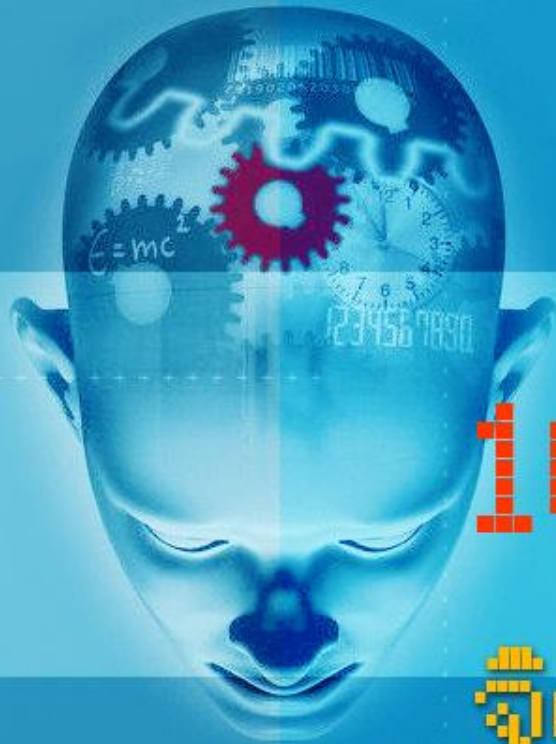




มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



100-105

จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป >> <http://itschool.siam.edu>

Version : 1:2553



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตน

หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบพฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืนเหมาะสมทั้งในด้านของตนเอง และในด้านการสร้างความสัมพันธ์กับสังคม เพื่อให้เกิดความปรกติสุขในการดำรงชีวิต



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

สาเหตุที่ต้องพัฒนาตนเอง

- ❖ เพราะมีพฤติกรรมหลายอย่างที่เราไม่สามารถปรับเปลี่ยนแทนเราได้
- ❖ เพราะมีพฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์ที่ทำลายคุณภาพตน
- ❖ เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนนั้นเป็นเรื่องยาก และต้องมีวินัยอย่างมาก



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาตน

- ❖ เพื่อจะได้รู้จักตนเองตรงตามความเป็นจริง
- ❖ เพื่อพร้อมที่จะปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น
- ❖ เพื่อวางแนวทางการพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาตน (ต่อ)

- ❖ ทำให้มีเครื่องมือที่มีคุณภาพในการพัฒนาตน
- ❖ ทำให้เข้าใจหลักการ เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นกระบวนการในการพัฒนาตน



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

องค์ประกอบในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรมมนุษย์เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่าง
องค์ประกอบ คือ

- ❖ ความรู้สึก (Affection)
- ❖ ความคิด (Cognition)
- ❖ การกระทำ (Behavior or Action)



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

ขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง

1. เทคนิคหลัก 4 SELF

- ❖ Self Awareness
- ❖ Self Discipline
- ❖ Self Improvement
- ❖ Self Evaluation



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

ขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง (ต่อ)

2. เทคนิคหลัก 4 NEW

- ❖ NEW KNOWLEDGE
- ❖ NEW CONCEPT
- ❖ NEW EXPERIENCE
- ❖ NEW ATTITUDE
- ❖ NEW SKILLS



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาตนเอง

- ❖ การฝึกบริหารอารมณ์ และควบคุมอารมณ์
- ❖ การกำหนดทัศนคติบวก
- ❖ การสร้างจิตสำนึกที่ถูกต้องต่อตนเอง
- ❖ การบริหารเวลา และใช้เวลาให้คุ้มค่า
- ❖ การวิเคราะห์ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

ประโยชน์ของการพัฒนาตน

- ❖ ทำให้รู้และเข้าใจธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์
- ❖ ทำให้รู้และเข้าใจกระบวนการพัฒนาตน
- ❖ ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ
:โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2550
- ศรีเรือน แก้วกังวาล จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2
วัยรุ่น-วัยสูงอายุ พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2549



Week 16 - กระบวนการพัฒนาตนเอง

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สิริวัฒน์ ศรีเครือดง พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตน [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <http://www.mcu.ac.th/BO/Files/Doc/Article/artFile47.doc> (วันที่ค้นข้อมูล : 1 มิถุนายน 2553).
- มปผ. เทคนิคการพัฒนาตนเองด้วยหลัก 4 Self [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <http://www.hrcenter.co.th> (วันที่ค้นข้อมูล : 1 มิถุนายน 2553).



Week 16 - คำถามท้าทายบท

1. จะเกิดอะไรขึ้นหากมนุษย์ไม่มีการพัฒนาตนเอง
2. สาเหตุที่ต้องทำให้มนุษย์พัฒนาตนเอง มีอะไรบ้าง
3. เทคนิคหลัก 4 SELF ในการพัฒนาตนเอง มีอะไรบ้าง
4. จงกล่าวถึงประโยชน์ของการพัฒนาตนมา 3 ประการ
5. นักศึกษาคิดอย่างไรต่อคำถามที่ว่า "สังคมไทยทันสมัยแต่ไม่พัฒนา"