



กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เรื่อง การพัฒนาตนเองตามศักยภาพรายบุคคล

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๖ เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.

ณ ห้องเรียน ๖๓๒ อาคาร ๖ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ

คุณเอื้อ	นางร็มภา สุวรรณพฤษ
คุณอำนวย	นายทินวงษ์ รักอิสสระกุล
คุณประสาน	นายทินวงษ์ รักอิสสระกุล
คุณกิจ	นางสาวกึ่งกาญจน์ พิจักขณา
คุณลิขิต	นางกฤตยา แร่ทอง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เรื่อง การพัฒนาตนเองตามศักยภาพรายบุคคล

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๖ เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.

ณ ห้องเรียน ๖๓๒ อาคาร ๖ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	สังกัด	ลงนาม
๑	นางร้มา สุวรรณพฤษ์	สำนักงานคณบดี	
๒	นางสาวยุวดี พรธารางค์	สาขาวิชาการออกแบบ ผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม	
๓	นางสาวกิงกาญจน์ พิจักขณา		
๔	นายสาธิต เหล่าวัฒนพงษ์		
๕	นางสาวมยุรี เรื่องสมบัติ		
๖	นายพีรรัฐ ลิ้มปากรณ์		
๗	นางสาวดรุณรัตน์ พิกุลทอง		
๘	นายธานี สุขคนระชาติ		สาขาวิชาการออกแบบ บรรจุภัณฑ์
๙	นายทินวงษ์ รักอิสสระกุล		
๑๐	นางสาวธัญญธร อินทร์ท่าฉาง		
๑๑	นายสันติ กมลนรากิจ	สาขาวิชาสถาปัตยกรรม	
๑๒	นายกรณ์พงศ์ ทองศรี		
๑๓	นายศรัณยู สว่างเมฆ		
๑๔	นายสุพจน์ พรหมพยัคฆ์		
๑๕	นางกฤตยา แร่ทอง		สำนักงานคณบดี
๑๖	นางสาวสร้อยสุดา แสงจันทร์		
๑๗	นางสาวภัณฑิลา อัจคงหาญ		
๑๘	นายเสกฐนันท์ สิทธิโชคพัฒนา		
๑๙	นางสาวโปรดปราน เพชรสด		
๒๐	นายศิริวัชร พัฒคุ้ม		
๒๑	นางสาวอาภรณ์ แก้วพรหมมาน		
๒๒	นางสาวสุนิสา ขุนทอง		
๒๓	นางสาวนุชจรี ลิ้มศรี		
๒๔	นางประภาดา มูลศรี		
๒๕	นายบุญชอบ เอี่ยมพ้อคำ		

บันทึกการเล่าเรื่อง



เรื่อง การพัฒนาตนเองตามศักยภาพรายบุคคล

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๖ เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.

ณ ห้องเรียน ๖๓๒ อาคาร ๖ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
<p>นางสาวกิงกาญจน์ พิจักขณา</p>	<p>การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-develop ment แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การพัฒนาตน และมักใช้แทนกัน บ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับ สิ่งที่สังคมคาดหวัง</p> <p>แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน</p> <p>บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ</p> <p>แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง ๒. ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก ๓. แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก ๔. อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆที่จำเป็นต่อตนเอง ๕. การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง <p>ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้</p>	<p>หากต้องการใช้เทคนิคการพัฒนาตนด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ควรมีขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองเริ่มต้นด้วยบุคคลจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขด้วยตนเองให้ชัดเจน ๒. สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม จะต้องกระทำด้วยตนเอง และบันทึกเป็นระยะ ๆ ๓. กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือการลงโทษตนเอง เป็นการกำหนดเงื่อนไขในการที่จะได้รับการเสริมแรง หรือการลงโทษ หลังจากที่ได้ทำพฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดเงื่อนไขของการเสริมแรง หรือการลงโทษนี้ ควรกระทำด้วยตนเอง เพราะสอดคล้องกับ ความต้องการของตน อันจะนำไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
	<p>๑. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง</p> <p>๒. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ</p> <p>๓. เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ</p> <p>๔. ส่งเสริมความรู้สึในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ</p> <p>ข. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>ค. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม ภารกิจของแต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธีหรือวิถีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้</p>	<p>๔. เลือกเทคนิคด้วยตนเอง การเลือกเทคนิคด้วยตนเอง จะช่วยให้สามารถเลือกเทคนิคเพื่อควบคุมพฤติกรรมได้เหมาะสมกับตน</p> <p>๕. ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ตามวิธีการและขั้นตอนของเทคนิคที่นำมาใช้</p> <p>๖. ประเมินตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป้าหมายว่าเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไข และข้อกำหนดหรือไม่</p> <p>๗. เสริมแรง หรือ การลงโทษตนเอง หลังจากประเมินพฤติกรรม เป้าหมายแล้ว การจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษ นั้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ก็เสริมแรงด้วยการให้รางวัล แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรมีการลงโทษ</p>