

370 11
11 11 11
11 11

ผลการปฎิบัติพัฒนาตนเองที่มีต่อความตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนมัธยมสาริิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ปริญญานิพนธ์

ของ

วิบูลลักษณ์ ธรรมลักขณา

12 ก.ค. 2526

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ต.ชุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921575, 3915058

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญากการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2526

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ใต้พิจารณา
ปัญหานี้นั้นแล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

.....กรรมการ

.....กรรมการ

.....ประธาน

.....กรรมการ

.....กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

การศึกษาทดลองครั้งนี้สำเร็จด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์
สมควร อภัยพันธุ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประสาร ทิพย์ธราฯ ที่ได้ช่วยเหลือแนะแนวทาง
ตลอดจนได้ช่วยตรวจแก้ไขทุกขั้นตอนและห่วงใยติดตามให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบ
ขอบพระคุณในความกรุณาของท่านทั้งสองเป็นอย่างสูงยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วชิรญา บัวศรี และคณาจารย์ทุกท่าน
ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาที่ได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อ
การวิจัยนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประกิจ รัตนสุวรรณ อาจารย์ใหญ่
โรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และคณาจารย์ที่ได้อนุญาต
และให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวกในการทดลองเป็นอย่างดี และขอขอบคูนนักเรียนที่
ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองนี้เป็นอย่างดี

วิบูลลักษณ์ ธรรมลักษณ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	คำนิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง	7
	ประโยชน์ของวิชาพัฒนาตนเอง	7
	สูตรพัฒนาตนเอง	8
	จิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง	10
	การทดลองฝึกวิชาการพัฒนาตนเองในประเทศไทย	25
	เอกสารเกี่ยวกับความตั้งใจเรียน	47
	สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	51
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	52
	กลุ่มตัวอย่าง	52
	เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล	52
	วิธีดำเนินการทดลอง	58
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	99

4 ผลการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูล	101
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	101
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	101
การเปรียบเทียบระดับความตั้งใจเรียนของนักเรียนก่อนการฝึก วิธีพัฒนาตนเอง	102
การเปรียบเทียบระดับความตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การฝึกวิธีพัฒนาตนเอง	103
การเปรียบเทียบความตั้งใจเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง	104
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	106
จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	106
กลุ่มตัวอย่าง	106
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	106
วิธีดำเนินการทดลอง	107
การวิเคราะห์ข้อมูล	107
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	108
อภิปรายผล	108
ข้อเสนอแนะทั่วไป	112
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย	112
บรรณานุกรม	113
ภาคผนวก	120

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	ระดับความตั้งใจเรียนของนักเรียนก่อนการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง ..	102
2	ระดับความตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึก วิธีพัฒนาตนเอง	103
3	เปรียบเทียบความตั้งใจเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง	104

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กราฟสรุปความพอใจในการเข้ารับการอบรม	94
2 กราฟแสดงการพัฒนาคความตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลอง	105

ภูมิหลัง

การพัฒนาตนเอง หมายถึง "การปลูกสร้างคุณสมบัติ คุณธรรม นิสัย เจตคติ ความสามารถ ความชำนาญ ความคิด ความรู้ ความเข้าใจให้เกิดขึ้น ในตัวเอง เพื่อช่วยให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสุข ความเจริญ ความสมบูรณ์และเป็น ประโยชน์แก่ตนเอง สังคม ประเทศชาติ และหน่วยงานอย่างสอดคล้องเหมาะสมกับ ความถนัด ความสนใจ ศักยภาพและความสามารถของตน" (ฟิลิธี สารวิจิตร 2525 : 76) จะเห็นได้ว่าการพัฒนาตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลที่อยู่ในสังคม ทุกคน เพราะบุคคลที่ได้พัฒนาตนเอง คือผู้ที่ได้ทำการสำรวจตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ ยอมรับตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อย ความสามารถ ความถนัดของตน มีความเข้าใจ เกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง หรือที่เรียกว่าเป็นบุคคลที่มีมโนภาพแห่งตน (Self Concept) ดังนั้นนอกจากนี้บุคคลที่ได้พัฒนาตนเองยังมีการปรับตัวดี มีบุคลิกภาพดี มีอุดมคติและความมุ่งมั่นในอนาคตกที่เหมาะสม กับความสามารถของตน (จุไรรัตน์ เปรมมัยเรียม 2518 : 5) นิภา นิษยาน ย้ำว่า การยอมรับตนเองเท่านั้นที่จะช่วยให้คนเราเจริญงอกงาม และสามารถแสดงออกอย่างอิสระเสรี (นิภา นิษยาน 2520 : 94 อ้างอิงมาจาก Rogers. n.d.) แต่บุคคลที่เข้าใจตนเองหรือยอมรับ ตนเองนั้นมีน้อย ดังที่ฮอร์นีย์ ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลมีตนอยู่สองอย่าง คือ "ตนจริง" (Real Self) และ "ตนในอุดมคติ" (Ideal Self) ตนจริง คือ การรู้จัก ตนเองหรือรับรู้ว่าคุณค่าตนเองคืออะไร มีความสามารถเพียงไร มีข้อดีข้อเสียอย่างไร ซึ่ง บุคคลมักจะไม่นยอมรับ หากแต่สร้างตนในอุดมคติขึ้น คือ คนที่ปรารถนาจะเป็นและปรารถนา สูงส่ง ทำให้เกิดการไม่ยอมรับตนเอง (Horney. 1942 : 22 - 23) นำมาซึ่ง ความยุ่งยากต่าง ๆ เช่น ทำให้มีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม การปรับตัวเป็นไปด้วยความ ยากลำบาก หากเกิดแก่ผู้ใหญ่จะมีผลกระทบกระเทือนถึงหน้าที่การงาน ชีวิตภายใน

ครอบครัว หากเกิดแก่นักเรียนจะมีผลถึงการเรียน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

นอกจากนี้การพัฒนาตนเองยังปลูกสร้างคุณธรรม ความคิดที่พึ่งตนเอง
ด้วย ปัจจุบันการสอนเรื่องคุณธรรมหรือจริยธรรมในโรงเรียนยังขาดการคำนึงถึง
สภาพปัจจุบัน ปัญหาความต้องการของผู้เรียนอยู่มาก และยังไม่มีวิธีการใดที่ได้รับ
การรับรองว่ามีประสิทธิภาพสูง ในปี พ.ศ. 2521 กรมการศาสนาได้จัดพิมพ์เอกสาร
คู่มือสอนจริยศึกษาหรือทั่วคจจริยธรรมขึ้นรวม 5 ฉบับ พิมพ์ สมบัติศิริ อธิบดีกรม
การศาสนากล่าวถึง การจัดทำเอกสารคู่มือดังกล่าวว่า เหตุผลในการจัดทำเอกสาร
คู่มือดังกล่าวก็เพราะกระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาเห็นว่า การจัดจริยศึกษาให้แก่
นักเรียน นักศึกษา และประชาชน โดยกรมและส่วนราชการต่าง ๆ ตลอดจนสถาน
ศึกษาต่าง ๆ มีหลักการและวิธีการจัดและสอนยังไม่สอดคล้องเป็นไปในแนวเดียวกัน
(กระทรวงศึกษาธิการ 2521 : คำนำ) เอกสารทั้ง 5 ฉบับเป็นฉบับทดลองทั้งสิ้น
ฉะนั้นความมั่นใจและความถูกต้องยังไม่มี การรับรองว่าจะมั่นใจได้ อาจต้องใช้เวลา
คู่อีกหลายปี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบันได้มีพระราชดำรัสแก่
ประชาชนชาวไทย เนื่องในพระราชพิธีวันทรงสมเด็จพระบรมมหากษัตริยาธิราชเจ้า
เมื่อวันที่ 5 เมษายน พุทธศักราช 2525 ณ ท้องสนามหลวง ตอนหนึ่งว่า

... การรักษาอิสรภาพและความเป็นไทยให้ดำรงมั่นคงยืนยาวไป ถือเป็น
กรณีปัจจัยอันสำคัญสูงสุด นอกจากต้องอาศัยการบริหารประเทศที่ฉลาดสามารถ
และสุจริตเป็นธรรมแล้ว ยังต้องอาศัยความร่วมมือสนับสนุนจากประชาชนทั้ง
ประเทศด้วย คือประชาชนแต่ละคนจะต้องชวนช่วยสร้างประโยชน์และดำรง
อยู่ในคุณธรรมอันสมควรแก่ฐานะของตน ๆ คุณธรรมที่ทุกคนควรศึกษาและ
น้อมนำมาปฏิบัติมีอยู่ 4 ประการ ประการแรก คือ การรักษาความสัตย์
ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติแก่สิ่งที่ตนเป็นประโยชน์และเป็นธรรม
ประการที่สอง คือ รู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ใน
ความสัตย์ความซื่อ ประการที่สาม คือ การอดทน การอดกลั้น และอดออม
ที่จะไม่ปฏิบัติล่วงความสัตย์สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลประการใด ประการที่สี่

คือ การรู้จักวางความชั่ว ความทุจริตและรู้จักละประโยชน์ส่วนน้อย
 ของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง คุณธรรมทั้งสี่ประการนี้
 ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามขึ้นโดยทั่วกันแล้ว
 จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะ
 ปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์ ...

และจากคำปราศรัยของท่านนายกรัฐมนตรี เกี่ยวกับนโยบายส่งเสริมวัฒนธรรม
 ความสะอาดและวินัยแก่ประชาชนในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ครบรอบ 200 ปี
 สรุปได้ว่า

ขณะนี้คุณภาพของคนไทยเสื่อมเห็นได้จากการขับรถ การข้ามถนน และใน
 การพัฒนาใด ๆ ก็ตาม จะมุ่งพัฒนาแต่ทางวัตถุอย่างเดียวไม่ได้ ต้องพัฒนา
 คุณภาพหรือคุณสมบัติของคนในชาติด้วย และได้ขอร้องให้ทุกคนปฏิบัติตาม
 หลักแห่งคุณธรรมพื้นฐาน 5 ประการ คือ 1) การพึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร
 และมีความรับผิดชอบ 2) การประหยัดและหมั่นออม 3) การมีระเบียบ
 วินัย และเคารพกฎหมาย 4) การปฏิบัติตามหลักศาสนา 5) ความรัก
 ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

(คณะกรรมการส่งเสริมวัฒนธรรมไทยและวินัยแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี
 2525 : 5 - 13) พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและคำขอของ
 ของนายกรัฐมนตรีดังกล่าวข้างต้น จะสำเร็จเป็นจริงได้หากทุกคนได้พัฒนาตนเอง
 พิลิตธิ์ สารวิจิตร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิชาการพัฒนาตนเอง หรือวิชาสร้าง
 ความสำเร็จรุ่งโรจน์มาตั้งแต่ พ.ศ. 2498 และได้ทดลองสอนวิชาพัฒนาตนเองแก่
 เด็กก่อนวัยเรียน นักเรียนมัธยมศึกษา นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท
 ปริญญาเอก ประสบผลดีมาแล้ว (พิลิตธิ์ สารวิจิตร 2523 : 122 - 152) หลักการ
 พัฒนาตนเอง ซึ่งสามารถประยุกต์สอนคนได้ทุกระดับที่ พิลิตธิ์ สารวิจิตร ค้นพบเมื่อ
 พ.ศ. 2503 โดยเรียกว่า "สูตรการพัฒนาตนเอง" มี 5 ข้อ (พิลิตธิ์ สารวิจิตร
 2508 : 24 - 28) คือ

1. ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ
2. เข้าใจชีวิตและการต่อสู้
3. ปลุกคุณสมบัติบุคคลสำคัญ
4. ปลุกใจตนเอง
5. ส่งเสริมตนเอง

จากประวัติบุคคลสำคัญที่ประสบความสำเร็จในการคิดและการปฏิบัติกิจการ
สาขาต่าง ๆ ย่อมต้องอาศัยจุดมุ่งหมายความตั้งใจแน่วแน่ มุ่งมั่นในสิ่งที่ตนคิดปฏิบัติ
จนเป็นผลสำเร็จ หลวงวิจิตรวาทการ ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของมหาบุรุษไว้ว่า
คุณสมบัติอย่างหนึ่งของมหาบุรุษคือ การมีความตั้งใจในการทำงาน และทำงานอย่าง
มีจุดมุ่งหมาย ผิดไปปฏิบัติอยู่กับสิ่งที่เป็นจุดมุ่งหมายจนเป็นผลสำเร็จ (วิจิตรวาทการ
2520 ก : 109 - 122) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แอดเลอร์ คือจุดมุ่งหมาย
เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมทุกอย่างของบุคคล และจำเป็นสำหรับการก้าวหน้า และ
พัฒนาการของบุคคล (Adler. 1958 : 88)

ในการเรียนของนักเรียนก็เช่นกัน นักเรียนที่จะประสบความสำเร็จในการ
เรียนอย่างดีย่อมต้องมีความสนใจ มีความตั้งใจเรียน (Froe and Lee. 1963:12)
ปัจจุบันปัญหาอย่างหนึ่งที่ครูประสบในการสอน คือ นักเรียนขาดความตั้งใจในการเรียน
ก่อให้เกิดปัญหาคิดตามมาหลายประการ เช่น การตกชั้น เด็กที่ตกชั้นจะกลายเป็น
ผู้ทำอะไรไม่สำเร็จ เกิดความรู้สึกท้อแท้หดหู่ บางทีอาจกลายเป็นเด็กก้าวร้าว เกเร
ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง เกิดความคับข้องใจ และความคับข้องใจนี้เป็นรากฐาน
ของอาการทางโรคจิตและประสาท (อารี สันหนวี และประมวล ดิฉินสัน
2509 : 118 - 128) ปัญหาความประพฤติ จากรายงานศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง
ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับเด็กที่ทำความผิดว่า ไม่ว่าจะเป็นลักทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย
ระเบิดขวด ซ่องโจร พราดผู้เยาว์ และข่มขืนกระทำชำเรา นั้นมักปรากฏว่าเป็น
เด็กที่ไม่สนใจเล่าเรียน ชอบหนีโรงเรียนเสมอ คมกริช วัฒนเสถียร
(นาฏเจลิยา สุมาวงศ์ 2510 อ้างอิงมาจาก คมกริช วัฒนเสถียร)

ผู้วิจัยได้รับการยอมรับวิชาการพัฒนาตนเองมาแล้วใน พ.ศ. 2523 จากความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ จึงนำมาจัดเป็นแผนการฝึกอบรมให้นักเรียน เพื่อให้เกิดการพัฒนาความตั้งใจเรียน จึงเชื่อมั่นว่าแผนการฝึกวิธีพัฒนาตนเองนี้จะช่วยให้ผล เมืองของประเทศไทยมีคุณภาพดียิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาว่าการพัฒนาตนเองของนักเรียนโดยวิธีให้การฝึกอบรมทำให้นักเรียนมีความตั้งใจเพิ่มขึ้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างระหว่างวิธีพัฒนาตนเองแบบเสรีกับแบบใช้แผนการอบรม ที่มีผลต่อความตั้งใจเรียน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์

1. ทำให้ครูแนะแนวทราบและนำแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองไปใช้สอนในชั่วโมงกิจกรรมแนะแนว และเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียน
2. ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนทุกฝ่าย และตัวนักเรียนเองทราบวิธีพัฒนาตนเองและนำไปใช้เพื่อเกิดประโยชน์
3. ทำให้ผู้ที่สนใจการพัฒนาตนเองได้นำแผนการฝึกอบรมนี้ไปใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 ของโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 273 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

- การพัฒนาตนเองแบบเสรี
- การพัฒนาตนเองแบบใช้แผนการฝึกอบรม

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

- ความตั้งใจเรียน

คำนิยามศัพท์

การพัฒนาตนเอง หมายถึง การปลูกสร้างคุณสมบัติ คุณธรรม นิสัย เจตคติ ความสามารถ ความชำนาญ ความคิด ความรู้ ความเข้าใจให้เกิดขึ้นในตัวเอง เพื่อช่วยให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสุข ความเจริญ ความสมบูรณ์ และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ และหน่วยงานอย่างสอดคล้องเหมาะสมกับความถนัด ความสนใจ ศักยภาพ และความสามารถของคน

การพัฒนาตนเองแบบเสรี หมายถึง การพัฒนาตนเองตามสภาพแวดล้อม และประสบการณ์ที่ได้รับ

การพัฒนาตนเองแบบใช้แผนการฝึก หมายถึง การฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองตามแผนการที่ผู้วิจัยคิดแปลงมาจากโครงการสอนวิชาพัฒนาตนเองของ พิสิทธิ์ สารวิจิตร

ความตั้งใจเรียน หมายถึง ความสนใจและมีสมาธิ ในการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียน พร้อมทั้งจะทุ่มเทให้แก่วิชาต่าง ๆ ที่เรียนโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย โดยวัดจากแบบทดสอบความตั้งใจเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง หมายถึง การพัฒนาปลูกสร้างคุณสมบัติ คุณธรรม นิสัย เจตคติ ความสามารถ ความรู้ ความชำนาญ ความคิดความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสุข ความเจริญ ความสมบูรณ์และเป็นประโยชน์แก่ตนเอง สังคม ประเทศชาติ และหน่วยงานอย่างสอดคล้องเหมาะสมกับความถนัด ความสนใจ ทักษะและความสามารถของตนเอง (พิสิทธิ์ สารวิจิตร 2523 : 109)

ประโยชน์ของวิธการพัฒนาตนเอง

1. ช่วยแก้ไขความยุ่งยาก และอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต เช่นเรื่อง
 - 1.1 การเอาชนะการแข่งขันต่าง ๆ
 - 1.2 การเอาชนะอุปสรรคในชีวิต
 - 1.3 การแก้ไขเกี่ยวกับการเกิด ที่เกิด และสภาพชีวิตในวัยเด็ก
 - 1.4 การสร้างความเข้มแข็งในตัวเอง
2. เป็นเครื่องมือสร้างความเจริญก้าวหน้าและความสุขในชีวิตในด้านต่าง ๆ

เช่น

- 2.1 การคบมิตร
- 2.2 การใช้สมองให้เกิดประโยชน์
- 2.3 การสร้างความร่วมมือ การหาทุนทรัพย์และความช่วยเหลือ
- 2.4 การเอาชนะความกลัว
- 2.5 การสร้างความสงบสุขทางใจ
- 2.6 การป้องกันอันตรายจากคำวิพากษ์วิจารณ์ ความล้มเหลว
- 2.7 การส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของตนเองและส่วนรวม

- 2.8 การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและคนอื่น
- 2.9 การรู้จักเชิดชูตนเองด้วยความดี
- 2.10 การดำรงรักษาเกียรติยศ ชื่อเสียงและความดีให้ยั่งยืน

สูตรการพัฒนาคตนเอง

สูตรการพัฒนาคตนเอง หมายถึง กฎที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้มีความก้าวหน้า มีความดีเด่นขึ้นกว่าเดิม (พิสิษฐ์ สารวิจิตร 2525:30)

สูตรการพัฒนาคตนเองมี 5 ประการ คือ

1. ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ
2. เข้าใจชีวิตและการต่อสู้
3. ปลูกคุณสมบัติบุคคลสำคัญ
4. ปลูกใจตนเอง
5. ส่งเสริมตนเอง

ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญเพื่อดูแบบอย่างที่ดีงาม ดูวิธีสร้างความสำเร็จ การทำงาน แล้วจดจำไว้เป็นแบบสำหรับปฏิบัติ การศึกษาประวัติบุคคลสำคัญยังเป็นเครื่องกระตุ้นใจ ปลูกใจได้อย่างดียิ่งในการชี้ทางการดำเนินชีวิต อุดมคติ ทำให้บุคคลไม่สูงในทางดี มีความบากบั่นในการทำงาน มีความตั้งใจจริงที่จะเอาชนะอุปสรรคข้อขัดข้องแห่งชีวิต มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ช่วยเปลี่ยนความคิดจากความพ่ายแพ้ ความท้อแท้และความผิดหวังต่าง ๆ ให้เป็นความคิดในทางสำเร็จ ก้าวหน้า หรือมีชัยชนะ

เข้าใจชีวิตและการต่อสู้ เพื่อรู้ความเป็นไปของวัยต่าง ๆ ของชีวิต รู้จักสภาพของตนเอง สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อาจจะต้องพบเห็นในชีวิตและรู้แนวทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตให้ดีที่สุด

ปลูกคุณสมบัติบุคคลสำคัญ คนที่เป็นบุคคลสำคัญนั้นย่อมมีคุณสมบัติต่าง ๆ คุณสมบัติที่ดีงาม และกล้าแข็งส่งเสริมให้คนเป็นบุคคลสำคัญ คนที่มีคุณสมบัติดี มีนิสัยทางกาย มีความคิด มีวาจาและการทำงานดีย่อมมีความสุขความก้าวหน้า มีความเจริญ

ทุกคนปรารถนาความดีงามในชีวิตจึงต้องปลูกคุณสมบัติที่ดีงามในตนเอง เช่น ความสามัคคี ขยันขันแข็งในการงาน ศึกษาค้นคว้ารู้ใส่ตนอยู่เป็นนิจ คิดหัดทำตนเอง เชิดชูตนเองด้วยความคิด รักเกียรติของตนเอง เป็นต้น

ปลูกใจตนเอง การปลูกใจตนเองเป็นเรื่องสำคัญ บางครั้งคนรู้สึกห่อเหี่ยว ไม่อยากคิด ไม่อยากทำอะไร บางครั้งหากทำงานล้มเหลวก็หมดแรงกายแรงใจห่อเหี่ยวต่อไป บางครั้งก็คิดห่อเหี่ยว เพราะไม่มีอะไรเหมือนคนอื่น ไม่เท่าเทียมคนอื่น มีความรู้มีทรัพย์สินน้อยกว่าคนอื่น และจะกลายเป็นคนงอมืองอเท้ายอมแพ้เอาเสียง่าย ๆ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องรู้จักปลูกใจตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีความกล้าหาญ ต้องการก้าวหน้าอยู่เสมอ สามารถต่อสู้อุปสรรคได้ เมื่อบุคคลมีกำลังใจดี มีความเข้มแข็งในการงานก็จะเป็นของง่าย อุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ก็จะเป็นของเล็กน้อย ดังนั้นการปลูกใจตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง ทุกคนต้องหาวิธีปลูกใจตนเอง สร้างกำลังใจความเข้มแข็งให้แก่จิตใจของตนเพื่อที่จะทำให้สามารถต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิตได้

ส่งเสริมตนเอง เป็นความจำเป็นที่ทุกคนจะต้องพึ่งและช่วยตนเอง คนที่ไม่คิดส่งเสริมตนเองหรือเชิดชูตนเองด้วยความคิด ย่อมหาความเจริญก้าวหน้าได้ยาก ดังนั้นทุกคนจึงต้องส่งเสริมตนเองเพื่อดำรงชีวิตให้เป็นสุข คนเพื่อนที่ดี ทำงานสร้างอุดมคติของตนให้เป็นความจริง วิธีส่งเสริมตนเองควรปฏิบัติดังนี้

1. ตั้งจุดหมายแห่งชีวิตให้แน่นอนโดยพิจารณาจากลักษณะนิสัย ความสามารถ ความสนใจ ความถนัดของตนประกอบ
2. ตั้งใจแน่วแน่ที่จะพากเพียรอย่างยิ่งเพื่อบรรลุจุดหมายนั้น
3. สำนึกตนเองอย่างถ่อมตนเพื่อทราบจุดเด่นและจุดอ่อนของตน
4. แก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง และพัฒนาปลูกสร้างลักษณะที่ดีงามของตนให้กล้าแข็งยิ่งขึ้น
5. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติที่ช่วยให้ตนบรรลุความสำเร็จ

จิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง

1. นิสัย (Habit)

ถูกได้ให้ความหมายของคำว่านิสัยไว้ดังนี้ (Good. 1959 : 26)

นิสัย หมายถึง การกระทำ ความเคลื่อนไหว หรือแบบของพฤติกรรมที่เกิดจากการฝึกหัด ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว ง่าย เคยชิน และทำไปโดยไม่ต้องใช้ความสำนึก การรีรอ และการไร้สมาธิ

นิสัย หมายถึง แบบแห่งการกระทำที่ได้พัฒนาขึ้นตามแบบของตนเอง และความสม่ำเสมอ จนกลายเป็นแบบที่เข้มแข็งเหนืออย่างอื่นและเป็นอยู่ซ้ำ ๆ แบบเดิม

การ์เรทท์ กล่าวว่า โดยทั่วไปนิสัยเกิดจากการเรียนรู้โดยอาศัยการฝึกหัดและการกระทำซ้ำ ๆ กัน ดังนั้นนิสัยจึงสามารถปลูกสร้าง เปลี่ยนแปลง และกำจัดได้ แต่กระบวนการเปลี่ยนแปลง และกำจัดไม่ใช่ของง่าย ทั้งนี้เพราะนิสัยเป็นส่วนหนึ่งของตัวบุคคล (Garrett. 1955 : 333) จึงสรุปได้ว่านิสัยมีความสำคัญต่อบุคคล ดังนี้

1. นิสัยเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นสิ่งที่บุคคลปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ เป็นตัวการสำคัญที่บุคคลอื่นจะมีความคิด พินิจพิเคราะห์ เชื่อถือบุคคลนั้นอย่างไร
2. นิสัยช่วยให้บุคคลปฏิบัติงาน หน้าที่และกิจการต่าง ๆ ได้ด้วยความสะดวกสบาย ช่วยประหยัดเวลา ความคิด ความพยายามและสมาธิของบุคคลได้มาก เปิดโอกาสและส่งเสริมให้บุคคลมีเวลาและใช้ความคิด ความพยายามของตนทำสิ่งที่มีค่า มีความสำคัญและยากยิ่งขึ้นได้ อันจะส่งเสริมให้บุคคลก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว
3. นิสัยเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดแบบการตอบสนองต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้า บุคคลที่มีนิสัยต่างกันย่อมตอบสนองต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้าต่างกัน
4. นิสัยช่วยกระตุ้นให้เกิดการกระทำ บุคคลที่เคยคิด เคยสร้าง เคยทำอยู่เสมอ ย่อมอยากคิด อยากสร้าง อยากทำต่อ ๆ ไปให้มากยิ่งขึ้นอีก

วิธีสร้างนิสัยที่ดี

การเรพท์ แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบียได้แนะนำหลักในการสร้างนิสัย

ไว้ดังนี้ (Garrett. 1955 : 333 - 338)

1. หุ่นความสามารถที่มีอยู่จนสุดกำลังในการสร้างนิสัยใหม่
2. ไม่มีข้อยกเว้น รอคอยตัว ข้อผ่อนผันใด ๆ ทั้งสิ้น
3. พยายามฝึกนิสัยใหม่ที่ต้องการด้วยความเต็มใจและสม่ำเสมอ
4. แก้นิสัยที่ไม่ต้องการโดยสร้างนิสัยที่ต้องการขึ้นแทน
5. สร้างนิสัยใหม่โดยวิธีวางเงื่อนไข
6. ตั้งระเบียบการสำหรับการสร้างนิสัยใหม่ให้แน่นอน เช่น กำหนด

เวลาในการทำงาน หรือวิธีปฏิบัติตัว

2. จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind)

ลักษณะของจิตใต้สำนึกไม่มีการจดจำกับเวลา ไม่รู้จักความหิวโหย ไม่รู้จักความอดอยาก ไม่มีความคิดทางปฏิเสธ ไม่รับรู้เกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา ระเบียบแบบแผนของสังคม ไม่มีเหตุผล แนวความคิดที่ขัดกันอาจอยู่ด้วยกันได้ พฤติกรรมของจิตใต้สำนึกเป็นพฤติกรรมแบบทารก จิตใต้สำนึกเป็นท้าวกำหนดพฤติกรรม (Hutt and Gibby. 1957 : 60) จิตใต้สำนึกไม่เอาใจใส่กับความเป็นจริง (Maslow and Mittelmann. 1941 : 91) จิตใต้สำนึกสามารถหลอกเจ้าของและมีความแฉะเหนือจิตสำนึกได้ จิตใต้สำนึกทำงานตลอดเวลา (Sadler. 1931 : 27)

การใช้จิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึกมีประโยชน์มากหากรู้จักใช้ จิตใต้สำนึกอาจจะช่วยสร้างคนธรรมดาให้กลายเป็นอัจฉริยบุคคลได้ มีการประมาณว่าอัจฉริยบุคคลนั้นหาได้ยากมาก คือจะมีราว 2 คน จากประชากรโลกหนึ่งล้านคน บลูเมล (Blumel) นักจิตวิทยา ผู้ซึ่งศึกษาเรื่องแรงขับของบุคคลสำคัญได้ลงความเห็นว่า ความสำเร็จอันใหญ่หลวงของบุคคลสำคัญนั้นเกิดจากความคิดฝังจิตฝังใจพะวงถึง (Obsession) ความคิดดังกล่าวนี้ บลูเมล หมายถึงความคิดที่ไม่สามารถขจัดให้หายไปจากดวงจิตได้ ความคิดนี้

อาจมีอำนาจเหนือการกระทำและความคิดซึ่งจิตใต้สำนึกไม่สามารถต่อต้านได้

(Stagner and Karwoski. 1952 : 417 - 418 citing Bluemel.n.d.)

วอชเทล ได้เขียนไว้ว่าจิตใต้สำนึกของบุคคลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุด ถ้าหากไม่มีจิตใต้สำนึกชีวิตของกณอาจจะไม่สามารถทนทานอยู่ได้ก็ได้ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตใต้สำนึก และรู้วิธีที่จิตใต้สำนึกผูกพันบุคคลในเวลาหลับ จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขและสุขภาพสมบูรณ์ (Wachtel. 1959 : 146)

ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจิตใต้สำนึกมีบทบาทสำคัญมาก คือจิตใต้สำนึกของคนหนึ่ง อาจจะมีปฏิกิริยาต่อจิตใต้สำนึกของอีกคนหนึ่งโดยเจ้าของไม่รู้ตัวเลย (Hutt and Gibby. 1959 : 62) ดังนั้นเพื่อความผาสุก ความก้าวหน้าของบุคคล ๆ จึงจำเป็นต้องควบคุมจิตใต้สำนึกของตน คนปรกติจะพัฒนาสร้างเสริมจิตใต้สำนึกให้มีอำนาจควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ แต่คนไม่ปรกติจะไม่สามารถควบคุมจิตใต้สำนึกของตนได้ (Sadler. 1931 : 30) ได้มีหลักฐานเป็นจำนวนมาก ยืนยันว่าจิตใต้สำนึกเป็นตัวการก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ขึ้น

จิตใต้สำนึกไม่มีความเฉื่อยในตัวเองแต่เป็นสิ่งที่มีความเหนือร่างกายและพฤติกรรม ดังนั้นบุคคลจึงสามารถใช้จิตใต้สำนึกให้ทำสิ่งที่ดีงามโดยป้อนความคิดที่ดีงามเข้าไป จิตใต้สำนึกก็จะทำความคิดนั้นให้เป็นความจริง โดยไปมีอำนาจบังคับให้การกระทำของบุคคลนั้นเดินไปตามแนวที่ถูกตองดีงาม ผู้ที่มีความรู้เรื่องจิตใต้สำนึกจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี พิสทธี สารวิจิตร ได้แสดงความเห็นเรื่องกระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึกว่าเป็นกระบวนการที่เป็นไปได้ เพราะจิตใต้สำนึกจดจำทุกอย่างที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตของบุคคล รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองการกระทำของตน เหตุการณ์ที่ประทับใจบางอย่างอาจจะแรงพอที่จะก่อให้เกิดเหตุการณ์ เกิดความคิด เกิดการกระทำและแผนการณ์อื่น ๆ หมุนรอบและติดตัวมันเองจนกลายเป็นปมขึ้น ถ้าแนวความคิดนี้เป็นสิ่งที่ดีงามผลที่เกิดย่อมดีงามด้วย จากความรู้อันนี้ทำให้มองเห็นได้ว่าทำไมบุคคลที่สนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างจริงจังจึงมีความรู้ในเรื่องนั้นอย่างมาก จิตใต้สำนึกของบุคคลเหล่านี้รวบรวมความรู้ที่เกี่ยวกับสิ่งเฉพาะที่สนใจนั้นตลอดเวลา

โดยตัวเองไปรู้ตัว และกล่าวกันว่าอัจฉริยบุคคลทำงานแม้ในเวลาหลับ ก็พอมีเหตุผล
 เข้าใจได้ เพราะอัจฉริยบุคคลมีคุณสมบัติพิเศษ เช่น การทำงานติดต่อกันโดยสม่ำเสมอ
 การทุ่มเทแรงขับ ความพยายาม ความสามารถ เป็นต้น คุณสมบัติเหล่านี้มีอิทธิพลทำให้
 จิตใจสำคัญทำงานจนเป็นเหตุให้อัจฉริยบุคคลเป็นนักประดิษฐ์ นักวิทยาศาสตร์ นักสร้าง
 ศิลปินที่ประสบความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ (พิสิษฐ์ สารวิจิตร 2503 : 43)

3. การแนะนำตนเอง (Autosuggestion)

การแนะนำ (Suggestion) หลวงวิจิตรวาทการเขียนไว้ในหนังสือ
 เรื่องมันสมองเกี่ยวกับการแนะนำว่า การแนะนำในสภาพที่ทำให้คนเชื่อและเป็นเหตุให้
 เกิดผลตามต้องการ ชีวิตของคนเราย่อมห้อมล้อมไปด้วยการแนะนำทุกอย่างก้าว เพราะ
 การแนะนำเป็นเหตุให้เกิดผลสำเร็จตามที่มนุษย์ต้องการ (วิจิตรวาทการ 2520 ข :
 269 - 273) บูดูอิน กล่าวถึงการแนะนำว่า การแนะนำคือการบรรลุลผลแห่งความคิด
 ทางจิตที่สำคัญ การแนะนำเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยตัวบุคคลไม่รู้ตัว ความคิดในการรักษา
 ถูกแนะนำไปในจิตของบุคคล ด้วยได้รับการเสนอความคิดให้หายจากโรค และการหาย
 จากโรคก็เกิดขึ้นโดยที่บุคคลไม่รู้ตัว (Baudouin. 1922 : 26)

การแนะนำตนเอง (Autosuggestion) คือการบรรลุลผลแห่งความคิด
 ทางจิตที่สำคัญอย่างเป็นอิสระโดยสิ้นเชิงจากการแนะนำที่คนอื่นสั่ง
 (Heterosuggestion) หลวงวิจิตรวาทการ ได้กล่าวถึงการแนะนำตนเองซึ่ง
 สอดคล้องกับบูดูอินว่า การแนะนำตนเองเป็นความรู้สึก ความคิด ความต้องการที่บุคคล
 มีต่อสิ่งนั้น ๆ โดยนึกถึงความตั้งใจจริง ทำโดยสม่ำเสมอ โดยใช้จิตที่สำคัญช่วย
 จนความคิดนั้นกลายเป็นความเชื่อของบุคคล และบรรลุลตามต้องการ เรียกว่าการแนะนำ
 ตนเอง (วิจิตรวาทการ 2520 ข : 264 - 278)

การแนะนำที่คนอื่นสั่ง (Heterosuggestion) คือการบรรลุลผลแห่งความคิด
 ทางจิตที่สำคัญโดยมีคนอื่นเป็นคนแนะนำ

ประโยชน์ของการแนะนำตนเอง

จากการทดลองของ บูดัวน และวอชเทล (Baudoin and Wachtel)
พบว่าประโยชน์ของการแนะนำตนเองมีมากมาย ได้แก่ (Baudoin. 1922 : 188)

1. พัฒนางค์ประกอบทางสติปัญญา
2. เอาชนะความเหนื่อยอ่อน
3. พัฒนานิสัยที่ดีและเอาชนะนิสัยที่ไม่ดี
4. ควบคุมเหตุการณ์ซึ่งกำหนดโชคชะตาของตนเอง
5. ใช้อารมณ์และความรู้สึกอันแรงกล้า
6. เอาชนะความเจ็บป่วยทางใจ
7. ได้รับประโยชน์เต็มที่จากการหลับ เช่น สามารถหลับได้เกือบทันทีทันใด
กำหนดเวลาตื่นได้แน่นอน ป้องกันการฝันร้าย กำหนดทิศทางของความฝัน
8. รักษาโรคแพ้อากาศ การเก็บกดทางอารมณ์ การมีเหงื่อออกเนื่องจาก
สภาพจิต นิสัยการสูบบุหรี่ โรคนอนไม่หลับ โรคกลัว และโรคหมดสมรรถภาพ
ทางเพศ

วิธีแนะนำตนเอง

วอชเทลได้ประยุกต์วิธีแนะนำตนเองเพื่อให้เกิดประโยชน์ทางสิ่งามไว้ดังนี้
(Wachtel. 1959 : 195 - 197)

1. ค้นหาข้อมูลแห่งความเจ็บป่วย และความรู้สึกนึกคิดในทางปฏิเสธ
2. ตรวจสอบความคิด ความคิดที่ไม่ถูกต้องคือความคิดที่ไม่ตรงกับสภาพที่เป็นจริง
ถ้าการคิดไม่ถูกต้องก็จงแก้ไข
3. จดจ่อจิตใจอยู่กับประโยชน์ของความคิดใหม่หรือนิสัยใหม่ เอาใจใส่ต่อ
ความคิด หรือนิสัยเก่าที่ไม่ประสงค์ให้น้อยที่สุด
4. ฝึกปฏิบัติการแนะนำตนเองในเวลาเดียวกัน และในสภาพเดียวกันใน
แต่ละวันเวลาที่สำหรับการปฏิบัติ คือ ครึ่งชั่วโมงก่อนเข้านอน เพราะเป็นช่วงที่จิต
สำนึกเหนื่อยและต่อต้านความคิดใหม่

5. อย่างประเมินค่าของการแนะนำตนเองค่า การแนะนำตนเองเป็นเครื่องมือในการบำบัดรักษาความป่วยเจ็บทางใจได้ดีเป็นพิเศษ

การแนะนำตนเองเป็นเครื่องมือเพียงอย่างเดียวที่บุคคลสามารถควบคุมจิตใจสำนึกของตนเองได้ และใช้เพื่อทำสิ่งที่ตั้งแถมและเป็นประโยชน์ บุคคลผู้สามารถควบคุมความคิด และการทำงานของจิตใจสำนึกของตนเองได้ บุคคลนั้นสามารถเอาชนะเคราะห์กรรมของตนเองได้ เพราะในชีวิตจริงนั้นความเจ็บป่วย ความทุกข์ อุบัติเหตุ ความยุ่งยาก ความสำเร็จและความล้มเหลวเป็นผลของสิ่งที่อยู่ในจิตใจสำนึก ถ้าบุคคลเข้าใจลักษณะของจิตใจสำนึกและใช้วิธีการแนะนำตนเองเพื่อให้จิตใจสำนึกทำในสิ่งที่พึงประสงค์ บุคคลอาจได้รับหรือประสบความสำเร็จเกือบทุกอย่างที่ต้องการในชีวิต เพราะฉะนั้นการแนะนำตนเองจึงควรได้รับการยอมรับและนำไปใช้สำหรับทุกคนที่ต้องการประสบความสำเร็จ

4. สิ่งแวดล้อม (Environment)

สิ่งแวดล้อม คือ อิทธิพลทุกอย่างที่บุคคลพบหลังจากได้รับแบบทางพันธุกรรมจากเชื้อชีวิต (Germ Plasm) แล้ว (Sperling, 1957 : 189)

สิ่งแวดล้อม คือ สภาพภายนอกซึ่งแยกออกจากตัวบุคคลได้ หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับบุคคลทำให้คน ๆ นั้นมีการกระทำต่าง ๆ (จรรยา สุวรรณทัต ดวงเคื่อน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉิก 2521 : 11)

สิ่งแวดล้อม คือ ผลรวมของการกระตุ้นต่าง ๆ ที่แต่ละคนได้รับตั้งแต่เริ่มต้นชีวิตจนกระทั่งตาย (กีวินันท์ เพชรทองคำ 2520 : 55)

จากคำจำกัดความข้างต้น สิ่งแวดล้อมก็คือ อิทธิพลสิ่งของ วัตถุ ความคิด และจารีตประเพณีมากมายที่ช่วยพัฒนาบุคคล บุคคลไม่สามารถพัฒนาได้โดยปราศจากสิ่งแวดล้อม

อิทธิพลบางประการของสิ่งแวดล้อม

1. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อสติปัญญา มีการศึกษาเป็นจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อระดับสติปัญญา ฟรีแมน, โฮลชินเกอร์

และมิทเชล (Freeman, Holzinger and Mitchell) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ บุตรบุญธรรมที่ถูกนำไปจากครอบครัวที่มีสิ่งแวดล้อมไม่ดีไปอยู่ในครอบครัวที่มีสิ่งแวดล้อมดี จำนวน 74 คน ซึ่งได้รับการทดสอบของมิเนตก่อนการรับเป็นบุตรบุญธรรม ระดับสติปัญญาเฉลี่ย 91.2 หลังเลี้ยงดูอยู่นานเฉลี่ย 4 ปี ระดับสติปัญญาเฉลี่ยเท่ากับ 93.7 การเปลี่ยนแปลงเท่ากับ 2.5 หน่วย เบอร์คส์ (Burks) ศึกษาพบว่าหลังจากเด็กไปอยู่ในบ้านที่ดีหลายปีค่าเฉลี่ยของระดับสติปัญญาเพิ่มขึ้นเท่ากับ 7.4 (Jordan. 1956 : 47 - 49) เด็กที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เลวมีแนวโน้มที่จะมีระดับสติปัญญาค่ากว่าเด็กที่มีสิ่งแวดล้อมดี จอร์แดนพบว่าระดับสติปัญญาเฉลี่ยของเด็กในโรงงานปั่นฝ้ายเท่ากับ 100 เมื่ออายุ 6 ปี ระดับสติปัญญาลดลงเป็น 85 เมื่ออายุ 12 ปี (Jordan. 1956:49)

การศึกษาที่น่าสนใจเกี่ยวกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อระดับสติปัญญาอีกเรื่องหนึ่ง คือการศึกษาเกี่ยวกับเด็กฝาแฝดแท้ที่เลี้ยงด้วยกัน และฝาแฝดแท้ที่เลี้ยงแยกกัน 19 คู่ ผลการศึกษาพบว่าความแตกต่างของระดับสติปัญญาเฉลี่ยของเด็กฝาแฝดแท้ที่เลี้ยงด้วยกัน เป็น 5.4 และฝาแฝดแท้ที่เลี้ยงแยกกันเป็น 8.2 (Garrett. 1955 : 49 - 52) จากการค้นพบเหล่านี้ได้ข้อสังเกตว่าสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญ สิ่งแวดล้อมที่ดีจะส่งเสริมความเจริญทางสติปัญญาของบุคคล

2. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อบุคลิกภาพ บุคลิกภาพ คือ ลักษณะส่วนรวม ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีลักษณะเป็นเอกภาพ ประกอบขึ้นด้วยระบบทางร่างกายและจิตใจที่กำหนดให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากบุคคลอื่น (ก่อ สวัสดิ์พาณิชย์ และ นาฏเจลีศว. สุมาวงศ์ 2514 : 176) ลาซารัส ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า บุคลิกภาพคือ การจัดโครงสร้างที่ถาวรภายในตัวบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อตัวบุคคลให้กระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง (Lazarus. 1961 : 49)

จากความเห็นที่บุคคลต่าง ๆ แสดงไว้จึงสรุปได้ว่า บุคลิกภาพเกิดจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับ เช่น ครอบครัว ที่ตั้งทางภูมิศาสตร์และอากาศ บ้านใกล้เรือนเคียง เพื่อน กลุ่มมิตร โรงเรียน อาชีพและเหตุการณ์สำคัญของโลก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้บางอย่างจะได้อธิบายดังต่อไปนี้

ครอบครัว

แอมวิกเฮอสท์ และ นิวการ์เพน ได้ชี้ว่าพฤติกรรมของเด็กตอนเกิดยังไม่เป็นแบบมนุษย์อย่างแท้จริง และการที่พฤติกรรมของเด็กกลายเป็นมนุษย์ก็เพราะการปะทะสังสรรและการเรียนรู้จากสังคม ครอบครัวเป็นตัวแทนในการเรียนรู้ทางสังคมอันแรกของชีวิตเด็ก ครอบครัวจัดหาสิ่งต่อไปนี้ให้แก่เด็ก คือ มิตรภาพ ความรัก ความปลอดภัย ความผูกพันภายในครอบครัวอันต่อเนื่องระหว่างแต่ละบุคคล และเป็นตัวกำหนดพัฒนาการของบุคลิกภาพ ครอบครัวแสดงบทบาททางสังคมให้เด็กเห็น เช่น บทบาทของพ่อ แม่ และเด็ก ๆ ครอบครัวสอนวัฒนธรรมและวัฒนธรรมย่อย เช่น ภาษา ค่านิยมทางสังคม ค่านิยมทางศีลธรรม และค่านิยมทางเศรษฐกิจ มารยาทและมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้แก่เด็ก (Havighurst and Neugarten. 1962 : 93 - 104)

ดังนั้นครอบครัวของเด็กจึงเป็นอิทธิพลทางสิ่งแวดล้อมที่มีอำนาจสำคัญในการหล่อหลอมบุคลิกภาพของเด็ก

ที่ตั้งทางภูมิศาสตร์และอากาศ

ประชากรที่อาศัยอยู่ในที่ตั้งทางภูมิศาสตร์และอากาศที่ต่างกัน จะมีความแตกต่างกันหลายอย่าง เช่น อาหาร เครื่องแต่งกาย บ้านเรือน นิสัย ศิลปะ อารมณ์ และวิถีทางดำรงชีวิตทั่ว ๆ ไป แต่ละคนต่างเผชิญสภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติที่ต่างกัน อันมีผลให้แต่ละคนแสดงออกแตกต่างกันไปในการปรับตัวเพื่อสนองความต้องการ หรือแรงขับภายในลักษณะที่ตั้งทางภูมิศาสตร์และอากาศทำให้ผิวพรรณของบุคคลก็แตกต่างกัน รูปร่างก็แตกต่างกัน ดังนั้นที่ตั้งทางภูมิศาสตร์และอากาศจึงมีอิทธิพลในการหล่อหลอมพฤติกรรมของมนุษย์

บ้านใกล้เรือนเคียง

บ้านใกล้เรือนเคียงอาจจะมีอิทธิพลที่ส่งเสริมหรือขัดแย้งกับอิทธิพลของครอบครัวก็ได้ โดยทั่วไปบ้านใกล้เรือนเคียงขยายอิทธิพลของครอบครัวในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความแออัดหรือความกว้างขวาง ความสกปรกหรือความสวยงาม สภาพทางกายและทางจิตใจดีหรือไม่ดี สิ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก (Vincent and Martin, 1961 : 10)

คนบางคนมีความสำนึกเกี่ยวกับบ้านใกล้เรือนเคียงของตน จะเลือกบ้านใกล้เรือนเคียงอย่างรอบคอบ บางทีก็คัดกันคนอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างทางเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ และระดับการศึกษาไม่ให้มาอยู่ในบริเวณเดียวกัน

จากที่กล่าวมานี้ ย่อมเห็นแล้วว่าสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญมาก เป็นความจริงที่ว่าบุคคลเกิดมาไม่สามารถเลือกบิดา มารดา ครอบครัว เมืองหรือประเทศได้ แต่เมื่อโตขึ้นและมีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม บุคคลอาจเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของตนโดยทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้น หรือย้ายไปหาที่อยู่ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่าเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่การเติบโตและความสำเร็จส่วนตัว แม้ว่าบุคคลจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลง พัฒนาสิ่งแวดล้อมที่ล่วงมาแล้วในระยะต้น ๆ ของตนได้มากนัก บุคคลก็สามารถปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในปีหลัง ๆ ของชีวิตของตนได้

5. การจูงใจ (Motivation)

ดรูเวอร์ กล่าวถึงการจูงใจ ดังนี้ การจูงใจโดยทั่วไปหมายถึงปรากฏการณ์ที่เกี่ยวกับการทำงานของเครื่องล่อ (incentives) หรือแรงขับ (drives) (Drever, 1963 : 174)

เครื่องล่อ (incentives) หมายถึง แรงจูงใจ (motive) ที่จะกระทำการใดอย่างหนึ่ง หรือแรงจูงใจที่กำลังปฏิบัติงานอยู่ หรือสิ่งเสริมแรงขับ (drives) ให้ไปสู่เป้าหมายโดยการเพิ่มคุณค่าอย่างใดอย่างหนึ่งให้กับจุดหมายนั้น (Drever, 1963 : 130)

แรงขับ (drives) หมายถึง แรงดลหรือสัญชาตญาณ (instinctive) หรือพลังจูงใจ (motive) ที่ทำให้สัตว์มุ่งกิจกรรมไปสู่เป้าหมาย (Drever. 1963 : 73)

แรงจูงใจ (motive) หมายถึง ตัวประกอบทางอารมณ์ซึ่งเป็นผู้กำหนดทิศทางของพฤติกรรมของบุคคลให้ไปสู่เป้าหมายโดยรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัว (Drever. 1963 : 175)

สุธา จันทน์เอม ได้ให้ความหมายของการจูงใจไว้ 3 ประการ ดังนี้ (สุธา จันทน์เอม 2522 : 97)

1. สภาวะที่อินทรีย์กระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อบรรลุสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
2. พฤติกรรมที่สนองความต้องการของมนุษย์ และเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่จุดหมายปลายทาง
3. พฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นโดยแรงขับ (drive) ของแต่ละบุคคล มีแนวโน้มไปสู่จุดหมายปลายทางอย่างใดอย่างหนึ่ง และร่างกายอาจจะสมประสงค์ในความปรารถนาจากแรงขับนั้น ๆ ได้

ปฐม นิคมานนท์ กล่าวถึง องค์ประกอบของการจูงใจว่า องค์ประกอบของการจูงใจแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ สิ่งที่เราเรียกว่า แรงจูงใจ (motive) และส่วนที่เราเรียกว่า สิ่งจูงใจ (incentive) แยกดังแสดงความสัมพันธ์ของทั้งสองส่วน

อินทรีย์

แรงจูงใจ ————— พฤติกรรม —————> สิ่งจูงใจ

1. แรงจูงใจ (motive) หมายถึง องค์ประกอบที่อยู่ภายในอินทรีย์ที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรม องค์ประกอบที่เราเรียกว่าแรงจูงใจ ได้แก่ ความต้องการ (need) แรงขับ (drive) แรงจูงใจ (motive) ความสนใจ (interest) ทัศนคติ (attitude) อุดมคติ (ideal) นิสัย (habit)

2. สิ่งจูงใจ (incentive) เป็นองค์ประกอบที่อยู่นอกร่างกาย อาจเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้ สิ่งจูงใจเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรม กล่าวคือ พฤติกรรมจูงใจเป็นการกระทำเพื่อมุ่งเข้าหา หรือหนีออกจากสิ่งจูงใจ สิ่งจูงใจที่ร่างกายอยากได้หรืออยากเข้าหาเรียกว่าสิ่งจูงใจทางบวก (positive incentive) เช่น อาหาร ปริญาบัตร คำชมเชย สิ่งจูงใจที่ร่างกายไม่ต้องการหรืออยากหลีกเลี่ยง เรียกว่าสิ่งจูงใจทางลบ (negative incentive) เช่น อากาศเสีย เสียง หนวกหู การตำหนิ (ปฐม นิคมานนท์ 2521 : 37 - 38)

ความสำคัญของแรงจูงใจ การศึกษาเรื่องแรงจูงใจนั้นเป็นประโยชน์แก่กิจการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากมาย เพราะการจูงใจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมแทบทุกชนิด ความสำคัญของการจูงใจเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป กิจกรรมบางอย่างที่การจูงใจมีบทบาทสำคัญจะได้นำมาอภิปราย คือ การเรียน การทำงานและความสำเร็จ

การเรียน ไรอัน (Ryan) เขียนว่าการจูงใจเป็นหัวใจของกระบวนการเรียน การจูงใจอย่างเพียงพอไม่เพียงแต่เป็นการเริ่มกิจกรรมให้เคลื่อนไหวซึ่งทำให้เกิดการเรียนเท่านั้น แต่ยังดำรงและกำหนดทิศทาง การเรียนด้วย การคิดไตร่ตรอง ความสนใจ ความพยายามเป็นสิ่งที่ต้องการและมีคุณค่าต่อนักเรียนอย่างยิ่ง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ก็ด้วยการจูงใจที่เพียงพอ นักเรียนทั่ว ๆ ไปทำงานต่ำกว่าความสามารถสูงสุดของตน เพราะขาดเครื่องล่อในการเรียน (Pintner, 1963 : 62 citing Ryan, n.d.)

เฮิร์ลอค (Hurlock) ศึกษาผลของการชมและการตำหนิ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 106 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม ให้ความสามารถเท่าเทียมกับผลการทดสอบสติปัญญาและทักษะทางเลขคณิต ทั้ง 4 กลุ่มทำแบบฝึกหัดเพิ่มเติมทุกวัน วันละ 15 นาที รวม 5 วันติดต่อกัน กลุ่มหนึ่งใช้เป็นกลุ่มควบคุมและแยกไปสอบต่างหากโดยไม่มีการให้

ความเห็นเกี่ยวกับผลการสอบแต่ละอย่างใด อีกสามกลุ่มที่เหลือสอบด้วยกันแต่อยู่ในสภาพ
เครื่องล่อที่ต่างกันไม่ว่าจะได้คะแนนเท่าใด แต่ละกลุ่มจะได้รับการชม การตำหนิ
และการไม่เอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ผลการศึกษาปรากฏดังนี้ คือ กลุ่มที่ได้รับการชมได้
คะแนนดีที่สุด กลุ่มที่ได้รับการตำหนิได้คะแนนอันดับสอง และกลุ่มที่ไม่ได้รับการเอาใจ
ใส่หาคะแนนได้น้อยกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อย (Kingsley and Gary. 1962 : 292
citing Hurlock) การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการชมส่งเสริมการเรียนรู้
ได้ดี และสกินเนอร์ (Skinner) มีความเห็นเกี่ยวกับการจูงใจว่า รางวัลช่วยให้
เกิดพฤติกรรมเพิ่มขึ้น (กิริบุญ ศรีสุวรรณ และคณะ ม.ป.ป. : 53 อ้างอิงมาจาก
Skinner. n.d.)

การจูงใจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียน วาตสัน กล่าวว่าคุณเรียนมีความ
ก้าวหน้าทางการเรียนด้านใดด้านหนึ่งมากเท่าที่ต้องการเพื่อบรรลุจุดประสงค์เท่านั้น
และมักจะทำพอดีน ๆ เท่านั้น และด้วยการเพิ่มแรงจูงใจผู้เรียนจะก้าวหน้ายิ่งขึ้น
(Watson. 1963 : 21) วินเซนต์ และเมอร์ริลล์ เขียนว่าถ้าความตั้งใจจริง
ที่จะเรียนสามารถฝึกอบรมหรือปลูกฝังเข้าไปในนักเรียนได้ นักเรียนก็จะจูงใจตนเอง
และการจูงใจตนเองส่งเสริมการเรียนอย่างยิ่ง (Vincent and Merrill.
1960 : 10)

การทำงาน การขาดการจูงใจอย่างเพียงพออาจจะทำให้อัจฉริยบุคคลกลายเป็น
เป็นคนไม่มีประโยชน์ และการจูงใจอันเหมาะสมอาจจะทำให้เด็กที่มีสติปัญญาต่ำพัฒนา
ความสามารถของตนอย่างเพียงพอได้

เฮลโลเวล เขียนยกตัวอย่างเรื่องของ วิลลี ซิดิส (Willie Sidis)
ในบทความ เรื่อง "ผู้ทำลายอัจฉริยบุคคล" (The Devourers of Genius)
ดังนี้ วิลลี ซิดิส เกิดที่นครบอสตัน ใน ค.ศ. 1898 บิดาเป็นผู้อพยพชาวรัสเซีย
ซึ่งศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองจนได้เป็นอาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยา ที่มหาวิทยาลัย
ฮาร์วาร์ด บิดาเริ่มกระตุ้นวิลลีให้คิดและทำเหมือนผู้ใหญ่ตั้งแต่วิลลียังเด็กมาก บิดา

ของวิลลีประสบความสำเร็จ อายุ 2 ขวบ วิลลีก็สามารถพูดสะกดตัวและอ่านหนังสือสำหรับผู้ใหญ่ได้ อายุ 3 ขวบ ก็เริ่มศึกษากฎว่าวันใดในสัปดาห์ที่เหตุการณ์ในประวัติศาสตร์ที่กำหนดให้เกิดขึ้น อายุ 4 ขวบ สามารถพิมพ์ที่จดหมายถึงผู้ใหญ่เป็นภาษาอังกฤษและฝรั่งเศสได้เยี่ยม อายุ 8 ขวบ เรียนจบจากโรงเรียนมัธยมปลาย และต้องรออีก 3 ปี เพื่อให้บุคลิกภาพพัฒนาต้นสติปัญญา จึงได้รับอนุญาตให้เข้าเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ใน ค.ศ. 1909 วิลลีเรียนได้คะแนนยอดเยี่ยมทุกวิชา และได้บรรยายให้สมาชิกสมาคมคณิตศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดฟัง เรื่อง วัตถุสี่มิติ (Fourth - Dimensional Bodies) นักคณิตศาสตร์หลายคนที่ไม่ฟังคำบรรยายมีความรู้ทางคณิตศาสตร์ไม่เพียงพอที่จะเข้าใจได้ แต่เมื่อเข้าศึกษาที่วิทยาลัยกฎหมายของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด วิลลี ได้รับความยุ่งยากเกี่ยวกับสติปัญญาของตน เพราะโลกภายนอกวงวิชาการเห็นวิลลีเป็นบุคคลที่น่าหัวเราะหรือพิกล สิ่งนี้ทำให้วิลลีขมขื่นต่อความเฉลียวฉลาดของตนและได้ตัดสินใจเป็นคนธรรมดาทั่วไป แล้วทำตนเป็นคนที่เพียวเทร็คเตรไปเรื่อย ๆ และไม่ยอมให้มองของตนอีก วิลลีถึงแก่กรรมในปี 1964 นี่เป็นเรื่องที่น่าเสียดายที่สุดของอัจฉริยะบุคคลที่ไม่มีประโยชน์ (Hallowell 1964 : 34)

บัลตัน เขียนเรื่องของบุคคลสำคัญไว้คนหนึ่ง คือ ทอมัส แอลวา เอดิสัน (Thomas Alva Edison) ว่าเอดิสันเกิดเมื่อ ค.ศ. 1847 เมื่อไปโรงเรียน เอดิสันไม่สามารถปรับตัวได้สักวันหนึ่งเอดิสันไถ่ยื่นครูพบกับผู้ตรวจโรงเรียนว่าเอดิสันเป็นคนโง่และไม่มีประโยชน์ที่จะเรียนในโรงเรียนต่อไป เอดิสันร้องไห้และเสียใจมากจึงกลับบ้านและบอกเรื่องแก่มารดา มารดาจึงสอนหนังสือให้ที่บ้าน เอดิสันทำงานหนักตลอดชีวิต เพราะมีความประทับใจและกระหายต่อมารดาที่กระทำต่อเขา เอดิสันประดิษฐ์สิ่งที่มีประโยชน์ต่อมนุษยชาติจำนวนมากมาย เช่น หลอดไฟฟ้า แผ่นเสียง ภาพยนตร์ เครื่องขยายเสียง ฯลฯ โลกยอมรับเอดิสันว่าเป็นนักประดิษฐ์ยิ่งใหญ่และเป็นอัจฉริยะบุคคล แต่เอดิสันมักกล่าวเสมอว่า อัจฉริยะบุคคลประกอบด้วยแรงบันดาลใจ ร้อยละสองและหยาดเหงื่อร้อยละเก้าสิบแปด (Bolton. 1962 : 192 - 215)

เรื่องของบุคคลทั้งสองนี้แสดงให้เห็นถึงอำนาจของแรงจูงใจ บุคคลอาจเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนอย่างสุขสมบูรณ์หากได้และมีการจูงใจอย่างเหมาะสม

6. วิธีทำงาน (Work method)

วิธีทำงานเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความสามารถและทรัพยากรที่ติดตัวมาแต่กำเนิดและที่หามาได้ใหม่ในการทำงานหรือภาระของคนให้สำเร็จ

ความสำคัญของการทำงาน ในการทำงานต้องสันนิษฐานว่าคนงานทุกคนต้องการงานที่มีประสิทธิภาพ เป็นความจริงที่ว่าคนสองคนยอมทำงานได้ปริมาณและคุณภาพไม่เท่ากัน วิธีทำงานที่ดียอมทำให้เกิดผลงานที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพ มีองค์ประกอบหลายประการที่ต้องพิจารณาในการประเมินประสิทธิภาพของการทำงานของบุคคล คือ เวลาที่ต้องใช้ในการทำงาน การใช้จ่ายพลังงานของบุคคล ความรู้สึกเครียด ความพยายาม ค่าทางอารมณ์อันเกี่ยวกับการวิตกกังวล ข้อผูกมัดที่มีความขัดแย้งกัน หรือการติดต่อกับสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น นอกจากนี้ผลของงานจะต้องพิจารณาปริมาณของผลิตผลในปัจจุบัน และคุณภาพของสิ่งส่งเสริมในตอนแรก และความสำเร็จทางสร้างสรรค์อื่น ๆ ความผิดพลาด ความสิ้นเปลือง อุบัติเหตุ การขาดงาน การร้องทุกข์ สุขภาพทางกายและจิต (Anastasi. 1964 : 163) ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะแสวงหาทางหรือวิธีสำหรับทำงานเพื่อให้ได้ผลมากขึ้น โดยใช้ความพยายาม เวลาและทรัพยากรน้อยลง

ครูเวอร์ ให้ความหมายของงานว่าเป็นกิจกรรมที่เอาจริงเอาจังซึ่งเกี่ยวกับโลกจริงและค่านิยมจริง โดยตรงข้ามกับกิจกรรมเล่น (Drever. 1963 : 313) โฟร์ และ ลี กล่าวว่าในการปฏิบัติงานมีองค์ประกอบที่จำเป็น ดังนี้ คือ ความสามารถ ความสนใจและวิธีทำงาน สำหรับนักเรียนที่ต้องการประสบความสำเร็จในการเรียน จำเป็นต้องมีความสามารถหรือสติปัญญา ความสนใจในการเรียน และวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งอาจจะทำให้ประสบความสำเร็จล้มเหลวได้ แต่ในปัจจุบันนี้เป็นที่ทราบกัน

โดยทั่วไปว่าการหาวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด (Froo and Loo. 1963 : 11 - 12) นักการศึกษาได้ยอมรับและเน้นความสำคัญของวิธีการศึกษาที่มีประสิทธิภาพอย่างมาก สมิธ แห่งคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแคนซัสได้เน้นว่าครูทุกคนไม่ว่าจะสนใจด้านใดเป็นพิเศษก็ตาม จะต้องรับผิดชอบต่อการช่วยนักเรียนให้พัฒนานิสัยและวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ (Smith. 1960 : 53) โรบินสัน ได้กล่าวถึง การสอนวิธีศึกษาว่า มหาวิทยาลัยหลายแห่งประสบความสำเร็จอย่างดีในการจัดโครงการสอนวิธีศึกษา เช่น มหาวิทยาลัยแห่งบัฟฟาโล ชิคาโก คาร์ธเมย์ อิลลินอยส์ โอไฮโอ มินนิสโตะ โอไฮโอสเตท สเตนฟอร์ดและเยล ความก้าวหน้าของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาวิธีศึกษา แสดงให้เห็นผลในด้านการเพิ่มความสามารถในการอ่าน มีทักษะมากขึ้นในการจัดงาน มีการใช้อำนาจความสะดวกทางการศึกษาคีขึ้น มีการปรับตัวทางด้านส่วนตัวและสังคมอย่างน่าพึงพอใจมากขึ้น นอกจากนี้นักศึกษาที่เรียนรายวิชาวิธีศึกษายังดีขึ้นอย่างมากในองค์ประกอบอื่น ๆ ที่กำหนดความสำเร็จทางวิชาการ (Robinson. 1946 : 2 - 3)

เมื่อวิธีศึกษาที่มีประสิทธิภาพทำให้เกิดผลดีในการศึกษา วิธีทำงานอย่างอื่นในสายงานอื่นก็จะก่อให้เกิดผลดีเช่นกัน การที่จะประสบความสำเร็จในความพยายามใด ๆ ย่อมต้องอาศัยความสามารถ ความสนใจและวิธีการ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานทางนองเกี่ยวกับการเรียน

ไมเออร์ ได้เสนอแนวความคิดในเรื่องการจูงใจให้เกิดความพอใจในการทำงาน โดยเน้นหนักในเรื่องเป้าหมายของงานที่จะให้ได้ผลเชิงปฏิบัติควรมีลักษณะดังนี้ (Myer. 1970 : 124)

1. งานควรจะมีความสัมพันธ์กับความปรารถนาส่วนตัว งานนั้นจึงจะมีความหมายสำหรับผู้ทำ
2. งานนั้นจะต้องมีการวางแผนและวัดความสำเร็จได้ โดยใช้ระบบการทำงานและการควบคุมที่มีประสิทธิภาพ

3. เพื่อให้ได้ผลในการสร้างสิ่งจูงใจภายใน เป้าหมายของงานต้องมีลักษณะ
ดังนี้

- 3.1 คนทำงานมีส่วนในการตั้งเป้าหมาย
- 3.2 ผู้ปฏิบัติจะต้องรับทราบผลสำเร็จในการทำงานโดยตรง
- 3.3 งานที่ปฏิบัติจะต้องตรงกับความรู้ ความสามารถ และความพอใจ
- 3.4 งานจะต้องมีลักษณะท้าทาย
- 3.5 งานนั้นจะต้องสามารถทำสำเร็จได้

อีแวนส์ ได้กล่าวถึงตัวถ่วงในการทำงาน เช่น ขาดความรู้ ความสามารถในการทำงาน ขาดอิสรภาพ ก็ทำให้กิจกรรมนั้นขาดตอน หรือถ้าไม่มีตัวถ่วงแต่ไม่มีแรงจูงใจงานนั้นก็จะเป็นไปด้วยดีไม่ได้ อาจจะทำให้การกระทำขาดตอนเป็นช่วง ๆ ไม่มีความสม่ำเสมอ ความสม่ำเสมอในการทำงานจะต้องขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถ สิ่งแวดล้อมที่ดีในการทำงาน ตลอดจนแรงจูงใจ (Evans. 1971 : 31 - 38)

การทดลองฝึกวิชาการพัฒนาตนเองในประเทศไทย

ได้มีการนำวิชาการพัฒนาตนเองหรือวิชาสร้างความสำเร็จรุ่งโรจน์มาใช้สอนในโรงเรียนครั้งแรกใน พ.ศ. 2507 โดย พิสิทธิ์ สารวิจิตร และได้ทำการทดลองอีกเป็นระยะ ๆ ทั้งในระดับโรงเรียนและมหาวิทยาลัย ดังนี้

พ.ศ. 2507 - 2512 ทดลองฝึกวิชาการพัฒนาตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 5 ที่โรงเรียนสายน้ำผึ้ง กรุงเทพมหานคร

จุดมุ่งหมายในการทดลอง

1. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเจริญก้าวหน้าสูงสุดในทางที่ตนถนัด
2. เพื่อทดลองหลักการสร้างความสำเร็จรุ่งโรจน์ในโรงเรียน
3. เพื่อรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการพัฒนาและส่งเสริมความก้าวหน้าของ

บุคคล

4. เพื่อพิจารณาเผยแพร่วิธีการสร้างความสำเร็จรุ่งโรจน์แก่นักเรียนและผู้สนใจโดยทั่วไป

ผลการทดลองตรงตามจุดหมาย และเป็นที่น่าสนใจ (ฟิลิธี สารวิจิตร 2523 : 189)

พ.ศ. 2520 ศูนย์แนะแนวแห่งประเทศไทยได้จัดให้มีการอบรมครูแนะแนวระดับ
วุฒิบัณฑิต วิชาการพัฒนาตนเองเป็นวิชาหนึ่งที่ใช้ในการอบรมครั้งนี้ จำนวนผู้เข้ารับการอบรม
52 คน ฟิลิธี สารวิจิตร เป็นผู้ฝึกอบรม รวม 9 ครั้ง (10 ชั่วโมง) ผลการอบรม
ได้จากการให้ผู้รับการอบรมประเมินตัวเอง แล้วคิดเป็นร้อยละ ดังนี้

(ฟิลิธี สารวิจิตร 2523 : 193 - 197)

1. ในระหว่างการอบรมครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือต่อไปนี้จนแล้ว คือ

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
22	42.31	คู่มือพัฒนาเพื่อความสำเร็จรุ่งโรจน์และส่งเสริมความก้าวหน้า นักเรียนของฟิลิธี สารวิจิตร
8	15.38	มหาบุรุษ ของหลวงวิจิตรวาทการ
3	5.77	มันสมอง ของหลวงวิจิตรวาทการ
		อื่น ๆ (โปรดบอกชื่อหนังสือ).....

2. ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้โดยสม่ำเสมอ คือ

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
10	19.23	ตรวจคุณสมบัติพื้นฐานที่ส่งเสริมความสำเร็จรุ่งโรจน์ 6 ข้อทุกวัน
34	65.38	ปลูกใจตนเองตามหลักการสร้างกำลังใจ
41	78.84	รักษาสุขภาพทางกายตามหลักการสร้างกำลังใจ
24	46.15	พัฒนาสติปัญญา ความสามารถของตนตามหลักการ สร้างกำลังใจความคิด

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
14	26.92	ส่งเสริมตนเองโดยปฏิบัติตามสูตรการพัฒนาตนเอง 5 ข้อ

3. การฟังคำบรรยายและปฏิบัติตามหลักการของวิชาการพัฒนาตนเองทำให้
ข้าพเจ้าเกิดความคิด ได้ความรู้และสร้างนิสัยต่อไปนี้

3.1 ความคิด

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
39	75.00	มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
43	82.69	มีความหวังในชีวิตและการทำงาน
37	71.15	มีความภาคภูมิใจในผลงานของตน
41	78.84	มีความพยายามมากกว่าเดิม
50	96.15	มีความตั้งใจที่จะสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม
47	90.38	มีความปรารถนาที่จะช่วยให้ลูกศิษย์มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น
44	84.61	มีความเต็มใจที่จะริเริ่มงานใหม่ ๆ

3.2 ความรู้

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
44	84.61	รู้หลักการพัฒนาตนเอง
42	80.77	รู้วิธีสร้างกำลังใจ
34	65.38	รู้วิธีสร้างกำลังใจ
46	88.46	รู้วิธีสร้างกำลังความคิด

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
44	84.61	รู้จักประโยชน์ของจุดมุ่งหมายแห่งชีวิต
44	84.61	รู้แนวในการส่งเสริมตนเองและนักเรียน
40	76.92	รู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น

3.3 นิสัย

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
32	61.54	ตั้งจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตได้แน่นอน
17	32.69	ตรวจคุณสมบัติของตนเองโดยสม่ำเสมอ
49	94.23	ช่วยเหลือเกื้อกูลญาติมิตรและผู้อื่นตามควร
39	75.00	เตรียมโครงการต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า
31	58.61	เขียนบันทึกเหตุการณ์ที่น่าสนใจไว้
44	84.61	ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ
44	84.61	มองโลกและชีวิตอย่างสนใจและมีความหมาย

4. ถ้าข้าพเจ้าได้รู้หลักการพัฒนาตนเองเมื่อข้าพเจ้าอายุ 15 ปี และได้ปฏิบัติตามหลักการพัฒนาตนเองเรื่อยมาจนบัดนี้ ข้าพเจ้าเชื่อว่าชีวิตของข้าพเจ้าจะต้อง

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
41	78.84	มีวิธีการการศึกษาสูงกว่าที่เป็นอยู่
24	46.15	มีรายได้มากกว่าที่เป็นอยู่
30	57.69	มีชื่อเสียงและเกียรติยศโด่งดังกว่าที่เป็นอยู่
37	71.15	มีประโยชน์ต่อวงศ์สกุลและชุมชนมากกว่าที่เป็นอยู่

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
33	63.46	มีความสุขและภาคภูมิใจในชีวิตมากกว่าที่เป็นอยู่
35	67.31	มีบทบาทสำคัญในวงงานมากกว่าที่เป็นอยู่
19	36.54	มีครอบครัวราบรื่นกว่าที่เป็นอยู่
21	40.38	มีสุขภาพทางกายดีกว่าที่เป็นอยู่
36	69.23	มีกำลังใจดีกว่าที่เป็นอยู่
40	76.92	มีโอกาสก้าวหน้าในชีวิตมากกว่าที่เป็นอยู่
39	75.00	มีผลงานที่เป็นประโยชน์มากกว่าที่เป็นอยู่
40	76.92	มีความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ดีกว่าที่เป็นอยู่

5. ถ้ามีการสอนวิชาการพัฒนาตนเองในโรงเรียน ข้าพเจ้าอยากจะให้ลูกศิษย์
ของข้าพเจ้าเรียน

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
49	94.23	เรียนวิชาการพัฒนาตนเอง
0	0.00	ไม่เรียนวิชาการพัฒนาตนเอง
		อื่น ๆ (โปรดเขียนความเห็น)
		(ไม่ตอบ 3 คน)

6. ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
1	1.92	ข้าพเจ้าทราบอยู่แล้วก่อนเข้ารับการอบรมครั้งนี้
25	48.08	ข้าพเจ้าทราบอยู่บ้างแล้วก่อนเข้ารับการอบรมครั้งนี้

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
22	42.31	ข้าพเจ้าไม่ทราบก่อนเข้ารับการอบรมครั้งนี้ ความเห็นอื่น ๆ (โปรดเขียน).....

7. หัวข้อต่อไปนี้โปรดเขียนเครื่องหมาย "✓" ข้างหน้าหัวข้อที่ควรสอน
นักเรียน เพราะมีประโยชน์

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
51	98.07	ชีวิตและจุดหมายแห่งชีวิต
46	88.46	คุณสมบัติพื้นฐานที่ส่งเสริมความรุ่งโรจน์
46	88.46	สูตรการพัฒนาคตนเอง
48	92.30	การสร้างอนาคต
48	92.30	กำลังกาย
51	98.07	กำลังใจ
48	92.30	กำลังความคิด
50	96.07	ความรู้เกี่ยวกับตนเอง
51	98.07	สิ่งแวดล้อมและครอบครัว
37	71.15	ศีลชีวิต
		อื่น ๆ

8. ท่านเข้าฟังการบรรยายวิชาการพัฒนาคตนเองกี่ครั้ง

จำนวนครั้ง	จำนวนคน	ร้อยละ
9	20	38.46
8	17	32.69

จำนวนครั้ง	จำนวนคน	ร้อยละ
7	6	11.54
6	7	13.46
5	1	1.92
3	1	1.92

9. ท่านมีความประทับใจอะไรเกี่ยวกับการฟังคำบรรยายวิชาการพัฒนาตนเองบ้างหรือไม่

	มี	ไม่มี
จำนวนคน	52 (100%)	-

ถ้ามีความประทับใจโปรดบอกว่าคุณมีความประทับใจในเรื่องใดบ้าง (มีผู้ตอบ 107 รายการ) ที่ความเห็นซ้ำกันมากมีดังนี้

- 9.1 ประทับใจในสาระและเนื้อหาวิชาการพัฒนาตนเอง
- 9.2 ประทับใจในบุคลิกภาพและคุณสมบัติส่วนตัวของผู้บรรยาย
- 9.3 ประทับใจในวิธีการสอนและอุปกรณ์การสอน
- 9.4 ประทับใจผลงาน การต่อสู้สร้างชีวิตและความสำเร็จของผู้สอน
- 9.5 ประทับใจในคุณค่าและประโยชน์ของการพัฒนาตนเอง

10. ความเห็นอื่น ๆ เกี่ยวกับวิชาการพัฒนาตนเอง (มีผู้ตอบ 52 รายการ) ที่สำคัญมีดังนี้

- 10.1 ประโยชน์ของวิชาพัฒนาตนเองมีมาก
- 10.2 ควรบรรจุวิชาพัฒนาตนเองไว้ในหลักสูตรประถม มัธยม มหาวิทยาลัย
- 10.3 ควรพิมพ์คำบรรยาย ตำราวิชาการพัฒนาตนเองเผยแพร่เป็นคู่มือครู

10.4 การขยายเวลาการสอนวิชาการพัฒนาตนเองให้ยาวกว่าเดิม

11. ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียน

<u>เพศ</u>	- ชาย 19 คน		
	- หญิง 33 คน		
<u>งานหรือหน้าที่</u>	- ครูแนะแนว	37	คน
	- ครู	7	คน
	- ศึกษานิเทศก์	6	คน
	- อื่น ๆ	2	คน
<u>วุฒิทางการศึกษา</u>	- กศ.บ. หรือเทียบเท่า	45	คน
	- กศ.ม. หรือเทียบเท่า	3	คน
	- อื่น ๆ	4	คน
<u>อายุ</u>	- 21 - 30	28	คน
	- 31 - 40	19	คน
	- 40 ปีขึ้นไป	5	คน

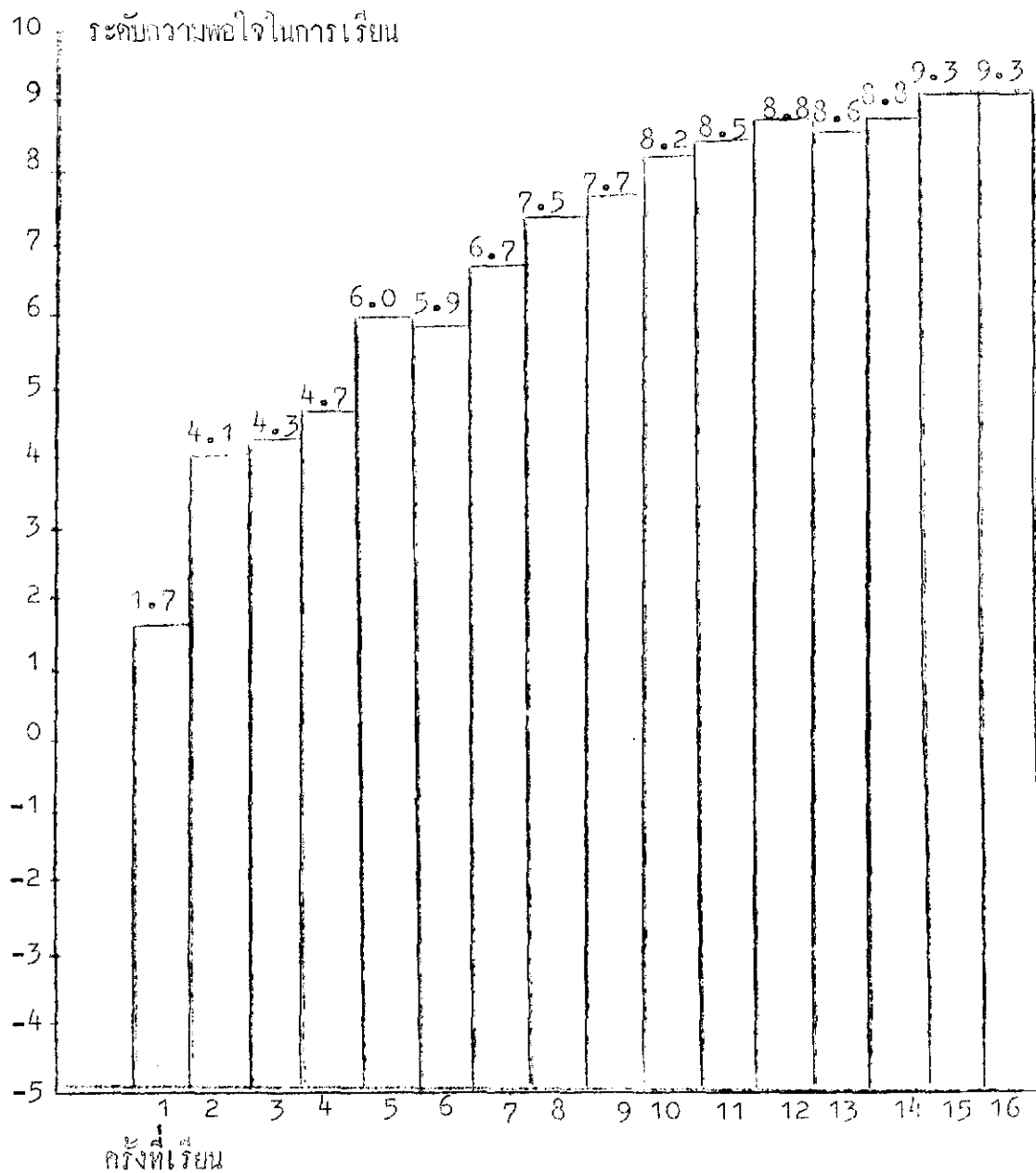
พ.ศ. 2521 พิสิทธิ์ สารวิจิตร ทดลองสอนวิชาพัฒนาตนเอง เป็นส่วนหนึ่ง
 ในวิชา จิต.741 สัมมนาการศึกษากับการพัฒนาบุคลากร ชั้นปริญญาเอก สาขาวิจัยและ
 พัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 10 คน ผลการทดลอง
 ได้จากการให้นิสิตประเมินผลตัวเอง ดังนี้ (พิสิทธิ์ สารวิจิตร 2523 : 198 - 203)

1. คุณสมบัติต่อไปนี้เป็นสิ่งเสริมให้ผู้ที่มีทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จเรียบร้อย ท่าน
 มีคุณสมบัติเหล่านี้แล้วก่อนทำแบบฝึกหัดการพัฒนาตนเอง หรือได้พัฒนาเพิ่มพูนขึ้นระหว่าง
 การเรียนวิชาการพัฒนาตนเองมากน้อยเพียงใด โปรดให้คะแนนตามที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมสำหรับ
 ตัวท่านเอง 5 = มากยิ่ง 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยมาก

	ก่อนเรียน	หลังเรียน
1.1 มีจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตอันศักดิ์สิทธิ์แน่วแน่		
1.2 จิตคณะสามัคคี		
1.3 ศรัทธาประยุกต์		
1.4 บุคลิกลักษณะที่น่านิยมเลื่อมใส		
1.5 บริการเกินคำปัจจุบัน		
1.6 ความริเริ่ม		
1.7 วินัยในตนเอง		
1.8 ความตั้งใจที่มีการควบคุม		
1.9 ความกระตือรือร้นที่มีการควบคุม		
1.10 จินตนาการสร้างสรรค์		
1.11 การสร้างชัยชนะจากการพ่ายแพ้		
1.12 การประหยัดเวลาและทรัพย์สิน		
1.13 ความรู้สึกรักใคร่ทางทีมงาน		
1.14 การคิดที่ถูกต้อง		
1.15 สุขภาพทั้งกายและจิต		
1.16 ความร่วมมือ		
1.17 พลังงานจักรวาลนิรันดร์		
1.18 การศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ		
1.19 ความเข้าใจชีวิตและการต่อสู้		
1.20 การปลูกคุณสมบัติของบุคคลสำคัญ		
1.21 การปลูกใจตนเอง		
1.22 การส่งเสริมตนเอง		

<u>คะแนนรวม</u>	- ก่อนเรียน	57	89	76	41	64	89	85	98	75	72
	- หลังเรียน	88	104	94	68	100	101	95	108	108	104
<u>คะแนนเฉลี่ย</u>	- ก่อนเรียน	74.60 %									
	- หลังเรียน	99.00 %									

2. สรุปผลความพอใจจะรู้สึกที่ได้รับประโยชน์จากการเรียนวิชาการพัฒนาตนเอง
ไปรคเขียนกราฟแสดงความพอใจ ความรู้สึกที่ได้รับจากการเรียนวิชาการพัฒนาตนเองก่อให้เกิด
คุณประโยชน์ ความตั้งใจ ความสุข ความสำเร็จ ความพอใจอะไรก็ตามบ้างมาน้อยเพียงใด



3. โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง โดยเขียนเครื่องหมาย ✓
 ข้างหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดหรือการปฏิบัติของท่าน ถ้าท่านไม่ได้ปฏิบัติข้อใดให้เว้น
 ช่องว่างไว้ตามเดิม

3.1 ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้โดยสม่ำเสมอ คือ

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
7	70.00	ตรวจคุณสมบัติพื้นฐานที่ส่งเสริมความรุ่งโรจน์ 6 ข้อ ทุกวัน
10	100	รักษาสุขภาพทางกายตามหลักการสร้างกำลังกาย
9	90.00	ปลุกใจตนเองตามหลักการสร้างกำลังใจ
10	100	พัฒนาสติปัญญา ความสามารถของตนตามหลักการสร้าง กำลังความคิด
8	80.00	ส่งเสริมตนเองโดยปฏิบัติตามสูตรการพัฒนาตนเอง 5 ข้อ

3.2 การฟังคำบรรยายและปฏิบัติตามหลักของวิชาการพัฒนาตนเอง ทำให้
 ข้าพเจ้าเกิดความคิด ได้ความรู้ และสร้างนิสัยต่อไปนี้

ความคิด

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
10	100	มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
9	90.00	มีความหวังในชีวิตและหน้าที่การงาน
9	90.00	มีความภาคภูมิใจในผลงานของตน
10	100	มีความพยายามในการงานมากกว่าเดิม

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
10	100	มีความตั้งใจที่จะสร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคม
9	90.00	มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
10	100	มีความเต็มใจที่จะเริ่มงานใหม่ ๆ

ความรู้

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
10	100	รู้หลักการพัฒนาตนเอง
8	80.00	รู้วิธีสร้างกำลังใจ
10	100	รู้วิธีสร้างกำลังใจ
9	90.00	รู้วิธีสร้างกำลังใจ
10	100	รู้ประโยชน์ของจุดมุ่งหมายแห่งชีวิต
9	90.00	รู้แนวทางในการส่งเสริมตนเองและนักเรียน
10	100	รู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น

นิสัย

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
10	100	ตั้งจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตให้แน่นอน
10	100	ตรวจคุณสมบัติของตนเองโดยสม่ำเสมอ
10	100	ช่วยเหลือเกื้อกูลญาติมิตรและผู้อื่นตามสมควร
9	90.00	เตรียมโครงการต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
6	60.00	เขียนบันทึกเหตุการณ์ที่น่าสนใจไว้
10	100	ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ
10	100	มองโลกและชีวิตอย่างสนใจและมีความหมาย

3.3 ถ้าข้าพเจ้าได้รู้หลักการพัฒนาดตนเองตั้งแต่อายุ 15 ปี และได้ปฏิบัติตามหลักการพัฒนาดตนเองเรื่อยมาจนบัดนี้ ข้าพเจ้าเชื่อว่าชีวิตของข้าพเจ้าจะต้อง

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
8	80.00	มีวิธีการการศึกษาสูงกว่าที่เป็นอยู่
7	70.00	มีรายได้มากกว่าที่เป็นอยู่
7	70.00	มีชื่อเสียงเกียรติยศโด่งดังกว่าที่เป็นอยู่
10	100	มีคุณสมบัติตรงต่อวงศ์สกุลและชุมชนมากกว่าที่เป็นอยู่
9	90.00	มีความสุขและภาคภูมิใจในชีวิตมากกว่าที่เป็นอยู่
8	80.00	มีบทบาทสำคัญในงานมากกว่าที่เป็นอยู่
7	70.00	มีครอบครัวร่ำรวยกว่าที่เป็นอยู่
7	70.00	มีสุขภาพทางกายดีกว่าที่เป็นอยู่
8	80.00	มีกำลังใจดีกว่าที่เป็นอยู่
10	100	มีโอกาสก้าวหน้าในชีวิตมากกว่าที่เป็นอยู่
10	100	มีผลงานที่เป็นประโยชน์มากกว่าที่เป็นอยู่
10	100	มีความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ดีกว่าที่เป็นอยู่

4. ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
-	-	ข้าพเจ้าทราบอยู่แล้วก่อนการเรียนในภาคเรียนนี้
7	70.00	ข้าพเจ้าทราบอยู่บ้างแล้วก่อนการเรียนในภาคเรียนนี้
2	20.00	ข้าพเจ้าไม่ทราบก่อนการเรียนในภาคเรียนนี้
1	10.00	ความเห็นอื่น ๆ (โปรดเขียน)..... ไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญและไม่เห็นความเป็น วิทยาศาสตร์ที่เราสามารถฝึกฝนควบคุมให้ได้ลงจริงจัง หลังจากเรียนแล้วนึกเสียตายน่าจะได้เรียนในระยะ วัยรุ่น

5. ถ้ามีการสอนวิชาการพัฒนาตนเองในโรงเรียน ข้าพเจ้า

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
10	100	ต้องการให้ลูกศิษย์ของข้าพเจ้าเรียนวิชานี้
-	-	ไม่ต้องการให้ลูกศิษย์ของข้าพเจ้าเรียนวิชานี้ อื่น ๆ (โปรดเขียน).....

ในปี พ.ศ. 2521 พิสิทธิ์ สารวิจิตร ทดลองสอนวิชาการพัฒนาตนเองแก่นิสิต
ปริญญาโท ปีที่ 2 วิชาเอกการแนะแนว ประมาณ 5 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน
ถึง 25 กรกฎาคม 2521 ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีนิสิตเรียน 17 คน
ประเมินผลเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2521 นิสิตส่วนมากต้องการศึกษาวิชาการพัฒนาตนเอง
ให้มากขึ้นอีก และต้องการให้สอนวิชานี้แก่นักเรียนในโรงเรียน (พิสิทธิ์ สารวิจิตร
2523 : 147)

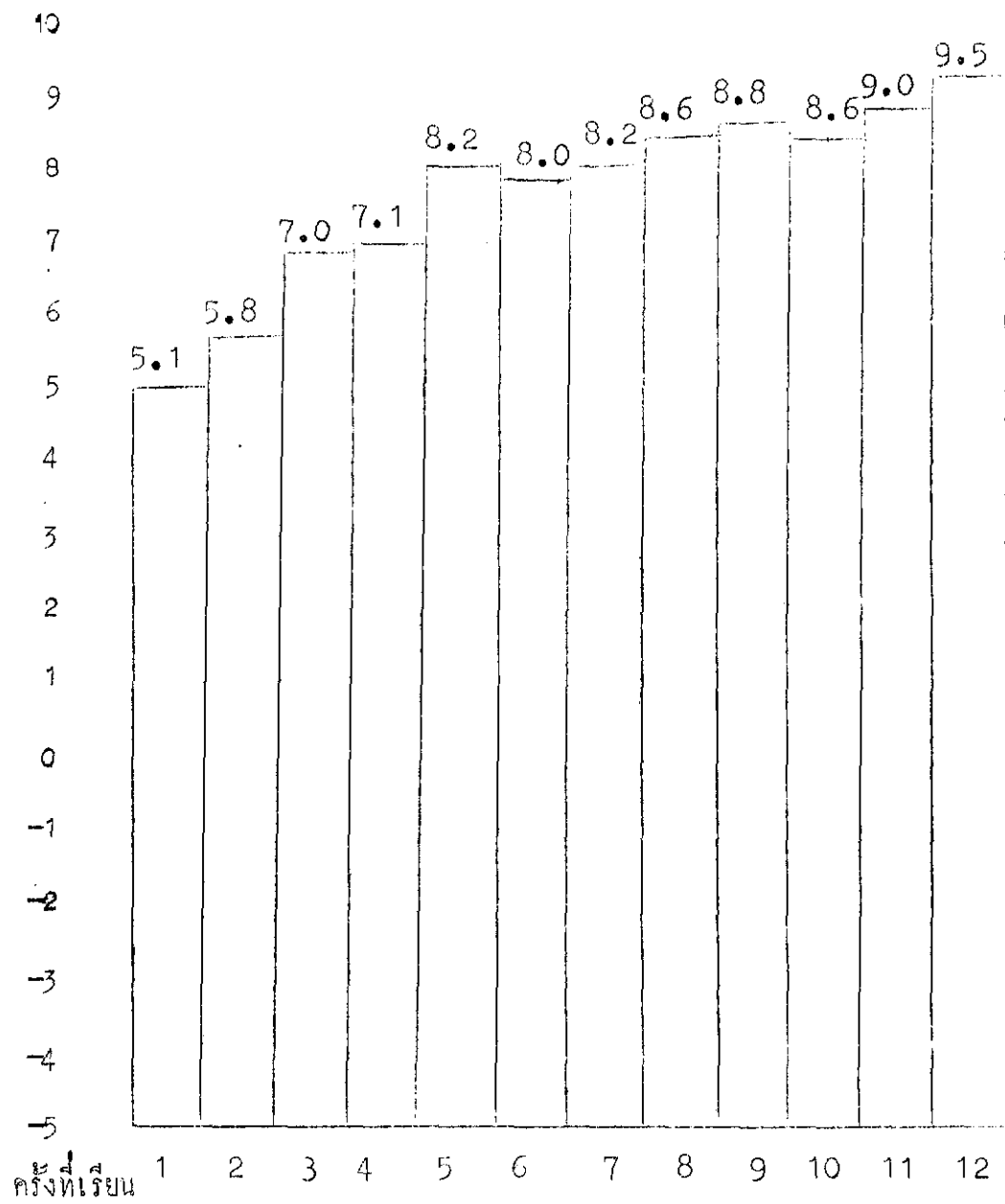
พ.ศ. 2523 พิสิทธิ์ สารวิจิตร ได้ทำการสอนวิชาการพัฒนาตนเองให้แก่บัณฑิต
ปริญญาเอก สาขาวิจัยและพัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
จำนวน 7 คน (ไม่มาสอบ 1 คน) ผลการสอนได้จากการให้บัณฑิตประเมินตัวเอง ดังนี้
(พิสิทธิ์ สารวิจิตร ม.ป.ป. ไม่มีเลขหน้า)

1. คุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้ผู้มีทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จเรียบร้อย
ท่านมีคุณสมบัติเหล่านี้แล้วก่อนทำแบบฝึกหัดวิชาการพัฒนาตนเอง หรือได้พัฒนาเพิ่มพูนขึ้น
ระหว่างการเรียนวิชานี้มากน้อยเพียงใด โปรดให้คะแนนตามที่ท่านเห็นว่าเหมาะกับตัวท่านเอง

5 = มากยิ่ง	4 = มาก	3 = ปานกลาง	2 = น้อย	1 = น้อยมาก
คนที่	คะแนนรวมก่อนเรียน	คะแนนรวมหลังเรียน		
1	72	84		
2	73	94		
3	76	98		
4	70	95		
5	81	110		
6	79	95		

2. สรุปผลความพอใจและรู้สึกว่าได้ประโยชน์จากการเรียนวิชาการพัฒนาตนเอง
โปรดเขียนกราฟแสดงความพอใจ ความรู้ที่ได้รับจากการเรียนวิชาการพัฒนาตนเอง
ได้ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ ความดีงาม ความสุข ความสำเร็จ ความพอใจอะไรแก่ตัวท่านบ้าง
มากน้อยเพียงใด สูงสุด คือ 10 และต่ำสุดคือ - 5

ระดับความพอใจในการเรียน



3. โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง โดยเขียนเครื่องหมาย
ข้างหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดหรือการปฏิบัติของท่าน ถ้าท่านไม่ได้ปฏิบัติใดให้เว้นช่องว่าง
ไว้ตามเดิม

3.1 ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้โดยสม่ำเสมอ คือ

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
-	-	ตรวจคุณสมบัติพื้นฐานที่ส่งเสริมความรุ่งโรจน์ 6 ข้อทุกวัน
6	100	รักษาสุขภาพทางกายและจิต
6	100	ปลุกใจตนเอง
6	100	พัฒนาสติปัญญาและความสามารถของตน
2	33.33	ส่งเสริมตนเองโดยปฏิบัติตามสูตรพัฒนาตนเอง 5 ข้อ

3.2 การฟังคำบรรยายและการฝึกการพัฒนาตนเองทำให้ข้าพเจ้าเกิด
ความคิด ได้ความรู้ และสร้างนิสัยต่อไปนี้

ความคิด

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
4	66.66	มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
5	83.33	มีความหวังในชีวิตและหน้าที่การงาน
4	66.66	มีความภาคภูมิใจในผลงานของตน
5	83.33	มีความพยายามในการทำงานมากกว่าเดิม
5	83.33	มีความตั้งใจที่จะสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม
6	100	มีความปรารถนาที่จะช่วยให้ลูกศิษย์ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
6	100	มีความเต็มใจที่จะเริ่มงานใหม่ ๆ

ความรู้

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
6	100	รู้หลักการพัฒนาตนเอง
5	83.33	รู้วิธีสร้างกำลังใจกาย
5	83.33	รู้วิธีสร้างกำลังใจใจ
5	83.33	รู้วิธีสร้างกำลังใจความคิด
5	83.33	รู้ประโยชน์ของจุดมุ่งหมายแห่งชีวิต
5	83.33	รู้แนวทางในการส่งเสริมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ญาติพี่น้อง
6	100	รู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ ที่ขึ้น

นิสัย

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความ
4	66.66	ตั้งจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตให้แน่นอน
3	50.00	ตรวจคุณสมบัติของตนเองโดยสม่ำเสมอ
6	100	ช่วยเหลือเกื้อกูลญาติมิตรและผู้อื่นตามสมควร
4	66.66	เตรียมโครงการต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า
2	33.33	เขียนบันทึกเหตุการณ์ที่น่าสนใจไว้
6	100	ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ
6	100	มองโลกและชีวิตอย่างสนใจและมีความหมาย

3.3 ถ้าข้าพเจ้าได้รู้หลักการพัฒนาดตนเองเมื่อข้าพเจ้าอายุ 15 ปี และได้ปฏิบัติตามหลักการพัฒนาดตนเองเรื่อยมาจนบัดนี้ข้าพเจ้าเชื่อว่าชีวิตของข้าพเจ้าต้อง

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความตาม
4	66.66	มีวุฒิทางการศึกษาสูงกว่าที่เป็นอยู่
3	50.00	มีรายได้มากกว่าที่เป็นอยู่
3	50.00	มีชื่อเสียงและเกียรติยศโด่งดังกว่าที่เป็นอยู่
4	66.66	มีคุณสมบัติตรงต่อสังคมและชุมชนมากกว่าที่เป็นอยู่
5	83.33	มีความสุขและภาคภูมิใจในชีวิตมากกว่าที่เป็นอยู่
6	100	มีบทบาทสำคัญในวงงานมากกว่าที่เป็นอยู่
3	50.00	มีครอบครัวที่ราบรื่นกว่าที่เป็นอยู่
4	66.66	มีสุขภาพกายดีกว่าที่เป็นอยู่
5	83.33	มีกำลังใจดีกว่าที่เป็นอยู่
5	83.33	มีโอกาสก้าวหน้าในชีวิตมากกว่าที่เป็นอยู่
6	100	มีผลงานที่เป็นประโยชน์มากกว่าที่เป็นอยู่
5	83.33	มีความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ดีกว่าที่เป็นอยู่

4. ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาดตนเองเป็นสิ่งที่

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความตาม
-	-	ข้าพเจ้าทราบดีแล้วก่อนการเรียนในภาคนี้
5	83.33	ข้าพเจ้าทราบอยู่บ้างแล้วก่อนการเรียนในภาคเรียนนี้
1	16.66	ข้าพเจ้าไม่ทราบก่อนเรียนในภาคนี้
		ความเห็นอื่น ๆ

5. ถ้ามีการสอนวิชาการพัฒนาตนเองในโรงเรียน ข้าพเจ้า

จำนวนคน	ร้อยละ	ข้อความถาม
6	100	ต้องการให้ลูกศิษย์ของข้าพเจ้าเรียนวิชานี้
-	-	ไม่ต้องการให้ลูกศิษย์ของข้าพเจ้าเรียนวิชานี้

ผู้วิจัยได้หาข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการฝึกวิชาการพัฒนาตนเองเพิ่มเติม
จากนิตยสารปริญาเอก ปีการศึกษา 2523 เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2523 ได้ข้อมูลดังนี้

ข้อความที่เห็น	มาก ยิ่ง	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย มาก
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เข้าใจตนเอง		7			
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้รู้ความสามารถของตนเอง	1	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้รู้ความถนัดของตนเอง		3	4		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้รู้ความสนใจของตนเอง	1	4	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้สำรวจตนเองอยู่เสมอ	3	3	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ปรับปรุงข้อบกพร่องของ ตนเอง	3	2	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ยอมรับตนเอง	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้วินัยในตนเอง	3	3	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง		7			
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้สามารถบังคับตนเองได้	1	4	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง	1	3	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม		5	2		

ข้อความคิดเห็น	มาก ยิ่ง	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย มาก
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้คิดพึ่งตนเอง	3	2	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เกิดความคิดใคร่ตรองในการ แก้ไขปัญหา		5	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มีจุดมุ่งหมายในการทำงาน	1	5	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เกิดความรับผิดชอบในหน้าที่	2	5			
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้สามารถใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	1	4	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ขยันหมั่นเพียร อดทนในหน้าที่ การงานสม่ำเสมอ	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้คิดอย่างมีเหตุผล	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้สามารถตัดสินใจได้รวดเร็ว เด็ดเดี่ยว แน่วแน่		5	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มีความตั้งใจมั่นในการทำงาน	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มีความกระตือรือร้น	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้การทำงานมีระเบียบเรียบร้อย		3	4		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์		3	4		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มีสมรรถภาพในการทำงาน	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เป็นคนใฝ่หาความรู้	1	5	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้น	3	3	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้รู้จักการใช้จ่ายเงินอย่าง เหมาะสม		3	4		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้รู้จักคุณค่าของเวลา	2	2	3		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มีความซื่อสัตย์สุจริต	1	5	1		

ข้อความกึกเห็น	มาก ยิ่ง	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย มาก
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ตนเองมีความยุติธรรม	1	4	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ผู้เรียนมีค่านิยมในทางดีงาม	1	6			
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน	1	3	2	1	
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้รู้จักการให้อภัย		5	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี		5	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มองโลกในแง่ดี		7			
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เอาใจเขามาใส่ใจเรา	1	4	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ตระหนักในความแตกต่างระหว่างบุคคล	1	6			
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เคารพให้เกียรติในความคิดและการกระทำของผู้อื่น		6	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เป็นคนมีจิตใจกว้างขวาง	1	4	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มีการวางตัวได้เหมาะสม		5	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยพัฒนาความเป็นผู้นำ	2	3	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้มีกำลังใจในการทำงาน	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เกิดความร่วมมือในหมู่คณะ	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เกิดการเสียสละ	1	4	2		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้สุขภาพจิตดี	1	5	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้สุขภาพกายดี		6	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้การสมาคมกับเพื่อนฝูงดี		4	2	1	

ข้อความคิดเห็น	มาก ยิ่ง	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย มาก
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียน	1	5	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้เกิดความต้องการทำประโยชน์ ต่อชุมชนสังคมและครอบครัว	1	5	1		
วิชาการพัฒนาตนเองช่วยให้รักและอุทิศตนเพื่อชาติ	2	4	1		
วิชาการพัฒนาตนเองการสอนในระดับอนุบาลศึกษา		2		2	
ประถมศึกษา	1	1	2		
มัธยมศึกษา	2	3			
อุดมศึกษา	3	1			
ทุกระดับการศึกษา	3	2	1		

เอกสารเกี่ยวกับความตั้งใจเรียน

ความตั้งใจเรียน (Attention) ความสำคัญของความตั้งใจเรียนเป็นที่ตระหนักกันมานานเป็นเวลายาวนานแล้ว สำหรับนักจิตวิทยานั้นความคิดเรื่องความตั้งใจหรือการตั้งใจทำความลำบากใจมาก และเป็นเวลาหลายสิบปีที่นักจิตวิทยาชาวอเมริกันไม่สนใจปัญหาความตั้งใจ แต่ครูยังคงพูดถึงความตั้งใจและตระหนักว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในการเรียนรู้ทุกวันนี้ นักจิตวิทยาพากันเต็มใจที่จะตรวจสอบปัญหานี้มากขึ้น และหาวิธีการหนทางที่จะนำเอาเรื่องความตั้งใจมาใช้ประโยชน์ในการสอนให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

ในการทดลองกับสัตว์ในห้องทดลองนั้นไม่ค่อยมีอะไรจะต้องพูดถึงเกี่ยวกับความตั้งใจ เพราะลักษณะของคำนี้เป็นอัตนัย (subjective) และบังลักษณะทางจิตใจ ดังนั้น นักจิตวิทยาที่ทดลองกับสัตว์จึงใช้คำว่า แรงจูงใจ หรือแรงขับ ในฐานะเป็นแนวความคิดเดียวกันมากกว่า

การทดลองเกี่ยวกับสัตว์ได้แสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้ชนิดหนึ่งชนิดใดก็ตาม อาจเกิดขึ้น แต่ก็ไม่อาจไม่ต้องการเรียนรู้ที่ผู้สอนต้องการให้เกิดขึ้นก็ได้ ถ้าจะให้แน่ใจว่า ผู้เรียนกำลังเรียนรู้ในสิ่งที่ต้องการให้เขาเรียน ผู้สอนจะต้องจัดสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการออกไป หาทางทำให้แน่ใจว่าผู้เรียนอาจจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ต้องการ นี่คือนี่สิ่งที่ทุกคนในเรื่อง ความตั้งใจ กล่าวอย่างสั้น ๆ ได้ว่า ความตั้งใจคือความพร้อมที่จะแสดงปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าที่กำลังจะมาถึงนั่นเอง (สมควร อภัยพันธุ์ 2512 : 200 - 211)

วิทเทคเคอร์ ให้ความหมายของคำว่า ความตั้งใจว่า คือ "จุดรวมของการรับรู้ (perception) ซึ่งกำหนดขึ้นในบางกรณีโดยลักษณะของผู้รับรู้เองและในบางกรณีโดยลักษณะของสิ่งเร้า" เขาอธิบายว่า ความตั้งใจเกี่ยวข้องกับสองฝ่าย คือ ฝ่ายรับรู้ และฝ่ายเร้า สิ่งเร้าจะก่อให้เกิดความตั้งใจแก่ผู้รับรู้ได้ก็ต่อเมื่อสิ่งเร้านั้นเปลี่ยนแปลง เคลื่อนที่ เปลี่ยนขนาด หรือเกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน และสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาจะกระตุ้น ความตั้งใจของผู้รับรู้ด้วย ส่วนในด้านตัวผู้รับรู้นั้นมีองค์ประกอบที่ช่วยเสริมให้เกิดความตั้งใจ คือแรงจูงใจ เช่น ความหิว แรงจูงใจเป็นตัวก่อให้เกิดการเลือกรับรู้ขึ้น นอกจากนั้น ก็ยังมีความสนใจและค่านิยม (interests and values) ของผู้รับรู้ ซึ่งจะก่อให้เกิด ความตั้งใจได้ (Whittaker. 1966 : 576)

ทิพย์ นาดสุภา กล่าวว่า ความตั้งใจ คือการก่อให้เกิดสภาวะเตรียมพร้อม ของมนุษย์ที่จะวางตัวให้เหมาะสม เพื่อเลือกกับการกระตุ้นเตือนในสิ่งที่สนใจได้ปรากฏชัดแจ้ง ยิ่งขึ้นในความรู้สำนึก ความตั้งใจ ได้แก่ การเพ่งดู เฝ้ายู่งฟัง คือพร้อมที่จะรับทั้งร่างกาย และจิตใจ (ทิพย์ นาดสุภา 2511 : 142 - 147)

วิเชียรแพทยาคม กล่าวว่า ความตั้งใจเป็นการรวบรวมทั้งฝ่ายจิตและฝ่ายกาย ให้เข้าไปสู่จุดมุ่งหมาย ความตั้งใจจะเปลี่ยนไปได้ขึ้นอยู่กับเวลา สิ่งเร้า และความสนใจ (วิเชียรแพทยาคม 2510 : 56)

สแตรง กล่าวถึงความตั้งใจว่า ความตั้งใจเป็นองค์ประกอบซับซ้อนที่เกี่ยวกับ แรงขับ (drives) ความจำ (memory) ผลของวัฒนธรรมและประสบการณ์ การเรียนรู้ สิ่งใดใดก็ตามก็ต้องมีความตั้งใจ ความตั้งใจเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ นักเรียนจะมีความ

ตั้งใจเรียนมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับบทเรียน สถานการณ์ในโรงเรียนและความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ ความตั้งใจเป็นสิ่งที่บังคับกันไม่ได้ เพราะเป็นผลที่เกิดจากความสนใจ ความพร้อมของแต่ละบุคคล (อรุณศรี กุมุท 2512 : 13 อ้างอิงมาจาก Strang. 1959)

ซอเรนสัน อธิบายว่า ในการเรียนรู้ไม่ว่าสิ่งใด ๆ การตั้งใจจะมีพื้นฐานขึ้นอยู่กับความต้องการและแรงขับของบุคคล และจะก่อให้เกิดความเต็มอกเต็มใจ (willingness) ที่จะเรียน ความต้องการและแรงขับนี้จะผสมกันเป็นส่วนโดยเฉพาะและส่งแรงกระตุ้นความเต็มอกเต็มใจ เมื่อบุคคลต้องการจะเรียนรู้สิ่งใดแล้ว กิจกรรมอื่น ๆ จะไม่สามารถชักจูงความพยายามของเขาให้หันเหไปได้ ยิ่งกว่านั้นจะมีสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเขา คือ ความคาดหวัง (expectancy) และความเครียด (tention) ซึ่งรวมกันเป็นชุดสำหรับการเรียนรู้สิ่งหนึ่ง สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดการระดมพลังงานขึ้น และจะหมดไปเมื่อได้รับความสำเร็จในการเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ เมื่อความพยายามเป็นผลสำเร็จ ความเครียดก็จะสิ้นไป แต่ถ้าพลาดหวังก็จะเกิดความข้องคับใจ (frustration) เพราะความเครียดมิได้สิ้นไป แม้ซอเรนสันจะมีได้เรียกสิ่งที่เขาอธิบายทั้งหมดนี้ว่าความตั้งใจ แต่สิ่งที่เขาเรียกว่า ความเต็มอกเต็มใจ (willingness) นั้นก็มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า ความตั้งใจอยู่มาก เพราะความเต็มอกเต็มใจดังกล่าวก็อุปมาจากความต้องการและแรงขับ ซึ่งเป็นไปในแนวเดียวกับความตั้งใจ (Sorenson. 1964 : 408)

ความตั้งใจเรียนหรือการเอาใจใส่ในการเรียน คือ ความจดจ่อของจิตใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความตั้งใจเรียน หรือความเอาใจใส่จะทำให้บุคคลมีสมาธิ การศึกษาวิชาใดก็ตามถ้าเป็นการเรียนที่ตรงกับความสนใจ และความตั้งใจของผู้เรียนแล้ว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนจะสูงกว่าผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนที่ไม่มีความตั้งใจเรียน หรือไม่สนใจในการเรียน (Holton. 1964 : 20 - 25)

เนื่องจากคุณลักษณะทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ขึ้นอยู่แก่กันดังกล่าวย่างสั้น จึงมีผู้เชี่ยวชาญอีกหลายท่านที่กล่าวถึงความตั้งใจ ซึ่งมีผลมาจากแรงจูงใจ ความพร้อม ความต้องการ เช่น เอนกกุล กรีกแสง กล่าวถึงแรงจูงใจว่าเป็นสิ่งสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดการหากิจกรรม ช่วยให้การแสดงพฤติกรรมมีจุดหมายที่แน่นอน การจูงใจอาจเกิดขึ้น

โดยการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ การไปเรียนเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลเรียนได้ดีขึ้น การไปเรียนหมายถึง ความสนใจ และความตั้งใจในการศึกษาวิชาต่าง ๆ อันมีรากฐานมาจากทัศนคติ และความต้องการเป็นสำคัญ (เฮนกกูล กรีนสแตง 2520 : 45) และนักเรียนที่มีความสนใจจะตั้งใจเรียน มีความพอใจที่จะทำในกิจกรรมและพยายามจะทำให้เกิดผลดีที่สุดมากกว่านักเรียนที่ขาดความสนใจในวิชานั้น

ชม ภูมิภาค กล่าวถึง การจูงใจว่า มีบทบาทสำคัญในการเรียน นักเรียนที่ได้รับการกระตุ้นหรือการจูงใจก็จะทำงานด้วยความตั้งใจ กระฉับกระเฉง มองเห็นจุดหมาย พวกนี้จะมีปัญหาทางวินัยน้อย (ชม ภูมิภาค 2516 : 140)

สุธา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม กล่าวถึงแรงจูงใจว่า หมายถึง แรงที่ส่งเสริมให้เด็กทำงานจนบรรลุถึงความสำเร็จ และแรงนี้ย่อมนำทางให้เด็กทำงานไปในแนวทางที่ถูกต้องด้วย (สุธา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม 2515 : 66)

บางท่านก็กล่าวถึงความตั้งใจว่าขึ้นอยู่กับความพร้อมด้วย เช่น ทอร์นไคน์ (จำเนียร ชวงโชติ 2516 : 17 อ้างอิงมาจาก Thorndike) กล่าวถึงความพร้อมว่า หมายถึง การปรับตัว การเตรียมพร้อม ความตั้งใจ ความสนใจ และเจตนาที่ดีอันก่อให้เกิดเป็นการกระทำขึ้น

บางท่านก็กล่าวถึง ความตั้งใจว่าขึ้นอยู่กับความต้องการ คือความต้องการจะเป็นแรงกระตุ้นให้ทำกิจกรรม เพื่อสนองความต้องการนั้น นักเรียนที่ต้องการความสำเร็จในการศึกษาแล้วเรียนจะตั้งใจเรียนมากกว่าเด็กที่ขาดความต้องการในด้านนี้ นักเรียนที่ตั้งระดับความมุ่งหวังที่ปรารถนา จะแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียนในลักษณะมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียน มีความตั้งใจสูง เอาใจใส่หมั่นเรียนอย่างดี

สุโท เจริญสุข กล่าวว่า ความต้องการและความสนใจเป็นสิ่งสำคัญมากในการจูงใจ เพราะคนจะทำอะไร ๆ ตามความสนใจของตน และความสำเร็จเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กภาคภูมิใจ มีความสุข (สุโท เจริญสุข 2515 : 44 - 54)

จากทฤษฎีและเอกสารการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นพอจะเห็นได้ว่า วิชาการพัฒนาตนเองมีคุณประโยชน์ที่สามารถนำไปฝึกอบรมนักเรียนให้มีความตั้งใจเรียนได้ ผู้วิจัยจึงมี

ความคิดที่จะนำวิชาการพัฒนาตนเองมาฝึกอบรมให้เกิดความตั้งใจเรียนแก่นักเรียน
โดยปรับปรุงแผนการอบรมวิชาพัฒนาตนเองของ นิสิตธิ์ สารวิจิตร ให้เหมาะสมกับระดับ
วัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมุติฐานในการศึกษาครั้งนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองแล้วจะมีคะแนนประเมินผล
ความตั้งใจเรียนสูงกว่าเดิม
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองแล้วจะมีความตั้งใจเรียนสูงกว่า
นักเรียนที่พัฒนาตนเองโดยวิธีเสรี

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 ของโรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 40 คน ซึ่งมีขั้นตอนการคัดเลือกดังนี้

1. ให้ครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชาที่สอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน เป็นกรรมการพิจารณาคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมความตั้งใจเรียนนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ จำนวน 57 คน
2. ผู้วิจัยพิจารณานักเรียนตามข้อหนึ่งแล้วเลือกไว้ 40 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและความเห็นส่วนใหญ่ของคณะกรรมการ
3. สอบพื้นฐานระดับความตั้งใจเรียนของกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นการสอบครั้งแรก (pre-test)
4. จากกลุ่มตัวอย่างแยกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และสุ่มกลุ่มทดลองโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเอง
2. แบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียน
3. แบบสำรวจความตั้งใจเรียนสำหรับครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชา

การสร้างแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเอง

1. ศึกษาเนื้อหาสาระละเอียดเกี่ยวกับวิธีพัฒนาตนเอง ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทฤษฎีการสร้างตนเอง วิธีการทำงานให้ประสบความสำเร็จ และศึกษาโครงการสอน วิชาการพัฒนาตนเองและงานทดลองที่เกี่ยวข้องของ ฟิชเชอร์ สารวิจิตร เป็นแนวทางในการกำหนดแผนการฝึกให้เหมาะกับการพัฒนาความตั้งใจเรียน

2. สร้างแผนการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง โดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้
แล้วนำแผนการฝึกอบรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางวิชาการพัฒนาตนเองตรวจสอบ

3. นำแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2524 ในโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อหาข้อบกพร่อง

4. นำแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการ
ในการวิจัยต่อไป

แผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเอง มีทั้งหมด 10 แผน ดังหัวข้อต่อไปนี้

- แผนการฝึกอบรมที่ 1 ฉันทิใจใคร
- แผนการฝึกอบรมที่ 2 จุดมุ่งหมายแห่งชีวิต
- แผนการฝึกอบรมที่ 3 กำลังใจ
- แผนการฝึกอบรมที่ 4 กำลังกาย
- แผนการฝึกอบรมที่ 5 กำลังความคิด
- แผนการฝึกอบรมที่ 6 สิ่งแวดล้อมและครอบครัว
- แผนการฝึกอบรมที่ 7 ชีวิตและลีลาแห่งชีวิต
- แผนการฝึกอบรมที่ 8 ระเบียบบุคคลสำคัญ
- แผนการฝึกอบรมที่ 9 การสร้างอนาคต
- แผนการฝึกอบรมที่ 10 คุณสมบัติพื้นฐานที่ส่งเสริมความรุ่งโรจน์

การสร้างแบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียน

1. แบบทดสอบนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ
ความตั้งใจเรียน และความเห็นของครูที่ไต่ถามความเห็นในเรื่องพฤติกรรมเกี่ยวกับ
ความตั้งใจเรียนของนักเรียนในชั้นของตน โดยยึดลักษณะที่แสดงถึงความตั้งใจเรียน
ดังนี้

- 1.1 สนใจทำงานต่าง ๆ ที่ครูสั่ง
- 1.2 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียน
- 1.3 เสียเวลาที่ต้องหยุดเรียน
- 1.4 มีสมาธิในการเรียน ไม่เอาจานอื่นมาทำ รุยหรือเล่นในเวลาเรียน
- 1.5 คอยเอาใจใส่ในกิจกรรมทุกอย่างที่ครูทำ
- 1.6 คอยซักถามครูด้วยความเอาใจใส่เกี่ยวกับบทเรียน
- 1.7 ร่วมกิจกรรมการเรียนอย่างกระตือรือร้น
- 1.8 ต้องการฝึกฝนเพิ่มเติมในสิ่งเกี่ยวกับบทเรียน
- 1.9 เตรียมศึกษาบทเรียนไวล่วงหน้า
- 1.10 ใฝ่หาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
- 1.11 ทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จเรียบร้อยในเวลาที่กำหนด
- 1.12 เปรียบเทียบผลการสอบและปรับปรุงตนเองเสมอ
- 1.13 มีความรู้สึกนึกคิดทางสิ่งงามต่อวิชาที่เรียน
- 1.14 มีอุปกรณ์พร้อมในการเรียน
- 1.15 มีความสุขในการเรียน
- 1.16 มาเรียนโดยสม่ำเสมอ

2. ลักษณะของแบบทดสอบ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบทดสอบทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าเป็นความจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองมากน้อยเพียงใด เมื่อพิจารณาแล้วจึงทำเครื่องหมาย "✓" ลงในช่องที่กำหนดให้ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ช่อง คือ เกยเป็นประจำ เกยน้อย ๑ นาน ๆ ครั้ง และไม่เกยเลย ข้อทดสอบทั้งหมดมี 43 ข้อ

ตัวอย่าง แบบทดสอบ

	เคย เป็นประจำ	เคย บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
(๐) ท่านส่งงานตรงตามเวลาที่ครูกำหนดหรือไม่ ?				
(๐๐) ท่านเคยทำตารางบทวนวิชาต่าง ๆ หรือไม่ ?				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความใดที่มีความหมายในทางบวก ให้คะแนนดังนี้

กา ^๑ ของ ^๒ ที่	เคยเป็นประจำ	ให้	4	คะแนน
กา ^๑ ของ ^๒ ที่	เคยบ่อย ๆ	ให้	3	คะแนน
กา ^๑ ของ ^๒ ที่	นาน ๆ ครั้ง	ให้	2	คะแนน
กา ^๑ ของ ^๒ ที่	ไม่เคยเลย	ให้	1	คะแนน

ข้อความใดที่มีความหมายในทางลบ ให้คะแนนดังนี้

กา ^๑ ของ ^๒ ที่	เคยเป็นประจำ	ให้	1	คะแนน
กา ^๑ ของ ^๒ ที่	เคยบ่อย ๆ	ให้	2	คะแนน
กา ^๑ ของ ^๒ ที่	นาน ๆ ครั้ง	ให้	3	คะแนน
กา ^๑ ของ ^๒ ที่	ไม่เคยเลย	ให้	4	คะแนน

3. การหาค่าอำนาจจำแนก นำแบบทดสอบไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2524 ของโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร จำนวน 174 คน แล้วนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ในการตอบ คัดที่เสียออก
เหลือ 155 คน ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวมคะแนนของแต่ละคนแล้ว
จัดเรียงลำดับคะแนนจากสูงไปต่ำ ตัดเอา 25 % จากคะแนนสูงสุดและต่ำสุดมาวิเคราะห์
รายข้อโดยไคร์สเลอร์ (Edward. 1957 : 152 - 156)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เพื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ
$\bar{X}_1, \bar{X}_2$		แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ
S_1^2, S_2^2		แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ
n_1, n_2		แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ได้คัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง คือ มีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 ไว้ 40 ข้อ

4. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ (Reliability) นำข้อ
คำถามที่ตัดคะแนนแล้วมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยไคร์สเลอร์ Coefficient Alpha
(Cronbach. 1972 : 126)

สูตร

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	r_{tt}	แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
	s_t^2	แทน ค่าความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งฉบับ
	s_i^2	แทน ค่าความแปรปรวนรายข้อ
	n	แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบทั้งฉบับ

ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ

เท่ากับ 0.94

5. การหาค่าความเที่ยงตรง (Validity)

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ คือครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชาตรวจสอบ ซึ่งเป็นการหาความเที่ยงตรงเชิงเหตุผล (Poco Validity)

การสร้างแบบสำรวจความตั้งใจเรียนสำหรับครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชา

สร้างโดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมในการเรียน ที่ครูได้ให้ความคิดเห็นไว้

ตัวอย่างแบบสำรวจความตั้งใจเรียนสำหรับครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชา

	เคย เป็นประจำ	เคย บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคยเลย
(๐) นักเรียนเตรียมอุปกรณ์มาเรียน ในชั่วโมงของท่านทุกครั้งหรือไม่				
(๐๐) นักเรียนคุยกับเพื่อนในชั่วโมงสอน ของท่านหรือไม่				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความใดที่มีความหมายในทางบวก ให้คะแนนดังนี้

กา ^ว ของ ^{ที่} เคยเป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน
กา ^ว ของ ^{ที่} เคยบ่อย ๆ	ให้ 3 คะแนน
กา ^ว ของ ^{ที่} นาน ๆ ครั้ง	ให้ 2 คะแนน
กา ^ว ของ ^{ที่} ไม่เคยเลย	ให้ 1 คะแนน

ข้อความใดที่มีความหมายในทางลบ ให้คะแนนดังนี้

กา ^ว ของ ^{ที่} เคยเป็นประจำ	ให้ 1 คะแนน
กา ^ว ของ ^{ที่} เคยบ่อย ๆ	ให้ 2 คะแนน
กา ^ว ของ ^{ที่} นาน ๆ ครั้ง	ให้ 3 คะแนน
กา ^ว ของ ^{ที่} ไม่เคยเลย	ให้ 4 คะแนน

วิธีดำเนินการทดลอง

ในการทดลองฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้คือ

วันที่ 15 ธันวาคม 2525 สํารวจนักเรียนที่มีพฤติกรรมความตั้งใจเรียนต่ำ จากครูประจำชั้น และครูผู้สอนรายวิชา เพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

วันที่ 16 ธันวาคม 2525 นำแบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียนไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนให้การฝึกอบรม

วันที่ 21 ธันวาคม 2525 ถึง 6 มกราคม 2526 ทำการอบรมติดต่อกัน 10 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เว้นวันหยุดราชการและวันกีฬาสี คือ 29 - 30 ธันวาคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองเอง โดยทดลองตามลำดับ ดังนี้

แผนการอบรมที่ 1 ฉันทโอใจใคร

- จุดมุ่งหมาย
1. ให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่น จุดอ่อน ความสนใจ ความถนัดของตนเอง
 2. ให้นักเรียนรู้จักส่งเสริมปรับปรุงตนเอง

อุปกรณ์

1. สมุดประวัติของผู้ให้การอบรม
2. ตัวอย่างสมุดบันทึกประจำวันของผู้ให้การอบรม
3. ตัวอย่างแบบฝึกหัดตรวจสอบสมรรถนะของผู้ให้การอบรม

กิจกรรม

1. ก่อนการอบรมให้ทุกคนนั่งสมาธิ 1 นาที โดยบอกวิธีและประโยชน์ของการนั่งสมาธิ ผู้ให้การอบรมปฏิบัติด้วย
2. ผู้ให้การอบรมแนะนำตัวและให้ผู้รับการอบรมแนะนำตัวด้วย ผู้ให้การอบรมชี้แจงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม
3. ผู้ให้การอบรมกล่าวถึงบุคคลสำคัญ ได้แก่ อาร์คิมิดีส เดียวนาโค **คาร์วินซี** ผู้รับการอบรมรวมอภิปรายถึงผลงานของท่านทั้งสอง ผู้ให้การอบรมกล่าวถึงการจารึกอักษรในศิลาของไทย การจารึกอักษรของอียิปต์ โดยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการจดบันทึก
4. ให้ผู้รับการอบรมสำรวจตนเอง โดยผู้ให้การอบรมเขียนบนกระดานคำว่า "ฉัน คือใคร" ให้ผู้รับการอบรมตอบลงในสมุดบันทึกการอบรมเป็นข้อ ๆ ภายในเวลา 15 นาที ผู้เข้ารับการอบรมได้ตอบถึงลักษณะนิสัยใจคอ ความสามารถในการเรียน สิ่งที่ชอบ เช่น กีฬา หนังสือดนตรี สัตว์เลี้ยง สถานที่ท่องเที่ยว งานอดิเรก และสิ่งที่ไม่ชอบ ผู้ให้การอบรมเก็บตัวอย่างกร่าว ๆ แล้วสรุปให้ผู้รับการอบรมเข้าใจว่าในตัวของแต่ละคนมีสิ่งที่ดีและไม่ดี สิ่งที่ดีให้รักเอาไว้ สิ่งที่ไม่ดีสามารถแก้ไขได้ ผู้รับการอบรมสำรวจตนเอง และเขียนไว้ในสมุดประมาณ 20 - 25 รายการ
5. ผู้ให้การอบรมแนะนำวิธีสำรวจตนเองด้วยวิธีอื่น ๆ อีก ได้แก่ การเขียนบันทึกประจำวัน การเขียนประวัติตนเอง และการทำแบบฝึกหัดตรวจสอบตนเอง จากนั้นให้ผู้รับการอบรมดูตัวอย่างการเขียนบันทึกประจำวัน สมุดตรวจสอบตนเอง และสมุดประวัติของผู้ให้การฝึก

บรรยากาศในการอบรมมีการซักถาม แสดงความคิดเห็น สนทนากันถึงเรื่อง บุคคลสำคัญต่าง ๆ คำถามที่ผู้รับการอบรมถาม เช่น เพราะเหตุใดจึงต้องเขียนบันทึก ประจำวัน ผู้ให้การอบรมได้สรุปว่า การเขียนบันทึกประจำวันมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ทำให้ตนเองได้ปรับปรุงนิสัยที่ไม่ดีงามที่ได้กระทำไปในวันหนึ่ง ๆ หรือได้บันทึก เหตุการณ์สำคัญ ๆ ที่น่าสนใจไว้ ได้ฝึกการจดบันทึกซึ่งจะเป็นหลักฐานสำคัญที่ไม่สูญหาย และอาจเป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นหลัง ส่วนประวัติของตนเองทำให้เราทราบถึงตระกูล ของเราก่อน ทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในวงศ์ตระกูล ดำรงรักษาและปรับปรุงให้ดีขึ้น ทำให้เกิดความสัมพันธ์ในหมู่ญาติพี่น้อง ฯลฯ

กิจกรรมที่ผู้รับการอบรมต้องนำไปทำเป็นการบ้าน คือ เขียนบันทึกประจำวัน และเขียนประวัติตนเอง

ตอนท้ายได้ให้ผู้รับการอบรมทุกคนทำแบบฝึกหัดที่ 1, 2, 3 และเขียนกราฟ แสดงความพอใจในการเรียน

ตัวอย่างบันทึกประจำวันของนักเรียนที่เข้ารับการอบรม

22 ธันวาคม 2525 ของเด็กชายสมคิด (นามสมมุติ)

ต้นเข้าไปโรงเรียนเรียนตามปกติ อ่านตามปกติ (หมายถึงอ่านการ์ตูน ตามปกติ) วันนี้เพื่อนเอาหนังสือการ์ตูนมาฝาก ทั้งห้องเลยนั่งอ่านกันคะะคะกัน แม่ในชั่วโมงเรียนยังมีคนอ่าน วิธีอ่านมีหลายวิธี เช่น ซอกใส่หนังสือ แต่วิธีนี้เดี๋ยวนี้ ใช้ไม่ค่อยได้ คนจึงไม่ค่อยนิยม เพราะอาจารย์จับได้ เรื่องจับใครต้องระวังให้ ถ้า โคนก็เพียบ เขาก็อ่านกับเขาเหมือนกัน พอตอนกลางวันทานข้าวเสร็จก็นั่งอ่านอีก หัวเราะจนท้องแข็ง เพราะมันตลกจริง ๆ พอตอนเย็นเรียนพิเศษ ตอนกลับบ้าน ไปซื้อหนังสืออีก 3 เล่ม เรื่อง "บุกแผ่นดินใหม่, เลียงเวียงจากป่า, เรื่องลึกลับ และสยองขวัญ" หนังสือพวกนี้ก็ไม่บันทอนปัญญา ราคาสมกับความหนาของหนังสือ ไม่ เหมือนโคเรมอน เล่มบางนิดเดียว 10 บาท แต่อย่างไรก็ชอบอ่าน พอถึงบ้านกินข้าว ทำการบ้าน นอน

1 มกราคม 2526 ของเด็กหญิงมธุรส (นามสมมุติ)

ตื่นตอนเวลา 6.00 น. ตื่นขึ้นมาทำงานบ้าน เสร็จแล้วซักผ้า ดูหนังรายการ ซิงเกอร์เวิลด์ คอนแวนต์ใหญ่กับแมวเล็ก ทำให้ทราบถึงชนิดต่าง ๆ ของแมว แล้วดู โคลเรนดอนเป็นหนัง ที่ไม่มีประโยชน์แต่ให้ความสนุก แล้วดูยอคสุนัขแสนรู้ เป็นหนัง เรื่องเกี่ยวกับสุนัขของตำรวจตัวหนึ่งซึ่งฉลาด ดูแล้วอยากได้ประเทศไทยของเรามี สุนัขอย่างนี้มาก ๆ จะได้ทำให้ผู้ร้ายไม่กล้ามาขโมย หรือชิงปล้น รับประทานอาหาร กอวางวันแล้วดูหนังไทยตอบเป็นเรื่องการแบ่งชั้นวรรณะระหว่างคนรวยกับคนจน ประเทศไทยมีการแบ่งชั้นกันทำให้ประเทศชาติไม่เป็นสุข ทำการบ้านถึง 15 น. เสร็จแล้วช่วยกันจัดเตรียมงานปีใหม่ ช่วยพี่ทำผักไทย จัดผลไม้ ช่วยกันจัดโต๊ะอาหาร มีเล่นเกมต่าง ๆ กันไว้มาก และประกวดร้องเพลง งานนี้ทำให้ชาวเจ้าสนุกมาก

2 มกราคม 2526 ของเด็กชายสมชาย (นามสมมุติ)

ออกจากบ้าน 7 โมง ไปเที่ยวชลบุรี ไปกัน 4 คน คือ ผม พ่อ แม่ และพี่ ถึงวัดเกาะลอย 10 โมงกว่า 10.20 น. ก็ถึงท่าเรือข้ามไปเกาะสีชัง เราลงไปในเรือคายัคอยู่พอดคนเก็บเรือก็ออก วิ่งได้ครึ่งชั่วโมงก็ถึงเกาะสีชัง พ่อเช่าสามล้อเครื่อง ล้อมอเตอร์ไซด์ แต่ตอกระนะให้คนนั่งข้างหลัง 1 คน เห็นว่าไม่ถอยจะมีรถแบบนี้แล้ว มีมากในเกาะสีชัง เห็นวอเบเกะ 100 บาท นั่งได้ 4 คน คนขับพาไปวัดบนยอดเขา มีถ้ำถ้ำ มีฝรั่งมาเที่ยวด้วย แต่คนน้อย ไปดูวิวหลังเกาะมีวัดไทยอีกวัดหนึ่ง หลังเกาะ วิวสวยมาก เสร็จแล้วก็ไปวังเก่า คือวังที่ในหลวงมาพักตอนเป็นวังไม้ 2 ชั้น เก่ามาก พังเกือบหมดแล้ว แต่ยังดูเป็นรูปเป็นร่างอยู่ มีสระน้ำทำด้วยก้อนหิน สระใหญ่ ยาว ประมาณ 25 เมตรได้ วังและสระติดกับชายทะเลหลังเกาะ วิวสวยมาก จากนั้นไป ดูในเมืองว่ามากเป็นร้านขายของเกือบทั้งหมด บ้านคนล้วน ๆ ไม่ค่อยจะมี ที่เกาะ มีท่าเรือเหื่อ - โต ขามา ๆ ทางท่าโต แต่จากลับ ๆ ทางท่าเหื่อ จากนั้นไป ทานข้าวกับข้าวอร่อยมาก โดยเฉพาะกุ้งผัดน้ำพริกเผา แม่เห็นจนน้ำตาไหล

มาย 2 โมงถึงเวลากลับ เพราะเรือหมด พอมาย 3 โมงไปเที่ยวต่ออีก พบอควา
 ปิหนึ่งเที่ยวคนเดียวต้องเที่ยวใหญ่ พอขึ้นจากเรือหอกก็ไปรถไปเขาเขียวเลย พอถึง
 ปากทางเข้าเขาเขียว ผมก็เอาจักรยานเลื้อยหมอบที่ไต่รถมา เอามาประกอบใส่ล้อ
 เรียบร้อย ซึ่งตั้งแหว่งเข้าจนถึงสวนสัตว์เปิด ผัดกันกับพ่อและพี่คนละ 5 กิโล ทั้งหมด
 จากปากทางถึงสวนสัตว์ผมประมาณจากเข้มโมลจักรยานได้ประมาณ 30 กิโล
 บันก้นขาแรงเหนื่อยมาก ระหว่างทางผมสังเกตเห็นเป็นไร่ผลไม้เสียส่วนมาก
 ที่ผมเห็นมีไร่กล้วย ไร่มะพร้าว และติดกับทะเลด้วย พอไปถึงสวนสัตว์เปิด ผมก็ขี่จักรยาน
 วนรอบ มีสัตว์นานาชนิด เช่น นกต่าง ๆ กวาง ช้าง สิง ชู หมี ฮิปโป เม่น และ
 แกะ ผมดูวนทั่ว มีสัตว์อย่างเดียวที่ออกจากกรงได้ คือ นกยูงสวยงาม เสียหายไม่ได้
 เอากรงไป หอมมันแพหางสวยงามมาก หางมีเมือสีปนมาก กวางเหลือประมาณ 6 คู่
 เท่านั้น ช้างมีอยู่ 3 เชือก มีคนเอาเตนท์ไปพักในนั้นด้วย ประมาณ 4 เตนท์ได้ และ
 มีบ้านพักอีก 4 หลัง อยู่ในกรงทะเล กวาง และ กรงใหญ่มาก บ้านพักคนละ 120 บาท
 และที่เค็นที่สุดที่ก่อนนี้กำลังมีโครงการสร้างกรงนกเปิด ผมขี่จักรยานไปดูเป็นกรงนก
 สูงประมาณ 100 เมตร ใหญ่มากทีเดียว คนสามารถเข้าไปอยู่กับนกได้ โดยนกไม่
 บินหนี ตอนนี้อยู่สร้างได้เพียงครึ่งเดียว

กลับมาถึงบ้านด้วยความฉ่ำใจว่าเราได้ไปดูสวนสัตว์เปิดของเมืองไทยแล้ว
 เช้านอน 23 น.

2 มกราคม 2526 ของเด็กชายผดุงศักดิ์ (นามสมมุติ)

ตื่นเช้ามา อ่านหนังสือ ทำการบ้านเลข แล้วเลี้ยงปลา สงสารปลามาก
 เพราะเราเลี้ยงมันอยู่โดด ๆ อยากรู้ ๆ ชาติหน้าเราคงจะเป็นปลาแทนมันในนั้นเลี้ยง
 ขอลูกมา 3 คู่ เพื่อเลี้ยงเป็นเพื่อนเจ้าทอง แก้มันเข้ากันไม่ได้ ปลาของลูกก็เจ้าทอง
 จนตาย เลยเอามันไปฝังเป็นปู่ที่โคนฝรั่ง สาบานว่าจะไม่เลี้ยงปลาอีก ถ้าเลี้ยงจะ
 เลี้ยงให้ดีที่สุด พอตอนกลางวันทานข้าว ตอนบ่ายไปยิงปืนแถบเลน ตอนเย็นทานข้าว
 อามน้ำแล้วชวนน้องทดสอบความกล้าหาญ เดินไปในสวนพฤกษชาติ เป็นสวนสาธารณะ

แต่พวกหนุ่มสาวชอบมาจู๋จี้กัน ชอบเดินเฉี่ยวไปใกล้ ๆ แต่พวกนี้ไม่เคยรู้สึก ขณะที่เดิน
 ในสวนสาธารณะกับน้องในความมืดนั้น ไม่ได้เอาไฟฉายไปด้วย ไม่กล้ามองข้างหลัง
 เพราะกลัวจะคิดภาพไปต่าง ๆ นานา พอเดินทะเลาะก็ไปบ้านพี่หนู เรื่องไปบ้านพี่หนู
 บอกแม่ไม่ได้ เพราะแม่กับลุงโกรธกัน ลุงเป็นพ่อพี่หนู พี่น้องชอบทะเลาะกัน แม่กับลุง
 ชอบทะเลาะกัน เราก็มักชอบทะเลาะกัน สงสัยจะเป็นกรรมพันธุ์ ถึงบ้านพี่หนู ๆ
 ให้กินขนม แล้วรีบกลับมาบ้าน อ่านหนังสือพิมพ์ เข้านอน

3 มกราคม 2526 ของเด็กหญิงสายทอง (นามสมมุติ)

วันนี้เป็นวันเปิดเรียนวันแรกของปี 2526 ฉันมาโรงเรียนอย่างแจ่มใส พอถึง
 โรงเรียนก็คุยกับเพื่อน โรงเรียนเหมือนกับห้องประชุมของนกกะจอก พอ 8.15 น.
 ก็เข้าแถวร้องเพลงชาติ สวดมนต์ และกล่าวคำปฏิญาณ พอเข้าเรียนนกกะจอกก็เริ่ม
 บรรเลงท่อน บางพวกก็ยังคิดนิยายลือชื่อพ่อแม่อายุเหี่ยวแก่เกิน จนอาจารย์ต้องห้ามปราม
 ชั่วโมงแรกเรียนเลขได้การบ้านมา 10 ข้อ ชั่วโมง 2 สังคมเรียนเรื่องความมั่นคง
 ของประเทศ ชั่วโมง 3 คีตปะ พักทานอาหาร แล้วเรียนวิธีพัฒนาตนเอง จากนั้น
 เรียนภาษาไทย วิทยาศาสตร์ พลละ แะแนว เลิกเรียนกลับบ้าน ทานข้าว นวดการบ้าน
 ดูทีวี นอน

ตัวอย่างการเขียนประวัติตนเอง

ประวัติของเด็กชายสมชาย (นามสมมุติ)

ครอบครัวของฉันประกอบด้วย พ่อ แม่ พี่ และฉัน คุณพ่อคุณแม่มีอาชีพรับราชการ
 ทุกคนรักกันสนั่นสนมกันมาก ช่วยกันทำงาน ไปเที่ยวด้วยกัน เล่นกีฬาด้วยกัน ตอนเล็ก ๆ
 ฉันชอบประชันรู้ของเล่นต่าง ๆ เล่นเอง รอบ ๆ บ้านไม่ค่อยดีนัก เพราะมีป่าที่เห็นแก่หัว
 ซี้จี้จนา ฉันไม่ค่อยชอบป่าคนนี้เท่าไรนัก ฉันเคยย้ายบ้าน 2 ครั้ง คือ ครั้งแรกอยู่ที่การ
 ไฟฟ้าฝ่ายผลิต สมุทรปราการ ครั้งที่ 2 ย้ายมาอยู่ที่ดินแดง ที่บ้านจะจัดงานวันเกิด

ของแต่ละคนในครอบครัวทุกปี เมื่อมีเวลาว่างฉันชอบทำงานอดิเรก เช่น ถักจักรยาน ซ้อมเปียโน ถอดเสื้อ ฯลฯ เสาร์ - อาทิตย์ก็ช่วยแม่ตากผ้า ล้างจาน เพราะที่บ้านไม่มีคนรับใช้จึงต้องทำเองหมดทุกอย่าง นอกจากช่วยคุณแม่แล้วฉันก็จะทำการบ้าน หรือ บางทีก็ไปเที่ยวหรือถ้าวาง ๆ ฉันจะหาอะไรมาทำที่จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนในบ้าน เช่น ทำที่สุ่มขี้ที่คอยมาบัสสาวะรดลอร์ดของพ่อ สุนัขตัวนี้มันเป็นของป้าคนที่ฉันไม่ชอบนั่นเอง มันกระสาบไม่ดี ตอนฉันไม่อยู่บ้านมันชอบมาคุ้ยถังขยะหลังบ้าน ฉันก็แม่ก็เลยต้องช่วยเก็บทุกที ฉันเลยจะสอนให้มันเซ็ก โดยการจุ่มมันเวลามันทำผิด แต่วิธีของฉันนี่ก็ไม่ได้ดีเหมือนกัน เพราะจับได้แล้วเชือกจะรัดขามัน แล้วมันก็ห้อยต้องແຕ່ງ บางทีถ้าป้ารู้ก็อาจจะเอาเรื่องฉันก็ได้ ฉันจึงจะหาวิธีที่ดีกว่านี้

ฉันเคยไปเที่ยวภายในประเทศหลายแห่ง ไถ่แก่ ภูเก็ต พังงา เชียงใหม่ เชียงราย กุหลาบราชธานี อุทัยธานี อุบลราชธานี หนองบัวรี ฯลฯ ต่างประเทศก็มีอยู่บ้าง คือ พม่าประเทศเดียว แต่ฉันเข้าไปแค่พรมแดนเท่านั้น เพราะตอนนั้นฉันยังเล็กอยู่ พ่อก็เลยบอกว่ายังจำอะไรไม่ได้เลยไม่ค่อยได้ไปไหน การท่องเที่ยวที่ฉันอยากไปนั้นอาจจะไปไม่ได้ เพราะว่าฉันอยากไปเที่ยวรอบโลก มันต้องใช้เงินมาก ฉันก็เลยคิดว่าให้มันเป็นความฝันไปก็แล้วกัน

วิชาที่ชอบมากที่สุด คือ วิทยาศาสตร์ เลข ศิลปะ ดนตรี

วิชาที่ชอบน้อยที่สุด คือ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ สุขศึกษา สังคม โภชนาการ งานบ้าน แต่ฉันก็ต้องจำใจเรียน เพราะมันจำเป็นในอนาคต วิชาที่ยากที่สุดคือ ภาษา อังกฤษ วิชาที่ง่ายที่สุดคือ ดนตรี และแนะแนว วิชาที่น่าสนใจก็คือ วิทยาศาสตร์ เลขคณิต ศิลปะ ดนตรี ภาษาอังกฤษ และเป็นวิชาที่เป็นประโยชน์ต่อฉันมากที่สุด

ชีวิตในตอนเรียนชั้นประถมของฉันไม่คึกคัก เพราะว่าฉันไม่รู้ว่าจะเรียนไปเพื่อประโยชน์อะไร จึงทำให้สอบได้คะแนนไม่ดี เพิ่งมารู้ตอน ป. 6 ฉันย้ายโรงเรียน 2 ครั้ง คือ ครั้งแรกอยู่โรงเรียนนิคมบ้านที่สมุทรปราการ คือ โรงเรียนนิพัทธ์นา เรียนถึง ป. 2 แล้วก็ย้ายบ้านมาดินแดง จึงทำให้ต้องเปลี่ยนโรงเรียนด้วย ตอนเรียนชั้น ป. 2 นี้ ฉันสอบได้คะแนนสูงสุดในชีวิตคือได้ 8 ตอนอยู่โรงเรียนประถมมีเหตุการณ์

ประหลาดเกี่ยวกับตัวฉันคือ มีวันหนึ่งตอน ป. 2 ที่อยู่ในโรงเรียนพัฒนา ฉันเกิดขึ้นบันได
เดินแบบสุมสี่สุมห้าโดยไม่ไ้ดูตาม้าคาเร็ว ฉันก็เลยชนกับเพื่อนเข้า ขณะชนฉันกับเพื่อนเป็น
บนบันไดชั้นเดียวกัน เขาโศกดีกว่าฉันเพราะเขาหกล้มไป แล้ฉันหงายหลังลงมา กลิ้ง 6 กลม
แต่ฉันก็รู้สึกเจ็บเล็กน้อยเท่านั้น และพอฉันตกลงมาถึงพื้นฉันก็รีบวิ่งไปนับจากชั้นที่ฉันตกได้ 9 ชั้น
ฉันก็สงสัยว่าฉันตกบันไดลงมาถึง 9 ชั้น แต่ไม่มีบาดแผลเพียงแค่ว่า ๆ เท่านั้น ถึงกระนั้นฉัน
ก็เป็นคนอ่อนแอและยอมที่สุดในชั้นท้าย เหตุการณ์ครั้งนี้ฉันจำได้แม่นยำมาก เพราะฉันถือว่า
มันเป็นประสบการณ์ชีวิตครั้งหนึ่งที่เคยผ่านมาแล้ว พอย้ายมาเรียนโรงเรียนแม่พระฟาติมา
ฉันก็เข้าเรียนประถม 3 ฉันเป็นนักเรียนประถม 3 ฉันเป็นนักเรียนใหม่ ได้มีนักเรียนคนหนึ่ง
เขาเป็นนักเลงมามองหน้าฉันในขณะที่เรียนอย่างกะฉินไปทำอะไรนัยค้อย่างนั้นแหละ พอตอนพัก
เขาก็มาทักฉันคอย ฉันก็รับคำ ขณะคอย เพื่อน ๆ ของนักเลงก็เขี้ยวจิกโก้นั้น พอคอยไป
ค้อยมาก็ออกหมดเวลาพัก พอฉันบอกว่าออกแล้ว เขาก็ฉวยโอกาสตอยปากฉันอย่างแรง ทำให้
ริมฝีปากฉันแตกเลยและเขาขว้างหมากบอกรู ฉันก็ไม่บอกรูเพราะฉันรับคำทำเขาเอง
ทั้งนั้นมาฉันไม่เคยยุ่งกับพวกเด็กจิกโก้นั้นอีก

ฉันอยากเรียนหนังสือให้เก่งที่สุดเท่าที่สมองฉันจะพาไปไหว ถึงฉันจะตก 2 วิชา
แต่ฉันก็ตั้งความมั่นสัญญากับตัวเองไว้แล้วว่า เทอม 2 นี้ต้องให้ได้ 4 ให้ได้ ฉันไม่เคยได้รับ
รางวัลอะไรเลย แต่สิ่งที่ฉันภูมิใจมากมีหลายอย่างเหมือนกัน จะยกมาสักอย่างคือ ก่อนนั้น
ฉันอยากได้จักรยานมาก ฉันก็เก็บเงินอยู่ 2 ปีได้ 1,000 บาท แต่พออนุญาตให้ซื้อคันเดียว
ฉันจึงรวมเงินกับพี่เพื่อซื้อจักรยาน พอไปซื้อพ่อฉันก็เลือกให้เลย เขารถเสือหมอบ ฉันก็ไม่ชอบใจ
ที่อุกสาดเก็บเงิน 2 ปี แต่ไม่ได้เลือกความใจชอบ แต่พอโคถึงตอนนี้เพิ่งนึกได้ว่าพ่อเลือกถูกแล้ว

ตอนฉันเข้าโรงเรียนนี้ตอนแรก ฉันไม่รู้จักใครเลย เรียนไปได้ประมาณ 2 เดือนจึง
รู้จักเพื่อนทั้งชั้น เทอมแรกฉันเรียนไม่ได้เรื่องเลยได้แค่ 2 กว่า ๆ ลักษณะเพื่อนที่ฉันชอบ
ต้องเป็นคนที่เรียนเก่ง นิสัยดี ไม่อิจฉาแะอื่น ๆ ที่ไม่ดี นิสัยบางอย่างที่เพื่อนไม่ชอบฉัน
คือ ฉันเป็นคนเถียงคำไม่ตกปากเรียกว่าไม่ยอมแพ้ใครง่าย ๆ และอาจจะเหินห่างไปหน่อย
ตอนนี้ฉันก็กำลังปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่มีสติปัญญาพอใช้ได้เพียงแค่นั้นอาจ
ไม่ขยันเท่าที่ควร อารมณ์ของฉันอาจจะหงุดหงิดสักหน่อย ถ้าฉันมีอะไรไม่พอใจ แก้อารมณ์

ฉันดีเมื่อไหร่ฉันก็สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ฉันต้องการได้ แต่ทำในทางที่ถูกที่ควร นี่สิัย
 ของฉันสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป อนาคตของฉัน ฉันเป็นคน
 เลือกเอง เพราะฉันรู้ว่าฉันถนัดอะไรและต้องการเรียนอะไร ที่ไหนดีคือตัวฉันและคนอื่น
 มากที่สุด และพ่อกับแม่จะเป็นที่ปรึกษาของฉันและคอยให้คำแนะนำแก่ฉันว่าจะไปสาขาใดก็ดี
 เพราะพ่อกับแม่เป็นบุคคลที่รู้จักนิสัยฉันดีที่สุด สุดท้ายคืออาจารย์ เมื่อฉันมีปัญหา ฉันจะแก้ด้วย
 ตนเองก่อน ถ้ามันเรื่องใหญ่ฉันก็ปรึกษาพ่อแม่และอาจารย์

ถ้าฉันมีพรวิเศษที่สามารถเนรมิตอะไรก็ได้ ฉันจะขอ 1. ปัญญาที่เป็นอัจฉริยะ ฉันจะ
 สร้างเครื่องหุ่นแรงที่ใช้เชื้อเพลิงน้อยที่สุด ใช้งานง่าย สร้างง่ายให้ทุกคนในโลกใช้ 2. ฉันจะ
 เนรมิตให้คนจนทั่วโลกมีโอกาสเรียนหนังสือหาความรู้ อยู่ดีกินดี มีความสุขทั่วทุกคน
 3. ฉันจะเนรมิตให้คนดี - เก่งทั้งโลก ให้คนมีอายุยืน

ฉันอยากเป็นวิศวกรสร้างเครื่องบินมากที่สุด และนักดนตรี บางทีฉันก็อยากเป็น
 นักดนตรีเอกของโลกคนต่อไป แต่ฉันอ่านประวัตินักดนตรีเอกของโลกแล้วทุกคนล้วนอาภัพ
 เจ้าอารมณ์ ทำให้ฉันไม่อยากเป็น ที่ฉันชอบดนตรีเพราะว่า เวลาฉันหงุดหงิดอะไรแล้ว
 ได้ยินเสียง เพลงมันทำให้ฉันสบายใจขึ้น และอีกอย่างหนึ่งคือ ฉันอาจจะเป็นพันธุกรรมมาจาก
 พ่อ เพราะว่าพ่อชอบเพลงเล็ก ๆ พ่อชอบดนตรีมาก แต่ไม่มีเงินเรียน เพราะสมัยก่อนที่บ้านนอก
 จน ๆ เยอะ พ่อฉันเป็นคนบ้านนอกครูสอนดนตรีก็ไม่มีค่าย พ่อจึงไม่ได้เรียน พ่อจะเล่นดนตรี
 ทุกครั้งที่มีโอกาส เล่นไม่เป็นเพลงเพราะไม่เคยเรียน พ่อจึงอยากให้เป็นนักดนตรีที่เก่ง
 คนหนึ่ง เพราะฉันมีโอกาสกลัวว่าพ่อ พ่อก็ได้แต่ฟังแผ่นเสียงของนักดนตรีเอกหรือดังในทุก ๆ สมัย
 ด้วยหูฉันและฉันจึงอยากเป็นนักวิศวกรสร้างเครื่องบินและอยากเป็นนักดนตรีเอกไม่ในตัวเอง
 แต่ฉันคงจะเป็นนักดนตรีเอกไม่ได้หรอก เพราะฉันไม่ค่อยมีพรสวรรค์ด้านนี้เท่าไรนัก ฉันจึงจะ
 ให้ลูกของฉันในอนาคตหรือลูกคนต่อ ๆ ไปได้เป็นนักดนตรีเอก ฉันจึงจะเริ่มสร้างพรสวรรค์
 ให้กับตนเองก่อน พอลูกฉันเกิดมาอาจจะได้พรสวรรค์จากฉันไปบ้างก็ได้ ฉันว่ามันคงไม่เป็น
 ความฝันเพราะฉันตั้งใจไว้อย่างนั้นจริง ๆ และที่ฉันอยากเป็นวิศวกรเครื่องบินก็เพราะฉัน
 ชอบความเร็ว ตอนเล็ก ๆ ฉันเจอหนังสือของพินเนมแปลนสร้างเครื่องบิน ฉันก็เลยไปซื้อไม่
 อะไรทำอะไรมาทำจนได้รูปร่างออกมา ลำแรกที่ฉันทำมันบินได้สูงประมาณ 5 ฟุต เท่านั้นเอง

ฉันต้องการทำให้เหมือนของจริงที่ร้อนได้อิสระโดยบังคับด้วยใบพัดได้แค่นั้น และบินได้นาน เป็นตัวโง่ ๆ เพราะไม่มีเชื้อเพลิง เหตุผลนี้แหละที่ฉันอยากเป็นวิศวกรสร้างเครื่องบิน ที่ฉันอยากเป็นวิศวกรอีกอย่างหนึ่งคือ แบบพอดัน พอดันเรียนวิศวะเครื่องบิน สร้างได้ทั้งเรือ เครื่องร่อน รถสารพัด แต่ไม่ใช่ของจริงที่คนนั่งขับได้ ฉันจึงอยากเป็นแบบพอดันบ้าง อาจจะ คึกว่าก็ได้ ที่บ้านฉันมีแท่นหนังสือเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ เช่น อิเลคทรอนิกส์ วิศวกร โลก- วิทยาศาสตร์ หักกะวิทยาศาสตร์ ฯลฯ เวลาว่าง ๆ ก็หยิบมาอ่านเล่น มันเลยกลายเป็น สิ่งแวดล้อมรอบตัวของฉันไปโดยปริยาย

ประวัติของเด็กชายสมคิด (นามสมมุติ)

ผมเกิดที่โรงพยาบาลจุฬา เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2512 สมาชิกในครอบครัว มี 5 คน แม่ พ่อ แม่ พี่ น้อง และผม ทั้งพ่อและแม่รับราชการ แม่สอนโรงเรียนมัธยม พ่อเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย ในครอบครัวของเราผมว่าพี่เป็นคนที่ที่สุด ผมรองลงมา ส่วน น้องน้อยที่สุด ผมมักทะเลาะกับพี่บ่อย ๆ บ้านเราอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง เราไม่เคยย้าย บ้านเลย หลังบ้านผมชอบย้ายบ้านบ่อย ๆ ผมเลยอยากย้ายบ้านบ้าง ผมถามแม่ว่าเมื่อไร จะย้ายบ้าน แม่บอกว่าไม่ต้องย้ายหรอก โตขึ้นก็จะรู้เองว่าทำไมจึงไม่อยากจะย้าย คึกว่าจะ เลิกย้ายบ้านตลอดไป

ที่บ้านผมเคยจัดงานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เลี้ยงพระ แล้วย้ายบ้านจัดงานปีใหม่ แต่ เกียวนไม่จัดแล้ว เพราะคนจัดไม่อยู่เสียแล้ว เวลาว่าง ๆ ผมชอบอ่านหนังสือมากที่สุด ใน บ้านเพื่อนห้องสมุด เติมไปด้วยหนังสือ ตั้งแต่เกียวนอน ห้องน้ำ แบนโน้ตกินข้าว ผมชอบอ่านทุกอย่าง โดยเฉพาะเรื่องนักสืบ หาดสมบัติ ผจญภัย ผมเรียนโรงเรียนแรกชั้น อนุบาลที่โรงเรียนสุคนารี แล้วมาเรียนที่โรงเรียนประถมสาธิต ตั้งแต่อนุบาล 2 จนถึงป.6 เข้าเรียนที่โรงเรียนมัธยมสาธิตจนทุกวันนี้ การเรียนของผมอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ทีเดียว เหมือนชีวิตนักเขียนซึ่งขึ้น ๆ ลง ๆ เกียวกัเรียนดีขึ้น เกียวกัเลวลง วิชาที่ชอบมากที่สุดคือ ภาษาอังกฤษ เพราะทำเกรดได้ทีไรเอง วิชาที่ไม่ชอบมากที่สุดคือวาดเขียน เพราะผมไม่ค่อย

มีพรสวรรค์ด้านนี้ วิชาที่เป็นประโยชน์ต่อผมที่สุดผมคิดว่าเป็นวิชาห้องสมุด เรียนทฤษฎีไปตอนแรก ๆ ไม่ชอบพอเวลาไปปฏิบัติเราก็สามารถหาหนังสือได้รวดเร็ว รู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในห้องสมุด ในตอนเรียนชั้นประถมผมรู้สึกชอบอ่านมาก อาจารย์ทุกคนใจดี พอจบป. 6 อาจารย์บอกว่าเธอไปอยู่ที่มีรอยสักไม่ชอบอ่านเหมือนที่นี่ คนที่เรียนเก่งอาจจะเป็นคนไม่เก่งเลยก็ได้ ตอนที่ผมอยู่ประถมเคยได้รับประกาศนียบัตร 2 ใบ ส่วนเกี่ยวกับนั้นก็ได้มากมาย ผมลืมบอกว่าผมเป็นนักกีฬาของโรงเรียนด้วย เมื่อเข้าโรงเรียนก็รู้สึกว่าละ เบื่อบเกรงครึกก็ แต่ก็รักชอบอ่านเหมือนเดิม เพราะได้อยู่ใกล้ประตอ ผมคิดว่าจะเรียนให้จบมหาวิทยาลัย ผมอยากจะเป็นหมอ

ประวัติของเด็กหญิงมธุรส (นามสมมุติ)

- 2512 - 2515 เกิดเมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2512 เวลา 01.05 น. พ่อชื่อทองศักดิ์ (นามสมมุติ) แม่ชื่อพรรณิ (นามสมมุติ) ปู่ชื่อโพธิ์ (นามสมมุติ) ย่าชื่อ นิม (นามสมมุติ) ท้าชื่อสอน (นามสมมุติ) ยายชื่อสิน (นามสมมุติ) ย่าตายายถึงแก่กรรมไปตั้งแต่อายุยังไม่เกิด ข้าพเจ้ามีพี่น้อง 3 คน ข้าพเจ้าเป็นคนที่ 2 มีน้องต่างมารดา 1 คน รวมเป็น 4 คน พ่อมีอาชีพเป็นพนักงาน แม่มีอาชีพเป็นครูโรงเรียนอนุบาล
- 2516 - 2517 ตอนเด็ก ๆ ข้าพเจ้าไม่ค่อยอยู่กับพ่อแม่ ไปอยู่กับตาซึ่งเป็นพี่ของตาถ้ายาย ตาได้สอนข้าพเจ้าให้เขียนหนังสือ สอนให้ข้าพเจ้าว่ายน้ำ โดยใช้ลูกมะพร้าว 2 ลูกผูกติดกันแล้วให้ข้าพเจ้าเกาะลูกมะพร้าวห้อยหัวทุกวัน บ้านตาอยู่ถนนบุรีคอนปัดเหนือแม่ได้มาอยู่กับข้าพเจ้าที่บ้านตา วันหนึ่งแม่บอกว่าพ่อไปฝากข้าพเจ้าเข้าเรียนแล้วที่โรงเรียนสงวนบุรีวิทยา ข้าพเจ้าก็โง่มาก
- 2518 ข้าพเจ้าได้ไปโรงเรียนที่พ่อสมัครไว้ ข้าพเจ้าอยู่ชั้นอนุบาล ครูประจำชั้นชื่อจะเอียก (นามสมมุติ) มีเพื่อนร่วมชั้นทั้งหมด 33 คน มีเพื่อนสนิทหลายคน ตอนนั้นข้าพเจ้าสอบได้ที่ 2 ข้าพเจ้าก็โง่มาก พอปิดเทอมข้าพเจ้าก็ไปอยู่กับตา

- 2519 ข้าพเจ้าอยู่ ป. 1 พลัดกับจักรยานไปส่ง ครูประจำชั้นคนเดิม มีเพื่อน
รวมห้อง 35 คน มีเพื่อนสนิท 6 คน ข้าพเจ้าชอบวิชาภาษาอังกฤษ
ข้าพเจ้าสอบได้ที่ 17 ได้ 68 % ปีกเทอมไปอยู่บ้านตา
- 2520 ข้าพเจ้าอยู่ ป. 2 พลัดกับจักรยานไปส่งเหมือนเดิม ครูประจำชั้นชื่อเอมอร
(นามสมมุติ) วิชาที่ชอบภาษาอังกฤษ ปีนี้ข้าพเจ้าสอบได้ที่ 19 ได้ 72 %
ปีกเทอมก็ไปอยู่บ้านตา
- 2521 ข้าพเจ้าอยู่ ป.3 ข้าพเจ้าเดินไปเอง เพราะโตแล้วช่วยตัวเองได้
ครูประจำชั้นชื่อ สุภาพร นายแสง (นามสมมุติ) มีเพื่อนสนิทเป็นเพื่อน
ซุกเดิม ข้าพเจ้าชอบภาษาอังกฤษเหมือนเดิม ข้าพเจ้าได้ที่ 27 ได้ 68 %
ตอนนี้แม่กับพ่อเริ่มทะเลาะกัน แม่พาข้าพเจ้าไป วันนั้นเป็นวันเกิด
ข้าพเจ้าไปเที่ยวกับครูเอมอร พอกลับมาบ้านแม่ก็หนีข้าพเจ้าไปเสียแล้ว
ข้าพเจ้าร้องไห้เสียใจมาก พอเวลาปีกเทอมข้าพเจ้าก็ไปอยู่บ้านตา
บ้านตาเป็นที่ ๆ มีความสุขมาก เพราะข้าพเจ้าได้เล่นน้ำ เก็บผลไม้
พายเรือ ได้อยู่กับแม่ แต่เขาก็เป็นคนจน บ้านเล็ก ๆ
- 2522 ข้าพเจ้าย้ายโรงเรียนไปอยู่โรงเรียนรัฐบาล คือ โรงเรียนสวัสดิศึกษา
เข้าเรียนชั้น ป. 4 ครูประจำชั้นชื่อ สราวุธ จันทร์แจ่ม (นามสมมุติ)
ก่อนแรกต้องนั่งกับพื้น พอระยะหลังจึงได้นั่งโต๊ะเรียน เพราะเป็นโรงเรียน
เปิดใหม่ มีเพื่อนย้ายมาด้วยหลายคน ตอนนี้ชอบวิชาภาษาไทย เพราะไม่มี
ภาษาอังกฤษ ครูประจำชั้นให้คัดลายมือจนปวดมือ โรงเรียนนี้วิชาแข่งกว่า
โรงเรียนเดิม ข้าพเจ้าได้ที่ 29 ได้ 56 % ตอนปีกเทอมข้าพเจ้าไปอยู่
บ้านปู่ทวดอยุธยา
- 2523 ข้าพเจ้าอยู่ ป. 5 ข้าพเจ้าสอบได้ที่ 17 ได้ 65 % ปีนี้ข้าพเจ้าไม่สบาย
หลายครั้ง เช่นเป็นไข้หวัดใหญ่ วิชาภาษาอังกฤษก็สอบตก ปีนี้มาถึงแก่กรรม
ตอนปีกเทอมจึงไม่ได้ไปอยู่บ้านตา

2524

ข้าพเจ้าอยู่ ป. 6 ข้าพเจ้าก็ยังเล่นไปอย่างเดิม ครูประจำชั้นชื่อ
พรหมเทัญ (นามสมมุติ) มีคะแนนของข้าพเจ้าดีขึ้น คือได้ 17 ได้
72 %

2525

ข้าพเจ้าเข้าเรียนที่โรงเรียนมัธยมสาธิต ประสานมิตร ที่นี้ข้าพเจ้า
ไม่ค่อยสนิทกับเพื่อนในห้องเท่าโรงเรียนเดิม มีคนเดียวที่สนิทกัน
นักเรียนที่นี่ดี พูดเพราะแต่งตัวเรียบร้อย สะอาด มีคนเก่ง ๆ เยอะ
ข้าพเจ้าชอบภาษาไทย อาจารย์สอนดี ข้าพเจ้าตั้งใจอยากเป็นครู
สอนภาษาไทย

แผนการอบรมที่ 2 จุดมุ่งหมายแห่งชีวิต

จุดมุ่งหมาย

1. ให้นักเรียนรู้ว่าทุกคนต้องมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเพื่อเป็นแนวในการ
ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม
2. ให้นักเรียนรู้จักทั้งจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตนเอง โดยยึดพื้นฐาน
ความเป็นจริงของตนเอง

อุปกรณ์

1. ของจริงเป็นไม้แกะจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของผู้ให้การอบรม และ
ของบุคคลอื่นที่มีผู้ทำไว้
2. ภาพ เป็นภาพบุคคลที่ผู้ให้การอบรมนิยมนับถือเป็นแบบอย่าง และ
ภาพสวยงามอื่น ๆ

กิจกรรม

1. นั่งสมาธิ 1 นาที
2. สันทัดกับผู้รับการอบรมว่าขณะนี้ แต่ละคนมีจุดมุ่งหมายทำอะไรบ้าง
ชี้แนะให้ผู้รับการอบรมเห็นความสำคัญของจุดมุ่งหมายในการทำ
กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การมาเรียน ชี้ให้เห็นความสำคัญ
และคุณค่าของเวลา เศรษฐกิจ กำลังใจ ความรู้สึก ชี้ให้เห็นว่า
จุดมุ่งหมายแห่งชีวิตเป็นเสมือนแผนที่สำหรับการดำเนินชีวิตของ
แต่ละคน

3. สนทนาแสดงความคิดเห็นระหว่างผู้ให้การอบรมและผู้รับการอบรม
ว่าจะมีวิธีตั้งจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตได้อย่างไร แล้วช่วยกันสรุปได้ดังนี้

3.1 กองสำรวจตัวเองในคำถามต่าง ๆ ได้แก่ ความสามารถ
ทางสติปัญญา ความพร้อมทางเศรษฐกิจ ลักษณะนิสัย
ความถนัด ความพึงพอใจ

3.2 ศึกษาลักษณะอาชีพต่าง ๆ ความเหมาะสมกับเพศ ระยะเวลา
ในการศึกษา

4. ให้ผู้รับการอบรมคิดตัวอย่างการสร้างจุดมุ่งหมายลงในวัสดุ เพื่อ
เป็นเครื่องเตือนใจให้พยายามไปสู่จุดมุ่งหมายนั้นให้ได้ วัสดุทำ
จากไม้ ปูนปลาสเตอร์ หรือ อื่น ๆ ตามแต่จะหาได้ สนทนาถึง
บุคคลบางคนที่ประสบความสำเร็จก็เคยทำจุดมุ่งหมายในลักษณะ
นี้ไว้เช่นกัน

5. ให้ผู้รับการอบรมทดลองตั้งจุดมุ่งหมายของตนเอง โดยเขียนลง
ในสมุดประมาณ 1 - 3 อย่าง แล้วค่อย ๆ พิจารณาว่าตน
เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายข้อใด ทั้งนี้ไม่ต้องเป็นสิ่งแน่นอน
จุดมุ่งหมายแห่งชีวิตอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเหตุการณ์ ความรู้
หรือประสบการณ์ที่มีมากขึ้นของผู้เข้ารับการอบรม

ยกตัวอย่างบุคคลที่มีจุดมุ่งหมายกับคนไม่มีจุดมุ่งหมาย โดยหาตัวอย่างจากหนังสือพิมพ์
เพื่อให้เห็นความแตกต่าง และยกตัวอย่างบุคคลในประวัติศาสตร์ด้วย

ให้ผู้รับการอบรมช่วยกันสรุปประโยชน์ของการมีจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตได้ 10 ประการ

ดังนี้

1. รู้อนาคต
2. ตั้งใจเรียน
3. สนใจโดยตรงต่อเรื่องนั้น

4. เชื้อมันในตัวเอง
 5. บรรลุจุดหมายได้เร็วขึ้น
 6. ขยันขันแข็ง ซื่อตรง
 7. อคทน
 8. มีความพยายาม
 9. ทำให้เรามีจิตใจแน่วแน่
 10. ทำให้ชนะอุปสรรคต่าง ๆ
- และได้อธิบายวิธีที่จะบรรลุจุดหมาย ดังนี้
1. หารูปที่เราอยากเป็นคิดไว้ในที่ ๆ เห็นได้ง่ายเพื่อเตือนเรา
 2. บอกตัวเองทุกวันว่าเราต้องการอะไร
 3. ทำสัญลักษณ์ช่วยจำไว้เตือนตัวเอง โดยติดตัวอยู่เสมอ หรือไว้ในที่ที่เห็นได้ง่าย

กิจกรรมที่ผู้รับการอบรมควรนำไปทำเป็นการบ้าน คือสร้างจุดหมายแห่งชีวิตของตนเองหนึ่งอย่างบนวัสดุใดก็ได้

ตอนท้ายให้ผู้รับการอบรมทุกคนทำแบบฝึกหัดที่ 1 2 และเขียนกราฟแสดงความพอใจในการเรียน

แผนการอบรมที่ 3 กำลังใจ

- | | |
|---------|---|
| จุดหมาย | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนรู้และเข้าใจวิธีฝึกกำลังใจ 2. ให้นักเรียนรู้จักสร้างกำลังใจให้เข้มแข็งอยู่เสมอ และเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง 3. ให้นักเรียนรู้จักให้กำลังใจคนอื่น |
| อุปกรณ์ | <ol style="list-style-type: none"> 1. ภาพ โถ่แก่ พระพุทธเจ้า พระนเรศวร พระเจ้าตากสิน
ลีนคอลลัน นายแพทย์โกมล สายชุมอินทร์ นายแพทย์ประเวศ วลี |

กิจกรรม

2. ของจริง ไคแก่ ตัวอย่างการสร้างสิ่งปลูกใจ เช่น รูปจำลองบุคคล ที่ผู้ให้การอบรมใช้เป็นเครื่องเตือนใจของตนเอง
3. หนังสือ ไคแก่ ประวัติบุคคลสำคัญ ก่อตั้งใจ
4. เครื่องเสียง ไคแก่ เทปเพลงปลูกใจ
1. นั่งสมาธิ 1 นาที
2. เริ่มการสนทนากับผู้รับการอบรมว่าแต่ละคนเคยได้รับความผิดหวังหรือเสียใจเรื่องใดบ้าง ให้แต่ละคนเล่าสั้น ๆ และเคยแก้ไขอย่างไร
3. สนทนากับผู้รับการอบรมถึงบุคคลสำคัญ ๆ ที่ใช้กำลังใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น พระพุทธเจ้า พระนเรศวรมหาราช ลินคอดัน พระเจ้าตากสินมหาราช และบุคคลที่มีชื่อเสียงในปัจจุบัน เช่น ครูประทีป อึ้งทรงธรรม นายแพทย์โกมล สายชุมอินทร์ นายแพทย์ประเวศ วสี และกำลังใจที่ผู้ให้การอบรมเคยใช้ไคณลลิตี เป็นต้น
4. เปลี่ยนจากการสนทนาเป็นฟังเพลง เพลงปลูกใจ ชื่อ "การพัฒนาตนเอง" ให้ผู้รับการอบรมฟังเพลงหนึ่งเที่ยว โดยคู่มือเรื่องจากเอกสารที่แจกให้แล้วร้องร่วมกัน ให้ทุกคนพิจารณาความหมายของเนื้อร้อง ซึ่งเป็น ดังนี้

การพัฒนาจักนำพาก้าวหน้ารุ่งโรจน์ ความช่วงโชติเริ่มจากมาพัฒนาตนเอง

ตั้งจุดหมายฝักใฝ่กายควบคุมตนเอง เริ่มบรรเลงไม้ทองเกรงกลัวใคร

มาชีพกเรามาช่วยแบ่งเบาภาระของชาติ ใจมุ่งมากแก้ปัญหาประชาชนชาวไทย

มาสร้างความหวังเพิ่มพลังเสริมกำลังใจ เชิญชาวไทยร่วมแรงใจแรงกาย

ได้ตามผู้เข้ารับการอบรมว่ามีเพลงอะไรบ้างที่ฟังแล้วทำให้เกิดกำลังใจ ได้คำตอบว่า

เพลงชาติ เพลงเชิยร์กีฬา เพลงปลูกใจ

ผู้ให้การอบรมช่วยแนะให้ผู้รับการอบรมช่วยกันสรุปว่า จะมีวิธีฝึกตนเองให้เกิดกำลังใจได้อย่างไร ผู้ให้การอบรมช่วยสรุปด้วย ผลเป็นดังนี้

1. ปล่อยใจตนเอง ให้กำลังใจตนเอง โดยพูดแต่คำที่ไพเราะ พูดแต่สิ่งที่ดี แก่ตนเองเสมอ ๆ

2. ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ

3. ผูกมิตรกับผู้อื่น

4. ทำงานให้สำเร็จทุกครั้ง แม้งานนั้นจะเป็นงานเล็ก ๆ น้อย ๆ

5. พยายามมองโลกในแง่ดี

6. นึกถึงเรื่องที่ดี ๆ ระลึกถึงผู้มีพระคุณแก่เรา

7. ควบคุมตนเองให้ได้

8. อ่านหนังสือประวัติบุคคลสำคัญ

9. คบเพื่อนดี

10. นึกถึงจุดหมายแห่งชีวิตของตนไว้เสมอ

นอกจากนี้ต้องพยายามให้กำลังใจผู้อื่นด้วย ให้ผู้รับการอบรมฝึกคำขวัญหรือคำปลุกใจของตนเอง คนละ 1 - 2 ประโยค ซึ่งได้รวบรวมได้ ดังตัวอย่าง

"ยิ้มแย้ม แจ่มใส" "ฟังตนเอง"

"ขยันขันแข็ง" "แข่งกับเวลา"

บรรยากาศในการอบรมวันนี้ผู้รับการอบรมสนุกสนาน มีความพอใจ ต่อมาอีกหนึ่งสัปดาห์มีผู้รับการอบรมมาเล่าให้ฟังว่า ได้นำไปใช้จริงแล้วในการแข่งขันกีฬา อีกผู้หนึ่งเล่าว่าได้นำไปใช้ปล่อยใจตนเองเมื่อถูกผู้ปกครองดุ

ตอนท้ายให้ร้องเพลงพัฒนาตนเองร่วมกัน 1 เที้ยว และทำแบบฝึกหัดที่ 1

2 และเขียนกราฟแสดงความพอใจในการเรียน

แผนการอบรมที่ 4 กาลังกาย

จุดมุ่งหมาย

1. ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรค
2. ให้นักเรียนรู้วิธีบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงจนเป็นนิสัย เช่น การรักษาความสะอาด การบริโภค การขับถ่าย
3. ให้นักเรียนเห็นโทษของสิ่งเสพติดและอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
4. ให้นักเรียนรู้จักจักสิ่งแวดล้อมให้ส่งเสริมสุขภาพ

อุปกรณ์

1. ภาพ โฉนด ภาพคนที่มีความสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ภาพคนอ่อนแอ ภาพคนเป็นโรค ภาพชีวิตครอบครัวที่มีความสุข ชีวิตที่ขาดแคลน
2. แผนภูมิ รายการอาหารที่ควรรับประทาน ข้อปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์

กิจกรรม

1. นั่งสมาธิ 1 นาที
2. เริ่มด้วยปัญหาเกี่ยวกับร่างกายของแต่ละคนว่าใครเคยมีปัญหาวะไรบ้าง ให้ช่วยกันคิดว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร จะแก้ไขอย่างไร
3. ให้อุภาพคนที่มร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และคนอ่อนแอ ภาพชีวิตที่มีความสุข ขาดแคลน คนติดยาเสพติด ให้แสดงความคิดเห็น เปรียบเทียบและถองการมีชีวิตแบบใด
4. ให้ช่วยกันคิดว่าร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเกิดขึ้นได้อย่างไร
ผู้ให้การอบรม จดคำตอบของสมาชิกที่ตอบไว้บนกระดานคำ
ให้คำตอบดังนี้

1. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง
2. พักผ่อนเมื่อรู้สึกเหนื่อย
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่า 5 หมู่
4. หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด
5. อยู่ในที่มีอากาศดี
6. กินน้ำสะอาด
7. ภูมิใจในรูปร่างของตัวเอง ไม่ทำร้ายตนเอง
8. ซักกายเป็นเวลาสม่ำเสมอ

ตอนท้ายให้ผู้รับการอบรมคิดคำขวัญเกี่ยวกับกำลังใจ รวบรวมได้ดังตัวอย่าง

"ออกกำลังกายวันละนิด เป็นสุขชั่วชีวิต"

"อากาศดีเป็นศรีแก่ชีวิต อากาศเป็นพิษชีวิตเสื่อมโทรม"

ทำแบบฝึกหัด 1 '2 และเขียนกราฟแสดงความพอใจในการเรียน

แผนการอบรมที่ 5 กำลังความคิด

- | | |
|-------------|---|
| จุดมุ่งหมาย | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนรู้และเข้าใจวิธีปลูกสร้างกำลังใจความคิดของตน 2. ให้นักเรียนศึกษาหาความรู้ใ้ตนเองอยู่เสมอ 3. ให้นักเรียนเปลี่ยนความคิดเป็นการกระทำหรือผลงานที่เป็นประโยชน์ |
| อุปกรณ์ | <ol style="list-style-type: none"> 1. ของจริง ไค้แก่ ขวดหมึก ขนนก ปากกาหมึกซึม ปากกาหมึกแห้ง 2. ภาพจำลอง ไค้แก่ ใบประกาศอิสรภาพของอเมริกา ใบประกาศเลิกทาสของอเมริกา 3. ภาพ ไค้แก่ ภาพโปสเตอร์ต่าง ๆ 4. เกมส์ ไค้แก่ เหรียญชุดละ 10 อัน จำนวน 20 ชุด |

กิจกรรม

1. นั่งสมาธิ 1 นาที
2. เขาภาพโปสเตอร์ที่สวยงาม และมีโคลงอยู่ด้านหลัง จำนวน 93 ภาพ ให้ผู้รับการอบรมดูและพิจารณาเกี่ยวกับภาพดังกล่าว
3. ให้ดูใบประกาศอิสรภาพ และใบประกาศเลิกทาสของอเมริกา แล้วอภิปรายร่วมกันถึงสิ่งที่เห็นในภาพซึ่งเป็นอนุสาวรีย์ สถานที่สำคัญ ประเพณีกรรมทางวิทยาศาสตร์ เมือง สวนที่สวยงาม ศิลปะ ฯลฯ และใบประกาศอิสรภาพ ใบประกาศเลิกทาส สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร
4. ผู้ให้การอบรมถามว่าใครเคยได้ยินนิทานเรื่องคนใจงี่กับคนฉลาดบ้าง มีสมาชิกผู้หนึ่งอาสาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง จากนั้นให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นในเรื่องนั้น
5. เขาขวดหมึก ขนนก ปากกาหมึกซึม ปากกาหมึกแห้ง ให้ผู้รับการอบรมดู แล้วแสดงความคิดเห็น
6. จากนั้นให้ช่วยกันสรุปว่าสิ่งที่อภิปรายกันทั้งหมดนี้เกิดจากอะไร เราจะมีวิธีสร้างกำลังความคิดอย่างไร โดยผู้ให้การอบรมคอยจะถามให้สมาชิกสรุปได้ง่ายขึ้น รวบรวมได้ดังนี้
 1. ผู้คิดเองให้เป็นคนอยากรู้ อยากเห็น คิดหาสิ่งแปลก ๆ
 2. สังเกต
 3. รวบรอบ
 4. จำ
 5. ผู้คิดบ่อย ๆ
 6. พยายามคิดด้วยตนเองก่อน คือพึ่งตนเองก่อน
 7. คิดอย่างมีเหตุผลตามวิธีทางวิทยาศาสตร์
 8. อ่านหนังสือมาก ๆ

9. จดบันทึกไว้

10. วางแผนในการเรียนหรือการทำงาน

ให้คิดคำขวัญเกี่ยวกับกำลังใจความคิด รวบรวมกำลังใจตัวอย่าง

"คิดทุกวัน มันสมองยอกเยี่ยม"

"คิดเป็นรากฐานความรู้โรจน์"

ทำแบบฝึกหัดที่ 1 2 และเขียนกราฟแสดงความพอใจในการเรียน

แผนการอบรมที่ 6 สิ่งแวดล้อมและครอบครัว

จุดมุ่งหมาย

1. ให้นักเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวของตน
2. ให้นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของแต่ละคนที่ประกอบกันเป็นครอบครัว
3. ให้นักเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติที่ดีเพื่อก่อให้เกิดสันติสุข ความพอใจ และความเจริญรุ่งเรืองในครอบครัวของตน

อุปกรณ์

1. ภาพ ใ้แก่ ภาพครอบครัวที่สุขสมบูรณ์ ภาพครอบครัวที่ขาดแคลน ภาพบ้านที่จัดห้ความสะดวกเรียบรอยสวยงาม
2. หนังสือ ใ้แก่ หนังสือบ้านและสวน ตกแต่ง แม่เลาให้ฟัง พระนิพนธ์สมเด็จพระพันางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา

กิจกรรม

1. น้่งสมาธิ 1 นาที
2. ใ้ผู้รับการอบรมดูภาพครอบครัว แล้ววิเคราะห์ว่าคนเราแตกต่างกันเรื่องใ้บ้าง และเพราะเหตุใ้ คำตอบที่ใ้คือแตกต่างกันเรื่องนิสัย การแก่งกาย สกิปญญา และเหตุที่แตกต่างกันเพราะใ้อยู่อาศัย พ่อแม่ ญาติ เป็นต้น

3. เน้นให้ผู้รับการอบรมเห็นว่า บ้านมีอิทธิพลต่อทุกคน เพราะเรา
 ได้เห็นโลกใบนี้ตลอดเวลา ทำให้มีอิทธิพลหล่อหลอม
 อนาคต ความคิด นิสัย ความเป็นไปต่าง ๆ ของชีวิตเรา
 กันที่เกิดขึ้นในบ้านที่ดี พ่อแม่มีการศึกษาก็ บ้านมีความอบอุ่น
 สะอาดสบาย ปลอดภัย มีแบบปฏิบัติที่ดี มีการปลูกความคิดที่ดี
 แก่ลูก มีหนังสือดี ๆ อาหารดี ก็จะได้รับสิ่งที่ดี ๆ เหล่านั้นไว้
 ในตัว แต่บางคนตรงกันข้าม หากแวดล้อมอยาก มีแบบอย่าง
 ที่ไม่ดี การพูดจาไม่ดี การแต่งกายไม่ดี หากความหวัง
 หากความอบอุ่น หากอุปสรรคต่าง ๆ เช่น ไม่มีหนังสืออ่าน
 เมื่อเรารู้แบบนี้แล้วเราก็ต้องยอมรับตัวเอง และพยายาม
 พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น ปรับปรุงตนเอง เช่น ไม่มีหนังสืออ่าน
 ก็หาอ่านตามห้องสมุด ส่วนสิ่งที่ได้อยู่แล้วก็ปฏิบัติต่อไป อะไรที่
 ไม่ดีก็พยายามแก้ไข
4. ให้ช่วยกันคิดว่าหาอย่างใดกรอบรั้วจึงจะมีความสุข ผู้ให้การ
 อบรมจกคำตอบไว้บนกระดานดำ ได้ขอควรนำไปปฏิบัติ ดังนี้
1. เราต้องเคารพบิดามารดา เชื่อฟัง และรับใช้ท่าน
 2. รักสามัคคีปรองดองระหว่างพี่น้อง
 3. ช่วยกันทำงานอย่างขยันขันแข็ง
 4. ปรึกษาหารือ ช่วยเหลือกัน
 5. พูดจาไพเราะต่อกัน
 6. ทุกคนต้องช่วยกันประหยัด
5. ให้คิดคำขวัญเกี่ยวกับความสามัคคีกันในครอบครัว รวบรวม
 ได้ดังตัวอย่าง
- "พี่น้องต้องรักกัน"
 "เชื่อฟังพ่อแม่ยามแก่เฒ่า"
 "รักกันไว้เถิดเราเกิดเป็นพี่น้องกัน"

6. ผู้ให้การอบรมได้แนะนำวิธีปฏิบัติให้ผู้อื่นชอบ ไ้แก่

1. เอาใจใส่ต่อผู้อื่น
2. ยิ้มไวเสมอ
3. เป็นนักวิ่งที่ดี
4. สนใจในเรื่องที่ผู้พูดกำลังพูด
5. ไม่ดี ไม่บน

ตอนท้ายให้ทำแบบฝึกหัดที่ 1 2 และเขียนกราฟแสดงความพอใจในการเรียน

แผนการอบรมที่ 7 ชีวิตและลีลาชีวิต

- | | |
|-------------|--|
| จุดมุ่งหมาย | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนรูและเข้าใจว่าทุกชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย 2. ใหู้จักใช้เวลาและโอกาสทุกระยะทำประโยชน์ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น |
| อุปกรณ์ | <ol style="list-style-type: none"> 1. ภาพ ไ้แก่ รูปคนในวัยต่าง ๆ 2. ของจริง ไ้แก่ ผลส้ม 20 ผล |
| กิจกรรม | <ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งสมาธิ 1 นาที 2. ใ้ผู้รับการอบรมพิจารณาผลส้มที่แจกให้ และถามขั้นตอนต่าง ๆ ก่อนที่จะเกิดเป็นผลส้มขึ้นมา เน้นให้เห็นเหตุและอุปสรรคต่าง ๆ ถ้าทุกคนเป็นคนปลูกเองก็ยอมรับเมื่อเห็นผลส้มสมบูรณ์ เปรียบเทียบกับการเกิดของคนก็เช่นกัน เวลาเมื่อเกิดเกิดใหม่ พ่อแม่ ญาติ ต่างก็ใจ 3. ใ้ผู้รับการอบรมดูภาพคนในวัยต่าง ๆ ใ้ให้เห็นภาระหน้าที่ของวัยต่าง ๆ แล้วใ้ผู้รับการอบรมพิจารณาตนเองว่าอยู่วัยใด มีหน้าที่อย่างไร ไ้คำตอบว่าเป็นวัยเด็ก หน้าที่คือเรียน ใ้ให้การอบรมจึงตั้งคำถามอีกว่า วัยนี้มีเวลาว่างมากไหม ไ้คำตอบว่า "ว่างมาก" จึงบอกว่า "ฉะนั้นวัยเด็กจึงต้องเตรียมตัวไว้สำหรับการเป็นผู้ใหญ่ที่ดี" |

4. ผู้ให้การอบรมตั้งคำถามว่า "เราจะมีวิธีเตรียมตัวอย่างไร"
ได้คำตอบโดยสรุปเป็นข้อ ๆ ดังนี้
1. เล่น เตรียมตัวในคานร่างกาย ผู้ให้การอบรมได้เสริมว่า
หาคานอารมณ์ด้วย
 2. ความรู้ ได้จาก หนังสือทั่วไป หนังสือเรียน โทรทัศน์
วิทยุ การเรียนในห้องเรียน การไปท่องเที่ยว มีผู้เล่า
ให้ฟัง เช่น คนเข่า คนแก่ ปู่ ย่า ตา ยาย ได้ความรู้
จากการสังเกต
 3. ปลูกคุณสมบัตินิสัย ความประพฤติที่ดีงาม เช่น อ่อนน้อม
สุภาพ ขยันขันแข็ง รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา มีความเชื่อมั่น
ในตัวเอง
 4. อ่านหนังสือประวัติบุคคลสำคัญเสมอ
5. ได้ถามสมาชิกว่า ชีวิตคืออะไร มีคนหนึ่งตอบว่า ชีวิตคือการต่อสู้
จึงถามว่าต่อสู้กับอะไร ได้คำตอบหลายอย่าง จึงสรุปให้เข้าใจ
ว่าคำตอบทั้งหมดนั้น คือ อุปสรรค ฉะนั้น ชีวิตคือการต่อสู้กับ
อุปสรรค อุปสรรคแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ
อุปสรรคในตัวเอง ได้แก่ (เป็นคำตอบที่ผู้รับการอบรมตอบ)
1. การเรียนโดยไม่ตั้งใจ
 2. การบังคับตัวเองไม่ได้
 3. การขาดความอดทน
 4. ความขี้เกียจ
 5. นิสัยที่เอาแต่ใจตัวเอง
 6. นิสัยที่ทำอะไรไม่มีระเบียบ ทำอะไรไม่คิด
 7. เจ็บไข้ได้ป่วย
 8. ความเจ็บปวด
 9. ความมั่งคั่ง

อุปสรรคนอกตัวเอง

1. รถเมือ
2. อากาศ
3. เพื่อนไม่ดี
4. อาหารไม่มีประโยชน์
5. ที่อยู่อาศัยมีสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี
6. บุคคล เช่น พ่อแม่ พี่ น้อง
6. สรุปให้ผู้รับการอบรมทราบว่า เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว อุปสรรคภายในเราแก้ไขได้ด้วยตัวเราเอง ส่วนอุปสรรคภายนอกแก้ไขโดยหลีกเลี่ยงหรือปรับปรุงใหม่ และคิดว่าเราจะทำอย่างไรชีวิตของเราจึงจะมีค่า ใค้คำตอบ คือ
 1. ตั้งใจเรียน
 2. ขยันขันแข็ง
 3. ต้องมีจุดหมายในชีวิต
 4. ทำประโยชน์ให้แก่ตัวเองและคนอื่น
 5. ช่วยเหลือเกื้อกูล
 6. อ่านหนังสือมาก ๆ คนควา

ตอนท้ายโดยกล่าวถึงพัฒนาของจังหวัดยโสธร ให้ผู้รับการอบรมฟัง เป็นดังนี้

- 10 ปีอาบน้ำหนาว 20 ปีแนบสาวบ่เปื้อ 30 ปีคั่นก่อนไถ่
 40 ปีมือไขว่หน้าผากกะนึ่ง 50 ปีไปบ่ถึงทอดหุ่ย 60 ปีเข้าขลุ่ยบ่ดัง
 70 ปีเนื้อหนังดูจนบวบ 80 ปีหนักหุบไค้กิน 90 ปีลูกหลานนั่งร้องไห้
 100 ปีไ้ไค้ตายบ่ ไ้ไค้ตาย

จากนั้นทำแบบฝึกหัดที่ 1 2 และเขียนกราฟแสดงความพอใจในการเรียน

แผนการอบรมที่ 8 ประวัติกุศลสำคัญ

- | | |
|-------------|--|
| จุดมุ่งหมาย | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนอ่านประวัติบุคคลสำคัญอย่างพิถีพิถัน 2. ให้นักเรียนส่งเสริมตนเองด้วยการปลูกฝังสมบัติที่ดีในตนเอง |
| อุปกรณ์ | <ol style="list-style-type: none"> 1. ภาพ ใ้แก่ ภาพสิ่งก่อสร้างที่สวยงาม เมือง วัด ภาพจำลองบุคคลสำคัญ 2. หนังสือประวัติบุคคลสำคัญ |
| กิจกรรม | <ol style="list-style-type: none"> 1. ระยะเวลา 1 นาที 2. ให้ผู้รับการอบรมมองภาพตนเองประทับใจอะไรบ้าง จากที่ได้ไปอ่านประวัติบุคคลสำคัญ (ให้ส่งให้อ่านไว้ล่วงหน้าตั้งแต่การอบรมครั้งที่ 2) ผู้ให้การอบรมทบทวนความประทับใจที่สมาชิกมอบไขว่นกระดานคำ บุคคลสำคัญที่สมาชิกอ่านมา ได้แก่ นักวิทยาศาสตร์ นักการศาสตร์ นักบวชของไทย แพทย์ และบุคคลสำคัญในศาสนาอื่น ๆ 3. ให้ผู้รับการอบรมดูภาพเมืองเก่าสุโขทัย เมืองเก่าอยุธยา แล้วเล่าเรื่องราวในประวัติศาสตร์ โดยเน้นให้ผู้รับการอบรมเห็นคุณลักษณะที่น่านิยมเลื่อมใสของพระมหากษัตริย์ไทย ให้ดูรูปบุคคลสำคัญของต่างประเทศ ได้แก่ อังกฤษ อเมริกา จีน 4. ให้ผู้รับการอบรมร่วมกันสรุปคุณสมบัติหรือคุณลักษณะของบุคคลสำคัญเพิ่มเติม รวบรวมไว้ทั้งหมด 18 ข้อ คือ <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความกตัญญู 2. เข้มแข็ง 3. อุตสาหในการทำงานและต่อสู้อุปสรรค 4. ข้างสังเกต 5. กตัญญู |

6. เมตตา
7. เกิดเคี้ยว ไม่ดังเล
8. มีความตั้งใจ ทำงานจนสำเร็จ
9. มีความพยายาม
10. มีความรับผิดชอบ
11. เอาใจใส่
12. อ่านหนังสือมาก
13. ฟังเรื่องต่าง ๆ จากการอภิปราย
14. เสียสละ
15. ประหยัด
16. ความคิดริเริ่ม
17. มีความคิดตั้งใจจดใจในเรื่งนั้น
18. รักษาคำสัตย์

ตอนท้ายเน้นให้ผู้รับการอบรมนำคุณสมบัติเหล่านี้ไปใช้กับตนเอง

แล้วทำแบบฝึกหัดที่ 1 2 และเขียนกราฟแสดงความพอใจในการเรียน

แผนการอบรมที่ 9 การสร้างอนาคต

- | | |
|-------------|---|
| จุดมุ่งหมาย | <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนรู้จักการเขียนโครงการชีวิตของตนเอง 2. ให้นักเรียนกำหนดจุดมุ่งหมายการทำงานเป็นขั้นตอนตามลำดับความสำคัญ 3. ให้นักเรียนใช้เวลาของตนให้มีประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ |
| อุปกรณ์ | <ol style="list-style-type: none"> 1. แผนภูมิ แสดงการใช้เวลา 2. ของจริง ไม่สลับจุดมุ่งหมายในชีวิตของผู้ให้การอบรม |

กิจกรรม

1. นั่งสมาธิ 1 นาที
2. ผู้ให้การอบรมแสดงแผนภูมิการใช้เวลาให้ผู้รับการอบรมดู ซึ่งเป็นดังนี้

สมมุติว่าทุกคนมีอายุ 70 ปี

1 วัน มี 24 ชั่วโมง

1 ปี มี 8,760 ชั่วโมง

70 ปี มี 613,200 ชั่วโมง

แล้วถามว่าขณะนี้แต่ละคนยังเหลือเวลาในชีวิตอีกคนละ

กี่ชั่วโมง และใช้ไปแล้วกี่ชั่วโมง ทุกคนจะใช้เวลาไปแล้ว

ราว ๆ แล่นชั่วโมง ผู้ให้การอบรมได้ถามว่าเวลาดังกล่าว

ที่ผ่านมาได้ทำประโยชน์อะไรบ้าง มากน้อยเพียงใด คำตอบ

ส่วนใหญ่ตอบว่า "ไม่ได้ทำประโยชน์มากนัก" มีเพียงคนเดียว

ตอบว่าได้ทำประโยชน์มาก คือ ช่วยแม่หอชนมตอนเข้าทุกเช้า

และพยายามสะสมเงินไว้ซื้อจักรยานของตนเอง ขณะนี้เก็บ

ได้ 800 บาท แล้ว

3. ผู้ให้การอบรมได้ชี้แนะว่าให้ทุกคนใช้เวลาที่เหลืออยู่ราว 4 แล่นชั่วโมงนี้ ทำประโยชน์ให้เต็มที่ โดยคิดวางแผนสร้างอนาคตของตน ได้แนะนำวิธีสร้างอนาคต ดังนี้

3.1 สำนวญตัวเอง ในเรื่อง

-นิสัย (ให้ทุกคนเขียนนิสัยของตนลงในสมุดเป็นข้อ ๆ)

-ความสามารถ (ให้เขียนลงในสมุด)

-ความถนัด (ให้เขียนลงในสมุด)

- ความสนใจในอาชีพ (ให้ทุกคนเขียนลงในสมุด

1 - 3 อย่าง)

3.2 เขียนโครงการหรือแผนที่ชีวิตในอนาคตของตน โดยคิด และเขียนลงในสมุด เช่น ปีนีต้องการไค้คะแนนเฉลี่ยเท่าไร ปีต่อ ๆ ไปต้องการไค้เท่าไร จบแล้วจะทำอะไรต่อไป จะเรียนต่อหรือทำงาน ทำงานที่ไค้ต้องการไค้เงินเดือนเท่าไร และให้คิดว่าตนเองจะทำประโยชน์อะไรให้แก่สังคมบ้าง ตัวอย่างคำตอบนี้ เช่น "ฉันต้องการจะรับใช้ชาติ โดยกวาคกลางชากเคนสังคม" "ฉันจะปรับปรุงให้ไม่มีคนร้าย ชโมย ทำให้สังคมไม่มีการก้าที่ทุจริต ทำให้สังคมดีไม่ทรุกโทรม" "เป็นทหารเรือเพื่อป้องกันบ้านเมือง"

3.3 ทำจุดมุ่งหมายในชีวิตลงบนว้สคู หรือหาภาพที่เกี่ยวข้องกับอนาคตที่ตนอยากเป็นแล้วไว้ในที่ ๆ เห็นไค้ง่ายจะไค้เป็นเครื่องเตือนใจให้บรรลุความสำเร็จ

ให้ทำแบบฝึกหัดที่ 1 2 และเขียนกราฟแสดงความสำเร็จ

แผนการอบรมที่ 10 คุณสมบัติที่ส่งเสริมความรุ่งโรจน์

- | | |
|-------------|---|
| จุดมุ่งหมาย | <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนรู้และเข้าใจว่าคุณสมบัติต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ฝึกฝนพัฒนาปลูกสร้างไค้ ให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการปลูกสร้างคุณสมบัติที่ไค้ในตนเอง |
| อุปกรณ์ | ไค้แก่ แผนภูมิ คุณสมบัติที่ส่งเสริมความรุ่งโรจน์ |
| กิจกรรม | <ol style="list-style-type: none"> นั่งสมาธิ 1 นาที ผู้ให้การอบรมซักถามผู้รับการอบรมว่า ไค้นำความรู้ที่ไค้รับจากการอบรมนี้ไปใช้อย่างไรบ้าง ส่วนใหญ่ไค้ไปใช้แล้ว เช่น |

ทำสมาธิก่อนเข้านอน ไม่ดูหนังแต่ค่อย ๆ พุทโธให้ดีขึ้นกว่า
 แรกก่อน ช่วยผู้ปกครองมากขึ้น เอาใจใส่พ่อแม่มากขึ้น ระวัง
 ความโกรธใจ พยายามอ่านหนังสือ และตั้งใจเรียนมากกว่าเดิม
 ผู้ให้การอบรมกล่าวชมเชย

3. เขาเสนอแนะการอบรมโดยแสดงแผนภูมิ คุณสมบัติที่ส่งเสริมความ
 รุ่งโรจน์ ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดที่ 1 ที่ทุกคนทำนั่นเอง คือ

1. มีความสามัคคีกัน
2. ขยันขันแข็งในการงาน
3. ศึกษาหาความรู้ใส่ตนอยู่เป็นนิจ
4. ใฝ่ก้าวหน้าหาความเจริญใส่ตน
5. คิดพึ่งตนเอง เชิดชูตนเองด้วยความดี
6. รักเกียรติชื่อเสียงชีวิต

4. ได้บอกให้ผู้รับการอบรมทราบว่า คุณสมบัติทั้ง 6 ประการนี้
 คือ สิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับการอบรมไปแล้ว และให้ผู้รับการอบรม
 แยกแยะว่าเรื่องใดเขาอยู่ในคุณสมบัติข้อใด ใ้คำตอบเป็นดังนี้

1. ความสามัคคีกัน ไ้แก่ สิ่งแวดล้อมและครอบครัว กำลังใจ
 กำลังกาย
2. ขยันขันแข็งในการงาน ไ้แก่ กำลังใจ ประวัติดุ
 บุคคลสำคัญ กำลังกาย
3. ศึกษาหาความรู้ใส่ตนอยู่เป็นนิจ ไ้แก่ กำลังความคิด
 การสร้างอนาคต จุ่หมุ่งหมายแห่งชีวิต กำลังกาย
4. ใฝ่ก้าวหน้าหาความเจริญใส่ตน ไ้แก่ กำลังความคิด
 การสร้างอนาคต จุ่หมุ่งหมายแห่งชีวิต กำลังกาย
5. คิดพึ่งตนเอง เชิดชูตนเองด้วยความดี ไ้แก่ จุ่หมุ่งหมาย
 แห่งชีวิต ประวัติดุบุคคลสำคัญ กำลังใจ กำลังกาย

6. รักเกียรติเสมอชีวิต ได้แก่ ฉันท คือใคร
 ใ้เน้นให้ทุกคนนำสิ่งที่เรียนรู้จากการอบรมนี้ไปใช้ฝึกฝนตนเอง
 ให้เกิดประโยชน์ และนำไปบอกผู้อื่นได้

5. ใ้แนะวิธีเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ต้องการ โดย
1. ตั้งใจเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ค่อยจริงจัง
 2. อย่ามีข้อยกเว้นใด ๆ ให้กับนิสัยเดิม
 3. ปฏิบัตินิสัยใหม่ด้วยความเต็มอกเต็มใจ
 4. สร้างนิสัยใหม่โดยใช้เวลา

จบแล้วร้องเพลงพัฒนาตนเอง บันทึกเทปไว้ ทำแบบประเมินผลการอบรม
 แบบฝึกหัดที่ 1 2 3 และเขียนกราฟแสดงความพอใจ

วันที่ 10 มกราคม 2526 นำแบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียนไปทดสอบอีกครั้ง
 (post - test) และประเมินผลการอบรมวิธีพัฒนาตนเอง

วันที่ 11 มกราคม 2526 นำแบบสำรวจความตั้งใจเรียนสำหรับครูประจำชั้น
 และครูผู้สอนรายวิชาต่าง ๆ ไปให้คะแนนอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงนำผลไปวิเคราะห์

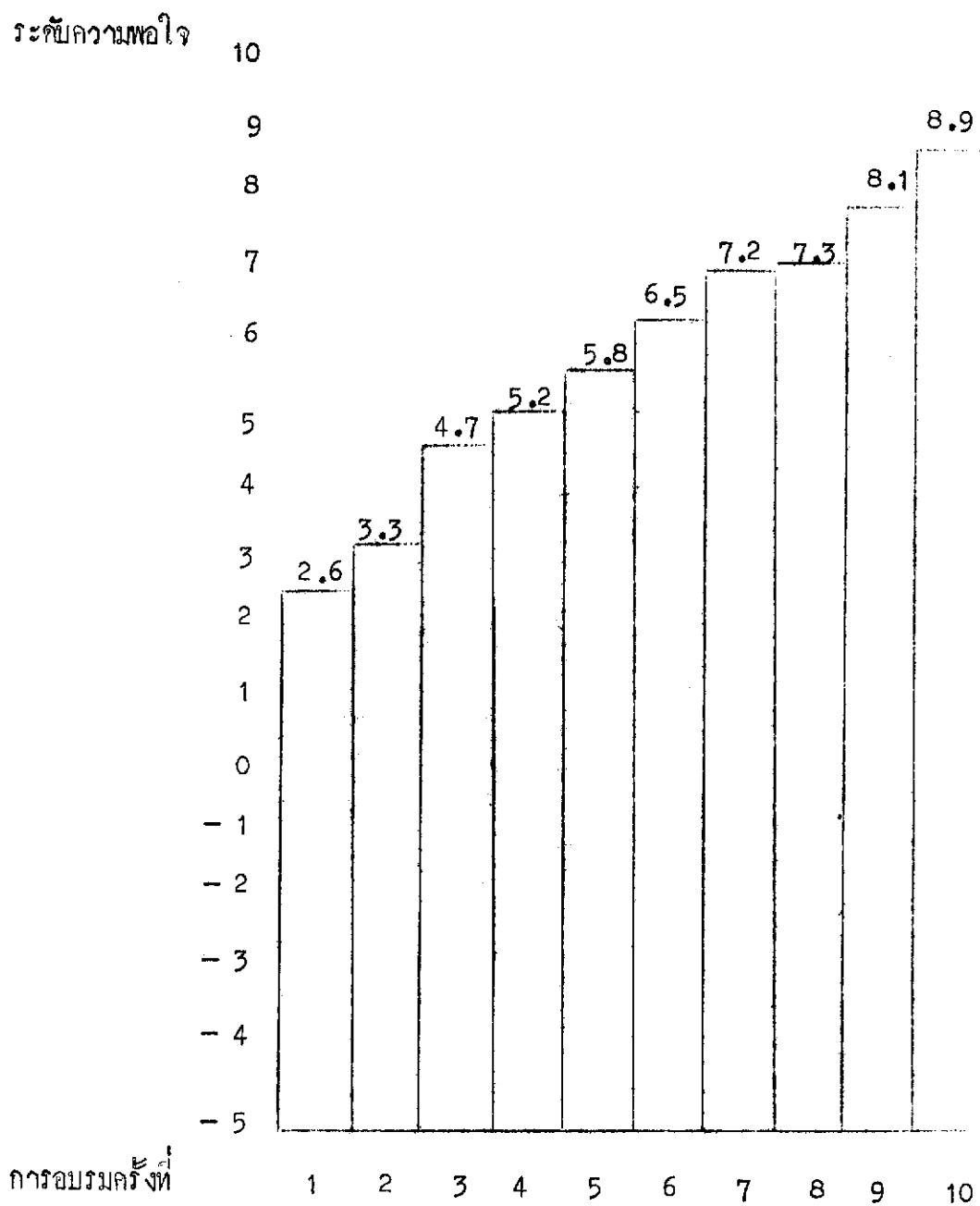
แบบฝึกหัดที่ 3 คุณสมบัติบุคคลสำคัญ 22 ประการ

คุณสมบัติบุคคลสำคัญ 22 ประการ	คะแนน		
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	แตกต่าง
1. มีจุดหมายแห่งชีวิตแน่นอน 2. มีความรักการศึกษาค้นคว้าเป็นนิจ 3. มีความอดทนไม่ยอมแพ้อุปสรรค 4. มีความพากเพียรไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก 5. มีความรักงาน 6. มีความใฝ่ฝันในทางที่ถูก 7. มีการตัดสินใจที่เด็ดขาดไม่ลังเล 8. มีความละเอียดถี่ถ้วน 9. มีความกล้าหาญ 10. มีความว่องไว รวดเร็ว ทันการ 11. มีความเมตตากรุณา 12. มีความถ่อมตน สงบเสถียร 13. มีสมาธิในการทำงาน 14. มีความเชื่อมั่นในตนเอง 15. มีศรัทธาในศาสนา 16. มีความรักในหน้าที่ 17. มีความกระตือรือร้น 18. มีการประหยัดเวลา เงิน แรงงาน 19. มีหลักการ 20. มีความซื่อสัตย์ 21. มีความรักในการใช้ความคิด 22. มีการตรวจสอบตนเอง			

ตาราง เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในแบบฝึกหัดที่ 3 ระหว่างก่อนเรียน
และหลังเรียน เป็นดังนี้

คนที่	คะแนนรวมก่อนเรียน	คะแนนรวมหลังเรียน
1	67	93
2	76	84
3	60	97
4	73	89
5	63	99
6	85	98
7	70	98
8	71	102
9	67	99
10	77	85
11	63	100
12	82	106
13	46	80
14	65	83
15	91	99
16	62	74
17	53	69
18	82	102
19	88	105
20	65	91

ภาพประกอบ 1 กราฟสรุปความพอใจในการเข้ารับการอบรม



ประเมินการอบรมวิธีพัฒนาตนเอง

ระหว่างวันที่ 21 ธันวาคม 2525 ถึง 6 มกราคม 2526

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง โดยเขียนเครื่องหมาย
ข้างหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดหรือการปฏิบัติของตน ถ้าไม่ได้ปฏิบัติขอโทษไว้ล่วงหน้า
ไว้ตามเดิม

1. ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้โดยสม่ำเสมอ คือ	จำนวนผู้ตอบ คิดเป็นร้อยละ	
1. ตรวจคุณสมบัติที่ส่งเสริมความรุ่งโรจน์ 6 ข้อ		
ทุกวัน	18	90
2. รักษาสุขภาพทางกายตามหลักการสร้าง		
กำลังกาย	17	85
3. ปลุกใจตนเองตามหลักการสร้างกำลังใจ	17	85
4. ฝึกสติปัญญาตามหลักการสร้างกำลังความคิด	18	90
5. ปฏิบัติตามสูตรพัฒนาตนเอง 5 ข้อ	18	90
2. ข้าพเจ้าเกิดความรู้ ความคิด และสร้างนิสัยต่อไปนี้		
1. มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	17	85
2. มีความหวังในชีวิตและการเรียน	18	90
3. มีความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง	20	100
4. มีความพยายามในการเรียนมากกว่าเดิม	20	100
5. รู้หลักการพัฒนาตนเอง	20	100
6. รู้วิธีสร้างกำลังกาย	20	100
7. รู้วิธีสร้างกำลังใจ	20	100
8. รู้วิธีสร้างกำลังความคิด	20	100
9. รู้จักประโยชน์ของอุดมการณ์แห่งชีวิต	20	100

	จำนวนผู้ตอบ คิดเป็นร้อยละ	
10. รู้แนวทางในการส่งเสริมตนเอง	14	70
11. รู้จักตนเองในคนต่าง ๆ ที่ขึ้น	20	100
12. ตั้งจุดหมายในชีวิตได้	18	90
13. ตรวจคุณสมบัติตนเองโดยสม่ำเสมอ	10	50
14. ช่วยเหลือเกื้อกูลพี่น้องและผู้ติดตามควร	18	90
15. เตรียมโครงการต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า	20	100
16. เขียนเหตุการณ์ที่น่าสนใจไว้	14	70
17. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ	18	90
18. มองโลกและชีวิตอย่างสนใจและมีความหมาย	18	90
3. ถ้าข้าพเจ้าได้รู้วิธีพัฒนาตนเองตั้งแต่เล็ก ๆ และได้ปฏิบัติตามหลักการพัฒนาตนเองเรื่อยมาจนบัดนี้ ข้าพเจ้าเชื่อว่าชีวิตของข้าพเจ้าจะต้อง		
1. ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวมากกว่าที่เป็นอยู่	19	95
2. รักสามัคคี ประองคองระหว่างพี่น้องเพื่อนฝูง มากกว่าที่เป็นอยู่	20	100
3. มีความตั้งใจเรียนมากกว่าที่เป็นอยู่	19	95
4. เป็นคนมีระเบียบวินัยมากกว่าที่เป็นอยู่	20	100
5. มีสุขภาพดีกว่าที่เป็นอยู่	19	95
6. มีกำลังใจดีกว่าที่เป็นอยู่	20	100
7. มีผลการเรียนดีกว่าที่เป็นอยู่	19	95
8. อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่	20	100

	จำนวนผู้ตอบ คิดเป็นร้อยละ	
4. ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่		
1. ขาพเจ้าทราบที่อยู่ก่อนเข้ารับการอบรมในครั้งนี้	-	-
2. ขาพเจ้าไม่ทราบก่อนเข้ารับการอบรม	5	25
3. ขาพเจ้าทราบอยู่บางแล้วก่อนเข้ารับการอบรมครั้งนี้	15	75
5. ถ้ามีการสอนวิธีพัฒนาตนเองในโรงเรียน ขาพเจ้า		
อยากให้เพื่อนของขาพเจ้า		

๘ ๑๘๖

ความคิดเห็นจากคุณเขารับการอบรม

- อาจารย์สอนให้เราเป็นคนนิสัยดี สอนให้มีความอดทน ให้มีสติปัญญาดี

- มี เพราะวาทะเจ้าไคมาเรียนวิธีพัฒนาตนเองแล้ว ทำให้ข้าพเจ้ามีความรู้มากขึ้น ก่อนที่ข้าพเจ้ายังไม่มาเรียนไม่ค่อยรู้อะไรมากมายเท่าที่ข้าพเจ้าไคมาเรียนวิธีพัฒนาตนเองนี้

- ได้ความรู้มากกว่าเดิม ทำให้เรารู้ว่าจะมีวิธีเรียนอย่างไรให้สำเร็จ วิธีเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีให้ดีขึ้น

- อาจารย์สอนดี รู้เรื่อง ใจดีไม่ดุด่า เปิดแผนทุกอย่างทำให้ผมเข้าใจ ทำให้นิสัยของผมดีขึ้น มีจุดหมายในชีวิต รู้จักบังคับประพฤติตนเอง

- มีเรื่องที่ข้าพเจ้าชอบหลายเรื่อง เช่น จุดมุ่งหมายแห่งชีวิต กำลังใจ เรื่องบ้านและอีกหลาย ๆ เรื่องที่ชอบ เพราะว่าได้พัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม

- ทำให้มีชีวิตและการเป็นอยู่ในชีวิตต่อไปที่ดี เปลี่ยนนิสัย มีจุดหมายในชีวิต ทำให้อยากเรียนต่อ ๆ ไปอีก

- ชอบเรียนรู้ เป็นบางสิ่งบางอย่างที่เรายังไม่รู้เรื่องเลย ได้ฝึกการฟัง การแสดงความคิดเห็น การตั้งสมาธิให้เราตั้งใจเรียน และอื่น ๆ อีกหลายเรื่อง เมื่อข้าพเจ้าถูกผู้ปกครองดูเินเรื่องกำลังใจมาใช้ ข้าพเจ้าคิดถึงเรื่องประวัติต่าง ๆ ของบุคคลสำคัญที่ดี ๆ แล้วเอามาปลอบใจตนเอง

- ชอบเรียนพัฒนาตนเองตอนกำลังเรียน เพราะสนุกดี ชอบบังคับประพฤติประจำวัน และทำให้ข้าพเจ้ามีความรู้

- ได้รู้ประวัติบุคคลสำคัญดีกว่าเดิม ทำให้หนูเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดี ขยันเรียน

- ข้าพเจ้าชอบเรียนวิธีพัฒนาตนเอง เพราะข้าพเจ้าชอบเขียนบันทึกประจำวัน

- ได้ทำจุดหมายแห่งชีวิตทำให้ประทับใจ และได้ปฏิบัติการณ์ตามสมาธิ

ทำให้มีสมาธิในการเรียน

- ชอบ เพราะได้รู้จักเพื่อนห้องอื่น รู้ประวัติบุคคลสำคัญ และสนุกก็
- ทำให้ข้าพเจ้าใจเย็นขึ้น เวลาพูดกับน้องก็พูดดีขึ้นไม่ทะเลาะกับน้องอีก
- ชอบที่ได้ฝึกสมาธิ เวลาเรียนในห้องว่างทำให้นึกถึงเรื่องกำลังใจว่าต้อง

ออกทัน

- ให้เรารู้จักมุ่งหมายและกำลังใจในการทำงาน และการสร้างอนาคตให้แก่ตนเอง เพื่อประโยชน์ภายหน้า

- ชอบ ได้ทำกิจกรรมหมายแห่งชีวิต และปฏิบัติตามคำสอนของอาจารย์ เช่น การสร้างกำลังใจ เมื่อก่อนไม่ชอบรับประทานผัก เคี้ยวนี้พยายามรับประทานมากขึ้น เพื่อให้แข็งแรง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และความแปรปรวน (S^2)

2. สถิติเพื่อการวิจัย คือ ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความตั้งใจเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้ t - test (Independent Sample) สูตร (ลวน สายยศ และอังคณา สายยศ 2522 : 217)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - distribution

$\bar{X}_1$ $\bar{X}_2$ แทน ค่าเฉลี่ยของการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองและการพัฒนาตนเองแบบเสรีตามลำดับ

S_1^2 S_2^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนในการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเอง กับการพัฒนาตนเองแบบเสรี

n_1 n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับ

3. สถิติเพื่อการวิจัย คือ ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความตั้งใจเรียน
ก่อนและหลังการทดลอง ใช้ t - test (Dependent Sample) สูตร
(ฉนวน สายยศ และอังคณา สายยศ 2522 : 220)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

เมื่อ	t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - distribution
	D	แทน ความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลัง
	n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

ผลการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้นั้น ความหมายดังนี้

- $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย
- S^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนน
- n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- $\bar{D}$ แทน คะแนนเฉลี่ยของผลต่างระหว่างคะแนนก่อนกับหลังการอบรม
- S_D แทน ความคลาคลเคลื่อนมาตรฐาน
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ระดับความตั้งใจเรียนของนักเรียนก่อนการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง
2. เปรียบเทียบความตั้งใจเรียนหลังการฝึกวิธีพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลอง
3. เปรียบเทียบความตั้งใจเรียนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความคืบหน้า

4. คะแนนจากแบบสำรวจที่ใช้สอบถามความตั้งใจเรียนก่อนและหลังการทดลองสำหรับครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชา

1. ระดับความตั้งใจเรียนของนักเรียนก่อนการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง

ระดับความตั้งใจเรียนของนักเรียนก่อนการฝึกวิธีพัฒนาตนเองประเมินได้จากแบบทดสอบความตั้งใจเรียน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ระดับความตั้งใจเรียนของนักเรียนก่อนการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	s^2
กลุ่มทดลอง	114.05	164.60
กลุ่มควบคุม	113.90	112.36

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 1 ปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความตั้งใจเรียนอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน

2. รั้บความตั้งใจเรียนของนักเรียนหลังการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง

รั้บความตั้งใจเรียนของนักเรียนหลังการฝึกวิธีพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลองประเมินจากแบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียน ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 รั้บความตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	$\bar{D}$	$S_{\bar{D}}$	t
ก่อนการอบรม	20	114.05	27.6	2.138	12.91
หลังการอบรม	20	141.65			

$$t (.01, 19) = 2.539$$

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 2 แสดงว่า ก่อนและหลังการอบรมวิธีพัฒนาตนเอง กลุ่มทดลองมีรั้บความตั้งใจเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่รั้บ .01 หรือหมายความว่าภายหลังการอบรมวิธีพัฒนาตนเองแล้ว กลุ่มทดลองมีความตั้งใจเรียนดีกว่า ก่อนได้รับการอบรม

3. เปรียบเทียบความตั้งใจเรียนหลังการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง

การเปรียบเทียบความตั้งใจเรียนหลังการฝึกวิธีพัฒนาตนเองโดยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินแบบทดสอบความตั้งใจเรียนเมื่อสิ้นการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้ t - test ปรากฏผลดังแสดงในตาราง

ตาราง 3 เปรียบเทียบความตั้งใจเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกวิธีพัฒนาตนเอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มทดลอง	20	141.65	132.51	6.16
กลุ่มควบคุม	20	115.95	197.95	

$$t (.01, 38) = 2.423$$

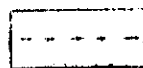
ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 3 แสดงว่า เมื่อสิ้นการทดลองแล้ว ทดสอบความตั้งใจเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หรือหมายความว่า การให้การอบรมวิธีพัฒนาตนเองมีผลในด้านการพัฒนาความตั้งใจเรียนของนักเรียนให้ดีขึ้นกว่าการพัฒนาตนเองแบบเสรี

4. คะแนนจากแบบสำรวจที่ใช้สอบถามความตั้งใจเรียนก่อนและหลังการ
ทดลองสำหรับครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชา

ภาพประกอบ 2 แสดงการพัฒนาความตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลอง

ระดับความตั้งใจเรียน

ระดับความตั้งใจเรียนหลังการทดลอง



ระดับความตั้งใจเรียนก่อนการทดลอง



68

60

55

50

45

40

35

30

25

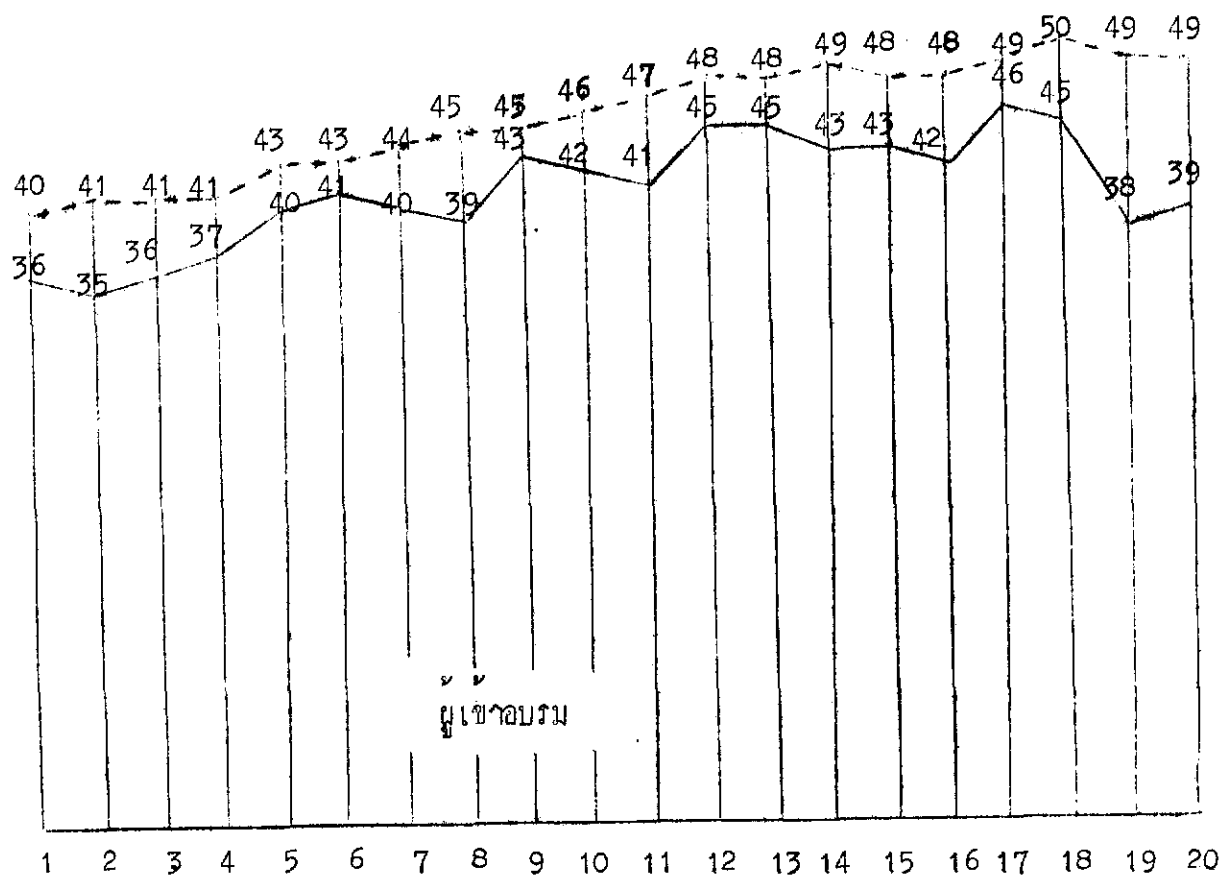
20

15

10

5

0



จากกราฟ แสดงว่า หลังจากได้รับการอบรมวิธีพัฒนาตนเองแล้ว นักเรียน

มีระดับความตั้งใจเรียนสูงขึ้น

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองที่มีต่อความตั้งใจเรียนของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองกับการพัฒนาตนเองแบบเสรีที่มีผลต่อความตั้งใจเรียนของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

1. ให้ครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชาที่สอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน เป็นกรรมการพิจารณาคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมความตั้งใจเรียนต่ำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 57 คน
2. ผู้วิจัยพิจารณานักเรียนตามข้อหนึ่งแล้วเลือกไว้ 40 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและความคิดเห็นส่วนใหญ่ของคณะกรรมการ
3. สอบพื้นฐานระดับความตั้งใจเรียนของกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นการสอบครั้งแรก (pre-test)
4. จากกลุ่มตัวอย่างแยกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และสุ่มกลุ่มทดลองโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่

1. แผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเอง
2. แบบทดสอบ วัดความตั้งใจเรียน
3. แบบสำรวจความตั้งใจเรียนสำหรับครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชา

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียน
2. ให้ครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชาทำแบบสำรวจโดยให้คะแนนพฤติกรรมความตั้งใจของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง
3. ดำเนินการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ตามแผนการฝึกอบรมที่กำหนดไว้ รวม 10 วัน ๆ ละ 1 คาบเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมให้พัฒนาตนเองแบบเสรี
4. หลังการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองเสร็จแล้ว 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียนอีกครั้งหนึ่ง
5. นำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียนของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ
6. ให้ครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชาตอบแบบสอบถามพฤติกรรมความตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อความเปลี่ยนแปลง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากการสอบครั้งแรก (pre - test) และจากการสอบครั้งหลัง (post - test) ของแบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียน
2. หาค่าความแตกต่างของความตั้งใจเรียนก่อนและหลังการฝึกพัฒนาตนเองของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ t - test แบบ Dependent Sample
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบ Independent Sample
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนวัดพฤติกรรมความตั้งใจเรียนก่อนและหลังการฝึกจากแบบสอบถามที่ครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชาตอบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการอบรมวิธีพัฒนาตนเองมีความตั้งใจเรียนดีกว่าก่อนได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการอบรมวิธีพัฒนาตนเองมีความตั้งใจเรียนดีกว่านักเรียนที่พัฒนาตนเองแบบเสรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการทดลองใช้แผนการอบรมวิธีพัฒนาตนเอง เพื่อพัฒนาความตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2525 โดยมีจุดมุ่งหมาย 2 ประการ คือ ประการแรกศึกษาผลของการอบรมวิธีพัฒนาตนเองที่มีต่อความตั้งใจเรียนของนักเรียน และประการที่สองเพื่อต้องการเปรียบเทียบผลของการอบรมวิธีพัฒนาตนเองแบบใช้แผนการอบรมกับการพัฒนาตนเองแบบเสรีที่มีผลต่อการพัฒนาความตั้งใจเรียน

จากการศึกษานักเรียนกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบครั้งแรก นำคะแนนมาหาค่าเฉลี่ยปรากฏว่า ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน คือกลุ่มทดลองเท่ากับ 114.05 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 113.90 และเมื่อนำมาหาความแตกต่างโดยใช้ $t - test$ ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือทั้งสองกลุ่มมีระดับความตั้งใจเรียนใกล้เคียงกัน หลังจากเสร็จสิ้นการอบรมตามแผนการพัฒนาตนเองแล้ว ได้นำแบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียนไปทำการทดสอบอีกครั้งหนึ่ง ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเป็น 141.65 และเมื่อนำไปหาความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ $t - test$ แบบ Dependent ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีความตั้งใจเรียนสูงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อหนึ่ง ที่ว่าหลังได้รับการอบรมแล้วกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความตั้งใจเรียนสูงขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมเดิมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 113.90 ภายหลังการพัฒนาตนเองแบบเสรีมีคะแนนเฉลี่ยเป็น

115.95 และเมื่อนำมาทดสอบหาความแตกต่างระหว่างการพัฒนาตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ t - test แบบ Independent แล้วพบว่ากลุ่มทดลองมีความตั้งใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกพัฒนาตนเองแบบใช้แผนการอบรมมีผลทำให้ความตั้งใจเรียนของนักเรียนสูงขึ้นตามสมมุติฐานข้อสอง

เหตุที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความตั้งใจเรียนสูงขึ้น เป็นผลเนื่องมาจากเกิดมโนภาพแห่งคนที่ดีขึ้น เพราะได้ฝึกให้มีการสำรวจตนเองเป็นประจำโดยวิธีเขียนบันทึกประจำวัน และจากการเขียนประวัติตนเองจะเห็นว่าผู้เขียนมีการยอมรับตนเอง กล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นไปตามความเห็นของ วชิร ทรัพย์มี ที่ว่าบุคคลที่ได้สำรวจตนเองสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาของตน จะมีความคิดที่จะแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง แล้วนำความคิดนั้นไปพัฒนาทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้มีการปรับตัวที่ดีขึ้น (วชิร ทรัพย์มี 2518 : 38) โดยเฉพาะการปรับตัวทางด้านการเรียน ซึ่งผู้รับการอบรมได้ยอมรับในการสำรวจตนเอง ในการอบรมตามแผนการอบรมที่ 1 ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีระดับการเรียนเป็นอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบวิชาไหน ลักษณะนิสัยเป็นอย่างไร และอื่น ๆ และได้ทำจุดมุ่งหมายแห่งชีวิต ซึ่งนักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านความถนัด ความสามารถ ความสนใจในอาชีพค้าขาย ทำให้ผู้รับการอบรมรู้จักวางแผนในอนาคต วางแผนในการเรียน เอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น จุดมุ่งหมายแห่งชีวิตนี้ ก่อนที่นักเรียนจะตั้งขึ้นได้นักเรียนต้องสำรวจตนเองในด้านความถนัด ความสามารถทางร่างกาย ความสามารถทางสติปัญญา นิสัย ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และเข้าใจลักษณะอาชีพที่ตนสนใจว่าเหมาะกับตนเพียงไร การที่นักเรียนสามารถตั้งจุดมุ่งหมายของตนเองได้ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสามารถทำให้ประเทศชาติมีบุคคลที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวน้อยลง เพราะนักเรียนเหล่านี้จะสำรวจตนเอง เอาใจใส่ต่อตนเองเพื่อที่จะให้ตนเองเดินทางไปสู่จุดมุ่งหมายของแต่ละคน ชีวรุติ ประทุมรัตน์ กล่าวว่าการเตรียมบุคคลเพื่อการประกอบอาชีพต่าง ๆ อย่างเหมาะสม นับวันจะเพิ่ม

ความจำเป็นเพราะช่วยให้บุคคลมีการประกอบอาชีพที่เหมาะสม จะทำให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จและก้าวหน้าในอาชีพ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลเลือกอาชีพที่ไม่เหมาะสม ก็จะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถสนองต่อความต้องการของตนเองได้ และมีแนวโน้มที่จะประสบความล้มเหลว (ธีรวิทย์ ประทุมรัตน์ 2521 : 170 - 171) ซึ่งการเลือกอาชีพที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้วยังนับว่าเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติอีกด้วย (อรรพวรรณ ประคองเวช 2521 : 1) สาเหตุที่คนประสบความล้มเหลวในการประกอบอาชีพ เพราะเลือกอาชีพไม่ตรงกับ ความถนัด ความสามารถ และความสนใจทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่มีความก้าวหน้า ระยะเวลาที่เหมาะสมในการเตรียมตัวบุคคลเพื่อประกอบอาชีพ คือ ระยะเวลาที่เด็กเรียนอยู่ในโรงเรียนมัธยมและเด็กมักประสบปัญหาในการเลือกอาชีพ เพราะไม่มีความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้องในด้านสติปัญญาความถนัดและความสนใจ สวัสดิ์ สุวรรณอักษร กล่าวว่าก่อนที่บุคคลจะเลือกอาชีพใดจะต้องมีการวางแผนล่วงหน้าเสียก่อน โดยจะต้องให้บุคคลมีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ คือ การรู้จักตนเอง รู้เกี่ยวกับโลกของงาน (สวัสดิ์ สุวรรณอักษร 2515 : 85) คมเพชร ฉัตรศุภกุล กล่าวว่า บุคคลควรได้รับการช่วยเหลือให้เกิดความสามารถในการเลือกอาชีพ โดยให้ได้รับความพึงพอใจสองประการ คือ ช่วยบุคคลให้เกิดพัฒนาการในเรื่องของความสามารถและเรื่องความสนใจในอาชีพเป็นประการแรก และช่วยให้บุคคลได้รับความเข้าใจในตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและลักษณะเด่นอันจะมีผลทำให้เลือกอาชีพได้อย่างพึงพอใจ ซึ่งหลักสองประการนี้ถือเป็นหน้าที่ของโครงการแนะแนวอาชีพของโรงเรียน โดยครูแนะแนวมีหน้าที่ที่จะช่วยเหลือนักเรียนให้ได้รับการพัฒนาไปตามศักยภาพที่เขามีอยู่ เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ดีในอนาคตของเขา (คมเพชร ฉัตรศุภกุล 2521 : 69)

โรเจอร์ กล่าวว่า บุคคลมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองอยู่แล้ว การให้คำปรึกษาเป็นการช่วยให้บุคคลได้รู้จักใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ (พเยาว์ พูลเจริญ 2524 : 52 อ้างอิงมาจาก Rogers. 1961) และวิลเลียม เจมส์ ได้กล่าวว่า คนส่วนมากใช้

ศักยภาพของตนเพียงสิบเปอร์เซ็นต์เท่านั้น (Carnegie. 1936 : 12 citing William James) จากการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองจึงเป็นเหตุกระตุ้นให้ผู้รับการอบรมได้รู้ว่าตนเองยังมีศักยภาพอีกมากที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

จากแผนการอบรมเรื่องประวัติบุคคลสำคัญ และคุณสมบัติที่ส่งเสริมความรุ่งโรจน์เป็นแรงจูงใจอันหนึ่งที่ทำให้ผู้รับการอบรมมีความคาดหวัง มองเห็นดูทางและได้คิดถึงอนาคต (goal of life) ทฤษฎีของแอดเลอร์ กล่าวว่า บุคคลต้องพยายามหาเป้าหมายของชีวิตและหาแบบของชีวิต (style of life) เพื่อให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ (Brennan. 1982 : 224 citing Adler.) ตามทิมัสโล เรียกว่า "Self -- Actualization" (Maslow. 1941 : 146) การเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลสำคัญทำให้ผู้รับการอบรมมีโอกาสเลือกแผนแบบของชีวิตที่ดีให้แก่ตนเองเป็นผลนำไปสู่ความตั้งใจเรียน ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของวัตสันที่กล่าวว่าถ้าเพิ่มแรงจูงใจให้แก่ผู้เรียน ๆ ก็จะทำให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น (Watson. 1963 : 21) วินเชนต์และเมอร์ริลล์กล่าวว่า ถ้าความตั้งใจจริงที่จะเรียนสามารถฝึกอบรมหรือปลูกฝังเข้าไปในนักเรียนได้ นักเรียนก็จะจูงใจตนเองและการจูงใจตนเองส่งเสริมการเรียนอย่างยิ่ง (Vincent and Merrill. 1960 : 10) ลักษณะความตั้งใจชนิดนี้เป็นความตั้งใจแบบ Secondary attention or Voluntary attention คือความตั้งใจที่ต้องมีกำลังหนุนหรือบังคับให้เกิดความตั้งใจ โดยเฉพาะในเรื่องการเรียน (วิเชียรแพทยาคม 2510 : 56 - 66)

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อความตั้งใจเรียน คือปัญหาค่านิยมสุภาพ ใฝ่มีการศึกษาเรื่องอุปสรรคที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ปัจจัยที่สำคัญอันหนึ่งคือเรื่องสุขภาพของผู้เรียน (สุข เศษชัย 2506 : 2 - 9) ในการอบรมผู้รับการอบรมได้นำวิธีปลูกสร้างกำลังใจไปใช้ ทำให้ทราบวิธีรักษา บำรุงสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น มีผลทำให้จิตใจสบาย เอาใจใส่ในการเรียนดีกว่าเดิม

นอกจากนี้แผนการอบรมอื่น ๆ ก็มีส่วนช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการอบรมเอาใจใส่ต่อตนเองในด้านต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบส่งเสริมให้เกิดความตั้งใจเรียนทั้งสิ้น และจากแบบสอบถามความตั้งใจเรียนของครูประจำชั้นและครูผู้สอนรายวิชา ปรากฏว่าผู้ได้รับการอบรมมีคะแนนความตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ครูแนะแนวควรได้นำแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองนี้ไปใช้ในการพัฒนาบ้านอื่น ๆ ของนักเรียน เช่น การพึ่งตนเอง ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมีวินัย การปรับตัว เป็นต้น
2. ครูและผู้บริหารควรได้นำแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองนี้ไปใช้ในการพัฒนานักเรียนและเด็กในปกครอง เช่น นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ การทะเลาะเบาะแว้งในหมู่เพื่อน
3. ผู้บริหารควรได้นำแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองนี้ไปใช้พัฒนาบุคลากรในหน่วยงาน เช่น การตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ เป็นต้น
4. ผู้ที่มีปัญหาส่วนตัว การทำงาน หรือ อื่น ๆ ควรได้นำแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองนี้ไปใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าว เช่น ความหกล้มผิดหวัง ความเกียจคร้าน การทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรศึกษาผลของการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองที่มีผลต่อการพัฒนาบ้านอื่น ๆ เช่น ความมีระเบียบวินัย วินัยในตนเอง ความซื่อสัตย์ เป็นต้น
2. ควรนำแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น ต่างอายุ ต่างระดับการศึกษา
3. ควรนำแผนการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาบางประการ เช่น เด็กยากจน เด็กในชุมชนแออัด เด็กที่ฐานะเศรษฐกิจดีแต่ขาดความอบอุ่นทางครอบครัว เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

ก่อ สวัสดิ์พาณิชย์ และ นาฏเจลิยว สุมาวงศ์ จิตวิทยา องค์การคำคุรุสภา 2506,
270 หน้า

คณะกรรมการส่งเสริมวัฒนธรรมไทยและวินัยแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี

คำกราบบังคมทูลพระกรุณาเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระบรมมหากษัตริยาธิราชเจ้า
สำนักงานเลขาธิการคณะรัฐมนตรี 2525, 13 หน้า

คมเพชร ฉัตรสุกกุล บริการสนเทศ ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 232 หน้า

จำเนียร ช่วงโชติ จิตวิทยาการรับรู้และเรียนรู้ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2516,
267 หน้า

จรรยา สุวรรณทัต ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจนิก

พื้นฐานความเข้าใจทางจิตวิทยา ไทยวัฒนาพานิช 2521, 110 หน้า

จุไรรัตน์ เปรมไริยร การศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่น

ในสถานสงเคราะห์ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2518, 75 หน้า

ชม ภูมิภาค จิตวิทยาการศึกษา แพร่พิทยา 2516, 243 หน้า

พิชัย นาดสุภา จิตวิทยา ไม่ปรากฏที่พิมพ์ 2511, 567 หน้า

ธีรวิฑูรี ประทุมรัตน์ การจัดและให้บริการสนเทศ โรงพิมพ์ไชนา 2521, 188 หน้า

นาฏเจลิยว สุมาวงศ์ "เรื่องโรงเรียนจะสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นได้อย่างไร"

แนะแนวการศึกษาและอาชีพ โรงพิมพ์การศาสนา 2510, 86 หน้า

นิภา นิชยานน การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต

สารศึกษการพิมพ์ 2520, 276 หน้า

ปฐม นิคมานนท์ จิตวิทยาทั่วไป ไม่ปรากฏที่พิมพ์ 2521, 267 หน้า

พิสิทธิ์ สารวิจิตร คู่มือพัฒนาเพื่อความรู้โรจน์และส่งเสริมความก้าวหน้าของนักเรียน

สำนักพิมพ์ประสานมิตร 2508, 258 หน้า

ฟิลิทธิ์ สารวิจิตร ยุทธศาสตร์การสอนวิชาการพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับ

อนุบาลถึงปริญญาเอก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2523, 252 หน้า

_____ วิชายุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาล-ปริญญาเอก

พงษ์เจริญการพิมพ์ 2525, 207 หน้า

_____ เอกสารพิมพ์โรเนียว

พเยาว์ พูลเจริญ เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคลที่มีผลต่อ

การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลรามคำแหง ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 98 หน้า

ล้วน สายยศ และ อังคนา สายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา วัฒนาพานิช 2522,

286 หน้า

วัชรวิ ทรัพย์มี "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น" แนะแนว 36 : 38 -

43 ธันวาคม - มกราคม 2517 - 2518

วิจิตรวาทการ, หลวง มหาบุรุษ เสริมวิทยบรรณาการ 2520 ก, 207 หน้า

_____ มันสมอง เสริมวิทยบรรณาการ 2520 ข, 310 หน้า

วิเชียรแพทยาคม, หลวง จิตวิทยาเบื้องต้นและสังคม โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2510, 420 หน้า

ศิรินันท์ เพชรทองคำ ทฤษฎีการเรียนรู้ ไม่ปรากฏที่พิมพ์ ไม่ปรากฏปี 156 หน้า

ศิริบุรณ์ ศรีสุวรรณ และ คณะ ทฤษฎีการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 115 หน้า

ศึกษาธิการ, กระทรวง กรมการศาสนา คู่มือสอนจริยศึกษาระดับวิทยาลัย 2521,

157 หน้า

_____ หลักการ วิธีการจัดจริยศึกษาและหัวข้อจริยธรรมสำหรับใช้อบรมสั่งสอนนักเรียน

นักศึกษา 2521, 45 หน้า

- สวลี สุวรรณอักษร "แนวคิดในการเลือกอาชีพ" ศิลปหัตถกรรม หนังสือที่ระลึก
งานกรีฑาหัตถกรรมนักเรียนครั้งที่ 35 ของกระทรวงศึกษาธิการ 1 - 5 ธันวาคม
2515, หน้า 81 - 88
- สมควร อภัยพันธุ์ จิตวิทยาการเรียนรู้และการสอน โรงพิมพ์สังคมศาสตร์ 2512,
152 หน้า
- สุข เกษชัย การศึกษาตัวการที่มีอิทธิพลต่อความล้มเหลวผลทางการเรียนของนักเรียน
วัยรุ่นแปดคน วิทยานิพนธ์ ค.ม. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2506,
259 หน้า
- สุชา จันทน์เอม จิตวิทยาทั่วไป ไทยวัฒนาพานิช 2522, 232 หน้า
- สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม จิตวิทยาการศึกษา แพร่พิทยา 2515,
399 หน้า
- สุโท เจริญสุข จิตวิทยาการศึกษา แพร่พิทยา 2515, 420 หน้า
- อรารณ ประคองเวช การสำรวจปัญหาการเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ในเขตการศึกษา 6 ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2521, 55 หน้า
- อรุณศรี กุมุท ความถนัดทางการเรียน ความตั้งใจเรียนและสุขภาพของนักเรียน
สอบตกซ้ำชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 สายสามัญศึกษา โรงเรียนรัฐบาล ปีการศึกษา
2513 จังหวัดพระนคร ปรินิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร
2515, 49 หน้า
- อารี ลั่นหนวี และประมวธ คิคคินสัน "การเรียนการสอนและจิตวิทยา"
รายงานสัมมนาปัญหานักเรียนประถมศึกษาซ้ำชั้น หน้า 118 - 128 โรงพิมพ์
คุรุสภา 2509
- เอนกกุล กรี่แสง เอกสารประกอบการสอน วิชาจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิมพ์โลก 2521, 224 หน้า

- Adler, Alfred. The Education of the Individual. New York, Philosophical Library, 1958. 143 p.
- Anastasi, Anne. Field of Applied Psychology. New York McGraw-Hill Book Company. Inc., 1964. 621 p.
- Baudouin, Charles. Suggestion and Autosuggestion. London, George Allen & Unwin Ltd., 1982. 147 p.
- Bolton, Sarah K. Lives of Poor Boys Who Become Famous. New York, Thomas Y. Crowell Company, 1962. 378 p.
- Brennan, James F. History and Systems of Psychology Englewood Cliffs, N.J., Prentice - Hall, Inc. , 1982. 374 p.
- Carnegie, Dale. How To Win Friends and Influence People. New York, Pocket Books, Inc., 1962. 246 p.
- Cronbach, Lee J. Essentials of Psychology Testing. 3rd. ed., New York, Harper & Row, Publishers, 1970. 752 p.
- Drever, James. A Dictionary of Psychology. Baltimore, Penguin Book, 1963. 316 p.
- Evans, Martin T. "Managing the New Managers" Personnel Administration. Vol. 34, p. 31 - 38, May - June, 1971.
- Free, Otis and Maurice A. Lee. How To Become A Successful Student. Greenwich, Fawcett Publications, Inc., 1963. 448 p.
- Garrett, Henry E. General Psychology. New York, American Book Company, 1955. 664 p.
- Good, Carter V. Dictionary of Education. New York, McGraw - Hill Book Company, 1959. 424 p.
- Hallowell Bowser, "The Devourers of Genius" Saturday Review. February 22, 1964. p. 34.
- Havighurst, Robert J. and Bernice L. Neugarten. Society and Education. Boston, Allyn and Bacon Inc., 1962. 585 p.
- Holton, Gerald. Introducation to Concepts and Theories in Psychology. Addison - Wesley, 1973. 589 p.

- Horney, Karen. Self - Analysis. Broadway house, 68 - 74, Carter Lane, London, E. C., 1942. 309 p.
- Hutt, Max L. and Robert Gwyn Gibby. Patterns of Abnormal Behavior. Boston, Allyn and Bacon Inc., 1957. 334 p.
- Jordan, A. M. Educational Psychology. New York, Henry Holt and Company, 1956. 600 p.
- ✓ Kingsley, Howard L. and Ralph Gary. The Nature and Conditions of Learning. Englewood Cliffs, Prentice-Hall Inc., 1962. 565 p.
- Lazarus, Richard S. Adjustment and Personality. New York, McGraw - Hill Book Company Inc., 1961. 503 p.
- Maslow, A. M. and Bela Mittelmann. Principles of Abnormal Psychology. New York, Harper & Brother, 1941. 428 p.
- Myers M. Scott. Every Employer a Manager : More Meaningful Work through Job Enrichment. New York, McGraw - Hill Book Company. 1970. 223 p.
- ✓ Pintner, Rudolf and others. Educational Psychology. New York, Barnes & Noble Inc., 1963. 224 p.
- Robinson, Francis P. Effective Study. New York, Harper & Brothers, 1946. 278 p.
- Sadler, William S. The Mind At Mischief. New York, Funk & Wagnalls Company, 1931. 156 p.
- Smith, Henry P. Psychology of Teaching. Englewood Cliffs, Prentice - Hall Inc., 1960. 446 p.
- Sorenson, Herbert. Psychology in Education. 4th ed. New York, McGraw - Hill, 1964. 555 p.
- ✓ Sperling, Abraham P. Psychology Made Simple. Garden City, Doubleday & Company Inc., 1957. 192 p.
- Stagner, Ross and T. F. Karwoski. Psychology. New York, McGraw - Hill Book Company Inc., 1952. 528 p.
- ✓ Vincent, Elizabeth Lee and Phylis C. Martin. Human Psychological Development. New York, The Roneld Press Company, 1961. 334 p.

- Wachtel, Curt S. Your Mind Can Make You Sick or Well.
Englewood Cliffs, Prentice - Hall Inc., 1959. 182 p.
- Watson, Robert Irving. Psychology of the child. New York,
Wiley, 1973. 491 p.
- Whittaker, James O. Introduction to Psychology.
Philadelphia, Saunders, 1965. 613 p.

ภาคผนวก

แบบทดสอบวัดความตั้งใจเรียน

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ที่ละข้อและดูความเห็นในตอนท้ายข้อความ
แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องความเห็นที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่าน

	เคยเป็นประจำ	เคยบ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ท่านเคยเตรียมปัญหาถามาถามครูในช่วงเวลาเรียนบ้างหรือไม่				
2. ท่านเคยอ่านตำราล่วงหน้าเตรียมที่จะเรียนในวันรุ่งขึ้นบ้างหรือไม่				
3. ท่านเคยเปรียบเทียบผลการสอบในแต่ละเดือนของท่านบ้างหรือไม่				
4. ท่านเคยพยายามตั้งใจเรียนเพื่อให้ผลการเรียนของท่านดีขึ้นกว่าเดิมบ้างหรือไม่				
5. ท่านรู้สึกรำคาญเพื่อน ๆ ที่คุยกันในขณะที่เรียนบ้างหรือไม่				
6. เมื่อทำข้อสอบข้อไหนไม่ได้ ท่านเคยกลับไปค้นคว้าดูวิธีที่ถูกต้องจากตำราบ้างหรือไม่				
7. ระหว่างพักเทอมท่านเคยอ่านตำราเตรียมไว้สำหรับเทอมใหม่หรือไม่				
8. ท่านอยากจะเรียนกับครูที่มีความเข้มงวดบ้างหรือไม่				
9. ท่านอยากให้ครูสอนพิเศษในเวลาเย็นบ้างหรือไม่				

	เคยเป็นประจำ	เคยบ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
10. ท่านขอให้ครูตรวจสอบการบ้านของท่านหรือไม่				
11. ท่านขอให้ครูถามท่านในชั่วโมงเรียนบ้างหรือไม่				
12. ท่านเคยจดคำอธิบายของครูอย่างเข้าใจทุกครั้งหรือไม่				
13. ท่านอยากให้มีการสอบหลังบทเรียนเป็นเรื่อง ๆ หรือไม่				
14. ท่านอยากให้มีการสอบเก็บคะแนนบ้างหรือไม่				
15. ท่านอยากให้ครูให้การบ้านหลังจากเรียนจบชั่วโมงแล้วบ้างหรือไม่				
16. การที่โรงเรียนปิดเทอมกลายเป็นเวลานาน ๆ ท่านเคยคิดอยากให้โรงเรียนเปิดเทอมก่อนกำหนดบ้างหรือไม่				
17. ท่านทำการบ้านส่งทุกครั้งหรือไม่				
18. เมื่อท่านสงสัยในบทเรียนที่ครูสอน ท่านเคยยกมือถามหรือไม่				
19. ท่านเคยนำปัญหานอกบทเรียนไปซักถามครูบ้างหรือไม่				
20. ท่านเคยนั่งใจลอยคิดถึงเรื่องต่าง ๆ จนเรียนไม่รู้เรื่องหรือไม่				
21. ท่านชอบเล่นกับเพื่อนในเวลาเรียนบ้างหรือไม่				
22. ท่านชอบคุยกับเพื่อนในเวลาเรียนบ้างหรือไม่				
23. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าเมื่อสอบเสร็จแล้วแม่โรงเรียนจะเปิดก็ไม่จำเป็นต้องไปโรงเรียนก็ได้				
24. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องไปโรงเรียนทุกวันหรือไม่				

	เคยเป็นประจำ	เคยบ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
25. ท่านเคยดูนาฬิกาและเร่งเวลาให้หมดชั่วโมงเร็ว ๆ บ้างหรือไม่				
26. ท่านเคยแกล้งลาไปธุระอื่น ๆ หรือห้องน้ำในขณะที่ครูกำลังสอน เพื่อจะได้ไม่ต้องเรียนหรือไม่				
27. ท่านเคยลอกตำราจากเพื่อนทั้ง ๆ ที่ท่านก็สามารถจดคำอธิบายจากครูได้บ้างหรือไม่				
28. ท่านเคยไม่เข้าใจบทเรียนแต่ไม่กล้าถามมือถามเพราะกลัวครูหรือไม่				
29. ท่านเคยทำงานที่ครูสั่งเสร็จเพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ บ้างหรือไม่				
30. ท่านเคยไปโรงเรียนสายเพราะนอนตื่นสายบ้างหรือไม่				
31. ท่านเคยลอกงานเพื่อส่งครูบ้างหรือไม่				
32. ท่านเคยมีจุดมุ่งหมายในการเรียนอย่างชัดเจนหรือไม่				
33. ท่านเคยมีแผนในการเรียนอย่างชัดเจนหรือไม่				
34. ท่านเคยปลูกใจตนเองให้ตั้งใจเรียนหรือไม่				
35. ท่านส่งงานตรงตามเวลาที่ครูกำหนดหรือไม่				
36. ท่านชอบหรือมีความรู้สึกนึกคิดทางคิงงานต่อวิชาที่เรียนหรือไม่				
37. ท่านมีความสุขในการเรียนหรือไม่				

	เคยเป็นประจำ	เคยบ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
38. ท่านรู้สึกเลื่อมใส เคารพ นับถือครูที่สอนท่านหรือไม่				
39. ท่านเตรียมอุปกรณ์การเรียนมาพร้อมทุกครั้งหรือไม่				
40. ท่านเคยวางแผน และทำตารางทบทวนวิชาต่าง ๆ หรือไม่				

หมายเหตุ ข้อที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17 18 19 32 33 34 35
 36 37 38 39 40
 ข้อที่มีความหมายทางลบ ได้แก่ 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30 31

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความตั้งใจเรียน

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	6.11	21	6.65
2	5.73	22	7.77
3	5.53	23	1.99
4	7.56	24	5.16
5	7.21	25	8.38
6	4.62	26	3.48
7	4.11	27	7.88
8	4.35	28	3.05
9	3.24	29	4.09
10	5.97	30	2.94
11	5.13	31	5.09
12	2.68	32	8.81
13	5.21	33	8.75
14	3.26	34	5.17
15	6.41	35	6.45
16	2.75	36	5.34
17	8.42	37	5.94
18	8.87	38	4.36
19	2.11	39	3.64
20	3.17	40	3.84

แบบประเมินผลความตั้งใจเรียน
สำหรับอาจารย์ประจำชั้นและอาจารย์ผู้สอนรายวิชา

โปรดกรุณาแสดงความเห็นโดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความตั้งใจเรียนของนักเรียน

	เคยเป็นประจำ	เคยโดย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. นักเรียนเตรียมปัญหาถามท่านในชั่วโมงเรียนบ้างหรือไม่				
2. นักเรียนเตรียมบทเรียนล่วงหน้าในวิชาของท่านบ้างหรือไม่				
3. นักเรียนมีความพยายามตั้งใจเรียนเพื่อให้ผลการเรียนในวิชาของท่านดีขึ้นบ้างหรือไม่				
4. นักเรียนคุยกับเพื่อน ๆ ในขณะที่เรียนวิชาของท่านหรือไม่				
5. นักเรียนส่งงานหรือสมุดการบ้านของท่านทุกครั้งหรือไม่				
6. นักเรียนขอให้ท่านถามในชั่วโมงเรียนหรือไม่				
7. นักเรียนเคยนำปัญหามาถามนอกเหนือบทเรียนมาถามท่านหรือไม่				
8. นักเรียนเข้าห้องสายในชั่วโมงของท่านหรือไม่				
9. นักเรียนจดคำอธิบายอย่างเข้าใจเรียบร้อยในชั่วโมงของท่านหรือไม่				
10. นักเรียนทำงานเสร็จเพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ แล้วส่งท่านหรือไม่				
11. นักเรียนลอกงานเพื่อส่งท่านบ้างหรือไม่				

	เคยเป็นประจำ	เคยบ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
12. นักเรียนมีสัมมาคารวะ เคารพต่อท่านหรือไม่				
13. นักเรียนมีความสุขในการเรียนในชั่วโมงของท่านหรือไม่				
14. นักเรียนเตรียมอุปกรณ์มาเรียนในวิชาของท่านพร้อมหรือไม่				
15. นักเรียนส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนดหรือไม่				
16. นักเรียนร่วมในกิจกรรมการสอนของท่านหรือไม่				
17. นักเรียนนำหนังสืออื่นมาอ่านในชั่วโมงของท่านหรือไม่				

หนังสือที่ใช้ประกอบการอบรม

1. วิทยาศาสตร์การพัฒนากายและบุคลิกภาพ จากระดับอนุบาล-ปริญญาเอก
กลุ่ม "จิตคณะสามัคคี" ผู้จัดพิมพ์ พงษ์เจริญการพิมพ์ 2525, 207 หน้า
2. 30 นักวิทยาศาสตร์ เขียนโดย วิริยะ สิริสิงห์ สำนักพิมพ์อักษรวัฒนา 167 หน้า
3. ประวัติบุคคลสำคัญ รวบรวมโดย กองบรรณาธิการชัยพลภักดิ์ สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
2523, 199 หน้า
4. สู้ชีวิต เจิ้ง ฟง ลี เขียน แปลโดย พิมาน สำนักพิมพ์วีสี 2524, 109 หน้า
5. คนไทยตัวอย่าง 2519 - 2520 ของมูลนิธิธารน้ำใจ สารศึกษาการพิมพ์ 2521,
243 หน้า
6. โอวาทของท่านเหลียวผาน แปลโดย เจือจันท์ อัครพรณ มณฑิตการพิมพ์ 2524,
102 หน้า
7. แม่เล่าให้ฟัง พระนิพนธ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมอินทร์การพิมพ์
2525, 264 หน้า
8. ยอดวีรชนไทย เจริญ ไชยชนะ เขียน สำนักพิมพ์เสริมวิทยบรรณาการ 2522,
275 หน้า
9. แบบเรียนสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกระทรวงศึกษาธิการ
10. แบบเรียนวิชาประวัติศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของกระทรวงศึกษาธิการ
11. คู่มือแนะแนว สำหรับชั้นมัธยมศึกษา
12. คิดแล้วสำเร็จ แปลจากเรื่อง SUCCESS THROUGH A POSITIVE
MENTAL ATTITUDE ของ NAPOLEON HILL AND W.CLEMENT STONE
แปลโดย อาษา ขจิตต์เมตต์ แพริพิทยา 2521, 628 หน้า
13. วิธีชนะมิตรและจูงใจคน แปลจากเรื่อง HOW TO WIN FRIENDS AND
INFLUENCE PEOPLE ของ DALE CARNEGIE
แปลโดย อาษา ขจิตต์เมตต์ สำนักพิมพ์ขจิตต์เมตต์ 2524, 616 หน้า

14. กำลังใจ หลวงวิจิตรวาทการ เขียน สำนักพิมพ์เสริมวิทย์บรรณาการ 2517, 480 หน้า
15. กำลังความคิด หลวงวิจิตรวาทการ เขียน สำนักพิมพ์เสริมวิทย์บรรณาการ 2521, 504 หน้า
16. มันสมอง หลวงวิจิตรวาทการ เขียน สำนักพิมพ์เสริมวิทย์บรรณาการ 2520, 310 หน้า
17. มหาบุรุษ หลวงวิจิตรวาทการ เขียน สำนักพิมพ์เสริมวิทย์บรรณาการ 2520, 186 หน้า
18. ทางสู่ชีวิต หลวงวิจิตรวาทการ เขียน สำนักพิมพ์เสริมวิทย์บรรณาการ 2520, 348 หน้า
19. แนะนำปริทรรศน์ สวัสดิ์ สุวรรณอักษร เขียน ประจักษ์การพิมพ์ 2521, 356 หน้า
20. แสงส่องใจ โดย สมเด็จพระญาณสังวร 18 หน้า
21. 100 ภาพและประวัติคนสำคัญของโลก วีรกุล ทองน้อย และ บุญรอด โมราเรือง เขียน
22. ชีวิตมหาเศรษฐี บุญชัย ใจเย็น เขียน
23. แบบเรียน สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
24. เรียนอย่างไรจึงจะเก่ง วิทยุ สาขร เขียน สำนักพิมพ์หนอน 2522, 24 หน้า

ผลการฝึกวิธีพัฒนาตนเองที่มีต่อความตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

บทคัดย่อ
ของ
วิบูลลักษณ์ ธรรมลักขณา

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กุมภาพันธ์ 2526

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดลองใช้แผนการอบรมวิธีพัฒนาตนเองในการพัฒนาความตั้งใจเรียนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2525 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีให้ครูประจำชั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมความตั้งใจเรียนต่ำ และได้สุมนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้รับการอบรมวิธีพัฒนาตนเอง รวม 10 ครั้ง ได้แก่ การสำรวจตนเอง "ฉันคือใคร" จุดมุ่งหมายแห่งชีวิต กำลังใจ กำลังกาย กำลังความคิด สิ่งแวดล้อมและครอบครัว ชีวิตและลีลาแห่งชีวิต ประวัติดูแลสุขภาพ การสร้างอนาคต และคุณสมบัติพื้นฐานที่ส่งเสริมความรุ่งโรจน์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้พัฒนาตนเองแบบเสรี คือ พัฒนาตนเองตามสภาพแวดล้อมและประสบการณ์ที่ได้รับ

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมวิธีพัฒนาตนเองมีความตั้งใจเรียนดีกว่าก่อนได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการอบรมวิธีพัฒนาตนเองมีความตั้งใจเรียนดีกว่านักเรียนที่พัฒนาตนเองแบบเสรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการทดลองแสดงว่าการอบรมวิธีพัฒนาตนเองสามารถพัฒนาความตั้งใจเรียนของนักเรียนให้ดีขึ้นได้

THE EFFECT OF SELF-DEVELOPMENT TECHNIQUE TRAINING ON THE
ATTENTION TO LEARN OF MATTAYOM ONE STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

WIBOONLUKSANA ~~THAN~~MALUKKANA

Presented in partial fulfillment of the requirements-
for the Master of Education Degree
at Srinakharinwirot University
February, 1983

The purpose of this study was to experiment on implementing self-development technique training to develop the attention to learn of students. The sample was 40 Mattayom Suksa 1 students of Srinakharinwirot University Prasarnmit Secondary Demonstration School in the academic year 2525. Ten homeroom teachers were asked to select low attention to learn students and the simple random sampling technique was used to select the students into the experimental group and the control group of 20 students each. The experimental group students received ten sessions of Self-Development technique training : self - analysis "Who am I ?", purpose of life, will power, physical power, thought power, environment and family, life and life process, great persons' biographies, future construction, and basic characteristics that promote success. The control group students were allowed to develop freely according to their environment and experience.

The results of the study revealed that the experimental group students had better attention to learn than before the training, statistically significant at the .01 level and the experimental group students had better attention to learn than the control group students, statistically significant at the .01 level. The results of the experiment revealed that the training of self - development techniques could develop better attention to learn of students.