนาตนเองอื่น ๆ จะช่วยทำให้วิธีการหรือเทคนิคอื่นเพิ่มประสิทธิภาพมากขึ้น

### 3. การกำกับตนเอง (Self-regulation)

การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นเทคนิคการพัฒนาตนเองอีกวิธีหนึ่ง เป็นการกำกับพฤติกรรมของตน การกำกับตนเองประกอบด้วย มาตรฐานของพฤติกรรม ความรู้สึกต่อพฤติกรรม และการเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรม 2 อย่าง และเมื่อใดมีความรู้สึกว่าการกระทำนั้นไม่เหมาะสม การปรับพฤติกรรมโดยวิธีการกำกับตนเองหรือวิธีอื่นก็จะเกิดขึ้น

กระบวนการกำกับตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นจับตาตน (Self-monitoring stage) เป็นขั้นที่มีการสนใจตนเองอย่างจริงจัง และมีการกำหนดกฎเกณฑ์เพื่อการปฏิบัติ หรือกำหนดมาตรฐานขึ้น เป็นกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานที่บุคคลใช้ตัดสินพฤติกรรมของตน กฎเกณฑ์นี้ได้รับอิทธิพลจากค่านิยมทางสังคมและประสบการณ์ส่วนบุคคล

3.2 ขั้นประเมินตน (Self-evaluation stage) เป็นขั้นที่มีการเปรียบเทียบระหว่างข้อมูลสารสนเทศที่ได้จากการจับตาตน กับมาตรฐานของพฤติกรรมของบุคคล การประเมินตนที่เกิดจากการจับตาตนไม่เพียงพอหรือเป็นมาตรฐานที่เป็นไปไม่ได้ จะมีผลกระทบต่อกระบวนการกำกับตนเองคือการกำกับตนเองที่ไม่มีประสิทธิภาพ

3.3 ขั้นเสริมแรงตน (Self-reinforcement stage) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาต่อข้อมูลสารสนเทศที่ได้จากการประเมินตน เป็นขั้นที่มีความเกี่ยวข้องกับการจูงใจ คือถ้าพฤติกรรมเป้าหมายสอดคล้องกับมาตรฐานบุคคลจะพอใจให้เกิดแรงจูงใจให้เปลี่ยน แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นต่ำกว่ามาตรฐานจะทำให้บุคคลพยายามจะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ เพื่อให้สอดคล้องตามเกณฑ์หรือมาตรฐาน เมื่อใดบุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมได้สอดคล้องกับมาตรฐานจะต้องมีการเสริมแรง

กระบวนการกำกับตนเองจะเกิดขึ้นซ้ำๆ จนกว่าจะได้มาตรฐาน เกิดเป็นทักษะ เกิดเป็นนิสัย หรือ จนกว่าจะยอมแพ้จนแสดงถึงการไม่สามารถกำกับตนเองได้

#### 4. การปรับตนเอง (Self-modification)

การปรับตนเอง (Self-modification) จะสามารถทำได้สำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ การรู้จักตน (Self-knowledge) การวางแผน (Planning) การรวบรวมสารสนเทศ (Information gathering) และการปรับเปลี่ยนแผน โดยอาศัยสารสนเทศใหม่ในการปรับตนมี 2 ขั้นตอนดังนี้ คือ

4.1 ขั้นการกำหนดเป้าหมาย และกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนตามเป้าหมายในขั้นนี้เริ่มด้วยการสังเกตตน เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับตนในการที่จะรู้จักตนเป็นกุญแจสำคัญในการปรับตน การกระทำทุกอย่าง อย่าง ได้แก่ พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนการแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ จะต้องได้รับการสังเกตอย่างจริงจัง และเมื่อเราสังเกตอย่างจริงจังจะค้นพบความจริง หลังจากนั้นจึงตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

4.2 สังเกตพฤติกรรมเป้าหมาย ในขั้นนี้ผู้ที่ปรับตนจะต้องมีการบันทึก โดยทำการบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย มีการแจ้งนับว่ามีการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายนั้นบ่อยเพียงใด และพยายามค้นให้พบว่าอะไรที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้น และผลตอบแทนที่ได้จากการกระทำ พฤติกรรมเหล่านั้นคืออะไร ในการบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายมีหลัก ดังนี้

4.2.1 จดบันทึกทันที เมื่อมีพฤติกรรมเกิดขึ้น อย่าทิ้งไว้นาน

4.2.2 นับพฤติกรรมที่แสดงออกมาอย่างละเอียด ถูกต้อง และเคร่งครัด

4.2.3 จดบันทึกให้ละเอียดชัดเจน

4.2.4 ทำระบบการจดบันทึกให้ง่ายที่สุดเท่าที่จะง่ายได้ และพยายามทำระบบบันทึกให้เหมาะกับนิสัยของตน

สรุปว่าขั้นตอนในการพัฒนาตนเองที่สำคัญคือ การวิเคราะห์ตนเอง โดยเริ่มจากการศึกษาและประเมินตนเอง เพราะการพัฒนาตนเองจะต้องเริ่มด้วยการรู้จักตนเอง และรู้จักวางแผนเพื่อการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองที่มีประสิทธิผลต่อไป

เทคนิควิธีการพัฒนาตน จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ นอกจากจะต้องดำเนินตามขั้นตอนการพัฒนาแล้ว ยังจะต้องมีเทคนิควิธีในการพัฒนาอีกด้วย สำหรับเทคนิควิธีการพัฒนาตนมีหลายวิธี เช่น การควบคุมตน การทำสัญญากับตน การกำกับตน การปรับตน ฯลฯ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2545 : 87) ซึ่งในที่นี้ได้ยกตัวอย่างการปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการพัฒนาตน ดังนี้

ตัวอย่างที่ 1 การปรับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร

การควบคุมน้ำหนัก หมายถึง การทำให้น้ำหนักของตนเองอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมดังนั้นการควบคุมน้ำหนักจึงมีความหมายทั้งควบคุมน้ำหนักที่มากเกินไปและที่น้อยเกินไปให้อยู่ในเกณฑ์พอดี

ขั้นตอนการจัดการควบคุมน้ำหนัก

ขั้นที่ 1 การเฝ้าติดตามตนเอง (Self-monitoring)

โดยการสังเกตและบันทึกเกี่ยวกับสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดการกินที่ไม่เหมาะสม ความคิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากการกินที่ไม่เหมาะสม

1. สังเกตและบันทึกสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้เรามีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม

1.1 สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่

1.1.1 ขนม อาหารสำเร็จรูปที่เก็บตุนไว้ในห้องพัก หรือในบ้าน

1.1.2 กลิ่นอาหารจากแหล่งอาหาร เช่น โรงอาหาร ร้านอาหาร

1.1.3 การเห็นผู้อื่นรับประทานอาหารที่ชอบ

1.2 สิ่งเร้าภายใน เช่น ความรู้สึกเหนื่อยล้า ความเครียด เบื่อ กังวล

1.3 ความคิดที่มีผลทำให้ไม่สามารถควบคุมการกินของตนเองได้ ได้แก่

1.3.1 ความคิดทางลบ เช่น “ฉันมันไม่มีวินัยในตนเอง” “ฉันมันคนตะกละ”

1.3.2 โทษสิ่งเปลี่ยนแปลงไม่ได้ว่าเป็นสาเหตุของการกิน เช่น “ฉันเกิดมาเพื่อเป็นคนอ้วน” “ฉันอ้วนเพราะกรรมพันธุ์”

1.3.3 ยกความรับผิดชอบในการควบคุมการกินของตนให้กับผู้อื่น เช่น “ฉันต้องกิน ไม่งั้นฉันก็จะอยากสูบบุหรี่อีก” “ฉันจะสามารถควบคุมการกินของฉันได้แน่ ถ้าไม่มีเรื่องแพนมาทำให้ฉันกลุ้มใจ”

1.3.4 ความคิดที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองในเรื่องอื่น แต่มีผลเสียต่อการควบคุมน้ำหนัก เช่น “วันนี้ฉันทำทุ่มเทเวลาทั้งวัน จนทำรายงานเสร็จก่อนวันกำหนดส่ง เพราะฉะนั้นฉันสมควรให้รางวัลตัวเองด้วยไอศกรีมเชเวนเช่นสัก 1 ถ้วยใหญ่”

1.3.5 พฤติกรรมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม เช่น การซื้อของกิน การเก็บตุนของกิน พฤติกรรมการกินที่มีลักษณะกินเร็ว กินจุบจิบ กินระหว่างเดินทาง กินระหว่างอ่านหนังสือหรือทากิจกรรมอื่น ๆ หรือกินเพราะเสียดายของ

1.4 สังเกตและบันทึกผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากการกินที่ไม่เหมาะสม เช่น

1.4.1 รู้สึกผิด โกรธตัวเอง

1.4.2 กังวลว่าน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอีก

ขั้นที่ 2 ขั้นการวิเคราะห์ตนเอง (Self-analysis)

จากการสังเกตตนเองและบันทึกสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมในขั้นที่ 1 แล้ว นำข้อมูลที่บันทึกได้มาวิเคราะห์เพื่อสรุปสาเหตุที่ทำให้ตนเองมีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม ทั้งในแง่สภาพแวดล้อม ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

### ขั้นที่ 3 วางแผนการควบคุมน้ำหนัก

1. กำหนดพฤติกรรมหรือผลลัพธ์เป้าหมายสุดท้ายให้ชัดเจน เช่น ต้องการลดน้ำหนักให้ได้ตลอดโครงการ 4 กิโลกรัม ภายในเวลา 8 สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็นเป้าหมายระยะ ๆ ในช่วงสั้น ๆ เช่น น้ำหนักลดลงสัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม
2. การจัดการสิ่งเร้าหรือสภาพแวดล้อม เพื่อควบคุมพฤติกรรมการกิน เช่น
  - 2.1 คิดหากิจกรรมอื่นที่ทำให้สนุก / เพลิดเพลินแทนการกิน
  - 2.2 ออกกำลังกาย
  - 2.3 กำหนดเวลากินให้เป็นเวลาที่แน่นอน
  - 2.4 ใช้เทคนิคการสอนตนเองเมื่อคิดจะกินเพราะความอยากไม่ใช่ความหิว โดยบอกตนเองว่า “นี่เป็นเพียงความอยากไม่ใช่ความหิวจริง ๆ ดังนั้นเราจึงไม่จำเป็นต้องกิน”
  - 2.5 หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้สถานที่ที่มีกลิ่นอาหารนอกเวลามื้ออาหาร
  - 2.6 ไม่ซื้อขนมหรืออาหารสำเร็จรูปเก็บไว้ในห้องพัก
3. คำนวณจำนวนแคลอรีของอาหาร ศึกษาจำนวนแคลอรีที่ร่างกายต้องการ และจำนวนแคลอรีที่จะได้รับจากอาหารแต่ละชนิด จากนั้นคำนวณปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ควรรับประทานให้เหมาะสม
4. เปลี่ยนแปลงการกินและการออกกำลังกายของตนเอง โดยเริ่มการลดจำนวน แคลอรีของอาหารจากปัจจุบันที่ละน้อยไปสู่การลดลงของจำนวนแคลอรี
5. กำหนดเมนูอาหารและตารางออกกำลังกายเป็นรายสัปดาห์
6. กำหนดการให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายเป็นระยะ แต่รางวัลที่ได้ต้องไม่เป็นที่ขัดขวาง/เป็นอุปสรรคต่อการลดน้ำหนัก เช่น ไม่ควรกำหนดว่าถ้าลดน้ำหนักได้สัปดาห์ละ 1 กิโลกรัม จะให้รางวัลตนเองด้วยการกินไอศกรีม 1 ถ้วย แต่อาจจะกำหนดเป็นให้รางวัลด้วยการดูหนัง 1 เรื่องหรืออาจกำหนดว่าถ้าลดน้ำหนักได้ 2 กิโลกรัม ภายใน 1 เดือน จะซื้อกระเป๋าใหม่ 1 ตัว
7. กำหนดเทคนิคอื่นเข้ามาช่วย เช่น การสอนตนเองเมื่อคิดจะกินอาหาร

### ขั้นที่ 4 ประเมินตนเอง (Self-evaluation)

การประเมินตนเองเพื่อให้ทราบว่าตนเองสามารถทำได้ตามเป้าหมายหรือไม่สามารถทำการประเมินผลการลดน้ำหนักของตนเองออกเป็นระยะสั้น ๆ เช่น ประเมินตนเองเป็นรายสัปดาห์ เมื่อ

พบว่าสามารถทำได้ตามเป้าหมาย ก็ให้การเสริมแรงตนเองในขั้นที่ 5 แต่ถ้าพบว่าไม่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมาย ก็กลับไปวิเคราะห์ว่าอะไรคือปัญหาที่ทำให้ลดน้ำหนักไม่สำเร็จ จากนั้นให้ปรับแผนใหม่ แล้วดำเนินการตามแผนใหม่ต่อไป

#### ขั้นที่ 5 การเสริมแรงตนเอง (Self-reinforcement)

เป็นการให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อสามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จตามที่กำหนดไว้ในแผนแต่ละระยะ

#### ตัวอย่างที่ 2 การปรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่รับเอาสารเคมีที่เป็นโทษเข้าสู่ร่างกายมีผลเสียทั้งระยะสั้น ในสภาวะปัจจุบันและระยะยาวในอนาคต ดังนั้นจึงเป็นอีกพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการการเปลี่ยนแปลงเพื่อการพัฒนาตน

#### ขั้นตอนของการลด/เลิกการสูบบุหรี่

##### ขั้นที่ 1 การเฝ้าติดตามตนเอง (Self-monitoring)

ขั้นแรกของการเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มด้วยการเก็บข้อมูลเส้นฐานของพฤติกรรมการเสพในปัจจุบันของตนเอง โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการเสพของตนเองในแต่ละวัน เป็นเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ เกี่ยวกับสิ่งต่อไปนี้

1. สังเกตและบันทึกสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้มีพฤติกรรมเสพ แต่ละบุคคลอาจมีสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการเสพต่างกัน ดังนี้

1.1 สิ่งเร้าภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ห้องพัก สถานเริงรมย์ เพื่อน ช่วงเวลาที่ว่าง

1.2 สภาพร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ภาวะเก็บตัวคนเดียว มึนเมา หรืออยู่ในอารมณ์โกรธ เศร้า เปื่อ

1.3 พฤติกรรมที่ทำก่อนการเสพ ได้แก่ หลังเลิกเรียน พุดคุยกับเพื่อน การสังสรรค์ในงานเลี้ยง การดื่มเหล้า การดื่มกาแฟ

1.4 ความคิดที่กระตุ้นให้เสพ ได้แก่ ทำให้ดูเท่ ดูสมเป็นลูกผู้ชาย ใคร ๆ ก็สูบกันทั้งนั้น ตีตนนเกินกว่าจะเลิกได้แล้ว

1.5 ความรู้สึกที่กระตุ้นให้เสพ ได้แก่ อารมณ์โกรธ เศร้า เจ็บใจ และขาดความมั่นใจ

2. สังเกตและบันทึกเกี่ยวกับผลที่ได้รับหลังการเสพที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเสพซ้ำอีกได้แก่

2.1 ผลทางสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ มีเพื่อนร่วมวงสนทนา หลีกเลี่ยงสภาพการณ์ที่ไม่อยากเจอ

2.2 ผลทางสภาพร่างกาย เช่น ร่างกายอ่อนคลาญ มึนศีรษะ คลื่นไส้

2.3 ผลทางพฤติกรรม เช่น ไอ ยี้มมากขึ้นอ่านหนังสือได้นานขึ้น

2.4 ผลทางความรู้สึก ได้แก่ รู้สึกจิตใจผ่อนคลาย ตื่นเต้น คลายความทุกข์ ลืมความทุกข์  
กังวล สับสน รู้สึกผิด

3. สังเกตและบันทึกปริมาณของสิ่งที่เสพและเวลาที่เสพ เช่น

เวลา 6.00 น. จำนวนของบุหรี่ที่สูบ 1 มวน

เวลา 8.00 น. จำนวนของบุหรี่ที่สูบ 1 มวน

เวลา 12.00 น. จำนวนของบุหรี่ที่สูบ 1 มวน

เวลา 18.00 น. จำนวนของบุหรี่ที่สูบ 1 มวน

เวลา 20.00 น. จำนวนของบุหรี่ที่สูบ 1 มวน

เวลา 21.00 น. จำนวนของบุหรี่ที่สูบ 1 มวน

เวลา 22.00 น. จำนวนของบุหรี่ที่สูบ 1 มวน

รวม 7 มวน ในวันนี้

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ตนเอง (Self-analysis)

เป็นการนำข้อมูลที่บันทึกได้นั้น มาวิเคราะห์สาเหตุและอิทธิพลของปัจจัยเหล่านั้นที่มีต่อพฤติกรรมการเสพ ซึ่งได้แก่ สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม ความคิด ความรู้สึก ที่มากระตุ้นให้เสพ และผลตอบแทนที่ได้หลังการเสพ

ขั้นที่ 3 การวางแผนลดหรือเลิกเสพ

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยกำหนดเป้าหมายระยะสิ้นสุดโครงการ และเป้าหมายในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น จากก่อนเริ่มโครงการสูบบุหรี่ 7 มวน / วัน

1.1 พฤติกรรมเป้าหมายเมื่อสิ้นสุดโครงการระยะ 8 สัปดาห์ คือ ไม่สูบบุหรี่เลย หรือพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็น 0 มวนต่อวัน

1.2 พฤติกรรมเป้าหมายสัปดาห์ที่ 1 คือ สูบบุหรี่ลดลงเหลือ 6 มวน/วัน

พฤติกรรมเป้าหมายสัปดาห์ที่ 2 คือ สูบบุหรี่ลดลงเหลือ 5 มวน/วัน

พฤติกรรมเป้าหมายสัปดาห์ที่ 3 คือ สูบบุหรี่ลดลงเหลือ 4 มวน/วัน

พฤติกรรมเป้าหมายสัปดาห์ที่ 4 คือ สูบบุหรี่ลดลงเหลือ 3 มวน/วัน

พฤติกรรมเป้าหมายสัปดาห์ที่ 5 คือ สูบบุหรี่ลดลงเหลือ 2 มวน/วัน

พฤติกรรมเป้าหมายสัปดาห์ที่ 6 คือ สูบบุหรี่ลดลงเหลือ 1 มวน/วัน

พฤติกรรมเป้าหมายสัปดาห์ที่ 7 คือ สูบบุหรี่ลดลงเหลือ 0 มวน/วัน

พฤติกรรมเป้าหมายสัปดาห์ที่ 8 คือ สูบบุหรี่ลดลงเหลือ 0 มวน/วัน

2. การจัดการสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมเพื่อควบคุมพฤติกรรมการเสพ

2.1 เปลี่ยนกลุ่มเพื่อนใหม่ จากกลุ่มที่เสพเป็นกลุ่มเพื่อนที่ไม่เสพ

2.2 ลด/จำกัดสภาพการณ์ที่กระตุ้นการเสพยาให้น้อยลง เช่น พบปะสังสรรค์กับเพื่อนเฉพาะวันหยุดแทนการพบกันทุกวัน

2.3 กำจัดสิ่งอำนวยความสะดวกหรือเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ / การดื่ม เช่น ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ กล่องใส่บุหรี่ โดยไม่พกสิ่งเหล่านี้ติดตัว

3. การจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้รับหลังการสูบบุหรี่

3.1 รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย ความเข้มแข็งของตนเองเมื่อสามารถงดการสูบบุหรี่ในแต่ละครั้งได้

3.2 ชมตัวเอง ภูมิใจที่ทำได้

4. กำหนดการให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้ตามเป้าหมาย

เป็นการระบุรางวัลว่าจะให้ตนเองหลังทำได้ตามเป้าหมายแต่ละระยะ ซึ่งรางวัลที่ให้กับตนเองนี้จะต้องไม่ใช่ว่าสิ่งที่จะชดเชย/เป็นอุปสรรคต่อการลดการสูบบุหรี่ เช่น ไม่ควรกำหนดว่าถ้าลดการสูบบุหรี่ได้ 2 มวนต่อวัน จะให้รางวัลตนเองด้วยไปงานสังสรรค์กับเพื่อนเพราะเป็นภาวะที่กระตุ้นให้สูบบุหรี่ขึ้น แต่อาจจะกำหนดเป็นให้รางวัลด้วยการชมภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ที่ห้ามสูบบุหรี่ 1 เรื่อง และไม่ดูหนังจากวิดีโอตามลาพังที่บ้าน ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ระหว่างดูหนังที่บ้าน

5. กำหนดเทคนิคอื่นเข้ามาช่วย

เทคนิคอื่น ๆ ที่สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยให้โครงการการลด/เลิก มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การสอนตนเอง โดยเมื่อคิดจะสูบบุหรี่ก็บอกหรือถามตนเองว่า “บุหรี่ไม่มีความจำเป็นสำหรับฉันเลย ” หรือ “เจ้าแห่งมะเร็งนั้นมันจำเป็นสำหรับเธอจริง ๆ หรือ”

ขั้นที่ 4 ประเมินตนเอง

การประเมินตนเองเพื่อจะได้ทราบว่าตนเองสามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ของตนเองได้ตามเป้าหมายหรือไม่ สามารถทำการประเมินผลเป็นระยะสั้น ๆ เช่น ประเมินตนเองเป็นรายสัปดาห์ และเมื่อพบว่าสามารถทำได้ตามเป้าหมาย ก็ให้การเสริมแรงตนเองในขั้นที่ 5 แต่ถ้าพบว่าไม่สามารถลดได้ตามเป้าหมาย ก็กลับไปวิเคราะห์หว่าอะไรคือปัญหาที่ทำให้ลดไม่สำเร็จ จากนั้นให้ปรับแผนใหม่ แล้วดำเนินการตามแผนใหม่ต่อไป

ขั้นที่ 5 การเสริมแรงตนเอง

เป็นการให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อสามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ ตามที่กำหนดไว้ในแผน

## แนวทางการพัฒนาตนเองในศตวรรษที่ 21

การศึกษาในศตวรรษที่ 21 เป็นการเตรียมคนออกไปเป็นคนที่ใช้ความรู้ (Knowledge worker) และเป็นบุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้ (learning person) ไม่ว่าจะประกอบอาชีพใด มนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ต้องเป็นบุคคลพร้อมเรียนรู้ และเป็นคนที่ใช้ความรู้ แม้จะเป็นชานาหรือเป็นเกษตรกรก็ต้องเป็นคนที่พร้อมเรียนรู้ และเป็นคนที่ใช้ความรู้ ดังนั้นทักษะสำคัญและจำเป็น



ที่สุดของศตวรรษที่ 21 จึงเป็นทักษะของการเรียนรู้ (Learning skills) ในที่นี้จึงขอยกตัวอย่างทักษะที่มีความจำเป็นในการที่จะพัฒนาตนเองในศตวรรษที่ 21 ที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รุนแรง พลิกผัน และคาดไม่ถึง คนยุคใหม่จึงต้องมีทักษะสูงในการเรียนรู้และปรับตัว ตลอดจนการดำรงชีวิตของตนเอง ประกอบด้วย ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ทักษะอาชีพและทักษะชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (วิจารณ์ พานิช. 2555 : 28 -53)

### 1. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม

ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม (Learning and Innovation skills) เป็นทักษะพื้นฐานที่มนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ทุกคนต้องเรียน เพราะโลกจะยิ่งเปลี่ยนแปลงรวดเร็วขึ้นเรื่อย ๆ และมีความซับซ้อนซ่อนเงื่อนมากขึ้น คนที่อ่อนแอในทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรมจะเป็นคนที่ตามโลกไม่ทัน เป็นคนอ่อนแอ ชีวิตก็จะยากลำบาก

แนวทางการพัฒนาทักษะ มีดังนี้

เป้าหมาย : ทักษะในการสื่อสารอย่างชัดเจน

1. เรียบเรียงความคิดและมุมมอง (idea) ได้เป็นอย่างดี มีการสื่อสารออกมาให้เข้าใจง่าย และงดงาม และมีความสามารถสื่อสารได้หลายแบบ ทั้งด้วยวาจา ข้อเขียน และภาษาที่ไม่ใช่ภาษาพูด และเขียน (เช่น ท่าทาง สีหน้า)

2. ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการสื่อสารจากการตั้งใจฟังให้เห็นความหมาย ทั้งทางด้านความรู้ คุณค่า ทศนคติ และความตั้งใจ

3. ใช้การสื่อสารเพื่อบรรลุเป้าหมายหลายด้าน เช่น แจ้งให้ทราบบอกให้ทำ จูงใจ และชักชวน

4. สื่อสารอย่างได้ผลในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย รวมทั้งในสภาพที่สื่อสารกันด้วยหลายภาษา

เป้าหมาย : ทักษะในการร่วมมือกับผู้อื่น

1. แสดงความสามารถในการทำงานอย่างได้ผล และแสดงความเคารพให้เกียรติทีมงานที่มีความหลากหลาย

2. แสดงความยืดหยุ่นและช่วยประนีประนอมเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

3. แสดงความรับผิดชอบร่วมกันในงานที่ต้องทำร่วมกันเป็นทีมและเห็นคุณค่าของบทบาทของผู้ร่วมทีมคนอื่น ๆ

เป้าหมาย : ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์

1. ใช้เทคนิคสร้างมุมมองหลากหลายเทคนิค เช่น การระดมความคิด (Brainstorming)

2. สร้างมุมมองแปลกใหม่ ทั้งที่เป็นการปรับปรุงเล็กน้อยจากของเดิม หรือเป็นหลักการที่แหวกแนวโดยสิ้นเชิง

3. ชักชวนกันทำความเข้าใจ ปรับปรุง วิเคราะห์ และประเมินมุมมองของตนเอง เพื่อพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดอย่างสร้างสรรค์

เป้าหมาย : ทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์

1. พัฒนา ลงมือปฏิบัติ และสื่อสารมุมมองใหม่กับผู้อื่นอยู่เสมอ  
2. เปิดใจรับและตอบสนองต่อมุมมองใหม่ ๆ หาทางได้ข้อคิดเห็นจากกลุ่ม รวมทั้งการประเมินผลงานจากกลุ่ม เพื่อนำไปปรับปรุง

3. ทำงานด้วยแนวคิดหรือวิธีการใหม่ ๆ และเข้าใจข้อจำกัดของโลกในการยอมรับมุมมองใหม่

4. มองความล้มเหลวเป็นโอกาสเรียนรู้ เข้าใจว่าความสร้างสรรค์และนวัตกรรมเป็นเรื่องระยะยาว เข้าใจวัฏจักรของความสำเร็จเล็ก ๆ และความผิดพลาดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ที่จะนำไปสู่การสร้างสรรค์และนวัตกรรม

## 2. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นทักษะที่สำคัญสำหรับการเป็นมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 การคิดอย่างมีวิจารณญาณต้องไม่ใช่เกิดขึ้นแค่ในชั่วโมงเรียน หรือในชั้นเรียน แต่ต้องเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จนเป็นนิสัย เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว จึงจะเรียกว่ามีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และแน่นอนว่าความสามารถหรือความลึกซึ้งของการคิดอย่างมีวิจารณญาณขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้ความเข้าใจเรื่องต่าง ๆ ของตัวบุคคล และขึ้นอยู่กับวัยและประสบการณ์ด้วย

แนวทางการพัฒนาทักษะ มีดังนี้

เป้าหมาย : สามารถใช้เหตุผล

คิดได้อย่างเป็นเหตุเป็นผลหลากหลายแบบ ได้แก่ คิดแบบอุปนัย (Inductive) คิดแบบอนุมาน (Deductive) เป็นต้น แล้วแต่สถานการณ์

เป้าหมาย : สามารถใช้การคิดกระบวนระบบ (Systems thinking)

วิเคราะห์ได้ว่าปัจจัยย่อยมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร จนเกิดผลในภาพรวม

เป้าหมาย : สามารถใช้วิจารณญาณและตัดสินใจ

1. วิเคราะห์และประเมินข้อมูลหลักฐาน การโต้แย้ง การกล่าวอ้างและความเชื่อ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบและประเมินความเห็นหลัก ๆ
3. สังเคราะห์และเชื่อมโยงระหว่างสารสนเทศกับข้อโต้แย้ง
4. แปลความหมายของสารสนเทศและสรุปบนฐานของการวิเคราะห์
5. ตีความและทบทวนอย่างจริงจังในด้านการเรียนรู้และกระบวนการ

### 3. ทักษะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information, media, technology skill) เป็นอีกทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นมากในศตวรรษที่ 21 ซึ่งจะต้องมีทักษะที่ต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ทักษะในการเข้าถึง (Access) อย่างรวดเร็ว และรู้แหล่ง ทักษะในการประเมินความน่าเชื่อถือ และทักษะในการใช้อย่างสร้างสรรค์

แนวทางการพัฒนาทักษะ มีดังนี้

เป้าหมาย : เข้าถึงและประเมินสารสนเทศ

1. เข้าถึงสารสนเทศอย่างมีประสิทธิภาพ (ใช้เวลาน้อย) และมีประสิทธิผล (เข้าถึงแหล่งที่ถูกต้องเหมาะสม)

2. ประเมินสารสนเทศอย่างลึกซึ้งครบถ้วนรอบด้าน และอย่างรู้เท่าทัน (ในยุคนี้มีสารสนเทศปลอม หรือไม่แม่นยำเต็มไปหมด)

เป้าหมาย : ใช้และจัดการสารสนเทศ

1. ใช้สารสนเทศได้อย่างแม่นยำและสร้างสรรค์ ต่อกรณีหรือปัญหาที่เผชิญ

2. จัดการเชื่อมต่อสารสนเทศ (Information flow) จากแหล่งที่หลากหลายได้

3. เข้าถึงและใช้สารสนเทศอย่างถูกต้องตามหลักจริยธรรมและกฎหมาย

เป้าหมาย : สามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ

1. ใช้เทคโนโลยีเพื่อวิจัย จัดระบบ ประเมิน และสื่อสารสารสนเทศ

2. ใช้เครื่องมือสื่อสาร เชื่อมโยงเครือข่าย (คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นมีเดีย ฯลฯ) และ Social network อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อเข้าถึง (Access) จัดการ (Manage) การผสมผสาน (Integrate) ประเมิน (Evaluate) และสร้าง (Create) สารสนเทศข้อมูล เพื่อทำหน้าที่ในเศรษฐกิจฐานความรู้

3. ปฏิบัติตามคุณธรรมและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

### 4. ทักษะอาชีพและทักษะชีวิต

4.1 ความยืดหยุ่นและการปรับตัว (Flexibility and adaptability) เป็นทักษะเพื่อการเรียนรู้ การทำงานและการเป็นพลเมืองในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นความยืดหยุ่นและปรับตัวเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไม่ใช่ยึดหยุ่นและปรับตัวแบบไร้หลักการและเลื่อนลอย การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว รุนแรง และไม่คาดฝันอย่างที่เป็นอยู่ในโลกปัจจุบัน และรุนแรงขึ้นในอนาคต ทำให้การวางแผนการทำงานแบบตายตัวใช้ไม่ได้ผล มนุษย์ในศตวรรษที่ 21 จึงต้องมีความสามารถสูงในการยืดหยุ่นและปรับตัวเพื่อบรรลุเป้าหมายและคุณค่า

การปรับตัวที่สุดยอดคือ การใช้วิกฤติเป็นโอกาส ใช้ปัญหาเป็นโอกาสหาทางออกอย่างสร้างสรรค์สุด ๆ ซึ่งจะเกิดการเรียนรู้สูงสุด ยิ่งโครงการมีความยากและซับซ้อนมากเพียงใด พนักงานก็มีโอกาสใช้และเรียนรู้ทักษะด้านความยืดหยุ่นและปรับตัวมากเพียงนั้น

แนวทางการพัฒนาทักษะ มีดังนี้

เป้าหมาย : ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

1. ปรับตัวเข้ากับบทบาทที่แตกต่าง งานที่ได้รับมอบหมายกำหนดการที่เปลี่ยนไป และบริบทที่เปลี่ยนไป
2. ทำงานได้ผลดีในสภาพของความไม่ชัดเจน ไม่แน่นอนและในสภาพที่ลำดับความสำคัญของงานเปลี่ยนไป

เป้าหมาย : มีความยืดหยุ่น

1. นำเอาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น มาใช้ประโยชน์อย่างได้ผล
2. จัดการเชิงบวกต่อคำชม คำตำหนิ และความผิดพลาด
3. สามารถนำเอาความเห็นและความเชื่อที่แตกต่างหลากหลายของทีมงานจากหลากหลายวัฒนธรรม มาทำความเข้าใจต่อรอง สร้างดุลยภาพ และทำให้งานลุล่วง

4.2 การริเริ่มและกำกับดูแลตนเองได้ (Initiative and self-direction) จะเห็นว่าการทำงานในศตวรรษที่ 21 มีทั้งลักษณะพึ่งพาอาศัยกันและกัน (Inter-dependence) และเป็นอิสระต่อกัน (Independence) ซึ่งดูเผิน ๆ เป็นขั้วตรงกันข้าม แต่ฝึกให้ดีจะเป็นทักษะที่สำคัญมากในการทำงานและดำรงชีวิตในโลกยุคใหม่ และมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ต้องฝึกทักษะนี้ตั้งแต่เด็ก

แนวทางการพัฒนาทักษะ มีดังนี้

เป้าหมาย : จัดการเป้าหมายและเวลา

1. กำหนดเป้าหมายโดยมีเกณฑ์ความสำเร็จที่จับต้องได้ และที่จับต้องไม่ได้
2. มีความสมดุลระหว่างเป้าหมายเชิงยุทธวิธี (Tactical) ซึ่งเป็นเป้าหมายระยะสั้น กับเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ (Strategic) ซึ่งเป็นเป้าหมายระยะยาว
3. ใช้เวลา และจัดการภาระงานอย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมาย : ทำงานได้ด้วยตนเอง

ทำงานสำเร็จได้ด้วยตนเอง โดยกำหนดตัวงานเอง คอยติดตามผลงานเอง และกำหนดลำดับความสำคัญของงานเอง

เป้าหมาย : เป็นผู้เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Self-directed learner)

1. นอกเหนือจากเรียนรู้ทักษะในงานของตนโดยตรงแล้วสามารถมองเห็นโอกาสเรียนรู้ใหม่ ๆ เพื่อขยายความเชี่ยวชาญของตน
2. ริเริ่มการพัฒนาทักษะไปสู่ระดับมืออาชีพ

3. แสดงความเอาใจจริงเอาใจต่อการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการที่ต้องทำตลอดชีวิต
4. สามารถทบทวน ใคร่ครวญ ประสบการณ์ในอดีต เพื่อใช้คิดหาทางพัฒนาในอนาคต

### ประโยชน์ของการพัฒนาตน

จากการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาตน ทำให้เกิดประโยชน์ในด้านปรับตัว ดังนี้ (วินัย เพชรช่วย. 2551 : 72)

#### 1. ประโยชน์ต่อตัวบุคคล

1.1 สามารถพึ่งพาตัวเองได้ ตลอดจนเป็นประโยชน์หรือเป็นที่พึ่งพิงของครอบครัวและบุตรหลาน

1.2 เมื่อมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้นในชีวิตก็จะสามารถใช้ความรู้ ความคิดและปัญญาเข้าแก้ไขได้อย่างมีสติ มีขวัญกำลังใจที่ดี ไม่ทุกข์ร้อนหรือวิตกกังวลจนเกินควร หรือหากเกิดปัญหาที่เป็นอุปสรรคที่ร้ายแรงมากจนแก้ไขอะไรไม่ได้ ก็มีความอดทนที่จะเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง อดทนและสามารถยอมรับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

1.3 มีความรู้ความสามารถ ทักษะใหม่ และความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะทำให้สามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

1.5 สามารถปรับตัวได้ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสงบสุข

#### 2. ประโยชน์ต่อประเทศชาติ

เมื่อบุคคลพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ครอบครัว สังคม ประเทศชาติก็จะเจริญก้าวหน้า และมีความมั่นคงทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคมวัฒนธรรมได้อย่างรวดเร็ว องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาอื่น ๆ ทั้งหมดคือการพัฒนาคน เพราะบุคคลคือทรัพยากรที่เป็นปัจจัยสำคัญสูงสุดที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศในทุกด้าน

### สรุป

การพัฒนาตนเอง หมายถึง กระบวนการที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข ความเจริญ เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมโดยสอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ ศักยภาพและความสามารถของตนเอง โดยอยู่ภายใต้แนวคิดพื้นฐานที่ว่าบุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง นอกจากนั้นจะต้องพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก ทั้งต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่นและต่อสังคมโดยรวม สำหรับหลักในการพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความออก

งามและเพิ่มความสมบูรณ์ในชีวิตของบุคคลมีหลายแนวทางและหลายแนวคิด ซึ่งสรุปหลักการที่สำคัญอยู่ใน 3 แนวทางคือ การพัฒนาตนเองเชิงกายภาพ การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา และการพัฒนาตนเองเชิงพุทธศาสตร์ ส่วนเทคนิควิธีการพัฒนาตนเองในการที่จะช่วยให้ตนเองมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น สามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การทำสัญญากับตนเอง การกำกับตนเอง และการปรับตนเอง เป็นต้น และทักษะที่มีความจำเป็นในการที่จะพัฒนาตนเองในศตวรรษที่ 21 ที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ประกอบด้วย ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ทักษะอาชีพและทักษะชีวิต

## คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การพัฒนาตนเอง หมายถึงอะไร
2. เทคนิคการพัฒนาตนเองเชิงกายภาพที่สำคัญได้แก่
3. หลักจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมมีแนวความคิดว่าอย่างไร
4. การเสริมแรงแบ่งออกเป็นกี่ประเภท อะไรบ้าง จงอธิบาย
5. ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมซึ่งเคยกระทำอยู่ลดลงหรือยุติลงคืออะไร
6. หลักจิตวิทยาปัญญานิยม มีแนวความคิดว่าอย่างไร
7. หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญกี่ประการ อะไรบ้าง

จงอธิบาย

8. วิธีดำเนินการเพื่อการควบคุมตน มีกี่ขั้นตอน อะไรบ้าง จงอธิบาย
9. สาระสำคัญในการทำสัญญากับตนเอง มีอะไรบ้าง
10. กระบวนการกำกับตนมีกี่ขั้นตอน อะไรบ้าง จงอธิบาย
11. ให้นักศึกษาบอกวิธีการหรือแนวทางที่จะพัฒนาตนเอง โดยจัดทำเป็น Mind mapping

ขนาด A4





## เอกสารอ้างอิง

- จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์. (2545). **สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, สำนักอธิการบดี.
- จินตนา สุขจามันท์. (2554). **การศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนาชุมชน**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จิรประภา อัครบวร. (2554). **พัฒนาคนบนความยั่งยืน**. กรุงเทพฯ : เต่า (2000).
- ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ. (2546). **บทสังเคราะห์ภาพรวมการพัฒนากระบวนการสวัสดิการสำหรับคนจนและ  
ด้วยโอกาสในสังคมไทย**. ศูนย์ศึกษาเศรษฐศาสตร์การเมือง คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : บริษัท เอดิชั่นเพรส โปรดักส์ จำกัด.
- ณรงค์วิทย์ แสนทอง. (2550). **การพัฒนาและฝึกอบรมบุคลากรที่ CEO อยากรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เอช อาร์ เซ็นเตอร์.
- ทองทิพภา วิริยะพันธุ์. (2546). **มนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร**. กรุงเทพฯ : อินฟอรมีเดีย บุ๊คส์.

- บุญเชิด หนูอ้อม. (2547). มองตัวเองเพื่อการพัฒนางาน. **ในมนุษย์กับสังคม เล่ม 9**. สำนักบริการวิชาการร่วมกับคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. กรุงเทพฯ : สุจิตต์วัฒน์ เทรดตัง.
- ประสิทธิ์ ทองอ่อน (2540). **จิตวิทยาและพุทธศาสตร์**. สุรินทร์: สำนักส่งเสริมวิชาการ สถาบันราชภัฏสุรินทร์.
- ปราณี रामสูตร และจำรัส ดั่งสุวรรณ. (2545). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธนะการพิมพ์
- เปาวลี วิมูลชาติ. (2549). **การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและความต้องการพัฒนาตนเองของข้าราชการกรมการทหารสื่อสาร**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์การ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระจิววัฒน์ อุตตมเมธี (วุฒิปงศ์). (2553). **ศึกษาวิเคราะห์การศึกษาเพื่อพัฒนาตนตามทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)**. วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (พระพุทธศาสนา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). (2531). **พัฒนาตน**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลคิมทอง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). **ธรรมกับการศึกษา-พัฒนาชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระราชวรมนี. (2538). **มิติใหม่ของการพัฒนาจิตใจ : พัฒนาตน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประเทืองวิทย์.
- พิมพ์พนิต เขาวัวะณิข. (2552). **ความต้องการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มคุณภาพในการบริการกรณีศึกษาเจ้าหน้าที่สนับสนุนการบริการธนาคารกสิกรไทย**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์ (2542). **การพัฒนาตน**. ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- ระพี สาคริก. (2552). **การศึกษากับการจัดการ**. กรุงเทพฯ : วศิระ.
- ราตรี พัฒนรังสรรค์. (2542). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- เรียม ศรีทอง. (2542). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ: เจริญเวฟ เอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- ฤกษ์ชัย คุณูปการ และคณะ. (2546). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- วิจารณ์ พานิช. (2555). **วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- วินัย เพชรช่วย. (2551). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2543). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ (2545). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สหวัดน์ ประไพทรัพย์สกุล. (2546). **ระดับของพฤติกรรมการพัฒนาตนเองของพนักงานศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมการพัฒนาตนเองของพนักงาน**. วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรมนุษย์. ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำรวม จงเจริญ. (2546). การศึกษาวิจัยปัญหาหนี้สินข้าราชการครู. **วารสารพัฒนบริหารศาสตร์**. 43(1) : 187-212.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2548). **การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2553). **จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต = Logotherapy**. กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารี วิชาชัย. (2549). **พุทธธรรมกับชีวิต**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.เอกสิทธิ์ สนามทอง. (2552). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาฉันทะทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.