**แผนการจัดการเรียนรู้**

รหัสวิชา น01 วิชาแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 1

หน่วยการจัดกิจกรรม ฉันพัฒนาได้

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ฉันพัฒนาได้**  **เวลา 3 คาบ**

**1.สาระสำคัญ**

บุคคลต่างมีลักษณะส่วนตนที่หลากหลายการรู้จักและยอมรับคุณลักษณะของตนทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง จะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาข้อดีและปรับปรุงข้อบกพร่อง

**2.ตัวชี้วัด**

 2.1 นักเรียนมีการซักถาม เกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียน

 2.2 นักเรียนมีการซักถาม/พูดคุยกับเพื่อนคนอื่น มากยิ่งขึ้น

 2.3 นักเรียนรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น

**3.จุดประสงค์การเรียนรู้**

3.1 บอกคุณลักษณะส่วนดีและข้อบกพร่องของตน

3.2 บอกวิธีการพัฒนาและปรับปรุงส่วนบกพร่องของตนเองได้

**4.สาระการเรียนรู้**

 **4.1 ด้านการศึกษา** หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) การศึกษาค้นคว้าเพื่อการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ การประเมินผลการเรียน

 4.2 **ด้านการศึกษาต่อและอาชีพ** แนวทางการศึกษาต่อและอาชีพตามแผนการเรียนแต่ละแผน การศึกษาในระดับอุดมศึกษา

 **4.3 ด้านการพัฒนาตน** การเข้าใจและยอมรับตนเอง เน้นการวิเคราะห์ตนเอง และการสร้างความสำเร็จ กระบวนการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เน้นเกี่ยวกับปัญหาการพัฒนาตน ผลกระทบของการตัดสินใจ และการจัดการกับความเครียด

**5.สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

 5.1 คิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดอย่างสร้างสรรค์

 5.2 มีทักษะในการแสวงหาความรู้ และใฝ่รู้ใฝ่เรียน

 5.3 มีความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

 5.4 ศึกษา เรียนรู้ และค้นหาความสามารถ ความถนัด ความสนใจของตนเอง สามารถปรับตัว วางแผนการเรียน และการศึกษาต่อของตนเองได้อย่างเหมาะสม

 5.5 รู้จักอาชีพ และโลกของงานอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ และรู้จักปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ

 5.6 ตระหนักในความสำคัญของการศึกษา ที่มีผลต่อการศึกษาต่อและเลือกอาชีพสามารถเลือกตัดสินใจเกี่ยวกับการศึกษาต่อและอาชีพ ได้สอดคล้องกับความถนัด ความสามารถ ความสนใจและบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

 5.7 เข้าใจและยอมรับตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

 5.8 มีทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และมีกระบวนการแก้ปัญหาการตัดสินใจอย่างเหมาะสม

 5.9 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีอารมณ์มั่นคง และปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

**6.กระบวนการจัดการเรียนรู้**

**คาบที่ 1**

1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 7 - 9 คน แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ครูแจกกระดาษคนละแผ่นนักเรียนเขียนชื่อมุมบนขวา และพับกระดาษเป็น 2 ส่วน ด้านซ้ายเขียนข้อดี ด้านขวาเขียนข้อบกพร่อง จากนั้นให้สำรวจและเขียนข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองบนกระดาษ ภายใน 2 นาที แล้วติดกระดาษไว้ด้านหลังของตน จากนั้นให้นักเรียนนั่งหันไปทางซ้ายมือ แล้วเขียนข้อดีและข้อบกพร่องบนกระดาษของเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างหน้าตนเอง คนละ 1 ข้อ

2 ให้นักเรียน พิจารณาข้อดี ข้อบกพร่อง สุ่มสอบถามความรู้สึกนักเรียนกลุ่มละ 1 คน ถึงข้อดีและข้อบกพร่อง

3 ดำเนินกิจกรรมเทียน โดยครูจุดเทียนไข ให้นักเรียนดูประมาณ 1 นาที แล้วดับเทียนไขและหักเทียนไข ต่อด้วยการจุดเทียนที่หักขึ้นมาใหม่อีกครั้งให้นักเรียนพิจารณาประมาณ 1 นาที

4 ครูตั้งคำถามว่า “นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง จากกิจกรรมที่ให้ดู“ ให้นักเรียนเขียนลงในสมุด ประมาณ 5 บรรทัด จากนั้นให้อ่านให้เพื่อนฟัง และครูเลือกตัวอย่างที่สรุปได้ความหมายครบถ้วน อ่านให้นักเรียนทั้งห้องฟัง แล้วครูสรุปดังนี้ “คุณค่าของเทียนไข คือ การให้แสงสว่าง ไม่ว่าเทียนไขนั้นจะเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์อย่างไรแต่เมื่อถูกจุดขึ้นก็ให้แสงสว่าง ให้คุณค่าเหมือนกัน เปรียบเหมือนคนเรา ไม่ว่าจะมีรูปร่างหน้าตา การศึกษา หรือฐานะความเป็นอยู่แตกต่างกันอย่างไร สิ่งที่สำคัญคือการได้ให้ประโยชน์ต่อสังคมคนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองและก็สามารถปรับปรุงข้อด้อยและพัฒนาข้อดีเหล่านั้น เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไปในสังคม**”**

5 ครูแจกใบงานเรื่อง นี่แหล่ะตัวฉัน ให้นักเรียนทำ และให้ออกมารายงานหน้าชั้นเรียน

6 ครูสรุปจากสิ่งที่นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้น กล่าวได้ว่า ทุกคนมีความตั้งใจที่ดีอยู่ในหัวใจซึ่งสิ่งนี้คือพื้นฐานที่สำคัญในการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต คนเราทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเอง เราต้องเข้าใจในตัวตนทั้ง 2 ด้าน และพัฒนาข้อดี และปรับปรุงข้อบกพร่องเพื่อให้มีชีวิตที่ดีบนวิถีทางที่ถูกต้อง

**คาบที่ 2**

 1 ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา แม้นักเรียนจะมีความแตกต่างกันอย่างไรแต่คุณค่าสิ่งที่สำคัญคือการทำตัวให้มีประโยชน์เหมือนเทียน แม้จะเป็นเทียนที่สมบูรณ์หรือเทียนที่หักก็ยังให้แสงสว่างได้เสมอ

 2 ครูดำเนินกิจกรรมแม้นความดีเพียงเล็กน้อย...ก็ต้องทำโดยให้นักเรียนนั่งตัวตรง สงบนิ่ง แล้วหลับตา ครูเปิดเพลง เดินตามพ่อ ให้นักเรียนฟังจนจบเนื้อเพลง

3 นักเรียนร่วมกันอภิปราย/แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเพลง ซึ่งเป็นการตั้งปณิธานจะทำความดีแม้เพียงเล็กน้อยหากเทียบกับพระราชกรณียกิจอันยิ่งใหญ่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

 4 ครูให้นักเรียนทบทวนตนเองว่าได้ทำความดีอะไรบ้างส่งผลดีต่อตนเองและคนรอบข้างและสังคมอย่างไรบ้าง แจกใบงานให้นักเรียนเรื่อง “แม้ทำความดีเพียงน้อยนิด ก็ต้องทำ**”** โดยยกตัวอย่างตามตารางข้างล่าง

|  |  |
| --- | --- |
| **ความดีที่ฉันทำ** | **ประโยชน์ที่ได้รับ** |
| **ตัวเอง** | **พ่อแม่** | **ประเทศชาติ/สังคม** |
| กรอกน้ำใส่ตู้เย็น |  |  |  |
| ช่วยรดน้ำต้นไม้ |  |  |  |

5 ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปผลของการทำความดีแม้เพียงเล็กน้อย (แนวทางการสรุป คือ การทำความดีแม้เพียงเล็กน้อยก็ส่งผลกระทบต่อเนื่องไปยังสังคมส่วนรวม แม้เราเป็นเพียงคนเล็กๆ แต่ก็สามารถมีส่วนร่วมในการทำให้สังคมและประเทศชาติพัฒนาและมีความมั่นคง ประเทศชาติมั่นคง เจริญรุ่งเรืองก็ส่งผลย้อนกลับมายังคนในชาติซึ่งก็รวมถึงตัวเราด้วย ดั่งสุภาษิตที่กล่าวว่า“อย่าเห็นเป็นความดีเล็กน้อยแล้วไม่ทำ อย่าเห็นเป็นความชั่วเล็กน้อยแล้วทำ”)

**คาบที่ 3**

1 ครูดำเนินกิจกรรมฉันพัฒนาได้ โดยครูอ่านบทกวี “หิ่งห้อย”

 “เป็นดาวนั้นก็สวยดีอยู่หรอก แต่เป็นหินดินหมอกแต้มสีสรร

 หิ่งห้อยสิคือแสงแห่งชีวัน ที่กรองกลั่นสีสรรจากวิญญาณ

 หากเธอเลือกเป็นหิ่งห้อย แทนดาวลอยสูงศักดิ์อรรคฐาน

 เธอมีสิทธิมีความหวังอหังการ มีสิทธิผ่านที่มืดซึ่งขาดดาว”

2 ทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงที่ผ่านมา ว่าแม้กิจกรรมที่เราคิดว่าเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆ ในชีวิตประจำวันก็ล้วนมีคุณค่าและมีความสำคัญ ส่งผลยิ่งใหญ่อย่างที่เราคาดไม่ถึง ดังนั้นทุกคนควรตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดอันจะทำให้สังคมโดยรวมมีความสุขต่อเนื่องกันไป

3 ให้นักเรียนทำใบงาน บันได 5 ขั้นของชีวิต วิเคราะห์ความสามารถของตนเองในแต่ละช่วงอายุ พร้อมทั้งทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองในแต่ละช่วงวัยของชีวิต

4 ให้นักเรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเองในปัจจุบัน ว่ามีสิ่งใดที่อยากทำมากที่สุดและวางแผนปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

 5 นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม/นำเสนอใบความรู้ เรื่อง การพัฒนาตนเองโดยใช้หลัก 4 Self

 6 ครูเพิ่มเติมข้อคิดที่นักเรียนช่วยกันสรุป เพิ่มเติมให้ครบถ้วน รอบด้านสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

“สิ่งที่เราไม่เคยรู้ ไม่ใช่ว่าเราจะรู้ไม่ได้

และสิ่งที่เราไม่เคยทำใช่ว่าเราจะทำไม่ได้

เพราะชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้าและพัฒนาไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเสมอ”

**7.สื่อ/อุปกรณ์**

7.1 บทกวี/เพลงที่แสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น เพลงเดินตามพ่อ

7.2 ปากกาเขียน White Board

 7.3 เทียนไข

 7.4 ไม้ขีด

 7.5 ใบงานเรื่อง นี่แหละตัวฉัน

7.6 ใบงานเรื่อง แม้นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ

7.7 ใบงานเรื่อง บันได 5 ขั้นของชีวิต

7.8 เอกสาร เรื่องเทคนิคการพัฒนาตน (เอกสารอ่านเพิ่มเติมสำหรับครู)

**8.การประเมินผล**

 8.1 **วิธีการประเมิน**

 8.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

 8.1.2 ตรวจใบงาน

 8.2 **เกณฑ์การประเมิน**

 8.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

|  |  |
| --- | --- |
| **เกณฑ์** |  **ข้อความบ่งชี้** |
| ผ่าน | มีความตั้งใจร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและส่งงานตามที่กำหนด |
| ไม่ผ่าน | ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง |

 8.2.2 ตรวจใบงาน

|  |  |
| --- | --- |
| **เกณฑ์** | **ข้อความบ่งชี้** |
| ผ่าน | บอกขั้นตอนการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ |
| ไม่ผ่าน | ไม่สามารถบอกขั้นตอนการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ |

ใบงานกิจกรรมแนะแนว หน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวฉันพัฒนาได้ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

**ชื่อ-สกุลนักเรียน...............................................................................................ชั้น ม.4/..........เลขที่...........**

**ใบงานเรื่อง นี่แหละตัวฉัน**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามี ข้อดี และข้อบกพร่อง อย่างไรบ้าง พร้อมกับวิเคราะห์ว่าคุณสมบัติ

 เหล่านั้น มีส่วนส่งเสริม หรือสร้างปัญหาแก่นักเรียนอย่างไร (เวลา 30 นาที) โดยเขียนลงในตาราง

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ข้อดีของฉัน** | **ส่งเสริมชีวิตฉัน****ดังนี้** | **ข้อบกพร่องของฉัน** | **เป็นอุปสรรคในชีวิตฉัน****ดังนี้** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ข้อสรุปที่ได้จากกิจกรรม** ....................................................................................................................................................................

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

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

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

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

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

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

ใบงานกิจกรรมแนะแนว หน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวฉันพัฒนาได้ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

**ชื่อ-สกุล...........................................................................................................ชั้น ม.4/..........เลขที่...........**

**ใบงานเรื่อง แม้นความดีเพียงเล็กน้อยก็ต้องทำ**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนการกระทำในชีวิตประจำวันของนักเรียน 10 กิจกรรม ลงในตาราง จากนั้นวิเคราะห์ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และผู้อื่น และสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

|  |  |
| --- | --- |
| **ความดีที่ฉันทำ** | **ประโยชน์ที่ได้รับ** |
| **ตัวเอง** | **พ่อแม่** | **ประเทศชาติ/สังคม** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |

**สรุป จากกิจกรรมข้างต้น นักเรียนได้ข้อคิดอย่างไรบ้าง............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**

**…………………………………………………………………………………………..………………………...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**

ใบงานกิจกรรมแนะแนว หน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนวฉันพัฒนาได้ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

**ชื่อ-สกุล...........................................................................................................ชั้น ม.4/..........เลขที่...........**

**ใบงานเรื่อง บันได 5 ขั้นของชีวิต**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทบทวนพัฒนาการของตนเองในแต่ละช่วงอายุ ดังตารางและสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **ระดับชั้นมัธยมปลาย** **สิ่งที่ภาคภูมิใจ............................................****ทำได้อย่างไร..............................................ทำได้แล้วรู้สึกอย่างไร..................................** |
|  |  |  | **ระดับมัธยมต้น****สิ่งที่ภาคภูมิใจ** | **สิ่งที่ภาคภูมิใจ..................................****ทำได้อย่างไร....................................****ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.....................****.......................................................................** |
|  |  | **ระดับประถม** **สิ่งที่ภาคภูมิใจ** | **...................................................................****ทำได้อย่างไร..............................................****ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร.................** |  |
|  | **ระดับอนุบาล****สิ่งที่ภาคภูมิใจ** | **......................................................................****ทำได้อย่างไร.................................................****ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองอย่างไร....................** |  |  |
| **ก่อนเข้าอนุบาล****สิ่งที่ภาคภูมิใจ** | **.............................................................****ทำได้อย่างไร........................................****ทำได้แล้วรู้สึกกับตัวเองย่างไร..............** |  |  |  |

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเองว่า ปัจจุบันนักเรียนอยากทำสิ่งใดมากที่สุด

และวางแผนว่าต้องปฏิบัติตนอย่างไรบ้างเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

 **สิ่งที่ฉันอยากทำมากที่สุดในชั้น ม.4..................................**

|  |
| --- |
| **ขั้นตอนที่ต้องพัฒนาตนเอง เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

**เอกสารประกอบกิจกรรมแนะแนว หน่วยการจัดกิจกรรม** ฉันพัฒนาได้  **ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4**

**เอกสารเพิ่มเติมสำหรับครู “เรื่อง เทคนิคการพัฒนาตน”**

**ความหมายของการพัฒนาตน**

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าการพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

**ความหมายที่ 1** การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

**ความหมายที่ 2** การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

**แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน**

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ใน

เกือบทุกเรื่อง
 2. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก
 3. แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก
 4. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆที่จำเป็นต่อตนเอง
 5. การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ทุกเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

**ความสำคัญของการพัฒนาตน**

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

**ก. ความสำคัญต่อตนเอง** จำแนกได้ดังนี้

 1. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
 2. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ
 3. เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ
 4. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

**ข. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น**

เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

**ค. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม**

ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศ

(ที่มา ผศ.วินัย เพชรช่วย http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self\_Development.htm)

**หลักการพัฒนาตน**

การพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความงอกงามและเพิ่มความสมบูรณ์ในชีวิตของบุคคลมีหลายแนวทางและหลายแนวคิด ซึ่งสรุปหลักการ ที่สำคัญอยู่ใน 3 แนวทางคือ การพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา และการพัฒนาตน เชิงพุทธศาสตร์

**หลักการพัฒนาตนเชิงการแพทย์**

เน้นความสำคัญของการรักษาสภาวะแวดล้อมภายในร่างกายให้สมดุล หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม กับการทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย เพราะร่างกายประกอบด้วยระบบอวัยวะต่างๆ ที่ทำงานประสานกัน ถ้าทุกระบบทำงานตามปกติ จะเป็นสภาวะการเจริญเติบโต และดำรงชีวิตตามปกติของบุคคล แต่ถ้าหากระบบใดระบบหนึ่งไม่สามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อ การดำรงชีวิต ต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา ทำให้เกิดปัญหาต่อบุคคลนั้น ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้ กระบวนการคิด อารมณ์ การทำงาน และพฤติกรรมต่างๆได้

เทคนิคการพัฒนาตนเองเชิงการแพทย์ที่สำคัญได้แก่

1. ตรวจร่างกายโดยทั่วไปทั้งระบบภายในและภายนอก ด้วยการสังเกตตนเองอย่างสม่ำเสมอ และรับการตรวจจากแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง
2. ปรึกษาผู้ชำนาญการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากโรคภัยต่างๆ ตามที่สมควรเหมาะสมกับเพศและวัย
3. ส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ฝึกนิสัยการกินที่ดี รักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยวิธีธรรมชาติ ไม่รอพึ่งยาเฉพาะเมื่อเวลาเจ็บป่วยเท่านั้น
4. หมั่นออกกำลังกายในที่อากาศบริสุทธิ์เพื่อบริหารทุกส่วนของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
5. มองโลกในแง่ดี ทำอารมณ์และจิตใจให้แจ่มใส
6. ศึกษาหาความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียดและการลดความวิตกกังวลด้วยตนเอง

**หลักการพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา**

แนวคิดทางจิตวิทยามีหลายกลุ่ม แต่แนวคิดจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และจิตวิทยาปัญญานิยม (Cognitive Psychology) ให้หลักการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองค่อนข้างมาก

1. **หลักการจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม** มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ล้วนเกิดจากการเรียนรู้ คือเป็นผลของการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่ปกติของบุคคล (ยกเว้นเหตุจากพันธุกรรม ความผิดปกติทางชีวเคมีและจากความบกพร่องของระบบประสาท) เป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าจะปรับปรุง หรือแก้ไขก็ทำได้โดยให้การเรียนรู้เสียใหม่ การพัฒนาตนเองจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรม โดยการควบคุมตนเอง

**ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบปฏิบัติการ (operant conditioning)** เป็นแนวคิดสำคัญของจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม ที่เป็นหลักการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง ซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวง เนื่องจากการปฏิสัมพันธ์ กับสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาจะเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากผลกรรม (consequences) ที่เกิดขึ้นใน สภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมนี้มี 2 ประเภท คือ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (reinforcer) ที่มีผลให้พฤติกรรมที่บุคคล กระทำอยู่มี อัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้น และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (punisher) ที่มีผลให้พฤติกรรม ที่บุคคลกระทำอยู่นั้นลดลง

**การเสริมแรง** คือการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมที่ตามหลังพฤติกรรมนั้น ผลกรรมที่ทำให้ พฤติกรรม มีความถี่เพิ่มขึ้นเรียกว่า ตัวเสริมแรง ซึ่งมี 2 ชนิด คือ ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เป็นตัวเสริมแรงที่สนองความต้องการทางชีวภาพได้โดยตรง เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ระดับอุณหภูมิ และความเจ็บปวด เป็นต้น ตัวเสริมแรงอีกตัวหนึ่ง คือ ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ เป็นตัวที่ต้องผ่าน การสัมพันธ์ กับตัวเสริมแรงปฐมภูมิระยะหนึ่ง ก่อนที่จะมีคุณสมบัติเป็น ตัวเสริมแรงได้ด้วยตัวเอง เช่น คำยกย่องชมเชย เงินตรา เครื่องหมาย หรือตำแหน่ง เป็นต้น

การเสริมแรงจะดำเนินการได้ 2 ลักษณะ คือ การเสริมแรงเชิงบวก และการเสริมแรงเชิงลบ

**การเสริมแรงเชิงบวก** เป็นการเสริมที่ที่ทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมมีความถี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า มีความหมาย เหมือนกับ การให้รางวัล แต่ในความจริงมีความหมายแตกต่างกัน การเสริมแรงเชิงบวกเป็นการทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้น แต่การให้รางวัลเป็น การให้แก่บุคคลที่ทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามโอกาสที่สำคัญ ซึ่งไม่จำเป็นว่าพฤติกรรมนั้น จะมีความถี่เพิ่มขึ้น หรือไม่

**การเสริมแรงเชิงลบ** เป็นการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เมื่อผลของพฤติกรรมนั้นสามารถช่วยให้บุคคล ถอดถอนสิ่งเร้า หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจออกไปได้ การเสริมแรงลบทำให้เกิดพฤติกรรมได้ 2 แบบ คือ พฤติกรรมหลีกหนี (escape) และพฤติกรรมหลีกเลี่ยง (avoidance)

พฤติกรรมหลีกหนีเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ แล้วสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อทำให้สภาพการณ์นั้นหมดไป หรือทำให้ความไม่พึงพอใจที่มีอยู่หมดไป เช่น ในกลุ่มคนที่เดินอยู่แล้วฝนตกลงมาอย่างหนัก เราจะเห็นพฤติกรรมหลีกหนีฝนหลายแบบ อาจหลบเข้าชายคาตึก หรือกางร่ม เป็นต้น

พฤติกรรมหลีกเลี่ยง เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งเร้าที่เป็นสัญญาณว่าจะมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจเกิดขึ้น บุคคลสามารถ แสดงพฤติกรรม บางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เช่น เมื่ออาจารย์นัดสอบในอีกหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า นักศึกษาที่กลัวจะสอบได้คะแนนต่ำ และยังไม่ได้อ่านหนังสือเลย ก็จะเริ่มอ่านหนังสือ การที่อาจารย์นัดสอบบ่อยๆ เป็นการเสริมแรงลบ ทำให้นักศึกษาอ่านหนังสือ สม่ำเสมอมากขึ้น

ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมซึ่งเคยกระทำอยู่ลดลงหรือยุติลง ได้แก่ การลงโทษ และการหยุดยั้ง

การลงโทษ คือการให้ผลกรรมหลังการแสดงพฤติกรรมแล้วมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลงหรือยุติลง ซึ่งผลกรรมนั้น ไม่จำเป็นต้อง เป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ แต่ถ้าทำให้พฤติกรรมลดลงหรือหยุดไปถือได้ว่าเป็นตัวลงโทษแล้ว แต่มีข้อโต้แย้งกันว่า การลงโทษเป็นเพียง การระงับพฤติกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น ไม่อาจยุติได้อย่างถาวร เพราะเพื่ออำนาจการคุกคามจากตัวลงโทษอ่อนลง พฤติกรรม ที่เคยถูกลงโทษ จะกลับคืนมาอีก

การหยุดยั้ง คือการทำให้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน ไม่ได้รับการเสริมแรงอีกต่อไป ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมนั้นจะค่อยๆ ลดลงและสามารถยุติไปในที่สุด ซึ่งจะสามารถหยุดยั้งได้เร็ว หรือมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับ ประวัติในการได้รับการเสริมแรง ของพฤติกรรมนั้นว่า ได้รับตัวเสริมแรงขนาดใด สม่ำเสมอมาเพียงใด และระยะเวลาในการได้รับการเสริมแรงนานเท่าใด

การพัฒนาตน หรือการปรับปรุงตนเอง ตามแนวจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม เน้นที่การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อม และการควบคุม การกำหนดผลกรรม ด้วยตนเอง ทั้งในการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม และการลดเลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

2. **หลักการจิตวิทยาปัญญานิยม** มีแนวความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม แต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเกี่ยวข้องกับ 3 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ลักษณะทางชีวภาพ และกระบวนการอื่นๆ ภายในร่างกาย 2) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ 3) ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่กระทำต่างๆ ปัจจัยทั้งสามนี้ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน (reciprocal determinism) แต่ไม่ได้หมายความว่าจะมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน และอาจไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่า ซึ่งอาจต้องอาศัยระยะเวลาเป็นตัวประกอบด้วย ในการกำหนดให้เกิดผลกระทบต่อปัจจัยอื่น

แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมแรง จิตวิทยาปัญญานิยมไม่ได้มองการเสริมแรงเป็นเพียงแต่การทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่อื่นๆ อีก 3 อย่าง คือ

1. เป็นข้อมูลให้บุคคลให้บุคคลรู้ว่าคราวต่อไปในอนาคตควรจะกระทำพฤติกรรมใดในสภาพการณ์ใด
2. เป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าการกระทำบางอย่างจะทำให้ได้รับการเสริมแรง เป็นการเพิ่มโอกาสให้การกระทำ ดังกล่าวเกิดขึ้นในระยะต่อมา
3. ทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรง คือเพิ่มความถี่ให้พฤติกรรม ต่อเมื่อบุคคลตระหนักถึงการมีโอกาสสูงที่จะได้รับการเสริมแรง

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ จิตวิทยาปัญญานิยมเชื่อว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจาก การเรียนรู้โดยการสังเกต (observational learning) เป็นการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่มีการลองผิดลองถูก แต่ตัวแบบเพียงคนเดียว สามารถถ่ายทอดทั้งความคิดและการกระทำได้พร้อมกัน เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักมีสภาพแวดล้อมที่จำกัด การรับรู้ทางสังคมจึงผ่านจากประสบการณ์ของคนอื่นหรือสื่อต่างๆ เป็นส่วนมาก ตัวแบบแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ที่เราได้มีโอกาสสังเกตและเกี่ยวข้องกับตัวแบบนั้นโดยตรง และ
2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ ทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือนิยาย ความสำคัญของตัวแบบต่อการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ให้บุคคล ในกรณีที่ยังไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาก่อนเลย
2. ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมของบุคคลที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น ในกรณีที่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาบ้างแล้ว ตัวแบบจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายามพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น
3. ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือทำให้พฤติกรรมนั้นลดความถี่ลง ในกรณีที่เห็นผลกรรมที่เป็นโทษจากการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตัวแบบ

การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ ประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ

1. กระบวนการตั้งใจ (attention) เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบ การตั้งใจสังเกตจะทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมของตัวเแบบ ความตั้งใจจะสูงถ้าหากตัวแบบเป็นผู้มีชื่อเสียง มีลักษณะดึงดูดใจ เป็นที่นิยมและชื่นชอบกันทั่วไป หรือมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต และยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกต เกี่ยวกับความสามารถในการรับรู้ สติปัญญา ระดับการตื่นตัว เจตคติ อีกด้วย

2. กระบวนการเก็บจำ (retention) ผู้สังเกตต้องมีความสามารถในการเก็บจำลักษณะของตัวแบบได้ถูกต้อง สามารถแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นสัญลักษณ์ทางภาพหรือทางภาษาได้ เพื่อจัดโครงสร้างในการเก็บจำให้ง่ายขึ้น ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถทางภาษาและการสร้างจินตภาพในสมอง เมื่อเก็บจำไว้แล้วจะต้องสามารถเรียกกลับมาได้อีก ในกรณีที่ต้องการทดลองปฏิบัติเป็นพฤติกรรมของตนเอง

3. กระบวนการกระทำ (reproduction) ในขั้นนี้ผู้สังเกตจะใช้ความคิดดัดแปลงพฤติกรรมที่ได้เก็บจำไว้นั้นออกมาเป็นการกระทำจริงด้วยตัวเอง ตอนแรกคงเป็นการพยายามกระทำให้เหมือนกับตัวแบบ ซึ่งจะทำได้ดีหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งที่เก็บจำ การสังเกตตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับ และการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับสิ่งที่จำได้ เมื่อได้ทดลองทำบ่อยๆจะสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น และยังจะสามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าไปโดยจินตนาการของตนเองได้อีกด้วย

4. กระบวนการจูงใจ (motivation) แม้ผู้สังเกตจะมีความสามารถในการเก็บจำการกระทำของต้วแบบได้ดีเพียงใด แต่ถ้าขาดแรงจูงใจเขาย่อมไม่ประสงค์จะเลียนแบบหรือทำตามตัวแบบ เขาจะทำตามอย่างเมื่อมีเหตุผลที่ดีพอหรือมีแรงจูงใจบางอย่างเท่านั้น เช่น

1. ประวัติการได้รับการเสริมแรงในอดีตที่ผ่านมาเมื่อเขาทำตามแบบอย่างในเรื่องอื่นได้
2. ความเชื่อมั่นในสัญญาว่าจะได้รับการเสริมแรง เป็นความคาดหวังว่าเมื่อทำตามตัวแบบได้จะได้รับสิ่งที่ต้องการหรือพึงพอใจ
3. มีการเสริมแรงทางอ้อมจากการที่เห็นคนอื่นๆ ได้รับสิ่งที่พอใจเมื่อทำตามตัวแบบได้

ในการพัฒนาตนหรือการปรับปรุงพฤติกรรมตนเองตามหลักการจิตวิทยาปัญญานิยม จะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนความรู้สึก และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

**การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์**

ตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา

ทมะ คือการฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ 2) การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ประการ คือ

1. ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคมสามารถดำเนินชิวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม
2. จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจจธรรม
3. ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

ภาวนา คำนี้ตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

กายภาวนา หมายถึงการพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ 5 หรือ ทวาร 5 ได้แก่ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวกาย การพัฒนากายเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง 5 ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัยอันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น

ศีลภาวนา หมายถึงการพัฒนาการกระทำ ได้แก่การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและวาจากับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจาและการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

จิตตภาวนา หมายถึงพัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกเท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แช่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ปัญญาภาวนา หมายถึงการพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต, 2532) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า “รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน” ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยานมิตร (กัลยานมิตตา)
2. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีระบบระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)
3. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ๆ ที่เป็นความดีงามและมีประโยชน์ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)
4. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้ จะมีความงอกงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)
5. ปรับเจตคติและค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้สติปัญญางอกงามขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทิฎฐิสัมปทา)
6. การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวทุกเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)
7. รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณญาณตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิสโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา)

การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ เน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำใจให้สงบ บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา

**เทคนิคการพัฒนาตน**

**ก. การควบคุมตนเอง (self-control)**

การควบคุมตนเอง คือการที่บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการพัฒนาหรือปรับปรุงพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมาย หรือวิธีการดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นน้อยมาก และในทางกลับกัน คนที่มีทักษะในการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้มาก

ในชีวิตประจำวันของคนเราล้วนเคยควบคุมตนเองโดยวิธีใดวิธีหนึ่งมาแล้ว เช่น

1. ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตัวเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ ปิดตาตัวเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชอบ ทำให้หลีกเลี่ยงผลกรรมที่ไม่พอใจได้
2. เปลี่ยนเงื่อนไขของสิ่งเร้าหรือสัญญาณที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะหลีกหนี เช่น ไปตากอากาศที่ชายทะเลเพื่อหลีกหนีสัญญาณต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ซึ่งอาจช่วยให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการบางอย่างได้มากขึ้นด้วย
3. หยุดการกระทำบางอย่าง เช่น การงดอาหารกลางวันเพื่อจะรับประทานมื้อค่ำที่จัดเป็นพิเศษ
4. เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งจำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมขัดกับความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อหลีกเลี่ยงผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ เช่น เมื่อหัวหน้างานทำเปิ่น ต้องทำหน้าตาเฉย หัวเราะไม่ได้เด็ดขาด
5. ใช้เหตุการณ์บางอย่างเพื่อควบคุมพฤติกรรมตนเอง เช่น การตั้งนาฬิการปลุกเพื่อช่วยให้ตื่นทันเวลา
6. ใช้ยาหรือสิ่งกระตุ้นต่างๆ ควบคุมการกระทำของตนเอง เช่น การดื่มสุราเพื่อลืมเรื่องความทุกข์ ดื่มกาแฟเพื่อจะอ่านหนังสือหรือขับรถได้นานขึ้น
7. เสริมแรงหรือลงโทษตัวเอง โดยสัญญากับตนเองว่าถ้าสอบได้ B หรือ A จะซื้อของราคา 500 บาทให้ตัวเองชิ้นหนึ่ง หรือถ้าสอบได้เกรดไม่ดี จะงดการดูละครโทรทัศน์ 1 เดือน
8. ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ เช่น ออกกำลังกายแทนการนอนอยู่เฉย อ่านหนังสือเรียนแทนการดูละครน้ำเน่า

เทคนิคการควบคุมตนเอง มีแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบปฏิบัติการ ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมโดยเงื่อนไขนำและผลกรรม ถ้าเงื่อนไขนำเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เงื่อนไขสำคัญในการควบคุมตนเองคือ บุคคลนั้นจะเป็นผู้จัดการกับเงื่อนไขนำและผลกรรมของพฤติกรรมด้วยตนเอง แทนการที่บุคคลอื่นจะจัดการให้

ในการควบคุมตนเองมักจะเกี่ยวเนื่องกับการเลือกแสดงพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขผลกรรมที่ขัดแย้งกันอยู่ ซึ่งการขัดแย้งของเงื่อนไขผลกรรมมีอยู่ 4 แบบ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางบวกทันที เพื่อว่าจะไม่ได้รับผลกรรมทางลบในอนาคต เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบจำนวนมาก เพื่อว่าจะได้ไม่อ้วนใน 2-3 ปี ข้างหน้า หรือหยุดการสูบบุหรี่เพื่อว่าจะได้ไม่เป็นมะเร็งปอด หรือหลีกเลี่ยงการส่ำส่อนทางเพศเพื่อจะได้ไม่ติดเชื้อเอดส์
2. แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางลบทันที เพื่อจะได้รับผลกรรมทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อมีฐานะดีขึ้น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อจะชนะในการแข่งขัน
3. ไม่แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางบวกเล็กน้อยทันที เพื่อว่าจะได้รับผลกรรมทางบวกที่มากกว่าในอนาคต เช่น การไม่ออกไปเที่ยวสนุกสนานในคืนวันศุกร์ เพื่อใช้เวลาอ่านหนังสือที่ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น หรือมีโอกาสศึกษาต่อ
4. แสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางลบแต่น้อยทันที เพื่อหลีกเลี่ยงผลกรรมทางลบจำนวนมากในอนาคต เช่น การไปให้หมอฟันขูดหินปูน ตรวจฟัน ทำความสะอาดฟัน ซึ่งมักเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ แต่การกระทำนั้นทำให้ไม่เกิดการปวดฟันที่รุนแรงในอนาคต

จากการขัดแย้งกันในเงื่อนไขของผลกรรมที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าในการพัฒนาตนนั้น บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อควบคุมพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ในการควบคุมตนเองมีเทคนิควิธที่ใช้ได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตัวเอง การทำสัญญากับตัวเอง การเปลี่ยนการตอบสนอง

1. การควบคุมสิ่งเร้า

เป็นกระบวนการจัดการกับเงื่อนไขสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หรือเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น โดย

\* กำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น เช่น ถ้าจะประหยัดรายจ่ายฟุ่มเฟือย และเราทราบว่าทุกครั้งที่ไปเดินในห้างสรรพสินค้าเราจะเพลิดเพลินกับการซื้อของที่ไม่จำเป็น สามารถควบคุมได้โดยไปให้น้อยลงหรือลดการไปเดินในห้างสรรพสินค้าเสีย
\* กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์
\* เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าใหม่ที่เหมาะสมกับพฤติกรรม ในกรณีที่พฤติกรรมที่เป็นอยู่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เป็นที่ยอมรับ

2. การเตือนตนเอง

การเตือนตนเองประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วนคือ การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ใช้ได้กับทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การเตือนตนเองจะได้ผลเป็นเพราะบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกไว้ ก็อาจพูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดี เป็นคนเก่ง หรือทำได้ตามเป้าหมายแล้วนะ ซึ่งการพูดเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงพฤติกรรมได้ แต่ถ้าหากพบว่าพฤติกรรมที่ตนสังเกตและบันทึกไว้นั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ควรเป็น ก็อาจเกิดความรู้สึกผิด จึงมีการพูดเตือนตนเองภายในใจ และกระทำพฤติกรรมให้ดีขึ้นเพื่อหลีกหนีความรู้สึกผิดนั้น

การดำเนินการเตือนตนเองมีขั้นตอนดังนี้

\* เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน
\* สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่
\* ประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึก

3. การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง

วิธีการนี้จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมในวิธีการเตือนตนด้วย ซึ่งมี 2 ขั้นตอน คือ

\* พิจารณาพฤติกรรมที่ควรได้รับการเสริมแรงหรือรับการลงโทษ และเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษ
\* เสริมแรงเมื่อพฤติกรรมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และลงโทษเมื่อไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

4. การทำสัญญากับตนเอง

การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยในการควบคุมตนเอง คือข้อตกลงกับตนเองที่เขียนเป็นลายลักษณ์ ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตน ก็เหมือนกับการทำสัญญาอื่นๆ คือ จะต้องมีข้อความที่ระบุในสัญญาว่าจะให้เวลาเท่าไร ซึ่งอาจให้เวลา 2-3 นาที เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญา ก็เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายขั้นต่อไป ซึ่งในสัญญาควรประกอบด้วย

\* กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน
\* บอกถึงสิ่งที่บุคคลต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น
\* บอกถึงการเสริมแรงตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย และการลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถทำได้ตามสัญญา
\* กรณีที่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้องด้วย บุคคลนั้นควรทำหน้าที่ให้ผลกรรมบางอย่างต่อการกระทำของตน
\* กำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรม

5. การเปลี่ยนการสนองตอบ

เป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง บุคคลจะแสดงการสนองตอบอย่างอื่น หรือการกระทำพฤติกรรมอื่นที่สามารถระงับหรือแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนานเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล การทำร่างกายให้ผ่อนคลายเพื่อควบคุมความเครียด เป็นต้น การทำสมาธิ อาจจัดอยู่ในวิธีการนี้ได้ เป็นการทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย สามารถระงับพฤติกรรมบางอย่างได้

หากต้องการใช้เทคนิคการพัฒนาตนด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ควรมีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองเริ่มต้นด้วยบุคคลจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ด้วยตนเองให้ชัดเจน
2. สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม จะต้องกระทำด้วยตนเอง และบันทึกเป็นระยะ ๆ
3. กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือการลงโทษตนเอง เป็นการกำหนดเงื่อนไขในการที่จะได้รับการเสริมแรง หรือการลงโทษ หลังจากที่ได้ทำ พฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดเงื่อนไขของการเสริมแรง หรือการลงโทษนี้ ควรกระทำด้วยตนเอง เพราะสอดคล้องกับ ความต้องการของตน อันจะนำไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิผล
4. เลือกเทคนิคด้วยตนเอง การเลือกเทคนิคด้วยตนเอง จะช่วยให้สามารถเลือกเทคนิคเพื่อควบคุมพฤติกรรมได้เหมาะสมกับตน
5. ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ตามวิธีการและขั้นตอนของเทคนิคที่นำมาใช้
6. ประเมินตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ว่าเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไข และข้อกำหนดหรือไม่
7. เสริมแรง หรือ การลงโทษตนเอง หลังจากประเมินพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว การจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษนั้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ก็เสริมแรงด้วยการให้รางวัล แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรมีการลงโทษ

ข. วิธีการปรับความคิดและความรู้สึก

เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือการเปลี่ยนตัวแปร ทางความรู้ความเข้าใจเสียใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแนวคิดของนักจิตวิทยาปัญญานิยมที่มีความเชื่อว่า

1. ความรู้ความเข้าใจมีผลต่อพฤติกรรม
2. ความรู้ความเข้าใจสามารถสร้างให้มีหรือเปลี่ยนแปลงได้
3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่วนหนึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงในความรู้ความเข้าใจ

ค. วิธีเจริญสมาธิเบื้องต้น

การพัฒนาตนเองทางพุทธศาสตร์ จะเริ่มต้นด้วยการเจริญสมาธิ คือการทำจิตใจให้สงบ มีคำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ (ประสิทธิ ทองอุ่น, 2540..197)

\* การนั่ง ควรนั่งหลับตาตามสบายบนพื้น บนเก้าอี้ ควรเป็นที่สะดวก ไม่กระด้าง ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบตามถนัด เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางลงบนหน้าตัก นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก อย่าเกร็งตัว นั่งตามสบาย คลายความเคร่งเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ กำหนดสติไว้ให้มั่นคง พร้อมกับบริกรรมกำกับเพื่อให้จิตมีเครื่องยึด คือ ภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก โดยกำหนดภาวนาในใจเท่านั้น หรือภาวนาว่า “ยุบหนอ” เมื่อหายใจเข้า และ “พองหนอ” เมื่อหายใจออก หรือกำหนดเฉพาะลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องมีบทภาวนา แต่การมีบทภาวนากำกับ ย่อมมีผลดีกว่าสำหรับผู้ฝึกใหม่ๆ
\* การกำหนดลมหายใจ ให้ทำตามลำดับ ดังนี้

2.1 ขั้นวิ่งตามลม คือไม่บังคับลมหายใจเข้าออกให้สั้นหรือให้ยาว ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ โดยส่งใจกำหนดวิ่งตามลมไป ตามจุดกำหนดทั้งสาม คือ ปลายจมูก ท่ามกลางอก และท้อง คอยระวังใจ คือ สติให้จับอยู่กับลมหายใจ คอบควบคุมจิตไม่ให้ดิ้นไปข้างนอก ให้สงบนิ่งอยู่ที่ลมหายใจ จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน

2.2 ขั้นดักอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง คือ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่งในจุดทั้งสามตามที่กำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนครั้งแรก กำหนดจุดที่จิตใจสบาย ส่วนมากนิยมกำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก กำหนดได้ง่ายกว่าจุดอื่นๆ

สำหรับผู้ที่ภาวนาไม่ได้ผลดี อาจกำหนดลมหายใจด้วยการนับก็ได้ โดยส่งใจไปกับการนับอยู่ปลายจมูกแห่งเดียว การนับแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ

ช่วงแรกให้นับช้าๆ อย่านับให้ต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 ให้นับหายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือหายใจเข้านับว่า 1 หายใจออกนับว่า 1 ต่อไปหายใจเข้านับว่า 2 หายใจออกนับว่า 2 เรื่อยไปจนถึงคู่ที่ 5 แล้วตั้งต้นใหม่คู่ที่ 1 จนถึงคู่ที่ 10 เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วย้อนมาที่คู่ที่ 1 ถึงคู่ที่ 5 ไปจนถึงคู่ที่ 10 อย่างนี้เรื่อยไป

ช่วงหลัง เมื่อสามารถฝึกจิตด้วยการนับอย่างช้าได้คล่องดีแล้ว ต่อจากนั้นเปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก แต่คอยกำหนดลมหายใจที่มากระทบจมูกอย่างเดียว ไม่ต้องนับเป็นคู่ ให้นับเรียงลำดับไปเร็วๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วเริ่มใหม่จาก 1 ถึง 6 เพิ่มทีละ 1 เรื่อยไปจนถึง 10 แล้วเริ่มจาก 1 ถึง 5 ใหม่อีก

กำหนดอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าแม้เมื่อใดไม่กำหนดนับแล้ว สติก็ยังแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ คือ อยู่ในลมหายใจเข้าออกนั้น

**ใบความรู้กิจกรรมแนะแนว หน่วยการจัดกิจกรรม** ฉันพัฒนาได้  **ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4**

**ใบความรู้ เรื่องเทคนิคการพัฒนาตนตนเองด้วยหลัก 4 Self**

 ในโลกยุคโลกาภิวัฒน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันและกันเร็วขึ้น และจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เองจึงเป็นเสมือนพลังผลักดันให้คนแต่ละคนต่างต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง อันทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอเพื่อให้ตนมีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง
 ผู้ที่พัฒนาตนเองย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ได้รับความก้าวหน้าในสายอาชีพ ได้รับคำยกย่อง สรรเสริญมากกว่าผู้ที่อยู่ไปวัน ๆ โดยไม่สนใจที่จะพัฒนาความรู้และความสามารถของตนเอง
 ดังนั้นหากมีความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิต การเริ่มต้นที่จะพัฒนาตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้อื่นเป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง ต้องตระหนักอยู่เสมอว่า “ชีวิตเรา เราเป็นผู้เลือกที่จะลิขิตหรือเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิตเอง” อย่าปล่อยให้ผู้อื่นมาเป็นผู้มีอิทธิพลและชี้นำการดำเนินชีวิตของตัวเรา
 การพัฒนาตนเองให้พบกับความสำเร็จในชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความมุ่งมั่นของตัวเอง หลักปฏิบัติตนอย่างง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ด้วยแนวคิดของ 4 Self ดังต่อไปนี้

**Self Awareness**
 **1. ตระหนักรู้ในความต้องการของตนเอง** (**Self Awareness**) มีขั้นตอนดังนี้

 ขั้นตอนที่ 1 ตระหนักในเป้าหมายของชีวิต เริ่มต้นค้นหาว่าส่วนลึก ๆ แล้วต้องการอะไรกันแน่ เป็นการตระหนักในเป้าหมายที่อยากจะมีและอยากจะเป็นในอนาคตข้างหน้า เช่น บางคนอยากมีความสุข บางคนอยากจะประสบความสำเร็จในการทำงาน บางคนอยากมีร้านเล็ก ๆ เป็นของตนเอง เป็นต้น และเมื่อตระหนักรู้แล้วว่าเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการจะไปนั้นคืออะไร

 ขั้นตอนที่ 2 ควรสำรวจต้นเหตุ คือสำรวจตนเองลึกลงไปอีกว่าต้นเหตุที่จะทำให้ฝันหรือเป้าหมายเกิดขึ้นมาได้นั้นคืออะไร เช่น อยากมีความสุข แล้วความสุขจะเกิดขึ้นจากอะไร เป็นต้น

 ขั้นตอนที่ 3 สำรวจหาแนวทาง เมื่อตระหนักรู้ว่าอะไรคือเหตุผลลึก ๆ ของเป้าหมายที่กำหนดขึ้นแล้ว ขั้นตอนถัดไปก็คือคุณควรคิดไตร่ตรองดูว่าจะทำอย่างไรให้ฝันนั้นเป็นจริง เช่น หากคุณคิดว่าการเรียนต่อปริญญาตรี อันนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในส่วนลึก ๆ ของคุณเองและคนรอบข้าง

 ขั้นตอนที่ 4 สำรวจความพร้อม เพื่อสำรวจว่าตนเองว่าคุณมีความพร้อมในเรื่องเวลา และงบประมาณมากน้อยแค่ไหน.....หากคุณคิดว่าคุณพร้อมแล้ว คุณก็ควรเริ่มคิดต่อไปว่าจะต้องทำอย่างไรบ้างในการเรียนต่อระดับปริญญาตรีให้ได้ นั่นก็คือการตรวจสอบมหาวิทยาลัยที่เหมาะสมและติดต่อมหาวิทยาลัยเพื่อเข้ารับการทดสอบต่อไป

**Self Discipline**
 **2. ตระหนักรู้หนทางสู่ความสำเร็จ (Self Discipline)** หรือ Self แห่งความมีวินัย Self ตัวนี้จะบอกคุณว่าหนทางของความสำเร็จในเป้าหมายที่กำหนดขึ้น ไม่ใช่เป็นหนทางของถนนเรียบ แต่เป็นหนทางของถนนที่ขรุขระซึ่งคุณเองจะต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เหมือนกับการขึ้นภูเขาที่คุณจะต้องค่อย ๆ ไต่ขึ้นไปเพื่อให้ไปถึงยอดเขา และการขึ้นไปสู่ยอดเขาให้ได้นั้น คุณอาจจะต้องพบเจอกับ หน้าผาที่สูงชัน ก้อนหินที่ขวางทางคุณอยู่ และเมื่อคุณมีเป้าหมายที่จะขึ้นไปสู่ยอดเขานั้นให้ได้ คุณจะต้องมีวินัยในตนเองว่าคุณจะต้องทำให้ได้เพื่อไปสู่ชัยชนะที่วาดฝันไว้ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาและอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ซึ่ง Self ตัวนี้จะเป็นพลังผลักดันให้คุณสร้างวินัยในการปฏิบัติตนให้ไปสู่ความฝันที่กำหนดขึ้น ไม่ย่อท้อหรือหวั่นไหวไปซะก่อนกับปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการเปลี่ยนเป้าหมายของตนเอง เช่น หากคุณได้รับการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อปริญญาตรีแล้วล่ะก็ แน่นอนว่าคุณจะต้องเจอะเจอกับปัญหาสารพัด ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่ไม่อาจแบ่งสรรให้กับการเรียนได้ ปัญหาเรื่องแฟนหรือคนในครอบครัวไม่ชอบใจที่คุณไม่ให้เวลากับพวกเขา ปัญหางบประมาณมีจำกัด ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลให้คุณคิดไปเองว่าตนเรียนไม่ไหวอย่างแน่นอน นั่นก็คือคุณพยายามหาเหตุผลสนับสนุนว่าคุณไม่สามารถเรียนต่อในระดับปริญญาตรีได้ เป็นต้น แต่หากคุณมี Self แห่งวินัยในตนเองแล้วล่ะก็ Self ตัวนี้จะเป็นพลังผลักดันให้คุณสร้างวินัยในการปฏิบัติตนให้ฟันฝ่าปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการจัดสรรเวลาให้เหมาะสม และการบังคับตนเองให้มีวินัยพอที่จะปฏิบัติตนตามเวลาที่กำหนดขึ้น

**SelfI Improvement** **3. ตระหนักรู้หนทางแห่งการพัฒนาตนเอง** (**Self Improvement**) Self ที่สามนี้จะเป็นเสมือนตัวจุดประกายให้คุณมีความรู้ และความสามารถในการสานฝันที่กำหนดขึ้นให้เป็นจริงได้ Self ตัวนี้จะทำให้คุณเริ่มถามตนเองว่าคุณจะต้องพัฒนาตนเองในเรื่องใดบ้าง เพื่อให้คุณมีศักยภาพเพียงพอที่จะทำให้เป้าหมายของตนเองบรรลุผลสำเร็จ หากคุณมีหัวใจพร้อมที่จะพัฒนาแล้วนั้น ย่อมจะทำให้คุณมีแรงอึด มีพลังพอที่จะปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่คิดย่อท้อหรือหมดหวังที่จะเห็นผลสำเร็จของความฝันนั้น ๆ ของคุณเอง เช่น หากคุณมีโอกาสเข้าเรียนต่อในระดับปริญญาตรี ซึ่งคุณพบว่ามีความรู้ในวิชาที่เรียนไม่เท่ากับเพื่อน ๆ คนอื่นแล้วล่ะก็ ความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นกับคุณต่อไปนั้นมีอยู่สองด้าน นั่นก็คือ ด้านหนึ่งเป็นความรู้สึกทางลบคือ คุณจะเริ่มรู้สึกเบื่อ เซ็ง ไม่ชอบในสิ่งที่คุณเองได้เลือกไปแล้ว และความรู้สึกอีกด้านหนึ่งเป็นความรู้สึกในทางบวก ซึ่งคุณเองต้องพยายามบอกตนเองเสมอว่าคุณจะต้องพัฒนาความรู้ที่ยังขาดหายไปให้มีมากขึ้นให้จงได้ ความรู้สึกในทางบวกนี้จะเป็นพลังผลักดันให้คุณหาหนทางและวิธีการต่าง ๆ นา ๆ ที่จะปรับปรุงตนเองให้มีความรู้ และความสามารถมากยิ่งขึ้นต่อไป

**Self Evaluation**
 **4. ตระหนักรู้ระดับขั้นของการไปสู่ความความสำเร็จ (Self Evaluation)** Self ตัวนี้จะทำให้คุณเริ่มประเมินผลการปฏิบัติตนของตัวคุณว่าประสบความสำเร็จไปมากน้อยแค่ไหนบ้าง ซึ่งคุณเองจะต้องประเมินผลตนเองเป็นระยะอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ทั้งนี้คำถามหลัก ๆ ที่คุณจะต้องประเมินตนเอง นั่นก็คือ คุณยังสามารถทำเป้าหมายที่กำหนดขึ้นให้เป็นจริงได้นั้นตามเงื่อนไขที่ถูกกำหนดขึ้นไว้แล้วได้หรือไม่ .......คุณมีความรู้และความสามารถเพียงพอหรือยัง............คุณจะต้องทำอย่างไรบ้างในการทำให้คุณมีความรู้และความสามารถเพิ่มมากขึ้นในอันที่จะทำให้เป้าหมายของคุณบรรลุผลสำเร็จ.....ทั้งนี้การประเมินตนเองนั้น คุณควรกำหนดขึ้นเป็นระยะ ๆ เช่น ทุกครึ่งภาคเรียนทุกภาคเรียน เป็นต้น เช่น คุณสามารถประเมินความรู้ของคุณว่าเมื่อได้ผ่านการสอบวัดผลในแต่ละครั้ง คุณรู้อะไรเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ ความรู้อะไรบ้างที่คุณอยากจะรู้และยังไม่รู้ และคุณจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้คุณมีความรู้เพิ่มขึ้นในสิ่งที่ตนเองยังไม่รู้เป็นต้น

 ***สรุป การพัฒนาตนเองให้ประสบผลสำเร็จนั้นไม่ยาก ขอเพียงแต่ว่าคุณจะต้องมีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงที่จะบริหารตนเอง ( Self) ด้วยการตระหนักรู้ในความคาดหวังของตนเอง การสร้างวินัยในการปฏิบัติตนตามเงื่อนไขของเวลาที่กำหนด การปรับปรุงความรู้ความสามารถของตนเองอยู่เสมอ และสุดท้ายนั่นก็คือการประเมินผลสำเร็จในเป้าหมายที่ตัวคุณเป็นผู้ลิขิตขึ้นเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง***
 ที่มา : <http://www.hrcenter.co.th>

บันทึกผลหลังการสอน

1.ผลการจัดการเรียนรู้

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

2.ปัญหาและอุปสรรค

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

3.ข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุง

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

ลงชื่อ.............................................(ครูผู้สอน)

 ( อาจารย์จามร สิริกรรณะ )

 วันที่..........เดือน..............พ.ศ. ..........

ความเห็นผู้บริหาร

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

 ลงชื่อ.....................................................

 ( นายชูเกียรติ ผุดพรมราช )

 รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ