

บทที่ 2

การพัฒนาตนเองเพื่อการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกันในสังคมร่วมสมัย

โดย อาจารย์นุชยาพรรณ วงษ์ศรีษะ
อาจารย์โสภาก ก๊กบางยาง
สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

หัวข้อเรื่อง

- 2.1 ความหมายการพัฒนาตนเอง
- 2.2 ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง
- 2.3 หลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม
- 2.4 แนวคิดในการพัฒนาตนเอง
- 2.5 ข้อคิดเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นกับการพัฒนาตนเอง
- 2.6 การพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จด้านการเรียน
- 2.7 การพัฒนาตนเองเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมร่วมสมัย

สาระสำคัญการเรียนรู้

นักศึกษาควรเรียนรู้การพัฒนาตนเองพร้อมกันในหลายด้าน ด้านการเรียนก็ควรกำหนดเป้าหมาย ด้านการเรียนให้ชัดเจน มีแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมขณะอยู่ในช่วงการเรียนระดับมหาวิทยาลัย จากนั้นจึงนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง รวมทั้งการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างเหมาะสมเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามที่นักศึกษามุ่งหวังไว้

การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยนั้น นักศึกษาควรให้ความสำคัญในเรื่องการเรียน กิจกรรมนักศึกษา และการพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพในอนาคต รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถในการทำงานและการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัยต่อไป

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ เมื่อศึกษาบทเรียนนี้แล้ว นักศึกษาจะสามารถ

1. อธิบายหลักแนวคิดการพัฒนาตนเองโดยใช้หลักการพึ่งพาตนเองได้
2. ยกตัวอย่างแนวทางการพัฒนาตนเองในมหาวิทยาลัยได้
3. สามารถกำหนดเป้าหมายด้านการเรียนของตนเองได้
4. ทราบแนวทางการปฏิบัติตนระหว่างที่เรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียน และการเตรียมความพร้อมเพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมสมัยใหม่ได้

2.1 ความหมายของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง (Self-development) มีค่าที่มีความหมายใกล้เคียง และมักใช้แทนกันได้ ได้แก่ การปรับปรุงตนเอง (self-improvement) การบริหารตนเอง (self-management) และการปรับตนเอง (self-modification)

การพัฒนาตนเอง หมายถึง การเปลี่ยนแปลงและการปรับปรุงแก้ไขสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองเพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น และบรรลุจุดมุ่งหมายแห่งชีวิต โดยไม่เบียดเบียนสิทธิของผู้อื่นซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาชีวิตและการทำงานของตนเองดีขึ้นและมีคุณภาพประโยชน์ต่อการเนินชีวิตในสังคม

การพัฒนาตนเองมีองค์ประกอบสองประการ ได้แก่ สิ่งแรกที่สำคัญ คือ ตนเองต้องไม่มีปัญหา และสิ่งที่สอง คือสถานการณ์ การที่เราสามารถพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้าก็ต้องให้เหมาะสมกับสถานการณ์ การที่จะพัฒนาตนเองได้นั้น ก็ต้องรู้จักว่าตัวเราคือใคร ตัวเราเป็นอย่างไร ต้องการให้เป็นอย่างไร และจะปรับปรุงตัวเองอย่างไรให้เหมาะสมกับที่ต้องการจะพัฒนาให้ก้าวหน้าต่อไป (ชลอ ธรรมศิริ, 2536 : 2)

2.2 ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

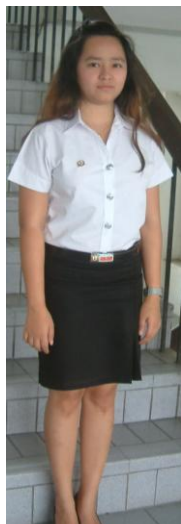
ตามหลักของพระพุทธศาสนาสอนให้คน “รู้จักพึ่งตนเอง” หรือ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” นอกจากนี้ คนทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ทั้งการอยู่อาศัยร่วมกัน การศึกษาเล่าเรียน การทำงาน การพักผ่อน ฯลฯ ทุกคนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเองได้ **และชีวิตของมนุษย์นั้นสามารถเริ่มต้นได้ใหม่เสมอ ไม่มีสิ่งใดที่ปรับปรุงแก้ไขไม่ได้** ฉะนั้นการพัฒนาตนเองจึงมีความสำคัญดังนี้

2.2.1 ความสำคัญต่อตนเอง เนื่องจากบุคคลต้องเตรียมตนเองเพื่อรับกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นการส่งเสริมความรู้สึกรับคุณค่าแห่งตนให้สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งที่บกพร่อง ขจัดคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ออกจากตนเองและเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์



2.2.2 ความสำคัญต่อบุคคลอื่น การพัฒนาตนเองย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่น เพราะมนุษย์ทุกคนต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน การพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนเองให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับผู้อื่น อีกทั้งสามารถเป็นบุคคลตัวอย่างให้เกิดการพัฒนาในบุคคลอื่นๆ ต่อไปได้อีก

2.2.3 ความสำคัญต่อสังคม ในแต่ละสังคมปัจจุบันบุคคลย่อมมีความเกี่ยวข้องกัน ในการพัฒนาตนเองจึงมีผลทำให้ในสังคมนั้นหรือสิ่งแวดล้อมดีขึ้น รวมทั้งหน่วยงาน องค์กรหรือสถาบันต่างๆ ย่อมต้องการให้ผู้ปฏิบัติงานได้พัฒนาตนเอง เพื่อส่งผลต่อการปฏิบัติงานและนำไปสู่การพัฒนาประสิทธิภาพ ประสิทธิผลของงานต่อไป



การพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2.3 หลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม

ตามหลักจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม(Behaviorism)มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท) เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุงหรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรมโดยการควบคุมตนเอง (เบอร์รอส.เอฟ. สกินเนอร์ (Burrhus.F.Skinner) อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2536 : 31)

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการ (Operant conditioning) เป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม ที่เป็นหลักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจะเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากผลกรรม (Consequences) ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี 2 ประเภท คือ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (Reinforcer) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่มีอัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้น และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (Punisher) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง

การเสริมแรง คือการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมที่ตามหลังพฤติกรรมนั้น ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้น **ตัวเสริมแรง** ซึ่งมี 2 ชนิด คือ **ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ** เป็นตัวเสริมแรงที่สนองความต้องการทางชีวภาพได้โดยตรง เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ระดับอุณหภูมิ และความเจ็บปวด เป็นต้น **ตัวเสริมแรงอีกตัวหนึ่ง** คือ **ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ** เป็นตัวเสริมแรงที่ต้องผ่านการสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงปฐมภูมิระยะหนึ่งก่อนที่จะมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงได้ด้วยตัวเอง เช่น คำยกย่องชมเชย เงินตรา เครื่องหมาย หรือตำแหน่ง เป็นต้น

การเสริมแรงมี 2 ชนิด คือ **การเสริมแรงเชิงบวก** และ**การเสริมแรงเชิงลบ**

1) การเสริมแรงเชิงบวก (Positive Reinforcement) เป็นการเสริมแรงที่ทำให้พฤติกรรมที่ได้รับแรงเสริมนั้นมีความถี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่ามีความหมายเหมือนกับการให้รางวัล แต่ในความจริงมีความหมายแตกต่างกัน การเสริมแรงเชิงบวกเป็นการทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้น แต่การให้รางวัลเป็นการให้แก่บุคคลที่ทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามโอกาสที่สำคัญ ซึ่งไม่จำเป็นว่าพฤติกรรมนั้นจะมีความถี่เพิ่มขึ้นหรือไม่ เช่น การให้อาหารหรือการลูบหัวสุนัขเมื่อสุนัขนั่งลงตามคำสั่ง ซึ่งจะทำการตอบสนองเพิ่มขึ้น

2) การเสริมแรงเชิงลบ (Negative Reinforcement) เป็นการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เมื่อผลของพฤติกรรมนั้นสามารถช่วยให้บุคคลถอดถอนสิ่งรบกวนหรือสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจออกไปได้ เช่น การมีอาการปวดศีรษะแล้วกินยาแอสไพรินนั้น การกินยาเป็นการเสริมแรงทางลบ บ่อยครั้งที่การเสริมแรงทางบวกและทางลบเกิดขึ้นผสมผสานกัน เช่น เมื่อเราหิวแล้วได้รับประทานอาหารอร่อย เป็นการเสริมแรงทางบวก ขณะเดียวกันก็ทำให้ความหิวหมดไป ซึ่งเป็นการเสริมแรงทางลบ การเสริมแรงลบทำให้เกิดพฤติกรรมได้ 2 แบบ คือ *พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (escape)* และ *พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (avoidance)*

พฤติกรรมหลีกเลี่ยงเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ แล้วสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อทำให้สภาพการณ์นั้นหมดไป หรือทำให้ความไม่พึงพอใจที่มีอยู่หมดไป เช่น ในกลุ่มคนที่เดินอยู่แล้วเกิดฝนตกลงมาอย่างหนัก เราจะเห็นพฤติกรรมหลีกเลี่ยงฝนหลายแบบ อาจหลบเข้าชายคา ตึก หรือกางร่ม เป็นต้น

พฤติกรรมหลีกเลี่ยง เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งรบกวนที่เป็นสัญญาณว่าจะมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจเกิดขึ้น บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เช่น เมื่ออาจารย์นัดสอบในอีกหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า นักศึกษาที่กลัวจะสอบได้คะแนนต่ำและยังไม่ได้อ่านหนังสือเลย ก็จะเริ่มอ่านหนังสือ การที่อาจารย์นัดสอบบ่อยๆ เป็นการเสริมแรงลบ ทำให้นักศึกษาอ่านหนังสือสม่ำเสมอมากขึ้น

ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมซึ่งเคยกระทำอยู่ลดลงหรือยุติลง ได้แก่ *การลงโทษ (Punishment)* และ *การหยุดยั้ง (Extinction)*

การลงโทษ คือ การให้ผลกรรมหลังการแสดงพฤติกรรมแล้วมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลงหรือยุติลง ซึ่งผลกรรมนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ แต่ถ้าทำให้พฤติกรรมลดลงหรือหยุดไป ถือได้ว่าเป็นตัวลงโทษแล้ว แต่มีข้อโต้แย้งกันว่า การลงโทษเป็นเพียงการระงับพฤติกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น ไม่อาจยุติได้อย่างถาวร เพราะเมื่ออำนาจการคุกคามจากตัวลงโทษอ่อนลง พฤติกรรมที่เคยถูกลงโทษจะกลับคืนมาอีก

การหยุดยั้ง คือการทำให้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน ไม่ได้รับการเสริมแรงอีกต่อไป ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นจะค่อยๆ ลดลงและยุติไปในที่สุด ซึ่งจะสามารถหยุดยั้งได้เร็วหรือมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับประวัติในการได้รับการเสริมแรงของพฤติกรรมนั้นว่า ได้รับตัวเสริมแรงขนาดใด สม่ำเสมอมากเพียงใด และระยะเวลาในการได้รับการเสริมแรงนานเท่าใด

การพัฒนาตนเองหรือการปรับปรุงตนเองตามแนวคิดวิทยาพฤติกรรมนิยมนั้น เน้นที่การควบคุมสิ่งรบกวนหรือสิ่งแวดล้อม และการควบคุมการกำหนดผลกรรมด้วยตนเอง ทั้งในการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม และการลดเลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยใช้วิธีในการควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งในชีวิตประจำวันของคนเราล้วนเคยควบคุมตนเองโดยวิธีใดวิธีหนึ่งมาแล้ว เช่น

- ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตัวเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ ปิดตาตนเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชอบ ทำให้หลีกเลี่ยงผลกรรมที่ไม่พอใจได้ เป็นต้น

- เสริมแรงหรือลงโทษตนเอง เช่น สัญญากับตนเองว่าถ้าสอบได้ B ขึ้นไป จะซื้อของราคา 1,000 บาทให้ตนเองขึ้นหนึ่ง เป็นรางวัล หรือถ้าสอบได้เกรดไม่ดี จะงดการดูละครโทรทัศน์ 1 เดือน

เป็นต้น

- ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่เคยทำ เช่น เล่นกีตาร์แทนการเล่นเกมส์ ออกกำลังกายแทนการนอนอยู่เฉย เป็นต้น

ทั้งนี้การควบคุมตนเอง (self-control) ยังเป็นเทคนิควิธีการพัฒนาตนเองอย่างหนึ่ง ที่มุ่งควบคุมภายในตนเองอีกด้วให้มีพฤติกรรมตามที่ตนต้องการ มีความหมายคือ การที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และวิธีการที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง

การควบคุมตนเอง เป็นทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ มีความสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิต หากบุคคลได้มีการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นน้อยมาก แต่หากบุคคลมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้มาก เพื่อให้การควบคุมตนเองบรรลุเป้าหมายและเกิดประสิทธิผล การควบคุมตนเองมีขั้นตอนดังนี้

1) การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง เริ่มต้นด้วยบุคคลกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขด้วยตนเองให้ชัดเจน

1.1) ระบุพฤติกรรมเป้าหมาย (Defining your target behavior) ในการควบคุมตนเองมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เช่น "เลิกบุหรี" ในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายควรมีลักษณะเป็นบวก ถ้าต้องการจะลดน้ำหนักลง ควรเขียนว่า "ฉันต้องผอม" ซึ่งมีลักษณะเป็นบวก คือ เน้นสิ่งที่ต้องการจะเป็น ไม่ใช่สิ่งที่เป็นอย่างอยู่ ไม่ควรเขียนว่า "ฉันต้องไม่อ้วน" ซึ่งมีลักษณะเป็นลบ

1.2) เลือกเป้าหมายที่บรรลุได้ (Selecting an attainable goal) พฤติกรรมเป้าหมาย จะต้องบรรลุได้ การเลือกเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้หรือสูงเกินไปจะทำให้เกิดความผิดพลาดในการปรับ ประตนเอง

2) การเลือกวิธีการและเทคนิคด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้สามารถควบคุมพฤติกรรมได้เหมาะสมกับตนเอง

3) การทำสัญญาต่อตนเอง (Making a self-contract) เพื่อให้ได้ข้อตกลงกับตนเองที่ชัดเจน เกี่ยวกับสิ่งที่จะต้องทำให้เสร็จ วิธีที่ดีที่สุด คือ การทำสัญญากับตนเอง ซึ่งจะต้องเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างชัดเจน กำหนดช่วงเวลา และมีข้อความโน้มน้าวใจ

4) การปฏิบัติตามวิธีการและเทคนิคที่เลือกไว้

5) การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง จะต้องกระทำด้วยตนเองและบันทึกเป็นระยะ ๆ การบันทึกพฤติกรรม (Recording your behavior) ในครั้งแรกที่กำหนดเป้าหมายนั้น จำเป็นต้องสังเกตพฤติกรรมในปัจจุบัน เพื่อใช้เป็นฐานในการประเมินความก้าวหน้าและเพื่อการเปรียบเทียบกับไปด้วย วิธีการบันทึกให้ใช้วิธีการที่ปฏิบัติได้ง่ายและสะดวก ควรบันทึกทุกวันในช่วงแรก และบันทึกอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่กำหนด

6) การประเมินตนเอง เพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ว่าเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไข และข้อกำหนดหรือไม่



7) การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง สามารถนำมาใช้กับการควบคุมตนเองได้เช่นกัน โดยหลังจาก ประเมินพฤติกรรมเป้าหมายตามข้อ 6 แล้วการจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษนั้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ก็เสริมแรงตนเองด้วยการให้รางวัล แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรมีการลงโทษ เช่นกัน

2.4 แนวคิดการพัฒนาตนเอง

2.4.1 การพัฒนาตนเองเน้นการพึ่งตนเอง

ในการพัฒนาตนเองเพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขนั้น ควรนำหลักแนวคิดความพอเพียง ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช มีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำรงชีวิตให้แก่ประชาชนชาวไทยทุกคน เน้นให้ทุกคนรู้จักตนเอง มีการคิดอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นปรัชญาที่ยึดหลักทางสายกลาง หลักแนวคิดความพอเพียงดังกล่าวนี้ ประกอบด้วย

1) ความพอประมาณ (ความสมดุล) หมายถึง การทำอะไรที่พอเหมาะ พอควรพอดีกับศักยภาพ ของตัวเองและสภาวะแวดล้อม ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่น

2) การมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอประมาณ ต้องไปอย่างมีเหตุมีผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยเกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

2) การมีภูมิคุ้มกันในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ

นอกจากนั้นประกอบด้วย 2 เงื่อนไข ได้แก่

- ความรู้ หมายถึง การมีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสิ่งที่เรากำลังจะปฏิบัติอย่างรอบด้าน มีความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

- คุณธรรม ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน ความเพียรพยายาม และใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ดังเช่นพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช

“ ความพอดี ”

ในการสร้างตัวสร้างฐานะนั้นจะต้องถือหลักค่อยเป็นค่อยไป ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง และความพอเหมาะพอดี ไม่ทำเกินฐานะและกำลัง หรือทำด้วยความเร่งรีบ เมื่อมีพื้นฐานแน่นหนา รองรับ พร้อมแล้วจึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญก้าวหน้าในระดับสูงขึ้น ตามต่อกันไปเป็นลำดับ ผลที่เกิดขึ้นจึงจะแน่นอน มีหลักเกณฑ์ เป็นประโยชน์แท้และยั่งยืน

(พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยขอนแก่น วันที่ 18 ธันวาคม 2540)

การพัฒนาตนเองในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยใช้หลักความพอเพียง มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้ (สงวน สิทธิลิขสิทธิ์, 2543 : 149)

1. การจดบันทึกประจำวันส่วนตัว เช่น การบันทึกนัดหมายภารกิจสำคัญ ๆ เพื่อกันลืม การบันทึกผลงานความสำเร็จด้านต่างๆ และการบันทึกเหตุการณ์วิกฤตสำหรับตนเอง ฯลฯ
2. การพิจารณาทบทวนย้อนหลังถึงเหตุการณ์ในแต่ละวัน เช่น การทบทวนย้อนหลังเวลาเลิกเรียน เมื่อกลับถึงที่พัก หรือเมื่อก่อนเข้านอน ฯลฯ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาว่าท่านมีพฤติกรรมทั้งด้านบวก และลบอย่างไรบ้าง เหตุการณ์นั้นๆ มีผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่นหรือไม่ ไม่เพียงเท่านั้น ท่านยังมีโอกาสพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผล พัฒนาความจำ ฯลฯ
3. การทดลองพฤติกรรมแบบใหม่ เป็นความรู้สึกอยากทดลองสิ่งใหม่ๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้ เช่น เปลี่ยนแบบเสื้อผ้า เปลี่ยนอาหารที่เคยรับประทาน ทดลองพูดกับคนแปลกหน้าทุกๆ วัน เป็นต้น
4. การปรับปรุงกำลังใจ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาตนเอง ทำให้ท่านมีกำลังใจที่แข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ตามปกติได้และมีประสิทธิภาพ
5. การเปิดใจกว้าง เป็นการแสดงความรู้สึกเป็นกลาง เพื่อยอมรับกระแสความคิดต่างๆ นำไปสู่การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล



การทบทวนบทเรียน



การสร้างเครือข่ายเพื่อพัฒนาตนเอง

2.4.2 การพัฒนาตนเองในด้านคุณลักษณะที่ดี

การพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยความสามารถหรือความเก่ง 3 ประการ คือ

1. เก่งตน หมายถึง เป็นผู้ที่ชอบศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ทันโลกทันคน โดยเริ่มจากตนเองก่อน และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ทั้ง 3 ด้าน คือ

กาย	วาจา	ใจ
รูปร่าง พัฒนาให้ดีขึ้น โดยใช้การแต่งกาย ช่วยลดจุดด้อย หรือเสริมจุดเด่น หน้าตาสดชื่นแจ่มใส สะอาดหมดจด อากัปกริยา การแสดงออก การยืน การเดิน การนั่ง การแต่งกายเรียบร้อย สะอาด เหมาะสมแก่กาลเทศะ เหมาะกับรูปร่างและผิวพรรณ	การพูดดี มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ พูดแต่ดี มีประโยชน์ ผู้ฟังชอบ และทุกคนปลอดภัย คิดก่อนพูดทุกครั้ง พูดไพเราะ มีปิยวาจา	จิตใจมั่นคง มีความมั่นใจในตนเอง ความจริงใจ ภาวะต่อหรืออื่น ภาวะฉับกระฉ่อง แจ่มใส มีชีวิตชีวา ความมานะพยายามไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ความซื่อสัตย์สุจริต ความสุขใจ ความอดกลั้น ความมีเหตุผล และมีความคิดสร้างสรรค์

2. **เก่งคน** หมายถึง มีความสามารถที่จะทำตัวให้เป็นที่รักใคร่ชอบพอกับทุกฝ่าย มีมนุษยสัมพันธ์ดีในครอบครัว และในการทำงาน สามารถเข้ากับคนได้ทุกคน ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

3. **เก่งงาน** หมายถึง ผู้ที่รักงาน ขยันทำงานและรู้วิธีทำงาน มีความขยันหมั่นเพียร มานะ อดทน ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้าง ความรู้ในหลาย ๆ ด้าน เช่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน และการบรรลุผลสำเร็จร่วมกัน เป็นต้น

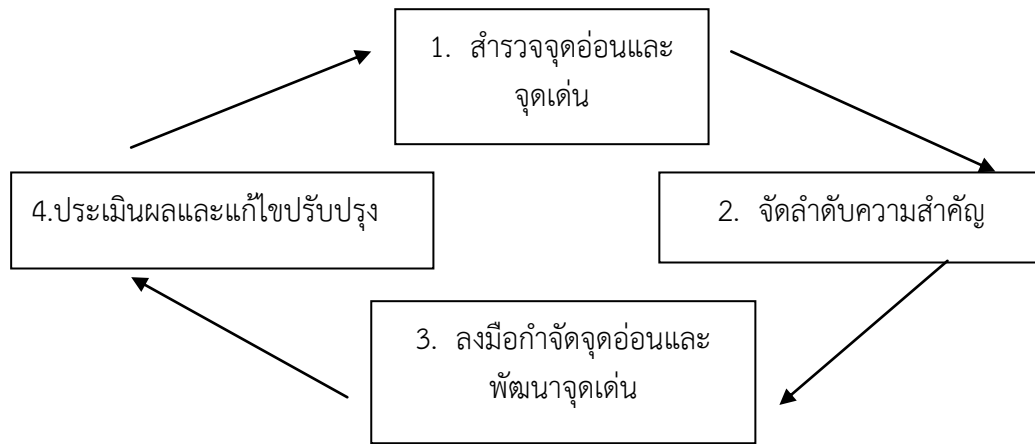


การพัฒนาตนเองจากการสร้างเครือข่ายในวัยเรียน

2.4.3 ขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง

มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้การพัฒนาตนเองตลอดชีวิตเพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ช่วยให้สามารถเข้าใจตนเอง และเข้าใจบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี รวมทั้งมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตสมบูรณ์ ดังนั้น เราสามารถพัฒนาตนเองโดยเริ่มจาก 4 ขั้นตอนด้วยกันคือ

ขั้นตอนการพัฒนาตนเอง แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิ แสดงขั้นตอนการพัฒนาตนเอง
(ที่มา : สงวน สิทธิเลิศอรุณ 2543 : 146)

จากขั้นตอนการพัฒนาตนเองข้างต้น มีรายละเอียดดังนี้

1. ตรวจสอบจุดอ่อนและจุดเด่น คือ การค้นหาตนเองให้พบว่ามีจุดอ่อนและจุดเด่นตรงไหนบ้าง โดยการเปรียบเทียบเรื่องต่างๆ กับผู้อื่น การให้เพื่อนช่วยบอก การใช้แบบทดสอบ การนำปัญหาและความสำเร็จในชีวิตมาทบทวนเพื่อหาจุดอ่อนและจุดเด่น

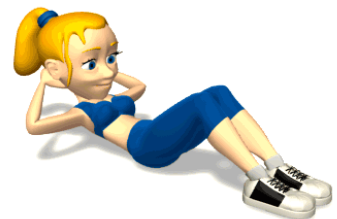
2. จัดลำดับความสำคัญ ให้จัดลำดับว่าเรื่องใดเป็นเรื่องที่สำคัญและต้องกำจัดหรือพัฒนาอย่างเร่งด่วน กำหนดวิธีการและมีขั้นตอนที่ชัดเจน

3. ลงมือกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่น สิ่งสำคัญที่สุดในการกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่นคือ การลงมือปฏิบัติจริง ถ้ามีความยากลำบากในการแก้ไขและพัฒนาหลายสิ่งหลายอย่างพร้อมกัน ขอแนะนำให้ทำทีละอย่าง "อย่าล้มเลิกความตั้งใจ"

4. ประเมินผลและแก้ไขปรับปรุง การประเมินผลดูว่าได้ตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ เพราะอะไร สิ่งที่เราสามารถวัดได้ ประเมินผลได้ เราจะสามารถจัดการกับมันได้ และการประเมินผลจะช่วยให้เราสามารถตั้งเป้าหมายที่ท้าทายเพิ่มขึ้นไปอีก

"ปัจจัยสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เริ่มต้นที่การชนะใจตนเอง"

ฉะนั้น การพัฒนาตนเองเพื่อความสมหวังในชีวิต คือความสำเร็จในอาชีพการงาน บันไดของการก้าวไปสู่สิ่งที่ดี (ที่มา www.sufficiencyeconomy.org.) ได้กล่าวถึงบันได 9 ขั้นเพื่อความสมหวังของชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้นสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง ประกอบด้วย



9	ความสมหวังของชีวิต
8	การทำประโยชน์แก่สังคม
7	การประกอบอาชีพที่ชอบธรรม
6	การมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจดี
5	การเพิ่มประสบการณ์และความสามารถ
4	การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม
3	การมีทัศนคติ ความประพฤติและนิสัยดี
2	การมีจุดหมายแห่งชีวิต
1	ความตั้งใจจริงที่จะพัฒนาตนเอง

1. **ความตั้งใจจริงที่จะพัฒนาตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลมีความมุ่งมั่น จริงจังที่จะเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเอง
2. **การมีจุดหมายแห่งชีวิต** หมายถึง การกำหนดเป้าหมายของชีวิตนำไปสู่การสร้างแรงบันดาลใจแห่งความสำเร็จ
3. **การมีทัศนคติ ความประพฤติและนิสัยดี** หมายถึง การมีมุมมองที่กว้างไกล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสม
4. **การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม** หมายถึง การค้นคว้าหาความรู้จากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตนเอง
5. **การเพิ่มประสบการณ์และความสามารถ** หมายถึง การเรียนรู้ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม นำไปสู่การพัฒนาความสามารถทางด้านต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น
6. **การมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจดี** หมายถึง การหมั่นออกกำลังกาย เอาใจใส่สุขภาพร่างกายตลอดเวลาและสม่ำเสมอ ซึ่งเมื่อ ร่างกายได้รับการดูแลอย่างดีแล้วส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย
7. **การประกอบอาชีพที่ชอบธรรม** หมายถึง การประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม
8. **การทำประโยชน์แก่สังคม** หมายถึง การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์แก่สังคม
9. **ความสมหวังของชีวิต** หมายถึง การบรรลุจุดหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป

2.4.4 ปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง

พัฒนาตนเอง จะมีปัญหาและอุปสรรค ดังนี้ (ไพศาล ไกรสิทธิ์, 2542 : 89)

1. **การรับรู้** หมายถึง การที่ไม่สามารถรับรู้ว่าเป็นปัญหาคืออะไรหรือมีโอกาสที่จะพัฒนาได้หรือไม่
2. **วัฒนธรรม** การถูกวางเงื่อนไขจากบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมทำให้ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือความดี เลว ความถูกต้อง ฯลฯ
3. **อารมณ์** การรู้สึกไม่ปลอดภัยในบางสถานการณ์ ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามความคิดและความเชื่อของตนได้ ผลก็คือไม่อาจเริ่มการพัฒนาตนหรือทำให้การพัฒนาตนก้าวหน้าต่อไปไม่ได้

4. สติปัญญาและประสบการณ์ การขาดทักษะที่ถูกต้องในการเรียนรู้ ขาดสมรรถนะทางสมอง หรือ ขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหา ตลอดจนการขาดวิธีการแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง

5. การแสดงออก การขาดทักษะในการสื่อสาร ทำให้ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นได้อย่างเหมาะสม

6. ความคิดยึดติด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ



2.5 ข้อคิดเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นกับการพัฒนาตนเอง

การที่บุคคลจะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยที่บุคคลจะต้องมีความเชื่อหรือแนวทางในการพัฒนาตนเอง ว่ามนุษย์ทุกคนต่างมีศักยภาพที่มีคุณค่าเป็นของตนเอง (ที่มา www.cdd.moi.go.th) ได้ให้ข้อคิดการร่วมกับผู้อื่น ดังนี้

1. อย่าจงใจทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน
2. มุ่งมั่นต่อการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
3. อย่าจ้องจับผิดหรือเห็นแต่ความบกพร่อง ผิดพลาดของผู้อื่น ให้พยายามมองคนแต่ในแง่ดี พยายามเข้าใจและให้อภัยผู้อื่น
4. ไม่มีใครอยากชู้ ไม่มีใครอยากผิด แต่ชีวิตอาจพลั้งพลาดได้ การเห็นอกเห็นใจกันจึงเป็นความประเสริฐในชีวิตมนุษย์
5. สิ่งทั้งหลายย่อมหมุนเวียนเปลี่ยนไป ดังนั้นชีวิตที่ผิดพลาดให้ถือเป็นบทเรียน
6. ความดีที่เคยสั่งสมและสรรค์สร้าง จะถูกลบล้างเมื่อเป็นคนเนรคุณ
7. แสดงความยินดี และส่งรอยยิ้มด้วยไมตรีให้กันและกัน
8. อย่ากระทบกระทั่งกับใครๆ เพราะเป็นการไม่สมควร
9. เมื่อตกลงว่าจะคบใครแล้วให้จริงใจต่อกัน
10. หยาดน้ำตาที่บริสุทธิ์ใส หากจะไหลออกมาก็ให้มันไหลเพราะความห่วงใยในเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

2.6 การพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จด้านการเรียน

ผู้ที่เข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษานับว่าเป็นผู้ที่มีโอกาสดีมาก เพราะการศึกษาในช่วงนี้มุ่งมั่นให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมไปสู่การประกอบอาชีพ โดยการเรียนในระดับอุดมศึกษานั้น นักศึกษามีอิสระมากขึ้นในการเลือกวิชาเรียน การเข้าชั้นเรียน ต้องพึ่งตนเองมากขึ้น ต้องแสวงหาความรู้จากแหล่งความรู้หลากหลาย ต้องคิดวิเคราะห์มากขึ้น ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองและทำรายงานมากขึ้น ดังนั้นนักศึกษาจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จด้านการเรียนโดยเริ่มตั้งแต่การกำหนดเป้าหมายด้านการเรียน การวางแผนการเรียน และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยเพื่อความสำเร็จตามที่ได้ตั้งความหวังไว้นั้นนักศึกษาควรเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

2.6.1 ความสำเร็จในการเรียน

2.6.2 การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย (อย่างมีความสุขและนำไปสู่ความสำเร็จ)

2.6.1 ความสำเร็จในการเรียน

นักศึกษาทุกคนที่เข้ามาเรียนที่มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ควรตั้งเป้าหมายของตนเองให้ชัดเจน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความสำเร็จ และจะเป็นไปตามเป้าหมายมากขึ้นเรื่อยๆ กับการลงมือทำเพื่อเป้าหมายนั้น ๆ สิ่งที่สำคัญอีกประการ คือ การปฏิบัติอย่างจริงจัง

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ตั้งปณิธานการผลิตบัณฑิตให้เทียบพร้อมด้วย “คุณค่า คุณธรรม และคุณประโยชน์” และมุ่งพัฒนาบัณฑิตให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ตามหลัก K A S E M ดังนี้ (เอกสารแผนกลยุทธ์มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2552 - 2556 หน้า 10)



K	Keep on learning and creativity	ใฝ่รู้ พัฒนาตนเอง และมีความคิดสร้างสรรค์
A	Adaptability	สามารถปรับตัวได้ในการทำงาน
S	Social responsibility	มีจิตสำนึกและรับผิดชอบต่อสังคม ร่วมพัฒนาท้องถิ่น
E	Engaging / Energetic	เป็นนักปฏิบัติ มีความอดทน มีพลัง มุ่งมั่น กระตือรือร้น
M	Morality / Maturity	มีจริยธรรม คุณธรรม และวุฒิภาวะที่พร้อมสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมอย่างเข้มแข็ง มีความสุข

ทั้งปณิธานและคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ตามหลัก K A S E M นั้นจะเห็นว่าเป็นลักษณะที่เป็นประโยชน์ทั้งสิ้น นักศึกษาควรนำลักษณะข้างต้นมาร่วมกำหนดเป้าหมายการเรียนด้วยเพื่อกำหนดทิศทางการใช้ชีวิตในขณะเรียนได้ ใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่า และปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม

ตัวอย่าง การกำหนดเป้าหมายเพื่อความสำเร็จในการเรียน มีดังนี้

- 1) เรียนจบตามเวลาที่หลักสูตรกำหนด
- 2) ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 3.00 ขึ้นไป
- 3) ผลการเรียนทุกวิชา ตั้งแต่ C+ ขึ้นไป
- 4) มีทักษะทาง IT และภาษาอังกฤษ
- 5) มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และคิดอย่างมีเหตุผล
- 6) ใช้แหล่งความรู้และเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- 7) มีบุคลิกภาพดี (การแต่งกาย กริยามารยาท มนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ)
- 8) เป็นคนดีมีคุณธรรม มีจริยธรรม ฯลฯ

2.6.2 การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย (อย่างมีความสุขและนำไปสู่ความสำเร็จ)

นักศึกษาจะใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นเวลาเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ซึ่งนักศึกษาควรใช้เวลาในมหาวิทยาลัยให้คุ้มค่า และเป็นประโยชน์แก่ตนเองมากที่สุดในการพัฒนาตนเองทุกด้าน ทั้งด้านความรู้ทางวิชาการและด้านอื่น ๆ ด้วย การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยนั้น แบ่งเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านการเรียน

ด้านที่ 2 ด้านกิจกรรมนักศึกษา

ด้านที่ 3 ด้านสหนาการ

ด้านที่ 1 ด้านการเรียน

การที่นักศึกษาจะสามารถวางแผนการเรียนตลอดหลักสูตรได้นั้น นักศึกษาจำเป็นต้องทราบข้อมูลที่จำเป็น ได้แก่

1) โครงสร้างหลักสูตร

คณะและสาขาที่เรียนนั้น โครงสร้างหลักสูตรเป็นอย่างไร รายวิชาในหลักสูตรมีอะไรบ้าง นักศึกษาต้องเรียนให้ครบตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ ทั้งนี้สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก www.reg.kbu.ac.th หรือคู่มือนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ตัวอย่าง โครงสร้างหลักสูตร คณะศิลปศาสตร์

โครงสร้างหลักสูตร				
1.	จำนวนหน่วยกิต รวมตลอดหลักสูตร	ไม่น้อยกว่า	135	หน่วยกิต
2.	องค์ประกอบของหลักสูตร			
	2.1 หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	ไม่น้อยกว่า	30	หน่วยกิต
	2.2 หมวดวิชาเฉพาะ	ไม่น้อยกว่า	98	หน่วยกิต
	2.3 หมวดวิชาเลือกเสรี	ไม่น้อยกว่า	6	หน่วยกิต
	2.4 ฝึกงาน		1	หน่วยกิต

2) ระเบียบมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เพื่อนักศึกษาจะได้ปฏิบัติตามระเบียบและวางแผนได้ ทั้งด้านการลงทะเบียนเรียน การฝึกสอนรายวิชา การวัดและประเมินผลการศึกษา และการฝึกงาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมี ระเบียบมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่นักศึกษาควรทราบ เกี่ยวกับการแต่งกาย วินัยและมารยาท นักศึกษา และการลงโทษกรณีทุจริตการสอบ ระเบียบที่นักศึกษาควรทราบ ได้แก่

- ระเบียบมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ว่าด้วย การศึกษาระบบหน่วยกิตชั้นปริญญาบัณฑิต พ.ศ.2549
- ระเบียบมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ว่าด้วย เครื่องแต่งกายนักศึกษา พ.ศ. 2530
- ระเบียบมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ว่าด้วย วินัย มารยาท และความประพฤตินักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- ระเบียบมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ว่าด้วย การลงโทษนักศึกษาที่กระทำทุจริตการสอบ พ.ศ. 2532

ทั้งนี้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก www.ge.kbu.ac.th หรือคู่มือนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

3) ปฏิทินการศึกษา

เพื่อเป็นข้อมูลให้นักศึกษาจะได้ทราบว่าต้องทำอะไรเมื่อใด วันเปิดเทอม ช่วงวันสอบกลางภาคและสอบปลายภาค วันปิดภาคเรียน ทำให้นักศึกษาวางแผนเวลาในการเรียนได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ดูข้อมูลปฏิทินการศึกษา ในแต่ละภาคการศึกษาได้จาก www.kbu.ac.th

นอกจากนี้การเรียนในแต่ละรายวิชาเพื่อให้ได้ผลการเรียนดี และประสบความสำเร็จด้านการเรียน นักศึกษาควรปฏิบัติตน ดังนี้

ก. ศึกษาคำอธิบายรายวิชา ซึ่งทุกรายวิชาจะปรากฏในคู่มือนักศึกษา หรือเอกสารแผนการเรียนรู้อันผู้สอนทุกรายวิชาจะมีเอกสารแผนการเรียนแจกให้นักศึกษาทุกคน ในช่วงโมงแรก ๆ ของการเรียน นักศึกษาควรศึกษาให้เข้าใจ

ข. เตรียมตัวก่อนเข้าชั้นเรียน โดยอ่านเอกสารประกอบการสอนหรือตำราที่ระบุในแผนการเรียน โดยอ่านล่วงหน้าก่อนเข้าชั้นเรียน

ค. เข้าชั้นเรียนทุกครั้ง ไม่ขาดเรียน ถ้าขาดเรียนควรส่งใบลาต่ออาจารย์ผู้สอน

ง. ตั้งใจฟังอาจารย์ บันทึกคำสอนของอาจารย์

จ. คิดตาม พยายามทำความเข้าใจเนื้อหาที่อาจารย์ผู้สอนบรรยาย

ฉ. ฝึกตั้งคำถาม เพื่อแสวงหาคำตอบนั้น ๆ

ช. อ่านเอกสารประกอบการสอน ตำราหรือหนังสือ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง กับเนื้อหาที่เรียนเพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นหลังจากที่เรียนในชั้นเรียน

ซ. หากไม่เข้าใจบทเรียน ให้สอบถามอาจารย์ผู้สอน

ฌ. ทำงานที่ได้รับมอบหมายทุกชิ้น และส่งอาจารย์ภายในเวลาที่กำหนด

ญ. ทบทวนบทเรียนตลอดภาคการศึกษา และทำโน้ตย่อบทเรียน

ฎ. เตรียมตัวสำหรับการสอบตั้งแต่เนิ่นๆ ทบทวนทุกหัวข้อที่เรียนให้เข้าใจ ฯลฯ

นักศึกษาต้องมีความรับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง จึงจะสามารถปฏิบัติตามรายละเอียดข้างต้นได้ และสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือนักศึกษาต้องมีทักษะการใช้แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งสำนักบรรณสาร(ห้องสมุด) ห้องอินเทอร์เน็ต และ Learning Centre (LC) สำหรับสำนักบรรณสาร เกี่ยวกับการใช้ห้องสมุด นักศึกษาควรสมัครสมาชิกห้องสมุด (สำนักบรรณสาร) ทุกภาคการศึกษาและสมัครสมาชิก Internet เพื่อประโยชน์แก่นักศึกษาในการใช้บริการต่าง ๆ ของทั้ง 2 หน่วยงาน ส่วน Learning Centre (LC) ให้บริการเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ นักศึกษาสามารถเรียนรู้ฝึกทักษะภาษาอังกฤษ รวมทั้งสื่อการเรียนรู้ด้านภาษาอังกฤษด้วย

ด้านที่ 2 ด้านกิจกรรมนักศึกษา

บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิต มักเป็นผู้ที่แบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยและคณะฯ จัดให้ในขณะที่เรียนมหาวิทยาลัยด้วย ตลอดจนกิจกรรมที่ดำเนินการโดยนักศึกษาเอง เช่น กิจกรรมของชมรมต่าง ๆ การร่วมกิจกรรมจะพัฒนาให้นักศึกษารู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีทักษะการวางแผนงาน และเรียนรู้การแก้ปัญหาต่าง ๆ นอกจากนี้ยังทำให้นักศึกษาได้รู้จักการแบ่งเวลาระหว่างการเรียนและการทำ

กิจกรรมนักศึกษา ซึ่งถือว่าสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต ทำให้บริหารเวลาเป็นและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า

กิจกรรมนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีมากมาย ทั้งกิจกรรมด้านวิชาการ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม กิจกรรมด้านกีฬา ฯลฯ นักศึกษาควรเลือกกิจกรรมที่ชอบ ไม่ใช่เวลามากเกินไป และเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์โดยเสริมทักษะในด้านต่าง ๆ ให้นักศึกษา อีกทั้งในการสมัครเข้าทำงานมักจะมีคำถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาในช่วงที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยด้วย ถ้านักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมก็จะเป็นประโยชน์ต่อการสมัครงาน และการทำงานในอนาคต ทั้งนี้นักศึกษาดูปฏิทินกิจกรรมนักศึกษาได้จาก www.kbu.ac.th

ด้านที่ 3 ด้านสันทนาการ

กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยหรือคณะฯ จัด มีบ้างที่เป็นกิจกรรมสันทนาการที่ช่วยพัฒนา นักศึกษา ในส่วนนี้จะกล่าวเฉพาะการใช้เวลาในการสันทนาการของนักศึกษาเองเท่านั้น เช่น การเล่นเกมกีฬา การเที่ยว การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การอ่านหนังสือประเภทบันเทิง การฟังเพลง การชมภาพยนตร์ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่นักศึกษาควรทำบ้างเพื่อเป็นการผ่อนคลาย และพักผ่อน เป็นการเติมพลังให้ตนเองในการเรียนวันต่อ ๆ ไป สิ่งที่สำคัญคือนักศึกษาต้องแบ่งเวลาให้ดี เช่น ทำการบ้าน ทำรายงาน และทบทวนบทเรียน เสร็จแล้วจึงจะใช้เวลาไป ในกิจกรรมสันทนาการที่ตนเองชอบและเป็นประโยชน์ ทุกอย่างต้องทำให้พอดี ให้ความสมดุลในชีวิต ซึ่งนักศึกษาจะใช้เวลาทั้งหมดในการเรียนคงไม่เหมาะสม เพราะจะเกิดความเครียดซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียต่อทั้งจิตใจและร่างกาย ดังนั้นกิจกรรมสันทนาการช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลายและทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ด้วย



รุ่นพี่คณะวิศวกรรมศาสตร์ เตะฟุตบอลกับน้อง เล่นกีตาร์และร้องเพลงให้น้องฟัง

2.7 การพัฒนาตนเองเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมร่วมสมัย

จากแนวคิดการพัฒนาตนเองที่นักศึกษาได้เรียนรู้ข้างต้นแล้ว ยังคงมีประเด็นที่นักศึกษาต้องให้ความสำคัญและควรเร่งพัฒนาตนเองให้พร้อมเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัย ดังนี้

- 1) การเรียนในหลักสูตร / วิชาชีพ ตั้งใจเรียนและฝึกทักษะในวิชาชีพของตนเองให้รู้จริง มีทักษะและปฏิบัติงานได้
- 2) การเรียนรู้ด้านภาษาไทย ใช้ภาษาไทยทั้งการพูดและการเขียนได้อย่างถูกต้อง เพื่อการสื่อสารช่วยสืบสานและแสดงถึงอัตลักษณ์ความเป็นไทย
- 3) การเรียนรู้ด้านภาษาอังกฤษ สามารถสื่อสารชีวิตประจำวันได้ รวมทั้งภาษาอังกฤษในการทำงานเพื่อโอกาสในการทำงานต่อไป และควรเพิ่มภาษาที่สาม เช่น ภาษาเกาหลี ภาษามลายู ภาษาพม่า เป็นต้น ตามความสนใจด้วยก็ได้
- 4) การเรียนรู้วิถีชีวิตสังคมไทย ขนบธรรมเนียม ศิลปวัฒนธรรมไทย เพื่อสืบสานและแสดงถึงอัตลักษณ์ความเป็นไทย
- 5) การเรียนรู้เกี่ยวกับ สังคม การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและประเพณีของประเทศอื่น ๆ ด้วย ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและยอมรับสังคมอื่น ๆ ซึ่งมีความหลากหลายมากขึ้น ทั้งเชื้อชาติ ศาสนา และพหุวัฒนธรรม ทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

สรุปท้ายบท

การพัฒนาตนเองเป็นการจัดการตนเองและการรู้จักควบคุมตนเองเพื่อให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพดียิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและต่อส่วนร่วม โดยพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะดีทั้งด้านเก่งตน เก่งคน และเก่งงาน สามารถใช้วิธีการพัฒนาตนเองโดยเริ่มจากการสำรวจค้นหา จุดอ่อนและจุดเด่น การรู้จักจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง การลงมือปฏิบัติจริงเพื่อกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดเด่นและการประเมินผลและแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงแก้ไขตนเองไปในทางที่ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาตนเองด้านการเรียนซึ่งนักศึกษาทุกคนจำเป็นต้องนำหลักและแนวคิดในการพัฒนาตนเองไปใช้ในการเรียนเพื่อให้สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยต่อไป

นักศึกษาควรกำหนดเป้าหมายด้านการเรียนให้ชัดเจน มีแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ขณะอยู่ในช่วงการเรียนระดับมหาวิทยาลัย จากนั้นจึงนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง รวมทั้งการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามที่นักศึกษามุ่งหวังไว้

การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ควรให้ความสำคัญกับเรื่องการเรียน กิจกรรมนักศึกษา การพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพในอนาคต รู้จักแบ่งเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อนักศึกษาจะได้พัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถในการทำงานและการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ชะลอ ธรรมศิริ (2542). **การพัฒนาตนเอง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏราชวิทยาลัย.
- ประสิทธิ์ ทองอ่อน (2542). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ : เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์ (2542). **การพัฒนาตน**. ราชบุรี: สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (2552). **คู่มือนักศึกษา ปีการศึกษา 2552** . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (2552). **เอกสารแผนกลยุทธ์มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2552 – 2556** . หน้า 10. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ : อักษรภาพพัฒน์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม** , กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เว็บไซต์

- <http://www.geocities.com/vinaip/2500101.htm>
- <http://www.sufficiencyeconomy.org>.
- <http://www.cdd.moi.go.th/jarupong/j460203.htm>

แบบฝึกหัดเพื่อการเรียนรู้ท้ายบทที่ 2

เรื่อง การพัฒนาตนเองเพื่อการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกันในสังคมร่วมสมัย

คำแนะนำ โปรดตอบจากความเข้าใจของนักศึกษา และอธิบายให้เหตุผลอย่างเหมาะสม

ข้อ 1 อธิบายคำว่า “การพัฒนาตนเอง” โดยสังเขป

.....
.....

ข้อ 2 นักศึกษามีจุดเด่นและจุดอ่อนอะไรบ้าง (บอกมาอย่างละ 4 ลักษณะ) พร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่าง

.....
.....

ข้อ 3 การพัฒนาตนเองเกิดผลดีต่อนักศึกษาอย่างไรบ้าง อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

.....
.....

ข้อ 4 นักศึกษาควรเร่งพัฒนาตนเองเรื่องใดเป็นลำดับแรก เพราะเหตุใด

.....
.....

ข้อ 5 นักศึกษาคิดว่าจะบริหารเวลาอย่างไร ในช่วงเวลาการเรียนที่มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ระยะเวลา 1 ภาคเรียน

.....
.....

ข้อ 6 การเรียนกับกิจกรรมนักศึกษา มีความสำคัญอย่างไร นักศึกษาควรให้ความสำคัญเรื่องใด เป็นลำดับแรก เพราะเหตุใด

.....
.....

ข้อ 7 การพัฒนาตนเองด้านใดบ้าง ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัย อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

.....
.....