

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล



นางสาว พุดกรอง พิพัฒรัตน์

ศูนย์วิทยทรัพยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY ORGANIZATION
MODEL TO DEVELOP DISTANCE NON-FORMAL EDUCATION
STUDENTS' SELF-EMPOWERMENT



Miss Phudkrong Phipatrattana

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Non-Formal Education

Department of Educational Policy, Management, and Leadership

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษา
นอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

โดย

นางสาวพุดกรอง พิพัชรตันนะ

สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน

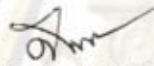
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

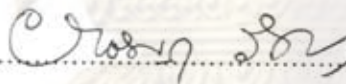
อาจารย์ ดร.วรัตน์ อภินันท์กุล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุษฎิบัณฑิต

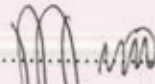


..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)



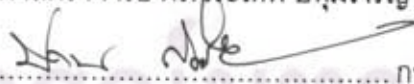
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(อาจารย์ ดร.วรัตน์ อภินันท์กุล)



..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)



..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร.ปาน กิมปี)

ชุดกรอง พัทธรัตน์ : การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียน
แบบทางไกล. (THE DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION
ACTIVITY ORGANIZATION MODEL TO DEVELOP DISTANCE NON-FORMAL
EDUCATION STUDENTS' SELF-EMPOWERMENT) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก :
รศ. ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : อ. ดร.วรัตน์ อภินันท์กุล,
400 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล (2) เปรียบเทียบผลการพัฒนา
ศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม (3) ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบ
การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรม และคู่มือ
การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ
ทางไกล โดยนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 40
คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ดำเนินกิจกรรม
ตามการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวนี้ใน 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 การเข้าร่วม
โปรแกรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 40 ชั่วโมง ส่วนที่ 2 เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยเรียนจากคู่มือ เป็นเวลา 10
ชั่วโมง และส่วนที่ 3 เป็นการติดตามผลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมและเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นเวลา 1 เดือน
ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1.กระบวนการของรูปแบบ ได้แก่ (1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา (2) การเลือก
ประสบการณ์การเรียนรู้ (3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (4) การประเมินผลการเรียนรู้ 2. ผลการทดลองใช้
รูปแบบ พบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาศักยภาพตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 3. การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อ
การพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย (1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ค่านิยม ครอบครั
วภาระหน้าที่ และเวลา (2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ องค์กรส่งเสริม และนโยบายและแผนการ
พัฒนาคุณภาพทางการศึกษา ส่วนเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
ศักยภาพตนเองไปใช้ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ความสามารถของผู้จัดกิจกรรม ความ
สอดคล้องของรูปแบบกับกลุ่มเป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจ และทีมผู้ช่วยจัดกิจกรรม

ภาควิชา นโยบาย การจัดการและ วิทยานิพนธ์ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ความเป็นผู้นำทางการศึกษา

สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน
ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

4784619127 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : NON-FORMAL EDUCATION / NEO-HUMANIST / DEVELOPING SELF-EMPOWERMENT / DISTANCE NON-FORMAL EDUCATION STUDENTS

PHUDKRONG PHIPHATRATTANA : THE DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY ORGANIZATION MODEL TO DEVELOP DISTANCE NON-FORMAL EDUCATION STUDENTS' SELF-EMPOWERMENT. ADVISOR : ASSOC. PROF. KIATIWAN AMATYAKUL, Ph.D., CO-ADVISOR : WORARAT APINANKUL, Ph.D., 400 pp.

The objectives of this research were to (1) the development of a non-formal education activity organization model to develop distance non-formal education students' self-empowerment, (2) compare the result of self-empowerment in knowledge, skill, and attitude between the experimental group and the control group, (3) study conditioning factors of activity organization model to develop distance non-formal education students' self-empowerment to use. The program and handbook of a non-formal education activity organization model to develop distance non-formal education students' self-empowerment and were used with 40 students from Distance Non-Formal Education as a sample group. The subjects were divided into 2 groups. Both groups were then divided into the experimental group and the control group with 20 people in each. The experimental group had been participated in this activity which consisted of 3 parts: part 1 : workshop program for 40 hours, part 2 : do activities by self-study in handbook for 10 hours, and part 3 : take follow all results of activities for 1 month. The research results were as follow : 1. process of model such as (1) choose educational Objectives (2) select learning experience (3) organize learning experience (4) evaluate learning outcomes 2. Summary of model for experimental group was that the posttest learning about developing self-empowerment of the experimental group was higher than that of the control group significantly at the .05 level 3. Conditioning factors of activity organization model to develop distance non-formal education students' self-empowerment to use. In this research factors compose of (1) internal factor were popularity, family, duty, and the time (2) external factor were environment, economy, the organization encourages, and the policies of the conspiracy develop way education quality. And then, the condition part in non-formal education activity model to use were building atmosphere for learning, the ability of head activity team, the accordance of the model with the target group, building motivation, and assistant activity team.

Department : Policy, Management, and Leadership

Student's Signature: Phudkrong Phiphatrattana

Field of Study : Non-Formal Education

Advisor's Signature: Kiativan Amatyakul

Academic Year : 2008

Co-Advisor's Signature: Worarat Apinankul

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องจากความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.วรรัตน์ อภินันท์กุล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิด กำลังใจ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความกรุณาและเอาใจใส่อย่างยิ่งตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อชัญญา รัตนอุบล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา ดร.ปาน กิมปี ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลป์ชัย ดงตาล ดร.พงศธร โพธิ์พูลศักดิ์ คุณกรรองทอง บุญประคอง และคุณสุรางคนางค์ ลัทธคุณ ที่กรุณาให้ข้อคิดและข้อเสนอแนะที่ทรงคุณค่าต่อการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ที่เป็นประโยชน์ ที่สามารถนำมาใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทั้ง 40 คน ที่ได้ให้ความร่วมมือด้วยความตั้งใจ และเอาใจใส่เป็นอย่างดีในการทำกิจกรรมตามการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ นายนิรันดร์ และนางจิราภร พิพัฒรัตน์นะ บิดาและมารดา ที่ได้ให้การดูแล ให้ความช่วยเหลือ ให้การสนับสนุน และคอยเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีตลอดมา รวมถึงขอขอบพระคุณ นายจตุพร บุญยวงษ์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี อีกทั้งเป็นกำลังใจที่ดี และคอยอยู่เคียงข้างผู้วิจัยเสมอมา

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

	ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกระบบ โรงเรียนแบบทางไกล.....	111
	ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้น.....	144
	ขั้นตอนที่ 4 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัด กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเองไปใช้.....	149
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	152
	ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอก ระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกระบบ โรงเรียนแบบทางไกล.....	153
	ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอก ระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกระบบ โรงเรียนแบบทางไกล นำเสนอผลการเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเอง ทั้งภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	203
	ตอนที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัด กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ โรงเรียน เรียนทางไกลไปใช้.....	216
5	สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	223
	การดำเนินการวิจัย.....	223
	สรุปผลการวิจัย.....	231
	อภิปรายผล.....	239
	ข้อเสนอแนะ.....	261

รายการอ้างอิง.....	263
ภาคผนวก.....	269
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	270
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	273
ภาคผนวก ค แนวทางในการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล...	287
ภาคผนวก ง โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล.....	291
ภาคผนวก จ คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	303
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างผลจากการทำกิจกรรมจากคู่มือการศึกษานอก ระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	364
ภาคผนวก ช กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล.....	369
ภาคผนวก ซ โครงการแบ่งเสียงแทนอักษร.....	395
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	400

ศูนย์วิจัยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ วิธีเรียนแบบทางไกล โดยผู้ทรงคุณวุฒิ.....	158
2	ผลการสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ วิธีเรียนแบบทางไกล.....	160
3	ผลการประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพ ตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ วิธีเรียนแบบทางไกล.....	163
4	ผลการติดตามผลของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ วิธีเรียนแบบทางไกล.....	165
5	ผลการประเมินตนเองเพื่อให้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ วิธีเรียนแบบทางไกล.....	197
6	ผลการสัมภาษณ์เพื่อให้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ วิธีเรียนแบบทางไกล.....	198
7	การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	203
8	การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านเจต คติโดยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนจากปัจจัยด้านอายุ เพศ การทำงาน และสถานภาพ.....	204
9	การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้าน ทักษะโดยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนจากปัจจัยด้านอายุ เพศ การทำงาน และสถานภาพ.....	205
10	การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง.....	206
11	การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและ หลังการทดลอง.....	207

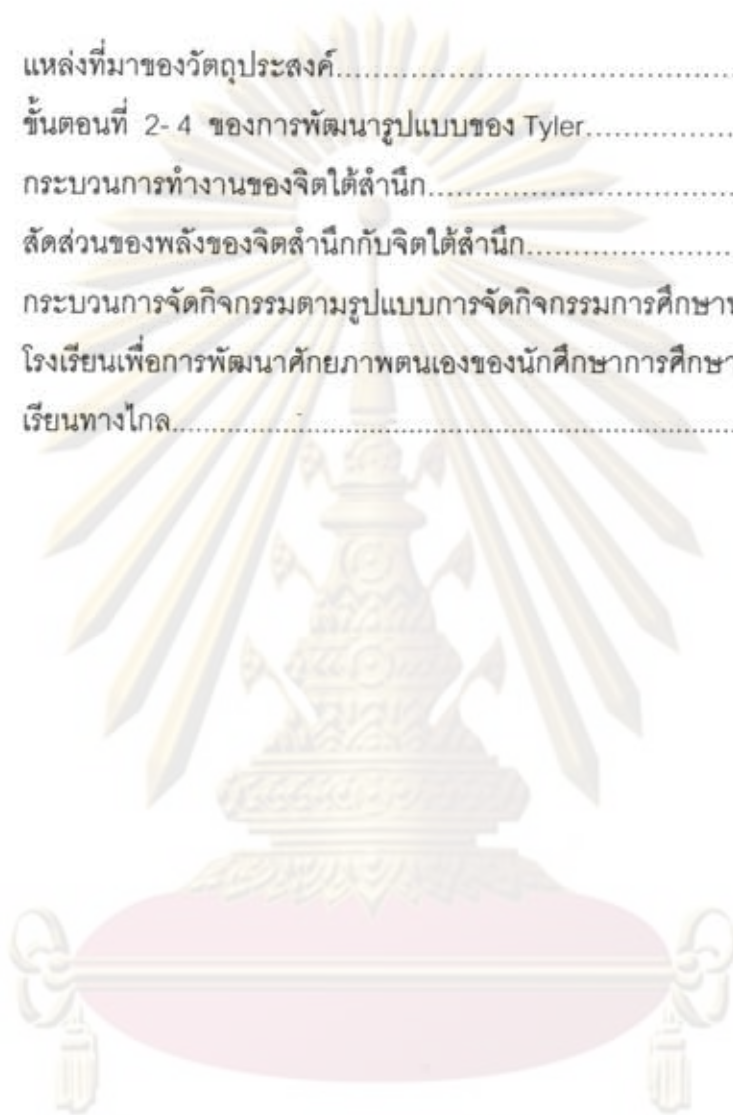
12	การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและ หลังการทดลอง.....	208
13	การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการ ทดลอง จำแนกเป็นรายการพัฒนาศักยภาพ.....	210
14	การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการ ทดลอง จำแนกเป็นรายการพัฒนาศักยภาพ.....	213



ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แหล่งที่มาของวัตถุประสงค.....	34
2	ขั้นตอนที่ 2-4 ของการพัฒนารูปแบบของ Tyler.....	36
3	กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก.....	45
4	สัดส่วนของพลังของจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก.....	46
5	กระบวนการจัดกิจกรรมตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธี เรียนทางไกล.....	254



ศูนย์วิทย์ทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศในช่วงที่ผ่านมา ได้มุ่งสร้างความสำเร็จทางด้านเศรษฐกิจให้มีการขยายตัวในอัตราสูง และมีการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ทำให้ประเทศไทยประสบผลสำเร็จในการพัฒนาเศรษฐกิจให้ขยายตัวอย่างรวดเร็ว และจากการที่เศรษฐกิจขยายตัวอย่างรวดเร็วนั้น ทำให้ประเทศไทยพ้นจากการถูกจัดว่าเป็นประเทศที่ยากจน เข้าสู่การเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา (แผนพัฒนางานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์แห่งชาติ, 2550)

อย่างไรก็ตามการพัฒนาที่ผ่านมา นับได้ว่าเป็นการพัฒนาที่อยู่บนพื้นฐานความไม่สมดุลของการพัฒนา กล่าวคือ เป็นการมุ่งเน้นในการพัฒนาเศรษฐกิจโดยใช้คนเป็นเครื่องมือหรือปัจจัยในการผลิตเพื่อสนองความต้องการในการพัฒนาให้เศรษฐกิจเกิดการเติบโตขึ้น โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์และการพัฒนาศักยภาพของคนให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการประกอบอาชีพ รวมถึงขาดความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นแม้ว่าประเทศไทยจะประสบผลสำเร็จในการบรรลุเป้าหมายด้านการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นอย่างดี แต่ผลของการพัฒนาทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญหลายประการ อันได้แก่ ปัญหาด้านการกระจายรายได้ ปัญหาความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด ปัญหาโสเภณี เด็กเร่ร่อน ฯลฯ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทย และยิ่งส่งผลต่อการพัฒนาประเทศในระยะยาว (คณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการสังคมแห่งชาติ, 2550)

ปัญหาดังกล่าวนับวันยิ่งเริ่มทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น อันนำไปสู่ข้อสรุปผลการพัฒนาประเทศที่ว่า “แม้เศรษฐกิจขยายตัวในระดับดี แต่สังคมมีปัญหา และการพัฒนาไม่ยั่งยืน” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาประเทศที่ผ่านมา ไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์และการพัฒนาศักยภาพของคนเท่าที่ควร (สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549) ดังนั้น เพื่อให้การพัฒนาประเทศมีความสมดุลทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงเกิดผลการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540-2544) จึงเป็นก้าวแรกของการนำแนวคิดใหม่ในการพัฒนาประเทศมาใช้เพื่อจัดระเบียบทางเศรษฐกิจและสังคม ให้สามารถบรรลุถึงสภาวะอันพึงปรารถนาของคนไทยทั้งชาติในอนาคต นั่นคือ การปรับเปลี่ยนแนวคิดจากเดิมที่เน้นการพัฒนาเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว มาเป็นการเน้นให้ “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” และเศรษฐกิจจะเป็นเพียงเครื่องมือช่วยพัฒนาให้คนมีความสุขและมีคุณภาพชีวิต

ที่ตีขึ้นรวมถึงดูแลผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับคนและสังคม (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8, 2544)

แม้ว่าประเทศไทยจะมีการปรับกระบวนการพัฒนา มาเน้นที่การพัฒนาคนให้เป็น ศูนย์กลางของการพัฒนาก็ตาม แต่ในสภาพความเป็นจริง การพัฒนาคนก็ยังคงไม่สอดคล้องกับ แผนยุทธศาสตร์ที่วางไว้จึงได้มีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในการพัฒนาซึ่งเห็นได้จากแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ที่กำหนดเป้าหมายสำคัญของการพัฒนา คือ “การพัฒนา ศักยภาพของคนเป็นสำคัญ” เพื่อให้สอดคล้องกับกระแสการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งนำไปสู่การสร้างสังคมที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9, 2549)

ดังที่กล่าวมานั้น แม้ว่าจะมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในการพัฒนา มาเป็นการเน้นให้คน เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาก็ตาม แต่ในสภาพความเป็นจริง การพัฒนาคนยังไม่สอดคล้องกับ แผนและยุทธศาสตร์ที่วางไว้ เพราะขีดความสามารถของคนไทยก็ยังคงอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่เป็นที่น่าพึง พอใจ เนื่องจากผลการประเมินขีดความสามารถในการแข่งขัน และความสามารถในการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ของสถาบันนานาชาติ เพื่อการพัฒนาด้านการจัดการ (International Institute for Management Development : IMD) พบว่า ประเทศไทยตกอยู่ในอันดับที่ต่ำกว่าประเทศ เพื่อนบ้านในเอเชีย เช่น เกาหลี สิงคโปร์ และมาเลเซีย อยู่มาก นอกจากนี้คนไทยยังไม่สามารถนำ ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ไปใช้ให้เต็มศักยภาพได้ ทั้งนี้เนื่องจากการขาดแนวทาง ความรู้ ความ เข้าใจ และทักษะเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของตนเอง (อมรวิชัย นาครทรรพ, 2545)

จากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมา แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้กำหนดขึ้นบนพื้นฐานการเสริมสร้างทุนของประเทศ ทั้งทุนทางสังคม ทุน เศรษฐกิจ และทุนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง โดยยึด “คนเป็น ศูนย์กลางการพัฒนา” และได้ัญเชิญ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อ มุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ดังนั้นในการพัฒนาคนและสังคมไทย จึงให้ความสำคัญลำดับ สูงกับการพัฒนาคุณภาพคน เนื่องจาก “คน” เป็นทั้งเป้าหมายสุดท้ายที่จะได้รับผลประโยชน์และ ผลกระทบจากการพัฒนา ขณะเดียวกันก็เป็นผู้ขับเคลื่อนการพัฒนาเพื่อไปสู่เป้าประสงค์ที่ต้องการ จึงจำเป็นต้องพัฒนาคุณภาพคนในทุกมิติอย่างสมดุล ทั้งจิตใจ ร่างกาย ความรู้ และทักษะ ความสามารถ เพื่อให้เพียบพร้อมทั้งด้าน “คุณธรรม” และ “ความรู้” ซึ่งจะนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ อย่างมีเหตุผล รอบคอบ และระมัดระวังด้วยจิตสำนึกในศีลธรรมและคุณธรรม ทำให้ดำเนินชีวิต อย่างมีจริยธรรม ซื่อสัตย์สุจริต อดทนขยันหมั่นเพียร อันจะเป็นภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีให้คนพร้อม เผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ขณะเดียวกันแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่

10 ได้มีการกล่าวถึงปัญหาพื้นฐานที่สำคัญเร่งด่วนของประเทศ 11 ปัญหา ซึ่งปัญหาที่ต้องเร่งดำเนินการในส่วนของปัญหาทางด้านสังคมและการศึกษา ได้กล่าวถึงปัญหาไว้หลายประการ แต่มีปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งสองประการได้แก่ ปัญหาการพัฒนาความสามารถให้เต็มศักยภาพของเด็ก เยาวชน และประชาชนให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และปัญหาการสร้างจิตสำนึกทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมให้กับคนในสังคมไทย (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10, 2550) ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาจริยธรรมเป็นเรื่องที่ได้รับการกล่าวถึงกันมากในสังคมปัจจุบัน อันเป็นผลมาจากส่วนหนึ่งของการพัฒนาที่มุ่งความเจริญทางด้านวัตถุไม่แสดงถึงความเจริญทางจิตใจ มีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยทั้งในด้านการกินอยู่ การขาดความมีระเบียบวินัย ความย่อหย่อนในศีลธรรมอันดีงาม บุคคลในสังคมไม่เคารพกฎเกณฑ์ ไม่เคารพกฎหมายและธรรมเนียมของสังคมมากยิ่งขึ้น มีอาชญากรรมมากขึ้นที่เป็นสังคมพุทธซึ่งเป็นสังคมแห่งความเมตตา กรุณา มีการทุจริตคอร์รัปชัน ลักขโมย มีปัญหายาเสพติด แหล่งอบายมุข แหล่งเริงรมย์ การใช้แรงงานและละเมิดสิทธิเด็ก (ทิสนา แชมมณี, 2542)

จากสภาพความเสื่อมของคนในสังคม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะสังคมไทยมองข้ามหรือย่อหย่อนในด้านคุณธรรมและจริยธรรมมากกว่าจึงทำให้ดูประหนึ่งว่า สังคมไทยไม่มีความยุติธรรม ไม่มีความปรารถนาดีต่อกัน มีความเห็นแก่ตัว เอาวัดเอาเปรียบ ไม่มีการให้อภัย เห็นอกเห็นใจกัน (วันชัย ดันศิริ, 2538) ฉะนั้น การควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์จึงมีความจำเป็นยิ่งขึ้น เนื่องจากสิ่งที่สามารถควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ให้อยู่ในทิศทางที่ถูกต้องได้คือ คุณธรรม และจริยธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสังคมเป็นอย่างมาก ในการกำหนดความสงบสุข ความเจริญและความเสื่อมของสังคม ดังนั้นในการพัฒนาจริยธรรมของคนในสังคมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งและต้องกระทำอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม (สุทธิวงศ์ ดันตยาพิศาลสุทธิ, 2542)

จากการพัฒนาเศรษฐกิจและปัญหาด้านการพัฒนาคนที่ผ่านมา ได้แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องพัฒนาศักยภาพของคนไทย โดยมุ่งเน้นให้ทุกคนมีการพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ และมีพัฒนาการที่สมดุลทั้งทางด้านปัญญา จิตใจ ร่างกาย และสังคม ทั้งในระดับความคิด ค่านิยม และพฤติกรรม พัฒนาคนไทยให้มีวินัยในตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม เคารพและรักษากฎเกณฑ์ของสังคม ยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีของสังคมไทย (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10, 2550) ทั้งนี้เพราะการพัฒนาที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศทางด้านความรู้เพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะพัฒนาคนให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติอย่างแท้จริงได้ ดังนั้นในการพัฒนาต้องพัฒนาคนในชาติให้มีคุณธรรมและจริยธรรมควบคู่ไปด้วย เพื่อสนองตอบแนวคิดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ที่ต้องการ

ให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข มีสิทธิทั่วหน้า ซึ่งเป็นการเน้นในการพัฒนาศักยภาพของคนไปพร้อมกับ การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของคนในสังคม อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศที่ยั่งยืนต่อไป

การพัฒนาศักยภาพ (Empowerment) เป็นแนวความคิดที่มีหลายมิติ และได้ถูกนำมา ประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง เพราะการพัฒนาศักยภาพเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคล องค์กร หรือชุมชน มีความสามารถในการจัดการกับชีวิตของตน (Gibson, 1991) ทำให้บุคคลตระหนักรู้ใน คุณค่าและความสามารถทั้งของตนเองและผู้อื่น การพัฒนาศักยภาพของบุคคลจะส่งผลให้บุคคล รับรู้ถึงศักยภาพของตนที่แฝงเร้นอยู่ภายใน และเพิ่มขีดความสามารถในด้านต่างๆ เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร ทักษะความเป็นผู้นำ เพิ่มความ พึงพอใจในการทำงาน และพึงพอใจในสถานที่ทำงาน เพิ่มความรู้สึเกี่ยวกับความมีคุณค่าแห่ง ตน ความมีอิสระ และการมีความรับผิดชอบ (Hokanson, 1992)

การพัฒนาศักยภาพบุคคลยังเป็นรูปแบบการสร้างแรงเสริม (Synergistic paradigm) เป็นกระบวนการที่บุคคลมีความสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนข้อมูล แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึก ได้เรียนรู้การทำงาน และการใช้ทรัพยากรร่วมกัน เป็นกระบวนการใช้ประโยชน์ร่วมกัน (Mutually denificial interactions) และสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม ในภาพรวม (Gibson, 1991) โดยการพัฒนาศักยภาพจะส่งผลให้บุคคลเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม มีคุณธรรมและจริยธรรม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และสามารถดึงศักยภาพที่มีใน ตนเองออกไปสู่การทำงานได้อย่างเต็มที่ (Hokanson, 1992) นอกจากนี้การพัฒนาศักยภาพ ให้กับบุคคลยังมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสามารถทำให้บุคคลตระหนักรู้ถึงความมีคุณค่าของ ตน และมีการพัฒนาไปในทางบวก แล้วยังสามารถพัฒนาทักษะและความสามารถของตนได้อย่าง มีเป้าหมายอีกด้วย การพัฒนาศักยภาพบุคคลยังช่วยสร้างจิตสำนึกแห่งตนให้เกิดขึ้นกับบุคคล ซึ่ง จะทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Beck, 1992)

จากการพัฒนาศักยภาพบุคคลสู่ความสำเร็จดังที่ได้กล่าวมา พบว่ามีความสอดคล้องกับ แนวคิดการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ Dr.Denis Waitley เนื่องจาก การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคล ส่วนใหญ่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาจาก ประเทศทางตะวันตก ซึ่งนับว่าเป็นศูนย์รวมของผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ทางด้านการพัฒนาศักยภาพ ของบุคคล ทำให้แนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่ทันสมัยในการพัฒนาศักยภาพเผยแพร่อย่าง กว้างขวาง ซึ่งได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตของบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยการ ยกกระตือรือร้นขีดความสามารถ และการพัฒนาศักยภาพภายในตนเองให้สามารถเป็นผู้ที่ประสบ ความสำเร็จในชีวิตได้ (Waitley, 1983)

ความลับพื้นฐานสิบประการ เป็นแนวคิดของ Dr.Denis Waitley ที่มุ่งเน้นการมีชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ มีความสุข และประสบความสำเร็จ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวได้สร้างการเปลี่ยนแปลงและความสำเร็จในชีวิตให้กับคนทั่วโลก ทั้งนี้เนื่องจากแนวคิดนี้มีความเชื่อที่ว่า ภายในร่างกายมนุษย์นั้นมีเมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่แฝงอยู่ เป็นพลังภายในอันไม่จำกัดเพื่อสิ่งที่ดีเยี่ยม โดยประกอบไปด้วยความลับพื้นฐานสิบประการสู่ความสำเร็จที่จะทำให้บุคคล ค้นพบ พัฒนา และใช้ประโยชน์คุณสมบัติที่ดีเด่นในตัว เพื่อที่จะให้บุคคลได้รับในสิ่งที่ตรงกับความต้องการอย่างแท้จริง (Waitley,1983)

เป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดของ Waitley (1983) มีจุดเน้นอยู่ที่การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ต้องการเปลี่ยนแปลงคนที่ฝังตัวอยู่ในความคิดในทางต่ำต้อย มาเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่มีแรงผลักดัน และมีพลังสูงในธรรมชาติ อีกทั้งต้องการให้บุคคลสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง สัมผัสความสามารถของตนเอง ใช้ความเข้มแข็งและความสามารถที่มีอยู่ภายในตนให้เต็มประสิทธิภาพ เพื่อนำมาสู่ความสำเร็จ ซึ่งสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง ความเชื่อ การใช้คำพูด จิตใจ และร่างกาย จึงจะสามารถนำพลังศักยภาพอันยิ่งใหญ่ที่แฝงเร้นอยู่ภายในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างสูงสุดได้ (Waitley, 1983)

ดังนั้นบุคคลที่ประสบความสำเร็จสมบูรณ์ในชีวิต จึงต้องมีการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ (Waitley อ้างถึงใน ประสงค์ ประสงค์อาสา,2543) ดังนี้

1. การยกย่องตนเอง การยกย่องตนเองเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับความสำเร็จทั้งปวง อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานความสามารถที่จะรักและยกย่องในตัวผู้อื่น และเป็นตัวเสริมพลังให้เกิดความพยายามที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ได้ตั้งไว้โดยปราศจากความกลัวและความหลงตัวเอง ซึ่งการยกย่องตนเองต่างกับการหลงตัวเองเพราะ “การยกย่องตนเอง” หมายถึง การมีความรักให้กับตัวเอง โดยปราศจากเงื่อนไขใดๆ และเป็นความพึงพอใจถึงคุณค่าของตนเอง ส่วนการหลงตัวเองเป็นการบูชาตนเองในแบบที่เอาแต่ใจตนเองในทางวัตถุนิยม ดังนั้นการยอมรับและยกย่องตนเองอย่างที่เราเป็นอยู่นี้ จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตไปทางด้านบวก เนื่องจากเมื่อเรามองเห็นคุณค่าของตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และยกย่องตนเองแล้ว จะทำให้เราเกิดความรู้สึกที่ดี และมองเห็นคุณค่าในตัวของผู้อื่นด้วย รวมทั้งทำให้เราสามารถเกิดความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือผู้อื่น และไม่เห็นแก่ตัว ดังความลับพื้นฐานสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ประการแรก คือ “เราจะต้องมีความรู้สึกรักตัวของเราเอง ก่อนที่จะสามารถมอบความรักให้แก่ผู้อื่นได้”

2. การจินตนาการสร้างสรรค์ จากคำกล่าวที่ว่า “เรายอมเป็นไปตามสิ่งที่เราคิดและจับตามอง” และสิ่งที่เราจับตามองอยู่เสมอๆ จะมีผลกระทบอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของเราต่อไปใน

ที่สุด ดังนั้นเราจึงต้องฝึกการใช้ความคิดไปในทางที่เหมาะสม และถูกต้องตามหลักจริยธรรมและคุณธรรม โดยถ่ายทอดความคิดออกมาเพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ที่พบว่า “การเห็นซ้ำๆ” และ “การพูดซ้ำๆ” จะถูกรับรู้เป็นภาพจินตนาการที่ฝังรากลึกลงในจิตใต้สำนึกของเราอย่างซ้ำๆ และจะกลายเป็นอุปนิสัยของเราได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นความลับพื้นฐานสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่สอง คือ “จิตใจของเราไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างประสบการณ์จริง และสิ่งที่เราจินตนาการได้อย่างชัดเจนได้” เราจึงต้องเรียนรู้วิธีการฉายซ้ำ “ภาพยนตร์แห่งความสำเร็จ” เพื่อให้สมองได้จดจ่ออยู่กับประสบการณ์ที่ดี ที่ถูกต้อง และการนี้ภาพจินตนาการเหล่านี้บ่อยๆ จะกลายเป็น “บทภาพยนตร์” ที่เกิดขึ้นจริงได้ในอนาคต

3. การมีความรับผิดชอบ ความลับพื้นฐานของความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่สาม คือ “รางวัลในชีวิตของเราขึ้นอยู่กับคุณภาพและปริมาณของงานที่เราทำ” และนี่คือความยุติธรรมแก่มนุษย์ทุกคนอย่างเสมอภาคกัน เพราะในโลกของความจริงนั้นจะไม่มีอะไรที่ได้มาฟรีๆ เราจึงจำเป็นต้องทำงานในปริมาณที่มากกว่าและในคุณภาพที่ดีกว่าคนทั่วไป ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นย่อมเป็นผลมาจากการกระทำของเราเองในปัจจุบัน

4. การมีสติปัญญา สติปัญญาและความรอบรู้ คือ การรวมความซื่อสัตย์และความรู้เอามาใช้ด้วยประสบการณ์ ดังนั้นสติปัญญาจะเกิดจากการค้นคว้าหาความรู้หรือคำตอบอย่างมีเหตุมีผลด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งหากปราศจากความซื่อสัตย์แล้ว ความสำเร็จที่แท้จริงก็ไม่ได้ เพราะความเลวร้ายที่แฝงเร้นอยู่ในความสำเร็จนั้น จะต้องถูกเปิดโปงออกมาไม่ช้าก็เร็ว ดังนั้น ทุกๆ ครั้งที่เรามุ่งหวังจะทำสิ่งใด เราควรจะถามตัวเองด้วยคำถามที่ว่า

- 1) นี่เป็นความซื่อสัตย์หรือไม่
- 2) นี่คือนั่นที่ฉันเชื่อว่าฉันควรจะทำหรือไม่
- 3) สิ่งนี้ฉันพูดตรงกับสิ่งที่ฉันทำหรือไม่

คำถาม 3 ข้อนี้ได้ครอบคลุมถึงความคิด คำพูด และการกระทำที่เราเชื่อว่าตรงกับความเป็นจริง และเมื่อเราสามารถที่จะคำนึงถึงผลกระทบของการตัดสินใจของเราที่จะมีต่อผู้อื่นเท่ากับตัวเราเอง แสดงว่า “สติปัญญา” ได้เริ่มเจริญเติบโตและงอกงามขึ้นภายในตัวของเราแล้ว

5. การมีเป้าหมาย ตามรายงานของกระทรวงแรงงานของประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า คนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มีเพียง 3% เท่านั้นที่มีความมั่นคงทางการเงิน ในขณะที่อีก 97% ที่เหลือจะต้องพึ่งเงินสวัสดิการรายเดือนของรัฐเพื่อยังชีพ สาเหตุที่สำคัญของความล้มเหลวทางการเงินของคนอเมริกันส่วนใหญ่นี้ เป็นเพราะว่าพวกเขาใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการวางแผนจัดงานเลี้ยงในวันหยุดมากกว่าที่จะใช้เวลาในการวางแผนชีวิตของตนเอง ดังนั้นถ้าเราไม่กำหนดเป้าหมายและ

วางแผนให้กับชีวิตแล้ว ย่อมเท่ากับว่าเราได้วางแผนเอาไว้แล้วสำหรับที่จะล้มเหลว ผู้ที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขอย่างแท้จริงในชีวิต ล้วนมีเป้าหมายที่แน่นอนและชัดเจนในชีวิต มีการวางแผน มีการเตรียมพร้อม มีการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า และไม่ประมาท ซึ่งจะนำไปสู่การมีความยับยั้งชั่งใจ การควบคุมตนเองและควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังความลับพื้นฐานของความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่ห้าที่ว่า “สาเหตุที่คนจำนวนมาก มิได้ประสบความสำเร็จในจุดหมายของตน เพราะว่าพวกเขาไม่เคยที่จะกำหนดเป้าหมายเอาไว้เลย”

6. การสื่อสารที่ดี มีพื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการคือ “ความรู้สึกร่วม” และ “ความรัก” โดย “ความรู้สึกร่วม” เป็นความพยายามในการมองโลกด้วยมุมมองของผู้อื่นแทนที่จะเป็นอย่างที่เรามองเห็น ซึ่งสามารถฝึกได้ด้วยวิธีการเปิดใจ และพยายามรับรู้ในความต้องการและความแตกต่างของผู้อื่น ส่วน “ความรัก” เป็นการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าต่อผู้อื่นด้วยการมองหาส่วนที่ดีของเขา โดยความรัก (LOVE) คือ

L คือ Listen ได้แก่ การรับรู้ รับฟังด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยปราศจากอคติ

O คือ Overlook ได้แก่ การมองข้ามข้อบกพร่องและความผิดพลาดในตัวผู้อื่นแล้วมองหาแต่ในส่วนที่ดี

V คือ Voice ได้แก่ การยกย่องด้วยความจริงใจ และการให้สัมผัสที่อบอุ่น

E คือ Effort ได้แก่ การเสียสละ และการพยายามให้ความใส่ใจอย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้นไม่มีความสำเร็จอื่นใดในโลกนี้ที่จะสามารถให้ความสุข และความอิ่มอกอิ่มใจแก่เรา ได้มากเท่ากับความสุขที่เกิดจากการได้มีโอกาสส่งมอบความรักที่ปราศจากเงื่อนไขใดๆ ให้กับผู้อื่นผ่านทางถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน แววตาที่อ่อนโยน รอยยิ้มที่อบอุ่น และสัมผัสที่นุ่มนวล ดังนั้นความลับของความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่หก คือ “การสัมผัสหนึ่งมีค่าเท่ากับคำพูดหนึ่งพันคำ”

7. การมีความเชื่อและศรัทธา เป็นการยึดถือและยอมรับแต่ความจริง เชื่อและศรัทธาในสิ่งที่มีเหตุมีผล มีหลักฐานข้อมูลรองรับ และสามารถพิสูจน์ตรวจสอบได้ ดังนั้นถ้าเราปรารถนาความสำเร็จในชีวิต เราก็ต้องปลุกเร้าตัวเองให้เกิดความเชื่อและมีศรัทธา ยึดมั่นและเชื่อมั่นในตัวเอง โดยมีพื้นฐานของความมีเหตุมีผลและความจริง ซึ่งความลับพื้นฐานของความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่เจ็ด คือ “ชีวิตเป็นการพยากรณ์ความสมบูรณ์ด้วยตนเอง เราไม่จำเป็นต้องได้รับในสิ่งที่เราต้องการในชีวิตในตอนี้ แต่ในระยะยาวแล้วเราจะได้รับในสิ่งที่เราได้คาดหวังเอาไว้เสมอ”

8. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส เป็นการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอว่าตนเองกำลังกระทำสิ่งใด มีความพร้อมและตื่นตัวในการรับรู้จากสิ่งแวดล้อมได้อย่างฉับไว กระตุ้นเตือนตนเองให้ตัดสินใจประพฤติปฏิบัติในสถานการณ์เฉพาะหน้าอย่างรอบคอบและระมัดระวัง จัดเป็นการ

พัฒนาศักยภาพที่ดีที่สุดที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งสามารถทำได้โดย “การมองวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้เป็นโอกาส แล้วเปลี่ยนหินสะดุดเหล่านั้นให้กลายเป็นหินรองก้าวนำทางเราไปสู่ดวงดาว” ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่นั้น ต่างก็ไม่ได้มีอุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตน้อยไปกว่าผู้ที่ล้มเหลว แต่สิ่งที่ต่างกันคือ ผู้ชนะย่อมจะมี “ความบึกบึนของจิตใจ” ในการปรับเปลี่ยน และมองเห็นว่าความล้มเหลวชั่วคราวที่เกิดขึ้นมานั้น เป็นเพียงสัญญาณให้เราแก้ไขความผิดพลาด และทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเดินบนเส้นทางที่ถูกต้องไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

9. การมีความอดุทธสาหะ มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสำเร็จ แต่น้อยคนนักที่เต็มใจที่จะใช้ความอดุทธสาหะมูมานะปากัน และลงมือทำ ซึ่งความจริงแล้ว “ชัยชนะมิใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ความตั้งใจที่จะชนะคือทุกสิ่งทุกอย่าง” ด้วยเหตุนี้ความแตกต่างที่สำคัญที่สุดระหว่างผู้ประสบความสำเร็จกับผู้ล้มเหลว คือ การใช้ความอดุทธสาหะมูมานะพยายามที่จะลงมือกระทำและทำต่อไปเรื่อยๆ จนได้รับในสิ่งที่ต้องการ โดยสิ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จที่สำคัญที่สุด คือ “การลงมือทำ”

10. การมีอุดมคติ เป็นการมองชีวิตจากคุณค่าภายในของเรา และหาความหมายของชีวิตที่เราเชื่อว่ามีค่าสำคัญที่สุดในชีวิตของเรา และเมื่อเรามีความเข้าใจในตัวเองอย่างถ่องแท้ถึงสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดแล้ว เราจะสามารถดำเนินชีวิตของเราได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืนกับค่านิยมในชีวิต และทำให้เรามีความสุขจากการกระทำที่มีคุณค่าของเรา เช่นเดียวกับการที่เราได้เพาะปลูกเมล็ดแอปเปิ้ล เราก็ย่อมได้ต้นแอปเปิ้ล ถ้าหากเราปลูกอุดมคติที่ยิ่งใหญ่ เราก็ย่อมจะได้เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ ความสำเร็จอันแท้จริงของชีวิต จึงไม่ได้อยู่ที่ว่า “เราไม่มีอะไร” แต่อยู่ที่ว่า “เราคือใคร” ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ย่อมจะสามารถมีความสุขเต็มที่กับตัวเองได้เสมอ เพราะพวกเขาารู้ว่า “คุณค่าที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาคืออะไร” และพวกเขาจะเลือกประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้องตามหลักจริยธรรม ศีลธรรม และมาตรฐานความดีงามของสังคม รวมทั้งมีการประเมินการกระทำของตนเองอยู่เสมอ

เห็นได้ว่าแนวคิดของ Waitley (1983) สามารถเป็นแรงผลักดันที่ดีให้กับนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนในการพัฒนาศักยภาพตนเอง เนื่องจากนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนเป็นนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มเป้าหมายที่พลาด ขาด และด้อยโอกาสทางการศึกษา (สำนักบริหารงาน การศึกษานอกโรงเรียน, 2550) โดยแนวคิดนี้จะทำให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โดยวิธีเรียนแบบทางไกล สามารถดึงพลังของตนเองออกมาเพื่อพัฒนาตนให้มีศักยภาพ มีคุณธรรมและจริยธรรม อีกทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงนักศึกษาที่ฝังตัวอยู่ในความคิดในทางต่ำต้อย มาเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่มีแรงผลักดัน สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ และรับรู้ว่าคุณ

เป็นผู้ที่มีความสามารถ ใช้ความเข้มแข็งและความสามารถที่มีอยู่ภายในตนออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างสูงสุด ทั้งนี้ด้วยรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาณนอกโรงเรียนที่เหมาะสม

จากปัญหาการพัฒนาศักยภาพของคนที่ผ่านมา ที่เน้นด้านความรู้แต่ขาดจริยธรรมและคุณธรรม ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของคนโดยใช้การศึกษาเป็นตัวขับเคลื่อน โดยให้ถึงกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญกับการพัฒนาประเทศในปัจจุบันคือ กลุ่มเป้าหมาย นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โดยวิธีเรียนแบบทางไกล ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มผู้ที่ทำงานแล้วเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ แต่ยังคงต้องการที่จะได้รับการพัฒนาอยู่เนื่องจากต้องการความรู้เพิ่มเติม เพื่อเป็นพลังผลักดันตนสู่การพัฒนางานและพัฒนาสังคมต่อไปได้ แต่วิธีการ และเนื้อหาที่ศึกษาอยู่ในปัจจุบันยังมีพลังไม่พอกับการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มเป้าหมาย ควบคู่ไปกับการพัฒนาจริยธรรมและคุณธรรม อันเป็นปัญหาใหญ่ที่เป็นผลพวงจากการพัฒนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

จากการมุ่งพัฒนาประเทศให้ยั่งยืนนั้น การศึกษานับได้ว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาและพัฒนาประเทศ ดังนั้นการศึกษาจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของชีวิต และเป็นที่เชื่อกันว่า เป็นปัจจัยหลักที่นานาประเทศต่างทุ่มเทพยายามเพื่อพัฒนาศักยภาพของคนในชาติ ทั้งในฐานะหน่วยแห่งการพัฒนา และหน่วยผลิตทางเศรษฐกิจ เพื่อให้เกิดบุคคลแห่งการเรียนรู้ และมีความสามารถในเชิงการแข่งขัน ทั้งนี้เพราะมีความเชื่อว่า “คน” หากได้รับการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว จะสามารถเป็นกลไกที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2547) เห็นได้ว่า การศึกษาจึงเป็นหนทางหนึ่งซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาการพัฒนาศักยภาพของคนที่เกิดขึ้น

จากหลักการที่ว่ามนุษย์ต้องได้รับการศึกษาตลอดชีวิต ปัจจุบันจึงได้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติจากเดิมไปสู่แนวโน้มใหม่ ที่ว่าการศึกษานั้นไม่ได้เริ่มต้นและสิ้นสุดที่การศึกษาในโรงเรียนหากแต่ครอบคลุมไปถึงการเรียนรู้ที่ได้รับตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงการศึกษาหรือการเรียนรู้ ในช่วงสุดท้ายของชีวิต การศึกษาตลอดชีวิตจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกคนและทุกวัย เพื่อให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพให้เต็มความสามารถของตนเองและเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ด้วยเหตุนี้การศึกษานอกโรงเรียนจึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับประชาชนผู้ด้อย พลาด และขาดโอกาสจากการศึกษาในระบบโรงเรียนหรือผู้ใหญ่ที่พ้นจากการศึกษาในระบบโรงเรียนแล้ว ให้ได้มีโอกาสเข้ารับการการศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้และปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเอง และของประเทศให้ดียิ่งขึ้น การศึกษานอกโรงเรียนจึงเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่เหมาะสมกับการพัฒนาบุคคลอย่างแท้จริง (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2550)

การศึกษานอกระบบโรงเรียน นอกจากจะมีเป้าหมายในการเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ยังคงมีความก้าวหน้าในการทำงาน การปรับปรุงความรู้เพิ่มเติมให้กับผู้เรียน สร้างโอกาส สร้างอนาคต ยกสถานภาพชีวิตให้กับผู้ด้อยและพลาดโอกาสในการศึกษา (ณรงค์ เทียนส่อง, 2526) อย่างไรก็ตามเป้าหมายหลักของการศึกษานอกโรงเรียนตามแนวนโยบายของการศึกษานอกโรงเรียน คือ การให้การศึกษาระดับพื้นฐาน การให้การศึกษาด้านอาชีพ การสร้างเสริมทักษะชีวิต การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2550) ดังนั้นผู้ที่เข้ามาใช้บริการจึงได้รับการมุ่งเน้นในการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทั้งนี้เนื่องจากวิธีเรียนแบบทางไกล เป็นการเรียนด้วยตนเองจากสื่อ และเน้นด้านการศึกษาหลักสูตรขั้นพื้นฐาน (ศูนย์การศึกษาทางไกลไทยคม, 2549) ซึ่งการเรียนโดยวิธีเรียนแบบทางไกลนี้จะมุ่งเน้นในเรื่องเนื้อหาความรู้ และคุณวุฒิที่จะได้รับ แต่ยังไม่ได้รับการพัฒนาทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม ทั้งนี้เนื่องจากในหลักสูตรการศึกษาระดับพื้นฐานไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวมากนัก และถึงแม้จะมีเนื้อหาบรรจุในหลักสูตรแต่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนก็ไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควร เนื่องจากเห็นว่าไม่เกี่ยวข้องกับการนำความรู้มาเพื่อใช้ในการปฏิบัติงาน (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2550) ซึ่งจะเห็นได้จากปัญหาของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนที่ปรากฏให้เห็นอยู่ในหน้าหนังสือพิมพ์ตอนนี้ ดังเช่น ปัญหาการลักขโมย ปัญหาการเป็นหนี้สินนอกระบบ ปัญหาการติดสิ่งเสพติดและการพนัน และปัญหาการล่องละเมิดทางเพศ (ไทยรัฐ , 2550)

ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โดยวิธีเรียนแบบทางไกลควบคู่ไปกับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนเป็นกลุ่มที่ต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ให้มีโอกาสที่จะได้รับการยอมรับจากสังคมสูง และเป็นกลุ่มคนที่ทำงานแล้ว มีเป้าหมายที่จะได้ความสำเร็จในชีวิตอยู่แล้ว หากได้รับการพัฒนาที่เหมาะสมให้มีแนวทาง และเกิดความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาศักยภาพตนเองให้เต็มความสามารถ ก็จะเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป (ศูนย์การศึกษาทางไกลไทยคม, 2549)

อย่างไรก็ตามในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เสริมจากการจัดการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ให้กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองให้เต็มความสามารถ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นตัวช่วยให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสามารถเกิดแนวทาง และความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาศักยภาพตนเองให้เต็มความสามารถ นอกเหนือไปจากการศึกษาด้วยตนเอง จากการศึกษาจริงจนเกิดการเรียนรู้ตาม

กระบวนการที่ได้จัดไว้ ทั้งนี้จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่า มีแนวคิดในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของนักการศึกษา นอกระบบโรงเรียนอยู่หลายท่าน ดังเช่น Boone (1985) ซึ่งจะเน้นการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในองค์กรในระยะยาว ส่วน Boyle(1981) จะเป็นการร่วมมือกัน ระหว่างผู้จัดกับผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยจะมีการสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการ พัฒนาโปรแกรมและแยกแยะลำดับความสำคัญของความคิด และ Caffarella (1994) จะเน้นที่ การคำนึงถึงความต้องการของผู้จัด แต่ในการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกแนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) เนื่องจากมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนา ศักยภาพตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพราะแนวคิดของ Tyler (1986) ได้เน้นในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ จึงเหมาะสมกับการพัฒนานักศึกษาการศึกษานอกระบบ โรงเรียน และยังช่วยเป็นแนวคิดในการจัดโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพบุคคลในด้านต่างๆ ซึ่ง สามารถนำมาพัฒนาและดำเนินการ เพื่อให้ตอบสนองต่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียนได้อย่างแท้จริง เพราะแนวคิดนี้ได้เน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกทั้งมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดของ Tyler (1986) ในวิธีการดำเนินการวิจัย โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน (Tyler,1986) ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา (Choose Educational Objectives) การ กำหนดวัตถุประสงค์นี้จะพิจารณาจากความต้องการและความสนใจของผู้เรียน สภาพชีวิตของ ผู้เรียนในด้านต่างๆ ในด้านสังคม การเมือง หรือเศรษฐกิจ และจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการ หรือข้อเท็จจริงด้านเนื้อหา

2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (Select Learning Experience) หลักในการเลือก ประสบการณ์การเรียนรู้นั้นควรจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้จริงได้เกิดความพึงพอใจ ทำให้มีปฏิกิริยาได้ตอบ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้ และทำให้เกิดผลอย่างต่อเนื่อง

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Organize Learning Experience) การจัด ประสบการณ์การเรียนรู้ จะต้องมีความต่อเนื่อง เป็นขั้นตอน และสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้ง ในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยมและทักษะได้

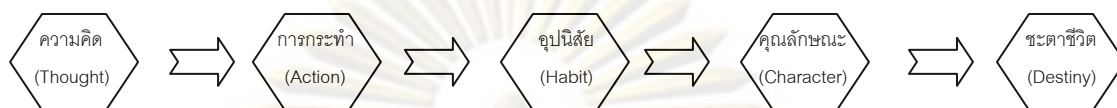
4. การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluate Learning Outcomes) จะให้ความสำคัญใน เรื่องของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประเมินจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ เลือกและออกแบบวิธีสำหรับ รวบรวมข้อมูล หลักฐาน การกำหนดตัวอย่าง การสรุป และจัดกระทำข้อมูล

ขณะเดียวกันการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีแนวคิดที่สอดคล้องกับ ปรัชญามนุษยนิยมใหม่ หรือที่เรียกว่า "นีโอฮิวแมนนิส" ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานคือ การมุ่งเน้นที่การพัฒนาคนและคุณภาพของคนให้สมบูรณ์แบบที่สุด จึงสามารถสนองตอบได้ทั้งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์หลักไปที่การพัฒนาคุณภาพของคน และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังเป็นแนวคิดทางการศึกษาแบบใหม่ที่สามารถสนองตอบต่อการพัฒนาคนได้อย่างแท้จริง เนื่องจากการให้การศึกษามีความแตกต่างจากการศึกษาทั่วไปที่มุ่งแต่การพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ในด้านวิชาการหรือวิชาชีพต่างๆและมีการพัฒนาเฉพาะร่างกายและจิตใจระดับแรกๆเช่นจิตสำนึกเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งความรู้ด้านวิชาการ วิชาชีพ และในทุกๆส่วนประกอบในชีวิตของผู้เรียน จึงเรียกรูปแบบการศึกษาแบบนี้โอฮิวแมนนิสได้ว่าเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆด้าน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2546) ดังนั้นการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการพัฒนาศักยภาพของคนจึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง และยังช่วยส่งเสริมให้บุคคลที่มีการพัฒนาศักยภาพตนเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็วขึ้นอีกด้วย

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์และสังคม ด้วยการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ และถ่ายทอดความรู้สึกที่ดี ที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิถีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวมต่อไป โดยเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจมั่นคง มีจิตใจที่พัฒนาขั้นสูงสุดคือ มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนก และมีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (ศตพร วิไลรัตน์, 2532) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้คนเราย้อนกลับมาศึกษาตัวเองเพื่อพัฒนาและนำจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกมาสร้างความสำเร็จ และความสุขให้กับชีวิตตนเองและผู้อื่นได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้ให้ความสำคัญในเรื่องการปฏิบัติตัวเป็นอย่างดี โดยเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวถึง 95 % ส่วนที่เหลืออีก 5 % เป็นเรื่องของทฤษฎี ดังนั้นแม้ว่าเราจะมีความรู้มากมายเกี่ยวกับแนวคิดนี้ แต่ถ้าเราไม่ได้นำสิ่งที่เรารู้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ความรู้ต่างๆ ก็แทบจะหาประโยชน์ไม่ได้เลย การปฏิบัติซ้ำๆ หรือการกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนั้นการที่เราจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จจึงขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัว หรือการกระทำที่สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันของเรานั้นเอง และถ้าเราต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราจะต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของเรา โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติตัว หรือ การกระทำที่สม่ำเสมอ จนเป็นนิสัย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

ดังนั้นการนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ จึงเป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างยิ่ง เนื่องจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกล่าวไว้ว่า ความคิดและการกระทำเป็นตัวกำหนดอุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของคนเรา แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงเป็นแนวคิดที่เน้นการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีของมนุษย์ (Sarkar, 1990) ดังแผนภาพนี้



การนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพตนเอง จะทำให้เกิดการพัฒนาอย่างสมบูรณ์แบบในทุกๆด้าน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากเป็นการพัฒนาที่ผสมผสานระหว่างความคิดที่ดีและการกระทำที่ดีที่นำไปสู่อุปนิสัยที่ดีที่เกิดขึ้นอย่างถาวร จนกลายเป็นคุณลักษณะที่ดี ส่งผลให้มีชะตาชีวิตที่ดี ที่ประสบความสำเร็จตามไปด้วย โดยแนวคิดนี้จะเป็นกระบวนการในการพัฒนาบุคคล ที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เป็นอย่างดี ซึ่งการพัฒนาจะเริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป จึงทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ (วรวิรัตน์ อภินันท์กุล, 2548)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญในการพัฒนาส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กันมากกว่าจะพัฒนาเพียงด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งในการพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรง จะเน้นเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม การพัฒนาจิตสำนึกจะใช้หลักจริยธรรมเป็นสิ่งควบคุม ส่วนการพัฒนาจิตใต้สำนึกจะใช้หลายวิธีผสมผสานกันโดยให้จิตใต้สำนึกรับข้อมูลที่ดี และการพัฒนาจิตเหนือสำนึกจะใช้การทำสมาธิ ทั้งนี้การพัฒนาร่างกายและจิตใจจะทำให้บุคคลนั้นๆ ได้นำไปพัฒนาสังคมต่อไป (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

จากที่ได้กล่าวไปทั้งหมด ทั้งหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยผ่านหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Tyler(1986) และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส พบว่ามีความสอดคล้องกัน โดยกระบวนการในการจัดกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองในทางบวก ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้โดยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม ตามแนวคิดของ Tyler(1986) เหมาะสมกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนเนื่องจากเป็นนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มเป้าหมายที่พลาดขาด และด้อยโอกาสทางการศึกษา ดังนั้นกิจกรรมนี้จึงเป็นประโยชน์และมีความเหมาะสมกับ

บุคคลทุกคน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทดลองกลุ่มเฉพาะนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เนื่องจากนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนเป็นกลุ่มที่ต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ให้มีโอกาสที่จะได้รับการยอมรับจากสังคมสูงขึ้น และเป็นกลุ่มคนที่ทำงานแล้วมีเป้าหมายที่จะได้ประสบความสำเร็จในชีวิตอยู่แล้ว หากได้รับการพัฒนาที่เหมาะสมให้มีแนวทาง และเกิดความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาศักยภาพตนเองให้เต็มความสามารถ จะเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลขึ้น ทั้งนี้เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และเปรียบเทียบผลการ พัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ รวมถึงศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำ รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ โดยทำการศึกษาจากแนวคิดหลักสามแนวคิดคือ แนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และ แนวคิดการพัฒนาศักยภาพตนเองของ Waitley (1983) งานวิจัยนี้จึงมีส่วนในการพัฒนารูปแบบ การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เพื่อสนองตอบแนวคิดการพัฒนาประเทศที่มุ่งเน้นการพัฒนาคน ควบคู่ไปกับคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
2. เปรียบเทียบผลการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเอง กับกลุ่ม ควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองไปใช้

สมมติฐานของการวิจัย

จากการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ผู้วิจัยจึงมีกรอบแนวคิด

ว่า การพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ นั้น จะต้องส่งเสริมให้นักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาศักยภาพตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในการพัฒนาตนเอง อีกทั้งเห็นคุณค่าในการพัฒนาศักยภาพตนเอง และ ต้องส่งเสริมให้มีการกระทำที่จะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ และต้องจูงใจ ให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลเข้าร่วมกิจกรรมอยู่เสมอ ดังที่ Waitley (1986) และ Sarkar (1990) กล่าวไว้ว่า ความคิดจะส่งผลให้เกิดการกระทำ และเมื่อกระทำเป็นประจำจะกลายเป็นนิสัย โดยนี่โอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่เน้นการพัฒนาตนเองของบุคคลโดย เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ผสมผสานกิจกรรมที่มีการลงมือปฏิบัติ จึงทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาศักยภาพตนเอง และเกิดการเห็นคุณค่าในการพัฒนาศักยภาพตนเอง ซึ่ง กิจกรรมจะช่วยทำให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลมีการพัฒนาศักยภาพ ตนเอง ได้แก่ การยกย่องตนเอง การจินตนาการสร้างสรรค์ การมีความรับผิดชอบ การมี สติปัญญา การมีเป้าหมาย การสื่อสารที่ดี การมีความเชื่อและศรัทธา การเปลี่ยนวิกฤติให้ เป็นโอกาส การมีความอดุสาหะ และการมีอุดมคติ ดังนั้น จากวัตถุประสงค์ของการวิจัยในข้อ ที่ 2. ผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ว่า

1. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่ผ่านการร่วมกิจกรรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น จะมีผลการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจต คติ สูงขึ้นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในกลุ่มทดลองที่ผ่านการร่วม กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น จะมีผลการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้าน ความรู้ ทักษะ และเจตคติ สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษาได้แก่ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล สังกัด สถาบันการศึกษาทางไกล สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรต้น คือ รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

2.2 ตัวแปรตาม คือ การพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ได้แก่ 1) การยกย่องตนเอง 2) การจินตนาการสร้างสรรค์ 3) การมีความรับผิดชอบ 4) การมี

สติปัญญา 5) การมีเป้าหมาย 6) การสื่อสารที่ดี 7) การมีความเชื่อและศรัทธา 8) การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส 9) การมีความอดทน 10) การมีอุดมคติ

3. ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ดังนี้

3.1 ปัจจัยภายใน เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ได้แก่

3.1.1 ด้านค่านิยม

3.1.2 ด้านครอบครัว

3.1.3 ด้านภาระหน้าที่

3.1.4 ด้านเวลา

3.2 ปัจจัยภายนอก เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ได้แก่

3.2.1 ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สังคม วัฒนธรรม และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ

3.2.2 ด้านเศรษฐกิจ

3.2.3 ด้านองค์กรส่งเสริม

3.2.4 ด้านนโยบายและแผนการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา

3.3 เงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กระบวนการของรูปแบบการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler(1986) ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์เรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ โดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจและเห็นคุณค่าของคุณลักษณะที่ต้องการพัฒนา และเป็นการจัดกิจกรรมที่ฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจ หรือตระหนักที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเวลาต่อมา และมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเอง หมายถึง กระบวนการในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองโดยใช้หลักการจัดกิจกรรมทางการศึกษาจากระบบโรงเรียนของ Tyler(1986) ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์เรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส และแนวคิดการพัฒนา ศักยภาพตนเองตามความลับสิบประการสู่ความสำเร็จของ Dr.Denis Waitley

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส หมายถึง หลักการที่มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ดังนี้ ให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง ควบคุมความคิด และการกระทำของตนเองได้ ทั้งด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรักความเมตตาให้กับตนเอง ผู้อื่น และทุกสรรพสิ่ง มีความรู้ทางด้านวิชาชีพและวิชาการ โดยการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ต้องเริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ศักยภาพตนเองต่อไป

การพัฒนา ศักยภาพตนเองตามความลับสิบประการสู่ความสำเร็จของ Dr.Denis Waitley หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเอาความสามารถที่อยู่ภายในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อจะส่งเสริมและสนับสนุนให้ตระหนักในคุณค่าแห่งตน และรับรู้ถึงความสามารถที่แฝงเร้นอยู่ภายในตนเอง อีกทั้งพึงพอใจในความสามารถนั้น มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง และบรรลุถึงเป้าหมายและความหมายในชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาความสามารถของตน เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การศึกษาครั้งนี้จะมุ่งเน้นการพัฒนา ศักยภาพตนเอง ได้แก่ 1) การยกย่องตนเอง 2) การจินตนาการสร้างสรรค์ 3) การมีความรับผิดชอบ 4) การมีสติปัญญา 5) การมีเป้าหมาย 6) การสื่อสารที่ดี 7) การมีความเชื่อและศรัทธา 8) การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส 9) การมีความอดุสาหะ 10) การมีอุดมคติ โดยผลการพัฒนา ศักยภาพตนเองจะครอบคลุมใน 3 ด้าน คือ ความรู้ ทักษะ และเจตคติ

การยกย่องตนเอง หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงการยอมรับยกย่อง และพึงพอใจถึงคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดความรู้สึกที่ดีและมองเห็นคุณค่าในตัวของผู้อื่น รวมทั้งสามารถเสียสละสิ่งของ กำลังกาย ความคิด หรือผลประโยชน์ส่วนตนให้กับผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือผู้อื่น และไม่เห็นแก่ตัว

การจินตนาการสร้างสรรค์ หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงการใช้ความคิดไปในทางที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักจริยธรรม คุณธรรม และสามารถถ่ายทอดความคิดออกมาเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

การมีความรับผิดชอบ หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงความตั้งใจในการปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สำเร็จลุล่วงอย่างดีที่สุด โดยยอมรับผลการกระทำของตนเอง ทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย และพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเข้าร่วมกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ทุกครั้ง

การมีสติปัญญา หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงการค้นคว้าหาความรู้หรือคำตอบอย่างมีเหตุมีผลด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เพื่อนำความรู้หรือคำตอบที่ได้มาอย่างซื่อสัตย์นั้นมาใช้แก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นกระบวนการ

การมีเป้าหมาย หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงการวางแผน การเตรียมพร้อม การคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า และการไม่ประมาท ซึ่งจะนำไปสู่การมีความยับยั้งชั่งใจ การควบคุมตนเองและควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

การสื่อสารที่ดี หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงการกล่าววาจาที่เหมาะสม ประพฤติปฏิบัติตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น และแสดงความเป็นมิตรผ่านออกมาทางคำพูด ทางกาย และทางใจ

การมีความเชื่อและศรัทธา หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงการยึดถือและยอมรับความจริง เชื่อและศรัทธาในสิ่งที่มีเหตุมีผล มีหลักฐานข้อมูลรองรับที่สามารถพิสูจน์ตรวจสอบได้

การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงการระลึกภูตัวอยู่เสมอว่าตนเองกำลังกระทำสิ่งใด มีความพร้อมและตื่นตัวในการรับรู้จากสิ่งแวดล้อมได้อย่างฉับไว กระตุ้นเตือนตนเองให้ตัดสินใจประพฤติปฏิบัติในสถานการณ์เฉพาะหน้าอย่างรอบคอบและระมัดระวัง

การมีความอดุสาหะ หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงความสนใจ ตั้งใจ เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างจริงจัง มีความพยายามทำงานอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติงานให้บรรลุผลจนสำเร็จได้ตามเป้าหมายและทันเวลา

การมีอุดมคติ หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำหรือแสดงออกถึงการเลือกประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้องตามหลักจริยธรรม ศีลธรรม และมาตรฐานความดีงามของสังคม

รวมทั้งจะประเมินการกระทำของตนเองเสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบสุขของสังคม รวมทั้งพัฒนา
นิสัยที่ดีงามให้เกิดขึ้น และติดตัวนักศึกษาตลอดไป

ผลการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ ด้านความรู้ หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วม
กิจกรรมมีความรู้ซึ่งสามารถประเมินหรือบอกได้ว่าการพัฒนาศักยภาพตนเองเป็นอย่างไร และมี
วิธีการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างไร

ผลการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ ด้านทักษะ หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วม
กิจกรรมตัดสินใจปฏิบัติ หรือกระทำในสิ่งที่เป็นการพัฒนาศักยภาพตนเองจะถูกหรือผิดนั้นขึ้นอยู่กับ
กับความรู้ที่ได้รับและเจตคติที่มีต่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง

ผลการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ ด้านเจตคติ หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วม
กิจกรรมมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจ ความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อการพัฒนาศักยภาพ
ตนเอง จนเกิดความเต็มใจและยินดีที่จะรับการพัฒนาศักยภาพตนเองมาเป็นแนวประพฤติปฏิบัติ

นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล หมายถึง ผู้เรียนที่ศึกษานอก
ระบบโรงเรียนซึ่งมีความต้องการที่จะศึกษาต่อ แต่ไม่มีเวลาและโอกาสเรียนในสถานศึกษา
ตามปกติ โดยจะมีรูปแบบการเรียนการสอนที่ผู้เรียนจะเป็นผู้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง
จากสื่อหรือบริการทางการศึกษาที่จัดไว้ เช่น ชุดการเรียน เอกสารประกอบ แถบบันทึกเสียง
วีดีทัศน์ วีซีดี อินเทอร์เน็ต ฯลฯ และจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งต้องเข้ารับการวัดผลและ
ประเมินผล ตามวัน เวลา และวิธีการที่ทางสถาบันการศึกษาทางไกลไทยคมกำหนด ส่วนสถานที่
เรียนไม่มีข้อจำกัดสามารถเลือกได้ตามที่ผู้เรียนสะดวก โดยอาจศึกษาอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน ห้องสมุด
หรือแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ ได้

ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการ
พัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ หมายถึง สาเหตุหรือข้อจำกัดที่มีผลต่อการนำรูปแบบการจัดกิจกรรม
การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนา
ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่เป็นระบบอย่างถูกต้อง
ตามหลักวิชาการ ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการพัฒนาตนเองของนักศึกษาการศึกษานอก
โรงเรียน ตลอดจนส่งเสริมให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลได้พัฒนา
ศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนา
ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ที่นักการศึกษานอก

ระบบโรงเรียน และผู้ที่ทำงานกับนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานได้จริง

3. การวิจัยครั้งนี้ทำให้หน่วยงานต่างๆ ที่ทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลเกิดความรู้ความเข้าใจในการพัฒนารูปแบบแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เพื่อใช้เป็นทางเลือกใหม่ในการพัฒนานักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน

4. การวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ในการแก้ปัญหา หรือเพิ่มพฤติกรรมด้านอื่นๆ ให้กับนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และวิธีเรียนแบบอื่นๆ ตลอดจนกลุ่มที่ต่างลักษณะออกไป หรือในกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ต่อไป

5. การวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ในเชิงวิชาการ ทำให้ทราบถึงปัจจัยเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

6. การวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อการเตรียมนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมเพื่อไปประกอบวิชาชีพ และเกิดคุณลักษณะที่ตรงตามความต้องการของสังคม อีกทั้งเป็นผลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

1.1 แนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

1.2 แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

1.3 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ตอนที่ 2 การพัฒนาศักยภาพตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.1 แนวคิดพื้นฐานของนีโอฮิวแมนนิส

2.2 การปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.3 การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.4 กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 3 การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์

3.1 การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จ

3.2 การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสิบ

ประการสู่ความสำเร็จของ Dr.Denis Waitley

ตอนที่ 4 การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

4.1 แนวคิดพื้นฐานและหลักการจัดการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ

ทางไกล

4.2 หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน

แนวคิดการศึกษาในระบบโรงเรียน

การศึกษาในระบบโรงเรียน มีความหมายครอบคลุมถึงมวลประสบการณ์การเรียนรู้ทุกชนิดที่บุคคลได้รับการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ตามธรรมชาติ การเรียนรู้จากสังคม และการเรียนรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้น นอกเหนือไปจากการศึกษาในโรงเรียนตามปกติ ซึ่งกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นนี้เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่มีได้อยู่ในระบบโรงเรียนปกติ ได้มีโอกาสแสวงหาความรู้เพื่อมุ่งแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ฝึกอาชีพ หรือเพื่อพัฒนาความรู้เฉพาะเรื่อง โดยความหมายของการศึกษาในระบบโรงเรียนได้มีนักการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ได้ให้ความหมายของการศึกษาในระบบโรงเรียนไว้ในลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ เป็นการศึกษาที่มีลักษณะยืดหยุ่นไม่ว่าจะเป็นผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหา หลักสูตร เวลา และสถานที่เรียน โดยจะยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการ และความพร้อมของผู้เรียนเป็นสำคัญ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2540)

ผู้ทรงคุณวุฒิและนักการศึกษาได้ให้คำนิยามของการศึกษาในระบบโรงเรียน ดังนี้

อุณา นพคุณ (2523) ได้ให้ความหมายของการศึกษาในระบบโรงเรียนว่าหมายถึง กิจกรรมหรือ โครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือ วัตถุประสงค์ในการที่จะรับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมการศึกษาที่เรียกว่า เป็นการศึกษาในระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการความสนใจของผู้เรียน และปัญหาของชุมชน

รัตนา พุ่มไพศาล (2528) ได้ให้ความหมายของการศึกษาในระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาสำหรับผู้ที่มีขาดโอกาสที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนภาคปกติ เป็นการศึกษาที่จัดให้แก่ประชาชน เขาจะได้ศึกษาเล่าเรียนสิ่งต่างๆ ตามที่เขาต้องการเรียน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษาในระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน ยึดหลักปรัชญาที่ว่า การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือ การศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักความตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด โดยมีวิธีการเป็นส่วนประกอบที่จะทำให้คนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดเพื่อคนทุกคนในสังคม

อาชัญญา รัตนอุบล (2540) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน คือ กิจกรรมทางการศึกษาและมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆก็ตามที่จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม โดยได้จัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยยึดหลักการที่ว่า เป็นการสนองความต้องการ ความสนใจ และแก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมายนั้น

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545 ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า เป็นการศึกษาที่มีความเสมอภาคในการเข้าถึงและได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางและทั่วถึง อีกทั้งเป็นระบบและมีคุณภาพเหมาะสมกับสภาพชีวิตของประชาชน

โดยสรุปแล้วการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงเป็นการศึกษาที่ยืดหยุ่นสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการ และความพร้อมของผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่พึงประสงค์ รวมถึงมีค่านิยมที่ดีทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

การพัฒนาเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ได้เกิดขึ้นภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งการวิจัยในเรื่องนี้ส่วนใหญ่แล้วเกิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกาและในขณะเดียวกันในยุโรป ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ได้เกิดขึ้นจากการใช้คำศัพท์ว่า Andragogy ซึ่งถูกนำมาใช้ให้แตกต่างจากทฤษฎีการเรียนรู้ของเด็ก การใช้ศัพท์ Andragogy ได้ถูกนำมาใช้โดย Malcolm Knowles ผู้ซึ่งพัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ให้เป็นระบบระเบียบที่ชัดเจนขึ้น

Knowles (1980) ให้คำนิยามของ Andragogy ว่าเป็นศิลป์และศาสตร์ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ โดย Andragogy มาจากภาษา Greek คำว่า aner (หมายถึงคน) Andragogy จึงหมายถึงศิลปะและวิทยาศาสตร์ของการช่วยเหลือผู้ใหญ่เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ (The art and science of helping adults or maturing human beings learn) ซึ่ง

แตกต่างจาก Pedagogy มาจากภาษา Greek คำว่า paid (หมายถึงเด็ก) agogus (หมายถึงผู้ผู้นำ) Pedagogy หมายถึง ศิลปะและวิทยาศาสตร์ของการสอนที่มุ่งเน้นสู่การสอนเด็ก (Art and science of teaching, but its tradition is in the teaching of children)

Knowles (1978) กล่าวว่า Andragogy มีความเชื่อเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ว่าต่างจากเด็ก ดังนี้คือ

1. มโนภาพต่อตนเอง (self-concept)

การเรียนรู้ตนเองจะเปลี่ยนแปลงไป จากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การชี้นำตนเองเพิ่มขึ้น การเรียนรู้ที่เหมาะสมควรเป็นแนววิถีที่ผู้ใหญ่ชี้นำตนเอง เมื่อบุคคลได้บรรลุถึงการควบคุมและนำตนเองได้ บุคคลนั้นจะเป็นผู้ใหญ่ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาคือ บุคคลจะเกิดความต้องการทางจิตใจอย่างลึกซึ้งซึ่งจะทำให้ผู้อื่นมองตนว่า ตนนั้นสามารถควบคุมและนำตนเองได้ ดังนั้นหากในสถานการณ์ใดที่ไม่ได้รับโอกาสที่จะควบคุมและนำตัวเองก็จะเกิดความตึงเครียดขึ้น และแสดงปฏิกิริยาในลักษณะที่โกรธเคืองและต่อต้าน

2. ประสบการณ์ (experience)

ผู้ใหญ่จึงมีการสะสมประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น เป็นการขยายฐานที่จะเชื่อมโยงกับประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ การเรียนรู้ที่เหมาะสมจึงควรเป็นแนวที่ใช้ประโยชน์จากประสบการณ์เดิม ดังนั้นเมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะขึ้น บุคคลนั้นก็จะมีประสบการณ์อย่างกว้างขวางที่จะทำให้เป็นแหล่งทรัพยากรอันมีคุณค่าของการเรียนรู้ และในขณะเดียวกันก็จะมีพื้นฐานเปิดกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

3. ความพร้อม (readiness)

จากความเชื่อเบื้องต้นว่าเมื่อบุคคลเป็นผู้ใหญ่บรรลุวุฒิภาวะ ความพร้อมในการเรียนรู้เริ่มเป็นผลจากการพัฒนาทางชีววิทยาหรือทางร่างกายน้อยลง ในทางกลับกันความพร้อมในการเรียนรู้จะเป็นผลจากภารกิจพัฒนาการมากขึ้น ภารกิจพัฒนาเป็นความสามารถที่บุคคลต้องมีเพื่อตอบสนองต่อบทบาททางสังคม เช่น ในบทบาท คนทำงาน คู่สมรส บิดา/มารดา หรือสมาชิกของชุมชน จากแนวคิดนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของช่วงจังหวะเวลาของชนิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับภารกิจพัฒนาการของผู้เรียนผู้ใหญ่ ถ้าสอดคล้องก็ย่อมตรงกับความต้องการหรือตรงกับปัญหาและสถานการณ์จริงของผู้เรียน ผู้เรียนย่อมมีความพร้อมในการเรียนรู้สูง ช่วงนี้เองจะเกิดช่วงเวลาที่เหมาะสมที่จะสอน ผู้เรียนย่อมเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงกล่าวได้ว่าผู้ใหญ่มีความพร้อมที่จะเรียนรู้เมื่อรู้สึก ว่าสิ่งนั้นจำเป็นต่อบทบาทและสถานภาพทางสังคมของตนในฐานะที่เป็นคนงาน คู่สมรส ผู้ปกครอง สมาชิกขององค์กร ผู้นำ ผู้ใช้เวลาว่าง ฯลฯ

4. แนวโน้มต่อการเรียนรู้ (orientation to learning)

จากความเชื่อในเรื่องระยะเวลาในการใช้ประโยชน์ของการเรียนรู้ เด็กมองการใช้ประโยชน์ของการเรียนรู้ในโรงเรียนในระยะยาวในอนาคตคือ เรียนรู้เพื่อเป็นพื้นฐานของการเรียนในชั้นที่สูงขึ้นในอนาคต แต่ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ก็เพื่อใช้ประโยชน์ได้จริงได้ทันที ในชีวิตจริง ดังนั้นเด็กจึงมีแนวโน้มยึดเนื้อหาวิชาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ แต่ผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะยึดปัญหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ทั้งนี้เนื่องมาจากเวลา กล่าวคือ เด็กจะมองเวลาเป็นเรื่องของอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น หากผู้ใหญ่จะมองเวลาเป็นเรื่องของระยะเวลาที่ใกล้ตัว ความรู้นั้นต้องนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีในปัจจุบัน ไม่ใช่รอไปใช้ในอนาคต

การให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ จะต้องมีลักษณะที่แตกต่างจากการให้การศึกษาแก่เด็ก โดยทฤษฎี Andragogy หรือ ทฤษฎีการเรียนรู้การสอนของผู้ใหญ่ จะเป็นหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้ซึ่งมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้ชี้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ ในการระบุนความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งมีความแตกต่างจากการให้การศึกษาสำหรับเด็ก Knowles (1980) จึงได้เสนอแนวทางการเรียนการสอนเด็กและการเรียนการสอนผู้ใหญ่ ดังนี้

ลักษณะ	ทฤษฎีการศึกษาสำหรับเด็ก	ทฤษฎีการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่
มโนทัศน์ของผู้เรียน	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เรียนมีบทบาทที่เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น - ผู้สอนหรือครูจึงมีหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบต่อการเรียนรู้อบรมของผู้เรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เรียนมีบทบาทเปลี่ยนแปลงจากการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นผู้ที่สามารถชี้นำตนเองได้ - ผู้สอนจึงมีหน้าที่ที่จะสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถชี้นำตนเองได้ตามความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน
บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เรียนมีประสบการณ์น้อย จึงจำเป็นต้องอาศัยความรู้จาก ผู้รู้หรือครู - วิธีการให้ความรู้แก่ผู้เรียนคือวิธีต่างๆ ที่จะสามารถใช้ถ่ายทอดเนื้อหาความรู้ให้แก่ผู้เรียนได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ค่อยๆ สะสมมาตลอดชีวิต ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นแหล่งความรู้สำหรับผู้เรียนรู้อบรมของตนเองและผู้อื่น ผู้เรียนจะเข้าใจและสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ได้มากกว่าการได้รับการบอกกล่าวจากผู้สอน - วิธีการเรียนรู้จึงอยู่บนพื้นฐานของการใช้ประสบการณ์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ

ลักษณะ	ทฤษฎีการศึกษาสำหรับเด็ก	ทฤษฎีการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่
ความพร้อมที่จะเรียนรู้ การนำไปสู่การเรียนรู้	- ผู้เรียนจะเรียนเนื้อหา ความรู้ภายใต้เงื่อนไขที่ จำเป็นต้องเรียนจากความ ต้องการของผู้ปกครองและ สังคม การเรียนรู้จะมี มาตรฐานและมีความ ก้าวหน้า เท่าเทียมกัน เนื่องจากจะมีเป้าหมายการ เรียนรู้เพื่อกลุ่มผู้เรียนที่มีอายุ เท่ากัน และมี ความต้องการ การเรียนรู้และความพร้อมที่ เรียนเหมือนกันในกลุ่มอายุ เดียวกัน วิชาต่างๆ ซึ่งเป็น เนื้อหาที่ผู้เรียนจำเป็นต้อง ท่องจำเนื่องจากไม่สามารถ นำความรู้ไปใช้ได้ทันที	- ผู้เรียนจะเรียนรู้เมื่อรู้สึกว่าการ ที่จะเรียน การเรียนรู้ควรสนองความ ต้องการของผู้เรียนที่ต้องการจะนำไปใช้ แก้ปัญหาในชีวิตจริง ไม่ว่าจะ ปัญหาทางบ้านหรือการทำงาน การ เรียนรู้ ควรจัดขึ้นเพื่อความต้องการของ ผู้เรียน และจัดลำดับตามความสามารถ และความพร้อมที่ จะเรียนของผู้เรียนแต่ ละคน ผู้เรียนพยายามแสวงหาความรู้ ความสามารถที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาใน ชีวิตปัจจุบันได้จริง โดยมองการเรียนรู้ ว่าเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้และ ความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อใช้ แก้ปัญหาได้ในทันทีทันใด การเรียนรู้จึง ควรเกี่ยวข้องกับชีวิตจริงและสามารถ นำไปใช้ปฏิบัติ ได้ประโยชน์อย่าง ทันทีทันใด
แนวทางการเรียน	- การเรียนการสอนเน้นที่ เนื้อหาวิชาการซึ่งจะนำ ความรู้นั้นไปใช้ประโยชน์ ต่อไป	- มุ่งที่การนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ ประโยชน์โดยทันทีในปัจจุบัน โดย สามารถนำความรู้ที่ได้รับไป ใช้ แก้ปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่

ดังนั้น แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ จึงเป็นศิลป์และศาสตร์ในการช่วยเหลือผู้ใหญ่ให้
เกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ยังเป็นหลักการเรียนรู้ของ
ผู้ใหญ่ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า ผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้ซึ่งมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุ
นี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้ซึ่งนำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ ใน
การระบุมความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้
ซึ่งมีความแตกต่างจากการให้การศึกษาสำหรับเด็ก

การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน

การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน ขอนำเสนอตามแนวคิดในการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนของนักการศึกษา คือ Boone (1985) เน้นการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในองค์กรในระยะยาว ส่วน Boyle (1981) เป็นการร่วมมือกันระหว่างผู้จัดกับผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยจะมีการสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการพัฒนา รูปแบบและแยกแยะลำดับความสำคัญของความคิด Caffarella (1994) เน้นที่การคำนึงถึงความต้องการของผู้จัด และ Tyler (1986) ได้เน้นในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ และยังเป็นแนวคิดในการจัดรูปแบบการพัฒนา ศักยภาพบุคคลในด้านต่างๆ ซึ่งแนวคิดนี้ได้เน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกทั้งมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการได้ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

Boone (1985) ได้กล่าวว่า การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนนั้น จะกำหนดองค์ประกอบสำคัญไว้ 3 ส่วน คือ (1) การจัดทำแผน (Planning) (2) การออกแบบและดำเนินการ (Design and Implementation) (3) การตรวจสอบและประเมินผล (Evaluation and Accountability) โดยให้ความสำคัญต่อการจัดทำแผน ดังนี้

- 1) แผนเป็นกรอบการดำเนินงานในอนาคต
 - 2) แผนจะมีลักษณะเฉพาะของแผนที่เป็นการสนับสนุนการดำเนินงานเดิมมากกว่าการดำเนินงานใหม่
 - 3) แผนสามารถเพิ่มประสิทธิภาพต่อการศึกษาระบบในองค์กร
 - 4) แผนสามารถกำหนดความต้องการมีการดำเนินการเป็นขั้นตอนที่สรุปและวิเคราะห์จากประสบการณ์
 - 5) แผนเป็นการร่วมแรงร่วมใจของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่รองรับต่อผลกระทบต่างๆ
- การพัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของ Boone (1985) ในแต่ละขั้นตอนจะมีข้อกำหนดต่างๆ ดังนี้

1. การกำหนดแผนมีข้อกำหนด 4 ข้อ คือ 1)การจัดทำแผนนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงให้เข้าถึงแผนปฏิบัติการขององค์กร 2)การจัดทำแผนต้องมีการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างกันโดยการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง 3)การดำเนินงานในการจัดทำแผนต้องมีความเป็นประชาธิปไตย 4)ต้องมีวิธีการสื่อสารที่เป็นกระบวนการเพื่ออธิบายความเข้าใจระหว่างผู้ที่เกี่ยวข้อง

2. การออกแบบและการดำเนินการมีข้อกำหนด 8 ข้อ คือ 1) การดำเนินการตามแผนจะต้องตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย 2) แผนจะเป็นพิมพ์เขียวในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อประโยชน์ขององค์กรในระยะยาว 3) แผนเป็นตัวกำหนดการจัดสรร การจัดรูปแบบและการใช้ทรัพยากร 4) แผนเป็นตัวชี้แนะและกำหนดทิศทางในการตัดสินใจ 5) แผนเป็นการจัดเตรียมการใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างเหมาะสม 6) การออกแบบการปฏิบัติเป็นการพัฒนาอย่างเป็นระบบ 7) แผนปฏิบัติต้องมีจุดมุ่งหมายสู่สาธารณะ 8) แผนและแผนปฏิบัตินั้นเป็นจัดเตรียมเพื่อกำหนดการพัฒนาบุคคลให้มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติ

3. การตรวจสอบและประเมินผล Boone (1985) ได้ให้ความสำคัญในการติดตามและสนับสนุนกิจกรรมของผู้เรียนและผู้สอน เพื่อให้เกิดการยอมรับในกิจกรรม โดยระบบการติดตามจะมีลักษณะเหมือนการสื่อสารทางที่เชื่อมระหว่างนักศึกษานอกกระบบกับกลุ่มการตรวจสอบและประเมินผลเป็นการสร้างความรับผิดชอบในการปฏิบัติอย่างแท้จริง การตรวจสอบประเมินผลดำเนินการเพื่อให้ได้ข้อมูลข่าวสารจากการสอน ที่นำมาพิจารณาเพื่อปรับการตัดสินใจให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการวางโครงสร้างทรัพยากรบุคคลและอื่นๆ

Boyle (1981) ได้เสนอหลักการ 15 ข้อ ที่ควรพิจารณาเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการโปรแกรมการศึกษานอกกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. การสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการจัดโปรแกรม (Philosophical Basic for Programming) การวิเคราะห์ความเชื่อของผู้จัดโปรแกรมเป็นสิ่งสำคัญอันเป็นพื้นฐานในการจัดทำโปรแกรมแม้จะเป็นสิ่งที่กระทำไม่ถ่วงนัก ความเชื่อมีอิทธิพลอย่างมากในการเลือกวิธีปฏิบัติในขั้นตอนของการวางโปรแกรมตั้งแต่การเลือกแหล่งข้อมูลและวิธีวิเคราะห์ต่างกัน ปัญหาและสาเหตุซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นผู้ที่มีความเชื่อและปรัชญาต่างกัน จะเลือกแหล่งข้อมูลและวิธีวิเคราะห์ต่างกัน ความแตกต่างตามความเชื่อเชิงปรัชญามีผลในทุกขั้นตอนจนกระทั่งขั้นตอนสุดท้ายคือการประเมินโปรแกรมและการรายงานความสำเร็จของโปรแกรม

2. การวิเคราะห์สถานการณ์ของปัญหาและความต้องการ (Situational Analysis of Problems and needs) การวิเคราะห์สถานการณ์ของปัญหา และความต้องการเป็นกระบวนการที่สำคัญมากในการจัดทำโปรแกรม เนื่องจากขั้นตอนนี้จะนำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม การวิเคราะห์สถานการณ์ เป็นการศึกษาวิเคราะห์ แปลความ พิจารณาส่งที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มบุคคลเป้าหมายและชุมชน จุดเริ่มต้นของกระบวนการจัดทำโปรแกรมมักเริ่มจากสถานการณ์ที่คลุมเครือ อาจกำหนดความต้องการที่ชัดเจนยังไม่ได้หรือแม้มีการกำหนดความต้องการได้แต่ก็อาจเป็นความต้องการที่มีใช้ความต้องการที่

แท้จริง จึงยังต้องนำมาวิเคราะห์เลือกและจัดลำดับความสำคัญตามสภาพความสามารถ และทรัพยากรที่มีอยู่ รวมทั้งตรวจสอบแหล่งข้อมูลที่จะนำมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์

3. การมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดทำโปรแกรมของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย (involvement of potential clientele) ผู้จัดทำหรือผู้กำหนดโปรแกรมการศึกษานอกระบบ ต้องตัดสินใจในรายละเอียดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม เช่น ใครบ้างมีส่วนร่วม ควรมีส่วนร่วม อย่างไร มากน้อยแค่ไหน นำมาใช้ในการวิเคราะห์ลึกซึ้งเท่าใด ให้น้ำหนักความสำคัญแค่ไหน การตัดสินใจดังกล่าว มีผลต่อการเลือกกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการมีส่วนร่วมรูปแบบของโปรแกรมและวัตถุประสงค์ของการมีส่วนร่วมของบุคคลเป้าหมายเป็นปัจจัยที่สำคัญต้องพิจารณาประกอบด้วย

4. ระดับความรู้ ปัญญา สถานะภาพสังคมของกลุ่มบุคคลที่จะมีส่วนร่วม (levels of intellectual and social development of potential clientele) กิจกรรมในโปรแกรมการศึกษานอกระบบเป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายให้ประชาชนเกิดการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ควรเน้นที่ผู้เรียนในสภาพชีวิตจริง และผู้เรียนเป็นผู้กระทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง ดังนั้นนักการศึกษานอกระบบต้องให้ความสำคัญในประเด็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นผู้จัดโปรแกรมจึงควรให้ความสำคัญกับความแตกต่างระหว่างบุคคลของกลุ่มคนที่เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการจัดทำโปรแกรม ความแตกต่างระหว่างบุคคลอาจเป็นทั้งปัจจัยในเชิงบวก และปัจจัยเชิงลบได้ทั้งสิ้น ผู้จัดทำโปรแกรมจึงต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วนการตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสมที่สุด

5. แหล่งข้อมูลเพื่อการพิจารณากำหนดวัตถุประสงค์ (sources to investigate and analyze in determining program objectives) ผู้จัดโปรแกรมควรพยายามใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ยิ่งจำนวนแหล่งข้อมูลมากและหลากหลายเท่าไร ก็ยิ่งช่วยให้การกำหนดวัตถุประสงค์ได้ตรงกับสภาพปัญหาและความต้องการ มีความเป็นไปได้สูงมากเท่านั้น แหล่งข้อมูลที่นิยม คือ ผู้เรียนหรือประชาชนที่ร่วมโปรแกรมนั้นเอง ชุมชน สภาพเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมของผู้เรียน และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา

รูปแบบของโปรแกรมมีส่วนร่วมในการพิจารณาเลือกชนิดของข้อมูล และแหล่งของข้อมูลการกำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมเชิงพัฒนาจำต้องยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงตามแหล่งของข้อมูลซึ่งทำให้วัตถุประสงค์ต้องมีการเปลี่ยนทิศทางตามไปด้วยตามที่กล่าวมาแล้วที่ว่าโปรแกรมเชิงพัฒนามักเริ่มสภาพการที่คลุมเครือ ดังนั้นในการศึกษาแหล่งข้อมูลเบื้องต้น อาจกำหนดวัตถุประสงค์ไว้ระดับหนึ่ง แต่เมื่อการการศึกษาแหล่งข้อมูลและการ

ดำเนินงานของกลุ่มเป้าหมายคือบหน้าไป ระดับความต้องการอาจพัฒนาอีกซึ่งมากเพิ่มขึ้น อาจทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงแหล่งข้อมูลในภายหลัง

6. ข้อจำกัดในด้านบุคคลและสถาบัน (institution and individual constraints) ในการวางโปรแกรมการศึกษาผู้ใหญ่ ควรตระหนักในข้อจำกัดทั้งด้านบุคคลและด้านสถาบัน ข้อจำกัดเหล่านี้อาจปรากฏให้ชัดเจนบ้าง ข้อจำกัดเหล่านี้ประกอบด้วย 1) ปรัชญาเกี่ยวกับการวางโปรแกรมของสถาบันที่อาจเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ด้านประเด็นเนื้อหาเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมายบางกลุ่ม 2) ทรัพยากรเงินและวัสดุที่อาจไม่เพียงพอสำหรับกลุ่มที่มีระดับสังคมเศรษฐกิจต่ำบางกลุ่ม 3) ความเชื่อบางชนิดของบุคคลภายนอก ผู้สนับสนุนทรัพยากรในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา 4) ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาของผู้บริหารโปรแกรม 5) ความเชื่อของบุคคลเป้าหมายและของชุมชน 6) ความเชื่อของผู้รับผิดชอบการวางโปรแกรมในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ข้อจำกัดเหล่านี้ อาจหลีกเลี่ยงได้ถ้ามีการจัดการที่ดี ที่สำคัญผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมต้องตระหนักในความสำคัญของข้อจำกัดดังกล่าว และยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวางโปรแกรม

7. เกณฑ์สำหรับจัดลำดับความสำคัญ (criteria for establishing program priorities) ผู้จัดโปรแกรมมีโอกาสเผชิญกับความต้องการที่หลากหลายและมีความจำเป็นด้วยกันทั้งสิ้น แต่อาจมีข้อจำกัดเรื่องเวลาและทรัพยากร การตัดสินใจเลือกจึงเป็นสิ่งที่ยาก การจัดลำดับความสำคัญเป็นกระบวนการที่ช่วยในการตัดสินใจขั้นต้นของการจัดลำดับความสำคัญคือ กำหนดเกณฑ์กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์ เพื่อให้การตัดสินใจและจัดลำดับความสำคัญเป็นที่ยอมรับและสมเหตุสมผลตามสภาพการณ์จริง

8. ความยืดหยุ่นของแผนโปรแกรม (degree of flexibility of planned programs) ความยืดหยุ่นและความสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เป็นหลักสำคัญของกรวางโปรแกรมการประเมินอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้มีการปรับปรุงทิศทางของโปรแกรมให้สอดคล้องกับสภาพความจริงทั้งในด้านทรัพยากรและปัญหา

9. การได้รับความเห็นชอบเชิงกฎหมายและการสนับสนุนจากอำนาจที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ (legitimation and support with formal and informal power situation) ในหลายขั้นตอนของกระบวนการจัดโปรแกรมที่จำเป็นต้องเกิดการยอมรับ และเห็นชอบเชิงกฎหมาย และการสนับสนุนจากแหล่งอำนาจทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ตัวอย่างเช่นในขั้นที่วางโปรแกรมและเจ้าหน้าที่เข้าไปศึกษากลุ่มเป้าหมาย หรือในขั้นที่องค์กรที่รับผิดชอบโปรแกรมเข้าไปในชุมชน

ชุมชนและองค์กรท้องถิ่นมีบทบาทและอำนาจที่จะปฏิเสธ หรือ ยอมรับ และสนับสนุนกระบวนการวางโปรแกรมทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มศึกษาสภาพการณ์ จนกระทั่งประเมินโปรแกรม ผู้จัดโปรแกรม และเจ้าหน้าที่โปรแกรมต้องให้ความสนใจในประเด็นนี้ซึ่งมีความละเอียดอ่อนเป็นอันมากขององค์กรท้องถิ่นที่มีหน้าที่ให้ความเห็นเชิงกฎหมายอาจมีหลายองค์กรและหลายระดับ ผู้จัดโปรแกรมต้องศึกษาให้ชัดเจนล่วงหน้า การได้รับความชอบเชิงกฎหมายและการสนับสนุนจากแหล่งอำนาจในท้องถิ่นเป็นตัดกำหนดประสิทธิภาพและความสำเร็จของโปรแกรม

10. การเลือกและดำเนินการกิจกรรมการเรียนรู้ (selecting and organizing learning experiences) ความหมายของการเรียนรู้ที่นิยมกว้างขวางมักสรุปว่าการเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พฤติกรรมในความหมายนี้หมายรวมไปถึงการปฏิบัติ การคิด และการรู้สึก กรรมวิธีที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ก็จะสอดคล้องกับความเชื่อทางปรัชญา ตัวอย่างเช่น ตามความเชื่อของกลุ่มการศึกษาผู้ใหญ่เชิงเสรีนิยม (Liberal Adult Education) วิธีการเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ คือผู้สอนเป็นผู้นำในการซักถามโต้ตอบ (dialectic) โดยผู้เรียนผู้ใหญ่ต้องอ่านทำความเข้าใจ คิด วิเคราะห์จากตำราที่ผู้สอนเป็นผู้แนะนำ ทั้งผู้เรียนและผู้สอนโดยใช้เหตุผลและความคิดกระบวนการนี้คาดหวังการเกิดปัญญา (intellectual) ในตัวผู้เรียน ผู้สอนต้องเป็นผู้รอบรู้ในสาขาที่แนะนำผู้เรียน ผู้สอนต้องศึกษาและคิดหาเหตุผลอยู่ตลอดเวลา ส่วนนักการศึกษาผู้ใหญ่ที่เชื่อในเชิงมนุษยนิยมที่เชื่อในศักยภาพของมนุษย์แต่ละบุคคล มนุษย์แต่ละคนจึงเป็นเอกลักษณ์ (unique) และมีความแตกต่างระหว่างบุคคล มนุษย์มีธรรมชาติที่รักดี ต้องการพัฒนา ผู้สอนจึงมีบทบาทในการสนับสนุน สร้างภาพเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนผู้ใหญ่รับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง การเรียนรู้เป็นกระบวนการภายใน (internal process) ของแต่ละบุคคล ำ ก ตัวอย่างข้างต้น ผู้จัดโปรแกรมจึงจำเป็นต้องตรวจสอบความเชื่อเชิงปรัชญาของตนเองและองค์กร สร้างเป็นกรอบความคิดเชิงปรัชญา แล้วจัดกิจกรรมการเรียนรู้ประสบการณ์การเรียนรู้ (learning experience) ให้สอดคล้องกับความเชื่อเชิงปรัชญาในการจัดการศึกษานอกระบบและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

11. การเลือกรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้ (identify instructional design) ผู้จัดโปรแกรมยังต้องรับผิดชอบในการเลือกรูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งเลือกวิธี (method) เทคนิค (technique) และเครื่องมือหรืออุปกรณ์ (device) ให้เหมาะสมกับเนื้อหา รูปแบบของกิจกรรม และผู้เรียนเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า ไม่มีวิธี เทคนิค และเครื่องมือใดที่ดีที่สุดการตัดสินใจเลือกใช้ควรใช้ข้อพิจารณาดังนี้คือ (1) วัตถุประสงค์ของการเรียน (2)

ความสนใจและคุณลักษณะอื่น ๆ ของผู้เรียนผู้ใหญ่ (3) ประสบการณ์เดิมของผู้เรียน (4) ความพร้อมของเครื่องมือและทรัพยากร และ (5) ความสนใจความถนัดของผู้จัดโปรแกรม ในบางกรณีข้อมูลทั้งห้าประการนี้อาจไม่สามารถหาได้ ผู้จัดโปรแกรมอาจต้องตัดสินใจบนพื้นฐานข้อมูลเท่าที่มี ที่สำคัญต้องพิจารณาความเชื่อเชิงปรัชญาในการจัดการศึกษา ประกอบด้วย

12. การใช้ประโยชน์การประชาสัมพันธ์ (utilizing effective promotional priorities) ในชุมชนและท้องถิ่น มีโปรแกรมจำนวนมากที่แข่งขันกันเพื่อรับการสนับสนุนในทุกด้านโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแม้จะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อชุมชน แต่จำต้องประชาสัมพันธ์ในทุกรูปแบบอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นโปรแกรม การประชาสัมพันธ์ทำให้บุคคล เป้าหมายและชุมชนมีความรู้สึกที่ดี ความเข้าใจอันดี รับทราบความก้าวหน้า ปัญหา และอุปสรรค รวมทั้งช่วยสร้างความร่วมมือของบุคคลเป้าหมายและชุมชน

13. การได้รับการสนับสนุนทรัพยากร (obtaining resources necessary to support the program) บุคคลเป้าหมายของโปรแกรมการศึกษานอกระบบในอนาคต มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นการสนับสนุนทรัพยากรต่างๆ เช่น เงิน ความร่วมมือทางวิชาการ ทวีความจำเป็นมากขึ้นให้เพียงพอเพื่อความต่อเนื่องของโปรแกรมและคุณภาพของโปรแกรม ผู้จัดโปรแกรมควรเปิดโอกาสให้ผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจสนับสนุนทรัพยากรดังกล่าว เข้าร่วมในกระบวนการวางโปรแกรมเพื่อความเข้าใจที่ดี และเพิ่มการยอมรับในโปรแกรมดังกล่าว

14. การประเมินประสิทธิภาพ ผลสำเร็จ ผลกระทบ (determining the effectiveness, result, and/or impact) การประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบที่เหมาะสม และเชื่อถือได้เป็นสิ่งที่จำเป็นการประเมินโปรแกรมอย่างเป็นทางการและเป็นระบบอาจเป็นเรื่องสิ้นเปลือง ใช้ทั้งเวลาและแรงงานมากเช่นเดียวกัน แต่การประเมินอย่างไม่เป็นทางการก็อาจสร้างปัญหาเรื่องความไม่น่าเชื่อถือได้ ดังนั้นเป็นการยากที่ผู้จัดโปรแกรมต้องเลือกและตัดสินใจ

15. การประชาสัมพันธ์และรายงานผลโปรแกรม (communicating the value of the program to appropriate decision makers) เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน การรายงานผลสำเร็จของโปรแกรมให้ผู้สนับสนุนโปรแกรมทราบเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำ การรายงานควรแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของผลสำเร็จ รวมทั้งความเข้าใจในอุปสรรคและ

ข้อจำกัดของโปรแกรม วิธีการรายงานมีหลากหลาย ตั้งแต่ชนิดอย่างไม่เป็นทางการ จนถึงลักษณะเป็นทางการในรูปผลการประเมิน หรือวิจัยเต็มรูปแบบ

Caffarella (1994 อ้างถึงใน ชุ่นตา นพคุณ, 2546) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรมไว้ 11 ข้อดังนี้

1. การสร้างพื้นฐานสำหรับกระบวนการวางแผน (Establishing a Basis for The Planning Process)
2. การกำหนดแนวความคิดเกี่ยวกับโปรแกรม (identifying Program Ideas)
3. การแยกแยะและลำดับความสำคัญ ความคิดเกี่ยวกับโปรแกรม (Sorting and Prioritizing Program Ideas)
4. การพัฒนาวัตถุประสงค์ของโปรแกรม (Developing Program Objective)
5. เตรียมการถ่ายโอนการเรียนรู้ (Preparing for the Transfer of Learning)
6. สร้างแผนงานการประเมินผล (Formulating Evaluation Plans)
7. กำหนดรูปแบบ ปฏิทิน และความต้องการของเจ้าหน้าที่ (Determining Formats, Schedules, and Staff Needs)
8. การเตรียมงบประมาณและการวางแผนเรื่องการตลาด (Preparing Budgets and Marketing Plans)
9. การสร้างแผนการเรียนการสอน (Designing Instructional Plans)
10. การประสานงานในการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการปฏิบัติโปรแกรมภาคสนาม (Coordinating, Facilitating and On-Site Event)
11. การประชาสัมพันธ์คุณค่าของโปรแกรม (Communicating the Value of the Program)

Tyler (1986) มีแนวคิดในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยเน้นในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ และยังเป็นแนวคิดในการจัดรูปแบบการพัฒนาศักยภาพบุคคลในด้านต่างๆ ซึ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการได้ โดย Tyler (1986) ได้กำหนดหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา (Choose Educational Objectives)

การกำหนดวัตถุประสงค์นี้พิจารณาจากความต้องการและความสนใจของผู้เรียน สภาพชีวิตของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การเมือง หรือเศรษฐกิจ และจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการ หรือข้อเท็จจริงด้านเนื้อหา ตามแผนภาพ (Tyler, 1986)



แผนภาพที่ 1 แหล่งที่มาของวัตถุประสงค์

2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (Select Learning Experience)

การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้นั้นมีหลักในการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ คือควรจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้จริงได้ เกิดความพึงพอใจทำให้มีปฏิริยาโต้ตอบ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้และทำให้เกิดผลอย่างต่อเนื่อง

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Organize Learning Experience)

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จะต้องมีความต่อเนื่อง เป็นขั้นตอน และสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยมและทักษะได้

4. การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluate Learning Outcomes)

การประเมินผลการเรียนรู้ จะให้ความสำคัญในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประเมินจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ เลือกและออกแบบวิธีสำหรับรวบรวมข้อมูล หลักฐานการกำหนดตัวอย่าง การรวบรวมข้อมูล การสรุปและจัดกระทำข้อมูล

โดยขั้นตอนที่ 2- 4 จะต่อเนื่องกันดังแผนภาพ (Tyler , 1986)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้

การเรียนรู้เกิดจากการผ่านประสบการณ์ที่ผู้เรียนมี :

หลักการในการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของประสบการณ์การเรียนรู้
1) ประสบการณ์จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ	ประสบการณ์การเรียนรู้ ควรจะช่วยให้ผู้เรียน :
2) ประสบการณ์นั้น	1) ได้รับข้อมูลหรือความรู้ (แนวคิด หลักการ ข้อเท็จจริง)
- ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ	2) พัฒนาทักษะที่สัมพันธ์กับการคิด
- สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เป็นนัยยะ	3) พัฒนาทัศนคติและค่านิยมทางสังคมที่ต้องการ
- ทำให้ผู้เรียนได้รับความพึงพอใจ	4) พัฒนาทักษะการนำไปใช้และความสนใจได้
3) ประสบการณ์เฉพาะสามารถแปรผันได้	



การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

หลักเกณฑ์	องค์ประกอบ	หลักการ	โครงสร้างหรือรูปแบบ
1) ความต่อเนื่องกัน	1) ข้อมูล/ความรู้	1) กว้างและลึกซึ้ง	1) บทเรียน-หน่วยการเรียนรู้
2) ความเป็นลำดับ	2) แนวคิด	2) ต่อเนื่อง/ตามลำดับ	2) หลักสูตรเฉพาะ
3) การบูรณาการจากขอบเขตหนึ่งไปสู่ขอบเขตหนึ่ง	3) ค่านิยม 4) ทักษะ	3) เฉพาะเจาะจงสู่ทั่วไป 4) วัฏธรรมสู่นามธรรม 5) เรียบง่ายสู่ความซับซ้อน	3) วิชากว้างๆ 4) หลักสูตรกลาง 5) การไม่แยกแยะ



การประเมินผลการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	การได้รับและการจัดการข้อมูลหลักฐาน	การให้ผล
1) การเริ่มต้น	1) ให้นิยามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1) การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง
2) การประเมินค่าที่หลากหลาย	2) ระบุสถานการณ์ที่ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรม	2) ชี้แนะเหตุผลสำหรับจุดแข็งและจุดอ่อน
3) การสิ้นสุด	3) เลือกและสร้างวิธีรวบรวมข้อมูล (โดยดูความตรง ความเป็นปรนัย และความเที่ยง)	3) ระบุจุดความสนใจที่ต้องการหรือจำเป็น
4) การติดตามผล	4) การกำหนดตัวอย่าง 5) รวบรวมข้อมูล 6) สรุปและจัดการข้อมูล	4) ทำให้วัตถุประสงค์ชัดเจน 5) ให้ข้อมูลแก่สาธารณะ

แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนี่ 2- 4 ของการพัฒนาแบบของ Tyler (1986)

จากการได้ศึกษาแนวคิด ในเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของนักการศึกษานอกระบบโรงเรียนหลายท่าน แนวคิดเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้กระบวนการในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ มีความเหมาะสมกับการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

นักทฤษฎี	แนวคิด	การนำไปใช้
Boone (1985)	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน - การเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในองค์กรในระยะยาว 	โปรแกรมการศึกษาต่อเนื่องและการศึกษาผู้ใหญ่ในองค์กรต่าง ๆ
Boyle (1981)	<ul style="list-style-type: none"> - มีความร่วมมือกันระหว่างผู้จัดกับผู้เรียนในการปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ - มีการสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการพัฒนาโปรแกรม - การแยกแยะและลำดับความสำคัญของความคิด 	โปรแกรมเพื่อการพัฒนาบุคคล องค์กร ชุมชน และสังคม
Caffarella (1994)	<ul style="list-style-type: none"> - การคำนึงถึงความต้องการของผู้จัด 	โปรแกรมเพื่อพัฒนาองค์กร ชุมชน และสังคม
Tyler (1986)	<ul style="list-style-type: none"> - การเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม - การมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการ 	โปรแกรมพัฒนาศักยภาพบุคคลใน ด้าน ต่าง ๆ ส า ห ร้ บ กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงเลือกใช้แนวคิดรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) เนื่องจากรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคคลกับ

กลุ่มเป้าหมายต่างๆ ซึ่งในการวิจัยนี้จะเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิถีเรียนแบบทางไกล และเนื่องจากรูปแบบดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมิน และตรวจสอบ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงได้เลือกใช้แนวคิดของ Tyler (1986) เป็นกระบวนการในการวิจัยต่อไป

ตอนที่ 2 การพัฒนาศักยภาพตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดพื้นฐานของนีโอฮิวแมนนิส

นีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist) เป็นหลักการของศรีพระบาท เรนจัน สักการ (Shrii Prabhat Rainjan Sarkar) หรือ ศรีศรีอนันดามูรติ (Shrii Shrii Anandamurti) นักคิดชาวอินเดีย มีพื้นฐานจากหลักโยคะศาสตร์ที่พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยนำเอาหลักการทางจิตวิทยาของตะวันตกมาอธิบายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นหลักการหนึ่งที่มีเป้าหมายเน้นให้ผู้เรียนเกิดปัญญาบริสุทธิ์ ที่เรียกว่า Intuition หรือภาวนายมปัญญา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ ซึ่งปัญญาระดับนี้ ประเวศ วะสี (2529) ได้กล่าวถึงว่า ความรู้ที่เกิดขึ้นเองในใจ โดยมีได้เกิดจากการคิดด้วยเหตุผลที่เรียกกันว่า Intuition หรือภาวนายมปัญญานี้เป็นความรู้ที่สำคัญที่ควรจะมีให้มากขึ้น ความรู้ชนิดนี้เกิดจากการถอนความคิดจากช่องหรือกรอบมาอยู่ที่ความเป็นกลาง มาสัมผัสกับความจริงหากไม่สัมผัสกับความจริงปัญญาก็ไม่เกิด ปัญญาสูงสุดจะเกิดได้โดยการสัมผัสกับความจริงด้วยใจที่เป็นกลาง เราจึงต้องมีการภาวนา ซึ่งหมายถึง กระทำให้ความคิดหยุดไปสงบไป เป็นเครื่องมือให้เกิดปัญญา และเมื่อได้มีปัญญาที่บริสุทธิ์ มีระดับจิตสำนึกที่สูงขึ้นแล้ว เราก็จะพยายามยกระดับจิตสำนึกของกลุ่ม ซึ่งการยกระดับจิตสำนึกของกลุ่มจะเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่การแก้ปัญหาได้ พลังจิตสำนึกนี้เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ ที่จะสามารถแก้ปัญหาชีวิตและสังคมได้ สำหรับหลักการนีโอฮิวแมนนิส การที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดปัญญาบริสุทธิ์เกิดขึ้นโดยจะสอนให้ผู้ศึกษามีการฝึกอาสนะและสมาธิแบบโยคะ และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกมาอธิบายกลไกของจิตว่า จะเข้าสู่ความสงบจนเกิดปัญญานับบริสุทธิ์ได้อย่างไร (วิไล องค์อนันต์คุณ, 2532)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เห็นว่าแท้จริงแล้วมนุษย์ทุกคนล้วนมีความรัก มีความเมตตา และมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ภายใน แต่สิ่งที่เห็นอยู่ในปัจจุบันพบว่าในสังคมมนุษย์มีจิตใจหยาบกระด้างขึ้น โหดร้ายมากขึ้น และชอบที่จะสร้างปัญหาต่างๆ ในโลกมากขึ้น เช่น การข่มเหงรังแกผู้อ่อนแอกว่า การก่อสงคราม ฯลฯ ก็เนื่องมาจากมนุษย์รู้จักตนเองน้อยเกินไป และมีความสนใจให้กับวัตถุนอกตัวมากเกินไป (วิไล องค์อนันต์คุณ, 2532) จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น หลักการนีโอฮิวแมนนิสจึงมีอุดมคติที่ว่า จะมุ่งมั่นเพื่อ

การพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อการหลุดพ้นส่วนตน (นิพพาน) และเพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดั่งงามส่วนรวม

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส เน้นว่าสรรพสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนมนุษย์ ต่างชาติ ภาษา ผิวพรรณ ศาสนา ตลอดจนรวมถึงบรรดาสัตว์ พืช หรือแม้แต่วัตถุสิ่งของต่างๆ ล้วนเป็นพี่น้องร่วมครอบครัวร่วมจักรวาลเดียวกัน ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลมีจุดเริ่มมาจากสิ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งซึ่งจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เป้าหมายประการหนึ่งของแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสก็คือ การที่ฝึกตนให้มีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวสากลนี้ ด้วยความรักและเมตตาอันบริสุทธิ์ให้ได้ เพื่อว่าชีวิตของมนุษย์ทั้งส่วนปัจเจกชน และทั้งส่วนสังคมจะมีปัญหาน้อยที่สุด ซึ่งกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การถ่ายทอดความรู้สึกที่สวຍงาม เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มาสู่วิถีการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป (อนันตมิตรา อ่างถึงใน วิไล องค์อนันต์คุณ, อ่างแล้ว และ ศตพร วิไลรัตน์, 2532)

ประเด็นเหล่านี้ สอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ได้แก่

(1) การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit)

(2) มีจิตใจมั่นคง (Mentally Strong)

(2.1) ควบคุมความคิดและการกระทำตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรมและคุณธรรม การมีระเบียบวินัย

(2.2) มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์

(2.3) มีความเห็นคุณค่าในตนเอง

(3) พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritually Elevated) มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก (Universal Love)

(4) มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)

การพัฒนามนุษย์ จึงต้องพัฒนาให้เห็นถึงเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนกนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์มีการพัฒนาร่างกายให้สวຍงามแข็งแรง มีความคิดจินตนาการ มีวิชาชีพ แต่ไม่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาแล้วความสงบสุขในโลกก็ไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน (ศตพร วิไลรัตน์, 2532)

โดยสรุปแล้วเป้าหมายของแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีเต็มไปด้วยความ

รัก ความเมตตา ที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนร่วมต่อไป

การปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีขั้นตอนการปฏิบัติ 3 ขั้นตอน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2531) ดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง : การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของตนเอง โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดขึ้นมาพร้อมกับ จิตใจที่บริสุทธิ์ ปราศจากความรู้สึกด้านลบต่างๆ เช่น ความแบ่งแยก ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความโลภ ความโกรธ ความหยิ่งทรนงในตนเองความรู้สึกเห็นตนเองไร้คุณค่า ฯลฯ ความรู้สึกด้านลบต่างๆ เหล่านี้ เกิดขึ้นเนื่องจากการถูกอบรมสั่งสอน (Condition) ที่ไม่ถูกต้องมาตั้งแต่เล็ก

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา มนุษย์ถูกแนวคิดวัตถุนิยมยึดครองจิตใจโดยให้ความสำคัญแก่วัตถุที่ปรากฏให้เห็นอยู่ภายนอก ทำให้มนุษย์เกิดการแก่งแย่งแข่งขันกัน เพื่อจะยึดครองวัตถุในรูปแบบต่างๆ เช่น ที่ดิน วัตถุดิบทรัพย์สิน อารูธ ฯลฯ และในที่สุดก็ทำลายล้างกันเอง ดังนั้นเองสิ่งที่โลกต้องการมากในปัจจุบันคือ แนวคิดที่เหมาะสมที่จะหลีกเลี่ยงการเอาตัวเอาเปรียบทางวัตถุ การทำลายล้างกันเป็นแนวคิดที่จะทำให้ทุกสิ่งในจักรวาลมีการดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนและมีความสุข

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อพื้นฐานว่า “ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์และมีการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกันไปตามกฎของธรรมชาติ มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการพัฒนาสูงสุด มนุษย์เราจึงไม่เพียงแต่จะต้องมีบทบาทในการยอมรับและคุ้มครองถึงสิทธิในการดำรงชีวิตของชีวิตทั้งปวงเท่านั้น แต่ยัง ต้องมีความรับผิดชอบที่จะทำให้ชีวิตแต่ละชีวิตมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอย่างมั่นคงและภาคภูมิใจ มนุษย์ จึงมีหน้าที่โดยตรงในการให้บริการความต้องการสรรพสิ่งแก่สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เช่น ความต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย การมีสุขภาพอนามัยที่ดีและการพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อชีวิตทั้งหลายเหล่านั้นจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเป็นทรัพยากรที่มีค่าของโลก

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดของสังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยต้องเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราเอง ให้หลุดพ้นจากความรู้สึกผูกพันแบบต่างๆ ที่แสดงถึงความเห็นแก่ตัวและพวกพ้องโดยไม่ได้คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม ตามที่ได้รับ การอบรม สั่งสอน (Condition) มาตั้งแต่เล็ก เปลี่ยนแปลงให้จิตใจเรากว้างขวางขึ้น มองถึงผลประโยชน์ส่วนรวมของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล รู้สึกตัวว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมากยิ่งขึ้น

วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ (โยคะ แปลว่า Union หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) ที่มาแต่โบราณ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการอบรมสั่งสอน (Condition) ไปสู่จิตเดิมแท้ เป็นการชำระล้างจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกในทางลบให้ค่อยๆ หดไป เป็นจิตเดิมแท้ที่มีแต่ความรู้ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่สรรพสิ่ง เพราะตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ทุกสิ่งทุกอย่างมีจุดเริ่มต้นที่จุดเดียวกัน ซึ่งถือเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ถ้าบุคคลใดสามารถปรับตนเองให้เข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาลได้ ผู้นั้นจะตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่ง เกิดสภาวะไร้อัตตา จะบังเกิดความรักความเมตตาที่สูงสุด (Universal Love)

กระบวนการที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้ เรียกว่า “Photo – Psycho-Spiritual” ซึ่งใช้หลักการพัฒนาทางจิต ที่ว่า “เราเป็นอย่างไรที่เราคิด” หรือ “จิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด” เป็นการบริหารจิตใจด้วยการทำสมาธิ (Meditation) ด้วยการสร้างภาพและภวนาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล วิธีการนี้จะทำให้บุคคลสามารถที่จะค้นพบตัวเองว่าตัวเองคือจุดศูนย์กลางของจักรวาล จิตใจของบุคคลนั้นจะเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง บุคคลที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะพบว่า ความรู้สึกนึกคิดการมองโลกมองชีวิตของเขาจะเปลี่ยนไป ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นในจิตใจจะค่อยๆ หายไป ความสงบสุขอย่างลึกซึ้งจะเริ่มเกิดจากตนเองก่อนแล้วค่อยๆ ขยายไปสู่คนรอบข้างในวงกว้างขึ้นเรื่อยๆ ปัญญาที่ละเอียดอ่อนจะเกิดขึ้น ทำให้สามารถเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น

เทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ ของหลักการนีโอฮิวแมนนิส นอกจากจะพัฒนาทางด้านจิตใจโดยการทำสมาธิแล้ว ร่างกายก็ต้องได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องด้วย เริ่มต้นด้วยการปรับปรุงเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและออกกำลังกาย ด้วยอาสนะ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงไปยังต่อมไร้ท่อต่างๆ ที่ควบคุมอารมณ์ต่างๆ ของคนเรา

การพัฒนาร่างกายและจิตใจของคนเราตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสนี้ ถ้าบุคคลใดปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ย่อมไม่สามารถคิดเรื่องที่จะก่ออันตรายต่อผู้อื่นเลยแม้แต่น้อย ความคิดความรู้สึกของบุคคลเหล่านี้จะมีเพียงแต่การอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น

ขั้นที่สอง : *กลุ่มพลังแห่งความรัก* การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่ละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตนเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความ

เมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาลพลังจิตที่ขังติดงามที่เกิดขึ้นและรวมตัวกันเข้าเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่แบ่งกระจายไปยังทุกๆ ส่วนของจักรวาล พลังแห่งความชั่วร้ายต่างๆ (พลังแห่งความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความแบ่งแยก ฯลฯ) จะค่อยๆ อ่อนกำลังลง จางหายไป และพลังแห่งความรักความเมตตา ที่มีอยู่ในจิตใจของคนทุกคน จะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติและทุกสรรพสิ่งในจักรวาลก้าวไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพ ภายในเวลาอันรวดเร็ว

ขั้นที่สาม : การสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักและความเมตตา หลังจากพัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ และมีการรวมตัวกันของบุคคลเหล่านี้ กลุ่มบุคคลนี้ เป็นผู้ที่มีจิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตาจะเริ่มบทบาทการดำเนินชีวิต อย่างเหมาะสมในโลก พวกเขาจะไม่ละทิ้งโลก ละทิ้งสังคม เขาจะดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติธรรมดาทั่วไป สิ่งเดียวที่อาจจะแตกต่างจากคนทั่วไปก็คือ ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในจิตใจของพวกเขาตลอดเวลา นั่นเอง การดำเนินชีวิตของพวกเขาจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนทั่วไป และแสดงให้เห็นทั่วไปเห็นว่า ภาวะที่สำคัญที่สุดของพวกเขาจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนทั่วไป และแสดงให้เห็นว่า ภาวะที่สำคัญที่สุดของพวกเขา (ซึ่งควรเป็นหน้าที่ของคนทุกคน) ได้แก่ ภาวะผูกพันในการสร้างความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

โดยสรุปแล้ว เมื่อแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้แพร่กระจาย และถูกนำไปปฏิบัติในที่ต่าง ๆ มากขึ้น จะทำให้สังคมมีความสงบ สันติ สวยงามขึ้น ทำให้ชีวิตของแต่ละบุคคลดำเนินไปในทิศทางเดียวกับชีวิตของคนส่วนรวม และทำให้โลกนี้กลายเป็น สถานที่ที่น่ารื่นรมย์ สภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะที่สมบูรณ์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของทุกชีวิต สังคมในอุดมคติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มิใช่แต่เพียงนำมาซึ่งความสงบสุขให้แก่มนุษยชาติเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงกลุ่มสัตว์และพืชทั้งหลายอีกด้วย

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2530) กล่าวไว้ว่า เป็นแนวทางการศึกษาสำหรับคนรุ่นใหม่ เป็นการศึกษาที่จะมุ่งพัฒนาศักยภาพในตัวมนุษย์ทุกคนให้ปรากฏออกมาให้มากที่สุด เนื่องจากคนส่วนใหญ่ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองน้อยมาก ดังนั้น การศึกษา จึงน่าจะมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยดึงศักยภาพที่แฝงเร้นทั้งหมดของมนุษย์ออกมาใช้ให้ได้มากที่สุด ซึ่งการศึกษาสำหรับคนรุ่นใหม่จะเป็นการพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสังคมต่อไป การพัฒนามนุษย์จะไม่มุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แต่จะพัฒนามนุษย์ทั้งด้านวิชาการ วิชาชีพ และทุกๆ ส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ (จะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อมๆ กัน) การศึกษาตาม

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสสามารถเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน (Holistic Education)

Sarkar (1990) ได้อธิบายธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนาไว้ว่า มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบขั้นนอกสุดของคนเราเรียกว่า ร่างกายที่ประกอบด้วย อวัยวะภายนอกที่เราสามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายใน และต่อมไร้ท่อต่างๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ ซึ่งมีสามระดับใหญ่ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุด และละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ โดยในแต่ละส่วนของมนุษย์จะมีการพัฒนาดังนี้ คือร่างกายจะใช้การรับประทานอาหารที่ถูกต้องและการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นกิจกรรมในการพัฒนา ส่วนจิตสำนึกจะใช้การมีจริยธรรมในการพัฒนา การพัฒนาจิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกจะใช้ การทำสมาธิเป็นกิจกรรม ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

(1) ร่างกาย (Physical Body) ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ร่างกายของคนนั้นนอกจากจะประกอบไปด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในอย่างที่เราจักกันดีแล้ว ภายในร่างกายยังมีระบบ การทำงานที่ค่อนข้างซับซ้อน โดยต่อม (Glands) ต่างๆ อีกที่มักเรียกว่า ต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) ซึ่งมีหน้าที่ขับฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ฮอร์โมนมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงาน ต่างๆ ของร่างกาย เช่น ควบคุมการเจริญเติบโต ควบคุมการย่อยอาหาร ควบคุมการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ฯลฯ ถ้าต่อมเหล่านี้ทำงานไม่เป็นปกติ ส่วนต่างๆ ของร่างกายก็จะทำงานไม่เป็นปกติอีกด้วย

การพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์และแข็งแรง แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสจะใช้การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งนอกจากจะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังทำให้มีจิตใจที่เยือกเย็นและสงบด้วย อาหารประเภทที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีจิตใจเยือกเย็นและสงบ เช่น ผลไม้ และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่วและเมล็ดธัญพืช นมและผลิตภัณฑ์จากนม ฯลฯ โดยไม่สนับสนุนการรับประทานอาหารจากเนื้อสัตว์ สิ่งเสพติดต่างๆ ฯลฯ

ในด้านการออกกำลังกายนั้น แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสไม่เห็นด้วยที่จะออกกำลังกายเพียงเพื่อมุ่งการพัฒนากำลัง การบริหารกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของร่างกายเท่านั้น ผลที่ได้เพียงเท่านั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้มีความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้านการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบ จะต้องมีการบริหารทั้งอวัยวะภายในและภายนอกซึ่งรวมถึงต่อมไร้ท่อ ซึ่งมีหน้าที่ขับฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ฮอร์โมนจะมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่างๆ ของร่างกายและยังมีผลต่อจิตใจด้วย

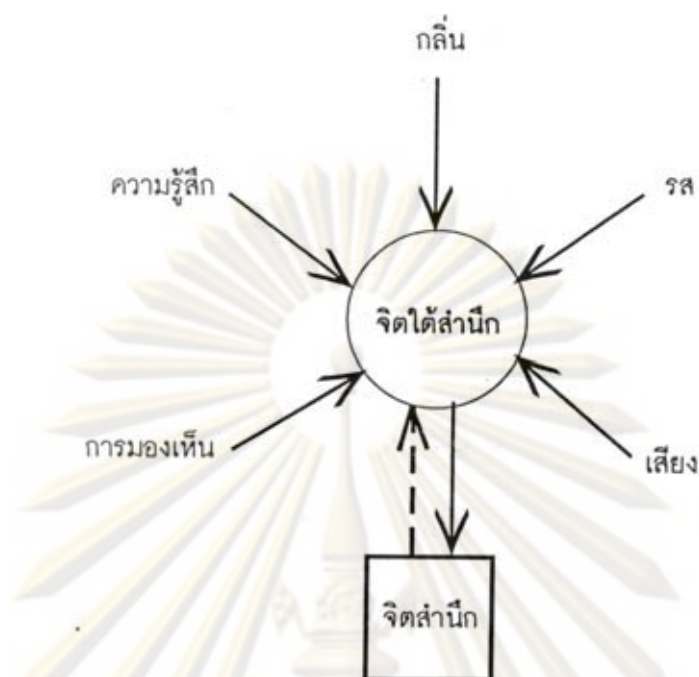
การออกกำลังกาย หรือการบริหารร่างกายที่เป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน เป็นการบริหารที่เรียกว่า “อาสนะ” (Asana) เรียกเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า (Easy Posture) ผู้ปฏิบัติ จะต้องมีการเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวล ช้า ๆ ควบคุมไปกับการหายใจลึก ๆ และการหยุดนิ่ง สลับกันเป็นช่วง ๆ ซึ่งอาสนะเหล่านี้ นอกจากจะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมา เป็นปกติแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลายอย่างดียิ่ง ช่วยรักษาความยืดหยุ่น คล่องตัว และความสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายด้วย

(2) จิตสำนึก (Conscious Mind) เป็นจิตใจระดับแรกของคนเราทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้จากสิ่งเร้ารอบๆ ตัว โดยผ่านทางประสาทสัมผัสและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเป็น ประการแรก ประการที่สองคือ การแสดงความต้องการหรือรังเกียจ หมายถึง การแสดงความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น หรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น ประการที่สามคือ การลงมือกระทำ หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อนต่างๆ ของเราให้ทำงาน ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการ ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า จิตสำนึกนั้นจะมีหน้าที่กระตุ้น ให้เรากระทำการต่างๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงต่างๆ ไป ได้แก่ การกิน การนอน การป้องกัน ตนเอง การสืบพันธุ์ กล่าวง่าย ๆ คือ จิตสำนึกนั้นมีหน้าที่หลักจะช่วยให้คนเรามีชีวิต รอดอยู่อย่าง ปลอดภัยนั่นเอง

การพัฒนาจิตสำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึม จะต้องพยายามบังคับ ระวัง หักห้ามตนเอง ให้เลิกกระทำการต่างๆ ตามสัญชาตญาณเหล่านี้ โดยไม่ควรปฏิเสธความต้องการตามธรรมชาติเหล่านี้ แต่ควรหาทางควบคุมและระบายออกให้ถูกทาง ในที่นี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะใช้จริยธรรมเป็นสิ่ง ควบคุมการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย (สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต) และส่วนที่สอง หลักในการพัฒนา ร่างกายและจิตใจของตัวเอง

(3) จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) เป็นจิตใจระดับที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดอ่อน ซับซ้อนยิ่งกว่าจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ เรื่องความคิดที่ลึกซึ้ง และความทรง จำของมนุษย์ ความรู้ ความคิด ความฝันของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง จิตจะอยู่กับ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสังคม จิตจะพยายามรวบรวมข้อมูลต่างๆ และนำข้อมูลมา ไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง หน้าที่ที่สำคัญของจิตใต้สำนึก คือ ทำหน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่างๆ ที่ ประสบมาในชีวิตและควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย

จิตใต้สำนึกจะทำการบันทึกและสะสมข้อมูลต่างๆที่เราประสบพบมาเมื่อมีการสัมผัสต่างๆ กระตุ้นจากภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง โดยเฉพาะการได้เห็นทาง ตาและการได้ยินทางหู ดังรูป

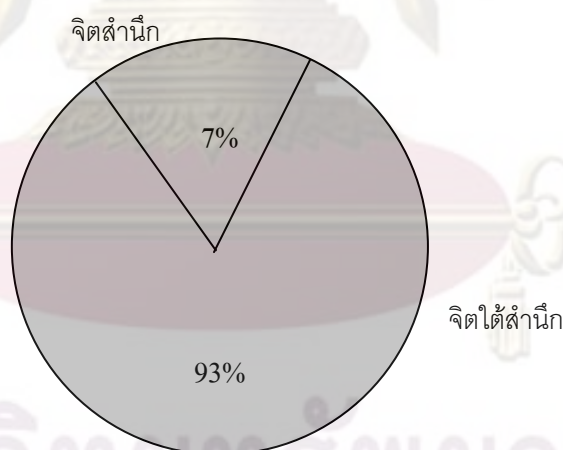


แผนภาพที่ 3 กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก

เมื่อมีการสัมผัสต่างๆ จากการกระตุ้นจากภายนอก ดังกล่าว ความรู้สึกต่างๆ จะถูกส่งไปตามเส้นประสาทต่างๆ เพื่อถ่ายทอดไปยังสมอง สมองจะแปลสัญญาณเหล่านี้โดยลำพังไม่ได้ การรับรู้เป็นหน้าที่ของจิตสำนึก ในขณะที่เราไม่รู้สึกรับรู้ เช่น เวลานอนหลับตาและหูของเรา ยังคงได้รับแสงและเสียงได้ แต่เราไม่รู้ตัวเลย เพราะจิตสำนึกไม่ทำงานเมื่อจิตสำนึกรับสิ่งใดเข้ามา มันจะส่งไปยังจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นที่เก็บข้อมูลต่างๆ จิตใต้สำนึกเก็บความทรงจำต่างๆ ในอดีตไว้ มันจะไม่ลืมสิ่งใด แต่เราเคยจะจำได้ต่อเมื่อเราดึงข้อมูลต่างๆ ออกมาจากจิตใต้สำนึกและนำเข้ามาสู่จิตสำนึก แต่จิตสำนึกมักไม่ว่างเพราะคิดอยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็ว่าวุ่นวิตกกังวลกลัว ฯลฯ ดังนั้นมันจึงไม่สามารถจะรับข้อมูลจากจิตใต้สำนึกได้ ถ้าเราทำให้จิตสำนึกสงบได้เราก็จะสามารถรับข้อมูลจากจิตสำนึกได้ (อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2533) แต่จิตใต้สำนึกนั้นไม่สามารถแยกแยะข้อมูลที่ได้รับการบันทึกนั้นว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ดังนั้นถ้าบุคคลได้ยิน ได้เห็น ได้ฟังในสิ่งที่ดูอย่างสม่าเสมอ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกและสะสมสิ่งที่ได้ยินได้ แล้วผลักดันให้เราเห็นนั้นแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อบุคคลนั้นและคนรอบข้าง ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลได้ยินได้เห็นในสิ่งที่ไม่ดีบ่อยๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งไม่ดีนั้นไว้เช่นกัน และจะผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ซึ่งจะมีผลเสียต่อตนเองและคนอื่นๆ แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดก็ตามที่

ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึก จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรม หรือ พฤติกรรม (ไพรัช กฤษณมिश, 2533)

เปรียบเทียบลักษณะการทำงานของจิตสำนึก (จิตปกติ) กับจิตใต้สำนึกไว้ว่า การทำงานของจิตทั้งสองนี้ เปรียบเสมือนกับคนขี่ม้ากับม้าที่ถูกรัด คนขี่ม้าเป็นผู้กำหนด ทิศทางให้ ม้าวิ่ง คนขี่ม้าไม่มีกำลังเท่าม้าที่ตนขี่ ส่วนม้านั้นมีกำลังมหาศาล มีกำลังมากกว่าคนขี่หลายเท่าตัว ม้ามีหน้าที่วิ่งไปข้างหน้า โดยไม่รู้จุดหมายปลายทางอยู่ที่ไหนและจะวิ่งไปในทิศทางใด ม้าจะวิ่งไปตามการชักนำของคนขี่ม้าเท่านั้น การทำงานของจิตทั้งสองส่วนนี้ก็เหมือนกัน จิตสำนึกเปรียบเสมือนคนขี่ม้า คือรู้เป้าหมายรู้ความต้องการ เช่น ต้องการจะเป็นคนสวย เป็นคนเก่ง เป็นต้น แต่จิตสำนึกนี้ไม่มีกำลังเพียงพอที่จะควบคุมอวัยวะส่วนต่างๆ ให้ทำงานเพื่อผลของความสวยหรือความเก่งดังนั้น จึงต้องชักนำจิตใต้สำนึกซึ่งเปรียบเสมือนกับม้ามีพลัง เมื่อนำพลังนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์และบรรลุเป้าหมายตามที่จิตสำนึกต้องการ จิตสำนึกกับจิตใต้สำนึกจะทำงานประสานอย่างดียิ่ง เสมือนกับคนขี่ม้ากับม้านั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่า มนุษย์นั้นจะมีพลังเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ โดยจากจิตสำนึกเพียงร้อยละ 7 เท่านั้น ส่วนอีกร้อยละ 93 จะใช้โดยจิตใต้สำนึก (สรพล สุขทรศนีย์, 2533)



แผนภาพที่ 4 สัดส่วนของพลังของจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึกไม่มีหน้าที่ที่จะตรวจสอบความคิดหรือข้อมูลที่ได้รับมาว่าดีหรือเลว ถูกหรือ ผิดดังกล่าวแล้วข้างต้น แต่มักจะสนองตอบไปตามธรรมชาติของความคิดหรือข้อเสนอแนะที่ได้รับ ตัวอย่างเช่น ถ้าจิตสำนึกของเราที่กักท้วงว่าบางสิ่งบางอย่างถูกต้อง แม้ว่าสิ่งนั้นผิดก็ตาม จิต

ได้สำนึกก็จะยอมรับไว้ว่าเป็นสิ่งที่ถูก เป็นสิ่งที่ควรและก่อร่างสร้างรูปอยู่ภายในจนปรากฏผล เช่นนั้นออกมาอย่างช่วยไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าจิตสำนึกของเราไปเห็นฟ้องรองรับสิ่งนั้นเอาไว้ว่าเป็นความถูกต้องนั่นเอง (Merfee, 2536) ซึ่งสอดคล้องกับ Sherman (2537) ที่กล่าวว่า แม้จิตได้สำนึกจะมีอำนาจอย่างไม่มีขอบเขตจำกัดแต่ก็ไม่มีความสามารถในการแยกแยะหาเหตุผล ดังนั้นหากจิตสำนึกไม่ได้พิจารณาเหตุผลอย่างถูกต้องก็เหมือนไม่ได้ป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งเลวร้ายต่างๆ ส่งกลับไปให้แก่จิตได้สำนึก ก็แน่นอนว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ จะเกิดขึ้นในชีวิตจริงของบุคคลนั้น โดยจิตได้สำนึกจะใช้อำนาจสร้างสรรค์ของมันทำให้เกิดเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

จากรูปที่ปรากฏและข้อความดังกล่าวมาจะเห็นได้ว่าจิตสำนึกซึ่งเป็นส่วนที่เรารู้สึกได้ และมักใช้เป็นพลังความคิดนั้น เป็นส่วนเล็กน้อยของจิตใจซึ่งจิตสำนึกเพียงเล็กน้อยที่มนุษย์มีอยู่นั้นยังสามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงแก่ชีวิตและโลกมากมาย แล้วส่วนที่เป็นจิตได้สำนึกซึ่งมีปริมาณมากมาย ถ้าไม่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมจะเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

สำหรับการพัฒนาจิตได้สำนึก เพื่อให้จิตได้สำนึกรับความคิดหรือข้อมูลที่ดีและถูกต้อง หลักการนี้โอฮิวแมนนิสจะใช้วิธีการผสมผสานทั้งการฝึกพลังสติ เพื่อให้เกิดภาวะแห่งการรับรู้โดยใช้การฝึกอาสนะ เพลงบรรเลงและจินตนาการ การฝึกจินตนาการ เพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเองและการฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

(4) จิตเหนือสำนึก (Super-conscious Mind) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

(4.1) จิตเหนือสำนึกลำดับแรก : แหล่งความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์สภาวะสร้างสรรค์ของมนุษย์เกิดจากการเชื่อมโยงความคิดต่างๆ ที่เดิมไม่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเลย มารวมเข้าเป็นความคิดเดียวที่แปลกใหม่ ซึ่งเรียกการคิดแบบนี้ว่า การคิดเชิงเทียบเคียง (Metaphoric Thinking) การคิดเชิงเทียบเคียงเป็นการคิดที่ล้ำค่าของมนุษย์มักเกิดขึ้นในขณะที่จิตใจของคนเราสบายหรือผ่อนคลายมากที่สุด ซึ่งจิตใจของคนเราจะไม่ทำงานภายใต้อำนาจของจิตสำนึก และจิตได้สำนึก ผู้ที่รู้จักผ่อนคลายจิตใจของตนเองมักจะเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่แปลกๆ ใหม่ๆ อยู่เสมอ

(4.2) จิตเหนือสำนึกระดับที่สอง : การหยั่งรู้เอง การพัฒนาและนำจิตเหนือสำนึกมาใช้อย่างเต็มที่นั้นก็คือ การหยุดการทำงานของจิตสำนึกและจิตได้สำนึกโดยใช้กระบวนการทำสมาธิ (Meditation) กระบวนการนี้เริ่มจากการนั่งสมาธิอย่างเงียบๆ สองมือประสานวางอยู่บนตัก หลังตาทั้งสองข้างแล้วจินตนาการว่าตนเองกำลังนั่งอยู่ในบรรยากาศที่สงบเงียบ อยุ่จะทุกส่วนจะไม่มีการทำงานใดๆ เลย จิตสำนึกที่ทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะเหล่านี้จะถูกพักการทำงานไปทันที หน้าที่ต่อไปของผู้ทำสมาธิ คือการหยุดการทำงานของจิตได้สำนึก ซึ่ง

ทำหน้าที่สะสมข้อมูล ความจำ การหาเหตุผล ถ้อยคำโดยการท่องคำมंत्रา (Mantra) อยู่ในใจ ให้สอดคล้องกับจังหวะหายใจเข้าออก ซึ่งจะเป็นผลทำให้ความคิดที่วุ่นวายที่มักเกิดจากจิตใต้สำนึกสงบลง และพลังจิตอันมหาศาลที่เกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงที่ท่อง จะค่อยๆ ยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึก

การท่องมนตรารายอย่างนุ่มนวลและจังหวะอยู่ในใจ จะทำให้คลื่นสมองที่เกิดขึ้น ในสภาวะจิตสำนึกที่ตื่นตัวตามปกติที่เรียกว่า คลื่นเบต้า (Beta Wave) ซึ่งมีความถี่รวดเร็วไม่สม่ำเสมอสงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ที่มีจังหวะช้าและแน่นอนกว่า ซึ่งจะทำให้ ผู้ทำสมาธิเข้าสู่สภาวะที่สงบเยือกเย็นของจิตใจ เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ คลื่นสมองของผู้ทำสมาธิ จะค่อยๆ นุ่มนวลขึ้นจนกลายเป็นคลื่น เธต้า (Theta Wave) ที่มีพลังอันมหาศาล ในสภาวะที่กำลังเข้าสู่จิตเหนือสำนึกนี้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อกันว่า เป็นสภาวะที่คนจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้เอง ความสามารถในการสื่อสารทางจิตและมีความสงบทางจิตใจสูงสุด เมื่อผู้ทำสมาธิมีจิตใจสงบมากขึ้น คลื่นสมองของเขาจะช้าลงจนกลายเป็นคลื่นเดลต้า คลื่นสมองของผู้ทำสมาธิเหมือนกับหยุดนิ่งทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนจะหยุดการเคลื่อนไหว ความรู้สึกแบ่งแยกจากสรรพสิ่งในจักรวาลจะหมดไป คลื่นสมองจะค่อยๆ สิ้นช้าลง มีพลังงานสูงขึ้นจนสามารถรวมตัวกับคลื่นของจักรวาล (Cosmic Wave) ที่มีพลังงานมหาศาล

การทำสมาธิโดยใช้หลักดังกล่าว มีคุณประโยชน์มากมายในหลายๆ ด้าน เช่น ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น จิตใจมั่นคงขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น มีความหยั่งรู้เองมากขึ้น และทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นมีความสุขมากขึ้น ประโยชน์สูงสุดที่ผู้ทำสมาธิเป็นจำนวนมากได้รับ คือ การมีสมาธิ (Concentration) และยังสามารถใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าเดิม

(4.3) จิตเหนือสำนึกระดับที่สาม : ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่การทำสมาธิ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดสำหรับการพัฒนาความรู้สึกที่ไม่มีการแบ่งแยกตามที่กล่าวมาแล้ว การพัฒนาความรู้สึกนี้มีผลจากเสียงมนตราที่เราท่องอยู่ในใจเนื่องจากมนตรายังมีความหมาย ล้ำลึกที่ทำให้เกิดความรักอันเป็นสากลในจิตใจของผู้ทำสมาธิอีกด้วย เช่น ความหมายที่ว่า “ข้าพเจ้ามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกและจักรวาล” จากข้อความที่กล่าวไว้ว่า “เราคิดอย่างไร เราก็จะกลายเป็นอย่างนั้น (As you Think, So you Become)” แสดงให้เห็นว่า ความคิดมีอิทธิพลต่อ จิตใจของเรามาก ความหมายของมนตราในขณะที่ทำสมาธิ ซึ่งจะช่วยยกระดับจิตสำนึกของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึกระดับสูงสุดที่ไม่มีการแบ่งแยกมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หลังจาก ผู้ทำสมาธิกลับมาเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคม เขาจะมองโลก มองผู้ร่วมงานด้วยสายตาแห่ง ความรักมากยิ่งขึ้น

โดยสรุปแล้วเห็นได้ว่า “แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส” จะเห็นความสำคัญในการพัฒนา ส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจซึ่งประกอบไปด้วย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ไปพร้อมๆ กัน มากกว่าพัฒนาด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ โดยในการ พัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรงจะเน้นเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นกิจกรรม การพัฒนาจิตสำนึกจะใช้หลักจริยธรรมเป็นสิ่งควบคุม ส่วนจิตใต้สำนึกจะใช้หลายวิธีผสมผสานโดยให้จิตใต้สำนึกรับข้อมูลที่ดี จิตเหนือสำนึกจะใช้การทำสมาธิเป็นกิจกรรม ซึ่งการพัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจจะทำให้บุคคลนั้นๆ ได้นำไปพัฒนาสังคมต่อไป

กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตามแนวความคิดนีโอฮิวแมนนิส

กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตามแนวความคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง กระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้คนเราเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย(Physical) จิตใจ(Mental) และจิตวิญญาณ (Spirit) โดยที่เชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2544)

กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตามแนวความคิดนีโอฮิวแมนนิสประกอบไปด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาในทุกด้านของชีวิตคนเรา โดยเริ่มจากการพัฒนา EQ หรือความฉลาดทางด้านอารมณ์ของคนเรา ซึ่งหมายถึง ความสามารถทางจิตใจ(อารมณ์) ที่ทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่นในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นกิจกรรมที่ใช้จะเน้นการมีความคิดด้านบวก ด้วยการพัฒนาความคิด คำพูด และการกระทำทางด้านบวก

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นหัวใจหลักของการประสบความสำเร็จและความสุขของชีวิต จากการศึกษาอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ นักจิตวิทยาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของคนเราเป็นเรื่องของทักษะไม่ใช่เป็นเรื่องของกรรมพันธุ์หรือยีน ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องของการเรียนรู้ที่สามารถเพิ่มพูนทักษะความฉลาดทางอารมณ์ได้ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงเป็นคนที่หาความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถปรับอารมณ์และความรู้สึกให้พอใจกับหลายๆสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะกลายเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคง มองโลกมองชีวิตด้านบวก ปรับตัวเองได้ง่ายในทุกสถานการณ์ของชีวิต มีน้ำใจ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเชื่อมั่นในตนเอง (วรรัตน์ อภินันท์กุล, 2548)

มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ด้วยการคิดด้านบวก โดยความคิดด้านบวกมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางด้านอารมณ์มากจนเกือบจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่ง

เดียวกัน คุณสมบัติข้อแรกและเป็นข้อที่สำคัญที่สุดของคนที่มีความฉลาดทางด้านอารมณ์สูงคือ การมีความคิดด้านบวก ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์จะต้องเริ่มจากการพัฒนาความคิด คำพูดและการกระทำทางด้านบวกก่อนคุณสมบัติข้ออื่นๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ และการกระทำใด ถ้าทำเสมอๆ การกระทำนั้นจะกลายเป็นนิสัยของเรา และพฤติกรรมต่างๆ จึงเริ่มต้นจากความคิดเรา ความคิดด้านบวกจึงเป็นจุดเริ่มต้นของความฉลาดทางด้านอารมณ์สูง โดยถ้ามีคุณสมบัติข้อนี้แล้วคุณสมบัติข้ออื่นๆ ของคนที่มีความฉลาดทางด้านอารมณ์สูงก็จะสามารถพัฒนาได้ง่ายเช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่น ความอดทน ความเคารพตนเอง ความเคารพผู้อื่น มนุษยสัมพันธ์ และจะส่งผลให้บุคคลผู้นั้นประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่าย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2544)

ดังนั้นกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนา ดังนี้

1. การสร้างความรู้สึกรักด้วยการ EMPOWERMENT หรือการให้ความรัก การให้พลังด้านบวก โดย EMPOWERMENT (การให้ความรัก การให้พลังด้านบวก) คือ ความคิด คำพูด การกระทำที่ทำให้ตัวเราและคนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้พลังด้านบวกมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวกมากให้ทางตรงกันข้าม คนที่ได้รับความรักหรือได้รับพลังด้านบวกน้อยก็กลายเป็นคนที่มีความคิดด้านบวกทำด้านบวกน้อย ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีนี้เราอาจเรียกได้ว่า การให้พลังด้านลบ (SAP) หรือ การดูดพลัง คือการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำที่ทำให้คนรอบข้างของเรามีพลังด้านบวกในตัวลดน้อยลง โดยกิจกรรมการให้ความรัก การให้พลังด้านบวกด้วยการแสดงพฤติกรรมทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง ดังนี้

1.1 ยิ้ม รอยยิ้มเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของคนที่คิดด้านบวกทำด้านบวก การที่เรายิ้มกับใครหมายความว่าเราให้เกียรติและมีความเคารพให้กับคนๆ นั้น คนทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง ผู้ชาย มีการศึกษามาก มีศึกษาน้อย ร่ำรวย ยากจน ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ต้องการที่จะได้รับเกียรติ ได้รับการยอมรับ ได้รับการเคารพจากผู้อื่นด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นถ้าเรายิ้มให้กับใครก็เหมือนกับว่าเรากำลังเติมพลังให้กับคนผู้นั้น และที่สำคัญที่สุด เรามักจะได้รับรอยยิ้มกลับคืนมา ดังคำกล่าวที่ว่า รอยยิ้มหนึ่งเกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ เราจึงควรฝึกยิ้มเสมอๆ ยิ้มบ่อยๆ และยิ้มให้กับทุกคนที่เราจะยิ้มให้ได้ และในทุกสถานการณ์ของชีวิต

1.2 ชม ในความหมายที่ถูกต้องแล้ว การชมใคร หมายถึงการพูดถึงส่วนที่ดีของคนๆ นั้น คนเราทุกคนมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนไม่ดี ซึ่งทุกคนต่างก็อยากได้ยินคนอื่นพูดถึงส่วนที่ดีของเราจริงๆ แล้วคำชมเปรียบได้กับน้ำทิพย์ที่ขลิบจิตใจมนุษย์เราให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจ เกิดพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ดังนั้นถ้าเราต้องการให้พลังด้านบวกแก่ใคร ต้องการมี

สัมพันธ์ภาพที่ดีกับใคร เราควรที่จะหมั่นชมคนผู้นั้นอยู่เสมอๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลังโดยหลีกเลี่ยงการตำหนิติเตียน

1.3 สบตา ดวงตาเปรียบเสมือนหน้าต่างของดวงใจ ความรู้สึกต่างๆของเราสามารถส่งออกมาได้ทางดวงตา เมื่อมีใครมาสบตาเรา มองเราด้วยความรู้สึกที่ดี ชื่นชมในตัวเราให้เกียรติเรา หัวใจของเราจะรู้สึกพองโต รู้สึกอบอุ่น เชื่อมั่นอยากทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองและคนรอบข้าง เพื่อเป็นการเพิ่มพลังให้กับตนเองและผู้อื่น เราควรจะมีสบตากับคนที่เรากำลังพูดคุยให้เป็นนิสัย หรือสบตากับผู้ใดในขณะที่เราเป็นผู้ฟังด้วยความรู้สึกที่ดีๆอยู่เสมอ

1.4 สัมผัส การสัมผัสมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของคนเรา ดังที่นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละสี่ครั้งเพื่อการมีชีวิตที่รุดรุดแปดครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และสิบสองครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ดังนั้นการสัมผัสก็จะช่วยให้เรากลายเป็นคนดีและมีความสุข

1.5 สวัสดิ์ เมื่ออุ้งมือทั้งสองข้างของคนเราประกบกันในท่าไหว้จะส่งพลังสูงส่ง การทักทายและการลากากันของคนเรามีหลายวิธี เช่น การจับมือ การโอบกอด การโค้งคำนับ ฯลฯ แต่ไม่มีวิธีใดที่จะเป็นการเพิ่มพลังด้านบวกให้กับตัวเอง และผู้อื่นได้เท่ากับการสวัสดิ์ด้วยการไหว้แบบชาวตะวันออก เราจะรู้สึกดีเมื่อมีใครมาสวัสดิ์เราและเราก็ควรจะสวัสดิ์ตอบกลับทุกครั้งการสวัสดิ์จนเคยชินเป็นนิสัยทำให้เราลดอัตราของตัวเราเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่นและมีความเคารพให้กับตัวเองมากขึ้น การสวัสดิ์จึงเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่งในการให้พลังด้านบวกแก่ผู้อื่นและตัวเราเอง

2. การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก โดย เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540) กล่าวถึงการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเรารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้น เช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็จะรู้สึกบวกกับผู้อื่น โดยภาพพจน์ของตัวเอง (SELF-IMAGE หรือ SELF-CONCEPT) เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี้ คือความเชื่อที่ฝังใจที่ยังลึกกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเองเป็นอย่างไร โดยทุกๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะรวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของคนเรามีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเอง และภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จึงสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งการดำเนินชีวิตของคนเรา จะเป็นไปได้ง่ายขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง โดยกิจกรรมที่ใช้จะช่วยสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือ

2.1 กิจกรรมการใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเองและผู้อื่น ด้วยการใช้ประโยคคำพูดด้านบวก โดยการใช้คำพูดดีๆ กับตัวเอง และการรับฟังคำพูดดีๆ จากผู้อื่น ดังนี้ เป็นคนที่ขอดเยี่ยม เป็นคนที่มีความสามารถ เป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองให้เป็นบวกจากคำพูดของตัวเองและจากคำพูดของคนอื่น

2.2 กิจกรรมพลังแห่งจินตนาการด้วยการใช้คำพูดที่ทำให้เห็นภาพหรือเกิดการจินตนาการ (ต้องเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ ให้จิตใจผ่อนคลาย) โดยการนึกภาพต่างๆ ตามที่บอกดังนี้ นั่งสบายๆ หลับตา หายใจลึกๆ เข้าออก 2-3 ครั้ง แล้วจินตนาการตามไป เห็นภาพเบอร์หนึ่ง นึกถึง น้ำ เห็นภาพน้ำและทะเลที่เราเคยไปเห็นมา เห็นภาพตัวเราลอยอยู่กลางทะเล รู้สึกได้ถึงแสงแดดที่ส่องลงมากระทบตัวเรา รู้สึกได้ถึงความเค็มของน้ำทะเลที่เข้าปาก เห็นตัวเรากลายเป็นหุ่นเบอร์หนึ่งสีดำลอยอยู่กลางทะเล เบอร์หนึ่งคือ น้ำ เห็นภาพเบอร์สองนึกถึงงู เห็นภาพงูตัวใหญ่สองตัว สีชมพูสดใส เลื้อยออกมาจากหลังบ้านของเรา เบอร์สองคือ งู เห็นภาพเบอร์สาม นึกถึงม้า เห็นภาพม้ามีปีก 3 ตัว ลอยอยู่บนก้อนเมฆบนท้องฟ้า ที่ก้นของม้ามีเลข 3 ปักอยู่ เบอร์สามคือ ม้า เห็นภาพเบอร์สี่ นึกถึงเสื้อ เห็นภาพเราใส่เสื้อสีแดงตัวโปรด ที่หน้าอกปักเลขสี่ เบอร์สี่ คือ เสื้อ เห็นภาพเบอร์ห้า นึกถึงวัด เห็นภาพคนไหว้พระพุทธรูป ได้กลิ่นธูป เทียน เห็นโบสถ์ เบอร์ห้าคือ วัด เห็นภาพเบอร์หก นึกถึงหอย เห็นภาพเรานั่งบนหอยทากตัวยักษ์ตัวใหญ่มาก เบอร์หกคือ หอย เห็นภาพเบอร์เจ็ด นึกถึง จ้อ เห็นภาพคิงคองยักษ์ตัวใหญ่กว่าตึกเป็น 2 เท่า ตัวสีดำ มีขนหน้าอกสีขาว อ่อนนุ่ม เบอร์เจ็ดคือ จ้อ เห็นภาพเบอร์แปด นึกถึงปลา เห็นภาพปลาวาฬยักษ์ตัวใหญ่สีดำลอยอยู่กลางมหาสมุทร เรานั่งอยู่บนหลังปลาวาฬยักษ์ตัวนี้ ปลาวาฬพ่นน้ำสีชมพู ออกมาเปื้อนตัวเราเต็มไปหมด เบอร์แปดคือ ปลา เห็นภาพเบอร์เก้า นึกถึงเก้าอี้ เห็นภาพเรานั่งเก้าอี้ที่บ้านแล้วเก้าอี้ขาหัก เราหัวเราะให้กับตัวเอง เบอร์เก้าคือ เก้าอี้ เห็นภาพเบอร์สิบ นึกถึงสัตว์ชนิดหนึ่ง คือ ชะนี เห็นภาพลิงผอมๆ 2 ตัวกำลังเล่นขนมครก พร้อมกับร้อง ผัวๆๆ เบอร์สิบ คือ ชะนี กิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมการสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตัวเองได้ง่ายยิ่งขึ้น เนื่องจากการจินตนาการที่ดีจะทำให้เราคิดด้านบวกกับตัวเองได้ง่ายขึ้น แล้วจะทำให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองได้ดีขึ้น

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติทั้งส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม เป็นแนวทางการเรียนรู้เพื่อการแก้ไขปัญหาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในขั้นที่สอง จาก 3 ขั้นตอน โดยในขั้นแรกจะเป็นการพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของตนเอง ในขั้นที่สองจะเป็นการเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อนำสู่ขั้นที่สามซึ่งเป็นการร่วมกันสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักและเมตตา(เกียรติวรรณ อมาตยกุล อ้างถึงใน ศตพร วิไลรัตน์, 2532)

จากแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสในขั้นที่สองที่เป็นการเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงาม ในการทำกิจกรรมร่วมกันนี้ สอดคล้องกับแนวความคิดของ Kurt Lewin นักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาสังคมชาวเยอรมัน ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคนในแง่ของพฤติกรรมมนุษย์ ในปี ค.ศ.1930-1934 โดยได้ศึกษาทดลองเกี่ยวกับกลุ่มในสังคม การเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในกลุ่ม และความเป็นผู้นำในแบบต่างๆ จนในที่สุดก็ได้สร้างทฤษฎีขึ้นมา โดยได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีทางจิตวิทยาของ Gestalt และเริ่มใช้คำว่า พลังกลุ่ม (Group Dynamics) ตั้งแต่นั้นมา ในช่วงปี ค.ศ. 1946-1947 Rogers and Others ได้ศึกษาถึงประสบการณ์ภายในกลุ่มและนำหลักการของพลังกลุ่มมาพัฒนาในการฝึกกลุ่มแบบเข้ม (Intensive Group Experience) โดยจะเน้นพัฒนาการส่วนบุคคลและการปรับปรุงความสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งช่วยในการบำบัดจิตวิทยาทางจิตและการทดลองมากกว่าวิธีของ Lewin นอกจากนี้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของ Freud ก็มีอิทธิพลต่อการสร้างหลักการของพลังกลุ่มเป็นอย่างมาก (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2542)

นับจากปี ค.ศ. 1974 เป็นต้นมา ได้มีผู้นำหลักการของพลังกลุ่มไปใช้ในการฝึกมนุษย์สัมพันธ์และความเป็นผู้นำ เพื่อการแก้ปัญหาและสร้างความสัมพันธ์อันดีในกลุ่ม รวมทั้งเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพและบำบัดผู้ป่วยทางจิต และเพื่อจุดประสงค์อื่นๆ ในวงการต่างๆ ซึ่งรวมทั้งในวงการศึกษาด้วย (ทิตนา แชมมณี และคณะ, 2522 และ ทิตนา แชมมณี, 2545)

ในปัจจุบันเรื่องของกลุ่มได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่างๆ เป็นอย่างมาก ได้มีผู้นำเอาพลังกลุ่มไปเป็นเครื่องมือในการทำงาน และการดำเนินงานต่างๆ ในรูปแบบ ที่แตกต่างกันออกไป เช่น นำไปใช้ในการศึกษา การพัฒนาบุคคล การพัฒนาองค์กร การพัฒนาชุมชน การพัฒนาภาคธุรกิจ และกลุ่มทางการเมือง เป็นต้น โดยมีองค์ประกอบของขบวนการแตกต่างกันออกไป และเรียกชื่อต่างๆ กัน เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มอบรม (Training Group) และกลุ่มฝึกความรู้สึก (Sensitivity Group) เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนวุ่นวาย ในเรื่องความหมายของชื่อกลุ่มที่แตกต่างกันออกไปนี้ Traxler and North จึงได้เสนอให้มีการใช้คำว่า "กิจกรรมกลุ่ม" (Group Work) ขึ้นเพื่อให้มีความหมายครอบคลุมกลุ่มต่างๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนว(ทองเรือน อมรัชกุล, 2521)

การศึกษาถึงกลุ่มคนในด้านพลังกลุ่มจึงเป็นจุดเริ่มต้นของ "กลุ่มสัมพันธ์" ซึ่งเป็นวิทยาการแขนงหนึ่ง ที่พยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคนเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น(ทิตนา แชมมณี และคณะ, 2522 และ ทิตนา แชมมณี, 2545) เป็นการศึกษาธรรมชาติของกลุ่มที่เกิดขึ้น ขณะที่มนุษย์ทำงานร่วมกันมุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกทุกคน ตลอดจนความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มโดยใช้การอภิปรายการ

เตรียมการและการประเมินผลงานร่วมกัน สมาชิกทุกคนจะได้ทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม หรืออีกนัยหนึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ปัญหา หรือกระทำการหนึ่งสิ่งใดร่วมกัน โดยการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผู้เรียนจะเป็น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งเกิดขึ้นขณะนั้นเป็นกระบวนการสำคัญในการเรียนรู้

3.1 จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม

Traxler and Nort ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้ (ทองเรียน อมรัชกุล, 2521)

- 1) เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถาบันการศึกษา โดยการจัดโครงการปฐมนิเทศผู้มาใหม่ หรือนำไปจัดในรูปของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี
- 2) เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตรโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดกิจกรรมกลุ่มในสถาบันการศึกษา เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่างๆ หรือเรื่องส่วนตัวที่อยู่ในความสนใจของผู้เรียน
- 3) เพื่อเป็นรากฐานในการที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้ผู้เรียนคุ้นเคยกับผู้ให้การแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 4) เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลและของกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำมาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาที่เหมาะสมกับด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2522) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปพัฒนาบุคคลและกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้ คือ

- 1) เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง
- 2) เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น
- 3) เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันของสมาชิก

3.2 คุณประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโตและพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยให้บุคคลแต่ละคนทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่มจึงช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นในหลายๆ ด้าน ดังนี้ (วิไลวรรณ สันตาโกมล, 2522)

1) ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานให้กับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น ฯลฯ

2) ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน การรายงาน

3) ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) เป็นทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4) ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังมีผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง เพราะการได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า (พัชนี วรภิน, 2522) ซึ่งสอดคล้องกับ Johnson (1979) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มจะสามารถสร้างเสริมระดับความภาคภูมิใจให้สูงขึ้นได้ ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง ความเข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติต่อผู้อื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย การทำให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับความยกย่องของกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองขึ้น (พนม ลิ้มอารีย์, ม.ป.ป.)

การเข้าร่วมกลุ่มนั้น เป็นกิจกรรมพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนที่มีลมหายใจอยู่ ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะทำงานร่วมกับคนอื่น เพื่อเป้าหมายหรือสัมฤทธิ์ผลร่วมกัน เป็นกฎเกณฑ์สำคัญที่จะสร้างเสริมครอบครัวที่เป็นปึกแผ่น สร้างความสำเร็จในอาชีพ การเป็นเพื่อนบ้าน และสมาชิกของชุมชน รวมทั้งปลูกฝังความเชื่อและค่านิยมต่างๆ ที่สำคัญด้วย (Johnson, 1979)

3.3 วิธีการและเทคนิคที่ถูกนำมาใช้เป็นกิจกรรมจัดกลุ่มสัมพันธ์

มีการนำเทคนิคและวิธีการต่างๆ มากมาย มากำหนดเป็นกิจกรรมในการจัดกลุ่มสัมพันธ์ โดยได้เสนอการจัดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนด้วยวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับหลักทฤษฎีไว้หลายวิธี อาทิ เช่น (ทีศนา แหมมณี, 2545)

1) เกมส์ (Games) ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์

ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกสนุกสนานในการเรียนด้วย

2) บทบาทสมมติ (Role-Playing) วิธีการนี้ยังมีลักษณะในสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกมส์ แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์ และให้ผู้รู้สึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3) สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

4) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและให้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น การอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริงซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียน

5) ละคร (Acting or Dramatization) คือวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในกรณีจะเข้าใจในความรู้สึกเหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้ มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกันและการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยผู้ฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6) กลุ่มย่อย (Small Group) คือแบ่งกลุ่มแยกเป็นกลุ่มขนาดเล็กลงเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก

3.4 ลำดับขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม

ขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้ (เยาวภา เดชะคุปต์, 2517 และทิสนา เขมมณี, 2545)

1) ระยะเวลาที่มีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนต้องลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือคิดค้น แสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในทุกๆ ด้าน คือ

1.1) การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนลงมือกระทำ กิจกรรม การเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2) การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึก และอารมณ์ต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้ แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3) การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง คือการที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และการสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

1.4) การมีส่วนร่วมในทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยมความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดีอีกด้วย

2) ระยะเวลาวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์เรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวางสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3) ระยะเวลาสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ค้นพบ แนวความคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการของตนเองนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ ซึ่งการประยุกต์นั้นจะกระทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1) การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2) การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ในอนาคตและเพื่อใช้ในการปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยให้การคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4) ระยะเวลาประเมินผล โดยผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การจูงใจ หมายถึง การใช้ปัจจัยต่างๆ ที่เป็นเหตุสำคัญในการจูงใจบุคคลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดออกมา เพื่อตอบสนองความต้องการ หรือเพื่อตัดสินใจกระทำ หรือไม่กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดของบุคคล ส่วนความสำคัญของแรงจูงใจนั้นทำให้เกิดความพร้อมในการเรียน และนำไปสู่ความตั้งใจที่จะให้สำเร็จตามที่คาดหวังไว้ (สมศรี เพชรโชติ, 2538)

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้กล่าวว่าในการจูงใจบุคคลสามารถทำได้โดยการทำให้คลื่นสมองต่ำ ซึ่งคือการทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นอัลฟา มีความถี่ 8-13 รอบต่อวินาที โดยจิตใจจะสงบ เยือกเย็น เกิดอารมณ์ด้านบวก เกิดความสมดุล และยังช่วยให้มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีการผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง และมีพลังความคิดด้านบวกสูง โดยกิจกรรมที่ใช้เพื่อทำให้คลื่นสมองต่ำมีกิจกรรมดังนี้ เช่น

4.1 โยคะ วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวนีโอฮิวแมนนิสมีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ (โยคะ แปลว่า UNION หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) ที่มีมาแต่โบราณ กระบวนการฝึกโยคะ เป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการศึกษาค้นคว้า วิจัยตนเองของนักบุญ นักบวช ที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาหลายพันปี ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะ คือ การชำระล้างจิตใจที่หยาบกระด้างของคนเรา (จิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกทางด้านลบ เช่น ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความหยิ่ง ทะนงในตนเอง ความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุต่างๆ) ที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้องให้กลับไปสู่จิตเดิมแท้ของคนเรา ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่งประหนึ่งว่าจิตใจของผู้ฝึกแต่ละคน เป็นศูนย์กลางของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

โยคะ หรือ “Asanas” (อาสนะ) เรียกอีกอย่างได้ว่า “Easy Posture” (ท่าต่างๆ) เป็นท่ากายบริหารที่ง่ายๆ ท่าทางต่างๆ เหล่านี้มีรูปแบบที่แน่นอนถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งพวกโยคีได้ทำการค้นคว้าวิจัยทดลองด้วยตัวเองมาเป็นเวลาหลายพันปี อาสนะจึงเป็นกายบริหารที่ทุกเพศทุกวัยสามารถฝึกฝนได้ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของกระแสโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่างๆ ปรับกล้ามเนื้อ นวดอวัยวะภายในและบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ เท่านั้น แต่อาสนะยังช่วยให้จิตใจของคนเราสงบเบิกบานและสดใสขึ้นอีกด้วย และแน่นอนเมื่อคนเรามีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาจิตใจก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น และการกระทำโยคะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ (Endocrine Glands) ต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตสำนึก การกระทำโยคะจึงมีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อมที่ทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ

การบริหารด้วยท่าอาสนะเหล่านี้ แตกต่างจากการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังและความรุนแรงอย่างสิ้นเชิง อาสนะเป็นท่าออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึกๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและประสาทได้ผ่อนคลายขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกายแต่จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและมีพลังงานเพิ่มขึ้น ผู้ที่ทำอาสนะเป็นประจำจึงมีร่างกายที่แข็งแรงมีจิตใจร่าเริงเบิกบาน ที่สำคัญการฝึกฝนอาสนะอย่างสม่ำเสมอเป็นเหมือนกับการสะสมพลังงานภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตัวเองไปสู่จิตสำนึกระดับสูงอันเป็นเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจ นอกจากนี้การเรียนรู้วิธีทำจิตใจให้สงบและการทำร่างกายให้หยุดนิ่งได้เป็นเวลานานจากการฝึกฝนโยคะ ทำให้สามารถควบคุมระบบกล้ามเนื้อประสาทและความสมดุลของร่างกาย ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทำสมาธิ (Meditation) เป็นเวลานานๆ ซึ่งการฝึกโยคะก่อให้เกิดประโยชน์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534) ดังนี้

4.1.1 การหายใจ การหายใจที่ดีเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งของชีวิต การสูดลมหายใจเข้าออกมีผลโดยตรงต่อความสงบทางจิตใจ เช่น ในขณะที่เราจิตใจไม่ปกติ คนเราจะหายใจเร็วและสั้น ส่วนในขณะที่เราจิตใจสงบเป็นปกติ เราจะหายใจลึกและช้า ท่าบริหารกายแบบโยคะต่างๆ จะทำให้เราต้องบิดและโค้งงอตัว ซึ่งจะเป็นการบังคับให้เราหายใจลึกและช้า ปอดของเราจะเพิ่มออกซิเจนและพลังงานจากอากาศเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น กล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อกระบังลมจะแข็งแรงมากขึ้น อันจะส่งผลให้การสูดหายใจของเราคล่องแคล่วและลึกมากขึ้น

4.1.2 ระบบประสาท การฝึกทำโยคะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาท เพราะการทำโยคะจะช่วยบริหารบริเวณกระดูกสันหลัง ซึ่งกระดูกสันหลังมีการทำงานเกี่ยวพันโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ดังนั้นการทำโยคะจะทำให้เส้นใยประสาทบริเวณกระดูกสันหลังแข็งแรงมีกำลัง ผู้ที่ทำโยคะอยู่เสมอจึงมีระบบประสาทที่ดี มีจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ของชีวิต และไม่ค่อยมีความเครียด

4.1.3 การไหลเวียนของโลหิต ปกติคนเรามักจะอยู่ในท่าทางที่โลหิตไหลเวียนมาเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายเป็นจำนวนมากเสมอๆ เช่น ในท่าเดิน วิ่ง นั่ง แต่การบริหารกายแบบโยคะนี้ส่วนใหญ่จะมีท่าทางที่ทำให้เลือดได้มีโอกาสไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกายส่วนบนของเราเป็นอย่างมาก เป็นต้นว่า ท่ายืนด้วยไหล่ ท่ากระต่าย ท่าปลา จะทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงบริเวณสมองของเรามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การยืดแขนขาและส่วนต่างๆ ของร่างกาย ยังเป็นการช่วยบริหารข้อต่อและกำจัดพวกสารตกค้างออกจากเหล่าข้อต่อนี้อีกด้วย ผู้ที่บริหารกายด้วยโยคะอยู่เสมอจึงมักปลอดภัยจากโรคข้ออักเสบ โรคปวดตามข้อและตามกล้ามเนื้อไปจนตลอดชีวิต

4.1.4 อวัยวะภายใน ทำโยคะต่างๆ นอกจากมีผลโดยตรงแก่อวัยวะภายนอกของเราแล้ว ยังมีผลโดยตรงต่ออวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ปอด ตับ ไต กระเพาะอาหาร ม้าม ลำไส้ ฯลฯ การทำอาสนะต่างๆ จะช่วยบริหารอวัยวะภายในเหล่านี้ให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ขึ้น อวัยวะที่เคยอ่อนแอก็กลับแข็งแรง การทำโยคะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ โดยนักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันทราบกันดีแล้วว่า ต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตใจของคนเรา การทำโยคะมีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อมที่ทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมน ซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ ตัวอย่างเช่น ทำกระต่าย กระหม่อมและศีรษะของผู้ฝึกจะถูกกดอยู่กับพื้นช้าแล้วช้าอีก ซึ่งเป็นการบริหารต่อมไพบีเนียลอยู่ตลอดเวลา การทำโยคะทำนองอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีความอดทนสูง และมีความสงบทางจิตใจมากขึ้น

ดังนั้นโยคะจึงไม่ได้เป็นเพียงท่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความงาม และความยืนยาวของชีวิตอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกฝนร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนที่จะพัฒนาเข้าสู่จิตใจส่วนลึกอีกด้วย

4.2 สมาธิ กระบวนการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้เรียกว่า Proto-Psycho-Spiritual ซึ่งใช้หลักการพัฒนาทางจิตของนักบวชโบราณที่ว่าเราเป็นอย่างไรที่เราคิดหรือจิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามที่เราคิด ซึ่งแนวคิดนี้กำลังเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางของนักจิตวิทยาสสมัยปัจจุบัน กระบวนการนี้จึงเป็นการบริหารจิตใจด้วยการทำสมาธิ (Meditation หรือ วิปัสสนา) ด้วยการสร้างภาพและภวนาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล การฝึกฝนบริหารจิตใจด้วยวิธีนี้เองจะทำให้แต่ละบุคคลสามารถที่จะค้นพบตัวเองว่าตัวเองศูนย์กลางแห่งจักรวาล และจิตใจของบุคคลนั้นจะเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง ประหนึ่งเป็นจุดศูนย์กลางของจักรวาลจริงๆ

เทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานการพัฒนาคนของนีโอฮิวแมนนิส เริ่มต้นด้วยการปรับปรุงเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกายโดยการออกกำลังกายด้วยท่าโยคะอาสนะ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงไปยังต่อมไร้ท่อที่ควบคุมอารมณ์ต่างๆ ของคนเรา การทำสมาธิซึ่งเป็นการบริหารจิตใจให้เกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ด้วยการประสานจุดศูนย์กลางของแต่ละบุคคลเข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาลที่กล่าวมานี้ เป็นแนวทางในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของคนเราตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส บุคคลที่ได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามวิธีที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ย่อมไม่สามารถจะคิดถึงเรื่องที่จะก่ออันตรายต่อผู้อื่นได้เลยแม้แต่น้อย ความคิดความรู้สึกของบุคคลเหล่านี้จะมีเพียงแต่การอยู่ดีมีสุขของสรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น

การพัฒนาในทุกส่วนของชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการทำสมาธิ ดังที่นักจิตวิทยาที่

ทันสมัยในปัจจุบันจำนวนมากได้ให้ความเห็นว่า การทำสมาธิเป็นการทำให้เกิดพลังสูงสุด(พลังแห่งความรัก) ในการชำระล้างความรู้สึกด้านลบ (ความเกลียด ความกลัว ความโลภ ความหยิ่ง ฯลฯ) ให้ออกไปจากจิตใจของคนเรา ดังนั้นบุคคลที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะพบว่าความรู้สึกนึกคิด การมองโลกมองชีวิตของเขาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย ความรู้สึกในทางลบที่ถูกอบรมสั่งสอนจนฝังแน่นอยู่ในจิตใจจะค่อยๆ จางหายไป ความสงบสุขอย่างลึกซึ้งจะเริ่มเกิดที่จิตใจของตัวเองก่อน ความรู้สึกนี้จะแผ่กระจายไปสู่คนรอบข้างในวงที่กว้างออกไปเรื่อยๆ เมื่อมีความวิตกกังวลและความรู้สึกทางด้านลบต่างๆ ได้สูญหายไปจากจิตใจ ปัญญาที่ละเอียดอ่อนจะบังเกิดขึ้นในบุคคลนั้นมากขึ้นเขาสามารถจะทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และอ่านสิ่งที่แฝงเร้นไว้ในใจของผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

การพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิที่กล่าวมานี้ นอกจากจะทำให้เรามีความสุขความสงบทางจิตใจอย่างลึกซึ้งแล้ว ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบหรือความชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของคนเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย นอกจากนี้ผลของการฝึกตั้งจิตใจให้มั่นคง และการรวมพลังจากการทำสมาธิ เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจุดศูนย์กลางของจักรวาลนี้ จะทำให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง และไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีจิตใจละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นถึงความบริสุทธิ์ดีงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาลที่สามารถมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมวลมนุษยชาติและสรรพสิ่งต่างๆ ซึ่งหมายความว่า พลังคลื่นทางจิตแห่งความรักความเมตตาได้เริ่มก่อตัวขึ้นแล้วในหมู่มวลมนุษยชาติ พลังจิตอันงดงามที่เกิดขึ้น จะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติก้าวต่อไปสู่ความสงบสุข และสันติภาพได้ในเวลาอันรวดเร็ว

การทำสมาธิแบบนี้ไอฮิวแมนนิส เป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจของเราโดยตรง เพื่อให้คนเราสามารถนำศักยภาพที่แฝงเร้นในจิตใจออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง และเพื่อนมนุษย์ได้สูงสุด เป็นกระบวนการผสมผสานระหว่างความทันสมัย และศาสตร์การฝึกจิตของโยคะโบราณที่ได้พัฒนาให้เหมาะสมกับคนในยุคปัจจุบัน โดย P.R.Sarkar นักบุญที่ยิ่งใหญ่ชาวอินเดีย ซึ่งหลายๆ คนเรียกการทำสมาธิตามแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสนี้ว่าแบบ Eastern Spirit and Western Technology หรือเป็นการพัฒนาจิตใจอย่างลึกซึ้งแบบชาวตะวันออก และมีความทันสมัยแบบชาวตะวันตก เพราะเป็นการฝึกจิตที่ทำได้อย่างสะดวกเป็นขั้นตอน มีหลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์แน่นอน สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ โดยควรจะทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งและเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ เวลาที่ดวงอาทิตย์กำลังขึ้นและดวงอาทิตย์กำลังตก เริ่มแรกอาจจะทำแค่วันละ 3-5 นาทีก่อนแล้วจึงเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ ตามความต้องการ

ผู้ทำสมาธิควรนั่งในท่าที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายมากที่สุด และมีพลังส่งไปเลี้ยงสมองสูงสุด ท่าที่เหมาะสมที่สุดคือ การนั่งสมาธิท่าดอกบัว (Lotus Posture) ซึ่งโยคีได้ทดลองใช้ทำนี้มาแล้วหลายพันปี ผู้ฝึกจะนั่งอยู่ในลักษณะคล้ายดอกบัวซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของดอกไม้ที่สะอาดบริสุทธิ์ สวยงาม แม้ว่าดอกบัวจะต้องขึ้นอยู่ในโคลนตมที่สกปรกแต่ดอกบัวจะรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของตัวเองไว้ได้ เช่นเดียวกับคนที่ฝึกสมาธิให้คลื่นสมองต่ำอยู่เสมอจะสามารถรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจไว้ได้ แม้ว่าจะต้องอยู่ในสังคมที่วุ่นวายสับสนมานานมากเพียงไรก็ตาม ลักษณะของการนั่งท่าดอกบัวคือ นั่งหลังตรงเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้าแล้วงอขาขวาเข้าหาตัว ยกเท้าขวาขึ้นทับต้นขาซ้ายแล้วงอขาซ้ายเข้าหาตัวเช่นเดียวกัน ยกเท้าซ้ายขึ้นทับขาขวา จากนั้นหลับตา หุบปาก ขบขากรรไกรเข้าด้วยกัน พร้อมกับม้วนลิ้นขึ้นไปแตะเพดานบนของปาก มือประสานกันไว้และหายใจ โดยคนที่นั่งในท่านี้แม้จะไม่ทราบวิธีการทำสมาธิเลยก็เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองคือ คลื่นสมองเบต้า (Beta wave) ซึ่งค่อนข้างจะวุ่นวายและรวดเร็ว จะเปลี่ยนเป็นคลื่นสมองอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งราบเรียบและช้า แสดงให้เห็นถึงสภาวะรับรู้ที่สูงสุดและผ่อนคลาย การนั่งท่าดอกบัวจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาคลื่นสมองของเรา ถ้าหากยังไม่สามารถนั่งในท่านี้ได้ก็ควรฝึกท่าผีเสื้อก่อน เพราะท่าผีเสื้อจะทำให้สามารถนั่งท่าดอกบัวได้ในที่สุด

การนั่งท่าผีเสื้อ เริ่มจากการนั่งหลังตรง ดึงเท้าสองข้างเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกัน พยายามให้ส้นเท้าทั้งคู่ชิดกันมากที่สุด ใช้มือซ้ายจับเข่าซ้าย มือขวาจับเข่าขวา ขยับขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกหลายๆครั้ง หลังจากนั้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกไป งอขาขวาเข้าหาลำตัวยกเท้าขวาทับต้นขาซ้าย แล้วใช้มือขวาจับเข่าขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกข้างเดียว หลังจากนั้นสลับมาทำกับเข่าซ้ายแบบเดียวกัน เมื่อกล้ามเนื้อที่ขาและเส้นเอ็นต่างๆ หย่อนคลายลงบ้างแล้ว ให้กลับมานั่งหลังตรงท่าเดิมคือ ดึงเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกัน ใช้มือซ้ายจับปลายเท้าซ้าย มือขวาจับปลายเท้าขวา แล้วก้มศีรษะลงให้ใกล้กับหัวแม่มือมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำ 3-5 ครั้ง บริหารเช่นนี้ไปทุกวันในที่สุดก็จะนั่งท่าดอกบัวได้ง่ายขึ้น

ในการฝึกสมาธิ ผู้ฝึกจะนั่งนิ่งในท่าดอกบัว ขาไขว้ขัดกันไม่เคลื่อนไหว มือประสานกันบนตัก หลับตา ม้วนลิ้น ผู้ฝึกจะหยุดความคิดที่วุ่นวาย โดยการใช้มนตราควบคุมให้ความคิดมุ่งไปสู่ความสงบและบริสุทธิ์เท่านั้น นอกจากนี้การใช้จินตนาการช่วยก็สามารถทำให้ผู้ฝึกแยกจิตของตนเองออกจากการรบกวนของสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ด้วย ผู้ฝึกสมาธิจึงต้องจดจ่อกับลมหายใจของตัวเอง โดยเวลาหายใจเข้าท้องขยาย เวลาหายใจออกท้องแฟบ และภาวนามันตราที่เป็นภาษาสันสกฤตในใจว่า Baba Nam Kavalam (บาบา นัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Love is

everywhere หรือความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจืดจอกอยู่กับคำมั่นตราและความหมายของคำมั่นตรา การบริกรรมมนตรารอยู่ในใจจะช่วยทำให้ผู้ฝึกจิตใจสงบได้รวดเร็วขึ้น

สำหรับผู้เริ่มฝึกทำสมาธิควรเปิดเพลงบาบานัม เควาลัมและร้องเพลงคลอตามไป เพราะเสียงเพลงจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งในการทำสมาธิ ส่วนในเวลาอื่นๆ ถ้ามีโอกาสก็ควรภาวนา บาบานัม เควาลัม และคิดถึงความหมายของคำนี้ (ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง) อยู่ในใจเสมอๆ จิตใจของเราจะค่อยๆ เปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิดกลายเป็นคนที่จิตใจเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตากรุณา และจะเกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ขึ้นในจิตใจแทน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2537)

4.3 การเดินเกาชิกิ เกาชิกิ (Kaoshiki) มาจากคำในภาษาสันสกฤต หมายถึงการออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาจิตใจระดับต่างๆ ของมนุษย์ได้ โดยศรีพระบาท เรนจัน ได้ประดิษฐ์ทำขึ้นขึ้นมาในปี 2521 ซึ่งประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหว ลำตัว การก้าวเท้า จังหวะ และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือ การคิดถึง และตั้งอุดมคติในใจว่า ข้าพเจ้าพร้อมที่จะแสวงหาและกระทำในสิ่งที่ถูกต้องไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความยากเย็นเพียงใด เพื่อที่จะสามารถดำรงความดีงามอันเป็นอุดมคติไว้ให้ได้

การเดินเกาชิกิจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมากโดยเฉพาะในสุขภาพสตรีเพราะเกาชิกิจะช่วยให้อวัยวะสันหลังมีความยืดหยุ่น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง ทำให้ประจำเดือนเป็นปกติ การฝึกเกาชิกิสามารถฝึกได้แม้ในช่วงที่มีประจำเดือน หรือแม้ในช่วงที่ตั้งครรภ์ โดยการฝึกเกาชิกิเป็นประจำจะช่วยให้คล่องตัวจนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี เกาชิกิจะช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิตและการเดินของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้ไขข้อต่างๆ มีความคล่องตัว ช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นและความอดทนมากขึ้น เมื่อฝึกเป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้และโรคที่เกี่ยวกับการทำงานที่ผิดปกติของตับด้วย

การฝึกเกาชิกิสามารถฝึกได้ดังนี้ เริ่มโดยการชูมือประกบกันขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรงให้ลำแขนแนบกับหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะ และกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 บิดลงมาให้มากกว่าเดิมเป็นจังหวะที่ 2 และบิดลงให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเป็นจังหวะที่ 5 บิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะไปด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงมา ประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลัง เพื่อให้การก้มโน้มตัวทำได้อย่างสะดวกขึ้น พร้อมๆ กับก้มลงเอามือที่ประกบนั่นแตะพื้นเป็นจังหวะที่ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขนเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 1 เอนไปด้านหลังให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 2 และกลับมาคืนสู่ในท่าชูแขนประกบกันเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้พักเท้าที่สลับกันไปมาลง แล้วย้ำ

เท้าเป็นจังหวะสองครั้ง โดยเริ่มจากเท้าขวาเป็นจังหวะที่ 4 เท้าซ้ายเป็นจังหวะที่ 5 โดยการเดินแต่ละจังหวะจะมีคำภาวนาประกอบไปด้วยเพื่อไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน

สรุปได้ว่าการเดินเกาชิกิ เป็นการเดินรำและร้องเพลงแห่งความรักประกอบท่าทางโดยประกอบไปด้วย 18 จังหวะไปทางขวา 5 จังหวะไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะไปด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เดินจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อมๆกับคำภาวนาเป็นภาษาสันสกฤตว่า บาบา นัม เคววาลัม ซึ่งแปลว่าความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่งหรือมีความรักให้กับตัวเองและมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่เดินรำไปนี้ผู้ฝึกจะส่งความรักให้กับตัวเองและทุกสรรพสิ่งในจักรวาลดังนี้

ขวา	بابا	نم	بابا	ك	والم
	1	2	3	4	5
ซ้าย	بابا	نم	بابا	ك	والم
	1	2	3	4	5
หน้า	بابا	نم	بابا		
	1	2	3		
หลัง	بابا	نم	بابا	ك	والم
	1	2	3	4	5

กิจกรรมนี้จะเป็นการฝึกสติหรือเจริญสติให้เรามีพลังสติหรือพลังสมาธิ ซึ่งหมายถึง สภาวะที่จิตใจของคนเราเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำภารกิจใดๆ ในชีวิตเป็นไปได้สูงสุด และยังจะทำให้จิตใจได้สำนึกของผู้ฝึกเกิดพลังแห่งความรักความเมตตายิ่งใหญ่ขึ้นด้วย

4.4 การนอนตาย การนอนตายเป็นท่าการฝึกผ่อนคลายอย่างลึกๆ เริ่มจากการเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ ให้จิตใจผ่อนคลาย แล้วนอนลงในท่านอนตายของโยคะ ท่านี้จะทำให้ผู้นอนมีการผ่อนคลายสูงที่สุด เพราะเลือดจะไปเลี้ยงอวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ปลายเท้าไปจนถึงศีรษะ ผู้ฝึกท่านี้จะนอนหงายหลับตา กางแขน ขา ออกจากกันเล็กน้อย โดยนอนบนพื้นที่แข็งเรียบ และไม่มีการใช้หมอนหนุนศีรษะ เพื่อเลือดที่จะไปเลี้ยงได้ทุกส่วนของร่างกายฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ซ้ำๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยาย ลำตัวขยาย และหน้าอกขยาย เวลาหายใจออก ท้องยุบ ลำตัวยุบ และหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่นๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด กำมือ บีบเข้าหากันให้แน่นที่สุด คลายมือออก ผ่อนคลาย เกร็งแขน เกร็งกล้ามเนื้อ ทุกส่วนของแขนและไหล่ แล้วผ่อนคลาย พยายามรู้สึกได้ถึงความสบายของการผ่อนคลาย ชมวัดคิ้ว

เกร็งกล้ามเนื้อจากต้นขาไปถึงปลายเท้า เกร็งให้แน่นที่สุดแล้วผ่อนคลาย พยายามรู้สึกผ่อนคลาย เกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย แล้วผ่อนคลาย พยายามรู้สึกถึงความผ่อนคลายทั่วทั้งตัว ผ่อนคลาย รู้สึกถึงลมหายใจเบาสบาย ผ่อนคลาย ทุกส่วนในร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย เบาสบาย ตัวของเรา รู้สึกเบา แสบเบาเหมือนไม่มีน้ำหนัก เรา รู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด มีความสุขที่สุด จดจ่อ ความคิดของเราให้อยู่กับลมหายใจเขาออกที่ลึก ช้า สม่่าเสมอนี้เท่านั้น บอกกับตัวเราเองว่าเมื่อเห็นสีม่วง เราจะเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด หรือสภาวะอัลฟา เห็นสีแดงในจอภาพความคิดของเรา ถ้านึกถึงสีแดงไม่ออกให้นึกถึงดอกกุหลาบสีแดง หรือ แดงโม หรือ มะละกอสีแดง ให้สีแดงอยู่ในความคิดของเราสักครู่ แล้วเห็นสีส้ม ถ้านึกถึงสีส้มไม่ออกให้นึกถึงเปลือกส้ม คลื่นสมองของเราช้าลงๆ ทุกส่วนของเราผ่อนคลายมากขึ้น ให้สีส้มอยู่ในความคิดของเราสักครู่ แล้วเห็นสีเหลือง ถ้านึกถึงสีเหลืองไม่ออกให้นึกถึงเปลือกกล้วยหอมสีเหลือง ให้สีเหลืองอยู่ในความคิดของเราสักครู่ แล้วเห็นสีเขียวของใบไม้หรือต้นหญ้า ให้สีเขียวอยู่ในความคิดของเราสักครู่ แล้วเห็นสีฟ้าของท้องฟ้าหรือท้องทะเล เวลานี้เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด คลื่นสมองต่ำลงต่ำลง ให้สีฟ้าอยู่ในความคิดของเราสักครู่ บอกกับตัวเองอีกครั้งว่า เมื่อเราเห็นสีม่วง เราจะเข้าสู่สภาวะอัลฟา สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด แล้วเห็นสีม่วง ถ้านึกถึงสีม่วงไม่ออกให้นึกถึงดอกกล้วยไม้สีม่วง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด มีอิสระที่สุด มีความสุขที่สุด อยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกๆ คน ปล่อยจิตใจของเราให้ล่องลอยไปกับเสียงเพลงนี้ (ในช่วงเวลาที่เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุดนี้ จิตใต้สำนึกของเราจะทำงานดี ที่สุด เปิดรับข้อมูลต่างๆ ที่จะบันทึกไว้ที่ดีที่สุด เราจึงควรใส่ข้อมูลด้านบวกต่างๆ เข้าไปในจิตใจได้ สำนึกของเราในเวลานี้ โดยบอกกับตัวเองหลายๆ ครั้งว่า เป็นคนที่ขอดเยี่ยม เป็นคนที่มีความสามารถ เป็นคนที่น่ารักและมีเสน่ห์ เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง) ...จะนับหนึ่งถึง 10 เมื่อนับถึง 10 เราจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง เราจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง เหมือนนอนหลับมาเป็นเวลาหลายชั่วโมง มีความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อนหนึ่ง สอง สาม สี ห้า พลังต่างๆ กลับคืนสู่ตัวเรา เรารู้สึกสดชื่นที่สุด แข็งแรงที่สุด มีความสุขที่สุด และกลายเป็นคนที่อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส คลื่นสมองต่ำ มีเสน่ห์น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่ดีๆ แก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ชยับมือ ชยับเท้า พลิกซ้าย พลิกขวา แล้วลุกขึ้น กิจกรรมนี้จะเป็นการใช้ความคิดจินตนาการประกอบกับการจดจ่อลมหายใจเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และพยายามคิดว่าตัวเราเองได้ตายจากโลกนี้ไปแล้วรวมกับการนึกถึงพลังที่ดีงามหรือพลังแห่งความรักของจักรวาล ซึ่งจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายอย่างสูงทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ รวมไปถึงการลดอัตราของเราลง

การนอนตายยังเป็นกิจกรรมการพัฒนาเพื่อการจูงจิตใต้สำนึก โดยการจูงจิตใต้สำนึกหรือการเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งจะค่อยๆ ปฏิบัติทีละน้อย เพื่อการปรับระดับของจิตใจให้แจ่มใสและรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด มีขั้นตอนการปฏิบัติ 2 ประการ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534) คือ

4.4.1 การทำโยคะ เพื่อจูงจิตใจไปสู่ภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด เป็นการทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายต่อเนื่องจากการฝึกโยคะ ซึ่งทำได้ง่าย ๆ คือ ทำโยคะในท่านอนตายหรือศวาสนะ (Dead Postured or Shavasana) มีวิธีการทำดังนี้

1) นอนหงายเหยียดยาวลงกับพื้น ให้ส้นเท้าหันเข้าหากัน ปลายเท้าแยกจากกัน แขนทั้งสองข้างทอดห่างออกจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือหงายขึ้น ปิดตาลงเบา ๆ

2) สัมผัสร่างกายด้วยความรู้สึก ดูว่ามีความตึงเครียดที่บริเวณใด ขยับขา แขน สะโพก ศีรษะ เพื่อขจัดความตึงเครียดที่บริเวณเหล่านั้น

3) หายใจลึก ๆ สม่ำเสมอ จนกระทั่งลมหายใจเป็นปกติ

4) ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกาย ให้รู้สึกว่าน้ำหนักของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายถ่ายทอดลงบนพื้น โดยเฉพาะที่บริเวณคอและศีรษะ ระวังอย่าให้กรรมและใบหน้าขมวดตึง แต่ควรผ่อนคลายตามไปด้วย

5) จดจ่ออยู่กับลมหายใจ โดยผ่อนคลายใจออกให้ช้าลง ในที่สุดลมหายใจก็จะละเอียดขึ้นและการหายใจก็จะเป็นไปอย่างแผ่วเบา

6) ถ้าหากจิตใจฟุ้งซ่าน ให้กลั้นหายใจช่วงสั้น ๆ หลังการหายใจออกแต่ละครั้ง

7) อยู่ในท่านี้นานเท่าที่ต้องการหรือประมาณ 15 – 20 นาที

ศวาสนะนี้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจโดยทั่วไป และขจัดความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติโยคะอื่น ๆ ในปัจจุบันนี้ที่คนเราต้องเผชิญกับความตึงเครียดที่เพิ่มขึ้นจากการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรัดและการแข่งขันนั้น โยคะนี้นับว่าเป็นโยคะที่สำคัญที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจและร่างกายได้เป็นอย่างดี (แต่ควรหยุดการทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง)

4.4.2 การจูงจิตใจไปสู่ความผ่อนคลายด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก ในขั้นตอนที่สองนี้เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องมาจากขั้นตอนการจูงจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ซึ่งในขั้นที่สองนี้ จะเป็นการพัฒนาให้ร่างกายและจิตใจ ไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดมากกว่าขั้นตอนแรก โดยมีขั้นตอนหรือวิธีการดังนี้คือ การจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดด้วยเสียงเพลง การใช้เทคนิคการพูดทางบวก จินตนาการ และการทอมน้ำมันตรา

● การจูงจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดด้วยเสียงเพลง เป็นการเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ซ้ำ ๆ คลอไปขณะฝึก เป็นเพลงที่มีลักษณะเฉพาะ ที่เมื่อฟังแล้วทำให้ผู้ฟังรู้สึกสงบและ

สบายใจ เช่น เพลงของคิทาโร่ ราชาลิส เสียงเพลงบรรเลงนั้นจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายมากที่สุด ทำให้จิตพร้อมที่จะรับ หรือบันทึกความรู้สึก หรือความคิดที่ดีเข้ามาสู่จิตใจ

- การบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใจ โดยใช้เทคนิคคำพูดด้านบวก การจินตนาการ และการท่องมนต์ตรา ในขั้นตอนนี้ผู้นำการฝึกจะกล่าวถึงข้อความทางบวกเพื่อให้ผู้ฝึกจินตนาการตาม ความรู้สึกและความคิดต่าง ๆ จะค่อยซึมซับเข้าสู่จิตใจได้สำนึกของผู้ฝึก อีกทั้งเพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เข้าสู่จิตใจได้สำนึกมากขึ้น การท่องคำมนต์ตรา (Mantra) ที่เลือกสรรไว้แล้วอย่างดีอยู่ในใจให้สอดคล้องกับจังหวะการหายใจเข้าหายใจออก การท่องมนต์ตราในใจขณะฝึกสมาธิจะทำให้เราไม่คิดอะไร การท่องมนต์ตราโดยสอดคล้องกับจังหวะ การหายใจเข้าและออกพอที่จะทำให้เราหายใจช้าลง ทำให้จิตสำนึกที่วุ่นวายสงบลงด้วย นอกจากนี้การท่องมนต์ตรามีความหมายลึกซึ้ง ที่จะทำให้เกิดความรักความเมตตาในจิตใจของผู้ฝึกอีกด้วย เช่น ใช้คำว่า บาบานัม ขณะหายใจเข้า และ เควาลัม ขณะหายใจออก ซึ่งมีความหมายว่า เรามีความรักให้กับตนเอง และเรามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่างตามลำดับ ซึ่งเหตุผลที่ใช้มนต์ตรา 2 คำ ดังกล่าวนี้นี้ เพราะแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อพื้นฐานว่า ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การท่องมนต์ตรา 2 คำนี้ อยู่เสมอจะทำให้จิตใจของคนนั้นกว้างขวางขึ้น มีความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เป็นเวลานานมาแล้วที่นักบวชนักบุญที่สนใจในการศึกษาตนเองได้กล่าวถึงอนุภาพของความคิดของมนุษย์ไว้ว่า เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือกลายเป็นเช่นนั้น (As You Think, So You Become) ซึ่งในปัจจุบันนักจิตวิทยาเป็นจำนวนมากก็ได้ยอมรับความคิดนี้โดยคนเรามากใช้เวลาคิดถึงแต่สิ่งที่เป็นไปไม่ได้ หรือ ปมด้อยของตนเองเป็นส่วนใหญ่ นักจิตวิทยาจึงพยายามเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์(Self-Image)ของคน โดยให้คิดถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ ทั้งหลาย การให้ความสำคัญอย่างมากต่อการใช้ความคิดไปในทางที่ดี (Power of Positive Thinking) เช่นการหมั่นคิดในใจเสมอว่า ฉันเป็นคนที่มีความกล้าหาญ ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนที่มีความเสน่ห์และน่ารัก ฉันเป็นคนที่มีความแข็งแรง เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพนิสัยให้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น แต่เป้าหมายของการพัฒนาตนเองของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการฝึกสมาธิยังเน้นไปสู่การพัฒนาจิตใจตนเองให้สูงขึ้นด้วย ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงมีเป้าหมายที่จะช่วยให้ผู้ฝึกลดความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ให้มีจิตใจที่ละเอียดอ่อน และกว้างขวางขึ้น ดังนั้นความหมายของมนต์ตราที่มีการย้ำคิด และภาวนาอยู่ในใจตลอดเวลา เช่น เรามีความรักให้กับตนเอง เรามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง จะช่วยขยายความคิดความรู้สึกของเรานั้นให้กว้างขวางขึ้นกว่าความคิดแคบ ๆ ดังนั้นการที่ผู้ฝึกสมาธิมีจิตใจจดจ่อหรือคิดถึงเสียงและความหมายของมนต์ตราอย่างแน่วแน่ และสม่ำเสมอ จิตใจจะมีความสงบ คลื่นสมองจะอยู่ในระดับอัลฟาอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่เราคิดอยู่ ณ นั้นจะถูกซึมซับเข้าสู่จิตใจได้สำนึก จิตใจก็จะค่อย ๆ เป็นอย่างที่ดีเมื่อ

กลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะมองชีวิตของตนเอง ผู้อื่น กิจกรรมต่าง ๆ และโลกในแง่ดี มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สรุปได้ว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้หมายถึง แนวคิดที่มุ่งพัฒนาศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวมนุษย์ทุกคนให้ปรากฏออกมาให้ได้มากที่สุด เพื่อพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุก ๆ ส่วนประกอบของชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะใช้กิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพที่จะสร้างความสามารถทางอารมณ์หรือจิตใจ ทำให้มนุษย์มีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทนรอคอย มุ่งมั่นในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขในทุกสถานการณ์ของชีวิต โดยกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีลักษณะดังนี้ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ซึ่งหลักการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีขั้นตอนดังนี้ การฝึกอาสนะ และการบริหารกายท่าเกาชิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดวงจรการเรียนรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี

ตัวอย่างขั้นตอนกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีดังนี้ การฝึกโยคะ การเต้นเกาชิกิ และตามด้วยการนอนตาย เพื่อจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด โดยในขณะที่นอนตายจะใช้เสียงเพลงเพื่อทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลายที่สุด ประกอบกับการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อทำให้จิตใต้สำนึกบันทึกความคิด และความรู้สึกที่ดีจากการจินตนาการสิ่งที่เป็นบวกต่อตนเองและผู้อื่น และตามด้วยการทำคิรตาน และการทำสมาธิ ที่มีการย้ำถึงเสียงและความหมายของมนตรารอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้น

ตอนที่ 3 การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์

การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จ

การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ในที่นี้ ขอนำเสนอตามแนวคิดของ Covey (1990), Robbin (1991) และ Hill (1979) ดังนี้

Covey (1990) นักวิชาการที่มีชื่อเสียง ได้กล่าวถึง การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต จากหนังสือ “อุปนิสัย 7 ประการพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง” (The 7 Habits of Highly Effective People) โดยอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูงตามแนวคิดนี้ ประกอบไปด้วยคุณสมบัติที่สำคัญ Covey (1990) ดังนี้

1. การมีความเป็นผู้นำ เป็นรากฐานที่สำคัญของอุปนิสัยอื่นๆ ของผู้มีประสิทธิภาพสูง ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีความสามารถที่จะรับผิดชอบทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง และเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อนในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยทัศนคติและการกระทำในทางที่สร้างสรรค์

2. การเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการสร้างสองครั้ง โดยการสร้างครั้งแรกเกิดขึ้นในใจ ส่วนการทำให้เกิดขึ้นจริงๆ เป็นการสร้างครั้งที่สอง ดังนั้นถ้าหากเรามีเป้าหมายที่แน่นอนในชีวิต ความสำเร็จก็เกิดขึ้นแล้ว 50% และถ้าเราสร้างแผนการที่ชัดเจนและลงมือทำตามแผนการนั้น เราก็สามารถคาดหวังความสำเร็จได้เกือบ 100% แต่ถ้าปราศจากเป้าหมายแล้ว ความสำเร็จก็จะเริ่มต้นที่ 0% ทันที

3. การทำตามลำดับความสำคัญ เป็นการบริหารเวลาที่มีจำกัดให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยมีหัวใจที่สำคัญคือ การจัดการดำเนินการตามความสำคัญ ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการลงมือทำกิจกรรมที่มีความสำคัญและไม่เร่งด่วนอยู่เสมอ เช่น การวางแผน การขยายโอกาสทางธุรกิจ การสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า ฯลฯ ส่วนผู้ล้มเหลวมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมที่ไม่สำคัญ เช่น การคุยโทรศัพท์นาน ๆ งานสังสรรค์ ตอบจดหมาย ฯลฯ ฉะนั้น เราควรจะบริหารเวลาของเราส่วนใหญ่ให้กับกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อเป้าหมายของเราเท่านั้น

4. การคิดแบบชนะ/ชนะ เป็นกรอบความคิดที่มุ่งแสวงหาประโยชน์ร่วมกัน โดยการสร้างข้อตกลงหรือการแก้ปัญหาต่าง ๆ เป็นไปเพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์และสร้างความพอใจด้วยวิธีแก้ปัญหาแบบที่จบลงด้วยชัยชนะของทุกฝ่าย ซึ่งทำให้ทุกฝ่ายรู้สึกดีเกี่ยวกับการตัดสินใจนั้น ๆ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานด้วยความเต็มใจ ดังนั้นผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะมองเห็นการทำงานทุกประเภทด้วยการคิดแบบชนะ/ชนะ เพื่อความร่วมมือร่วมใจของทุกคนไม่ใช่เพื่อการแข่งขันชิงดีชิงเด่น ฉะนั้นหลักการที่สำคัญของอุปนิสัยนี้ก็คือ ยังมีที่ว่างสำหรับทุกคนเสมอ ความสำเร็จยิ่งใหญ่จะต้องเป็นความสำเร็จที่ได้ช่วยให้ผู้อื่นได้พบกับความสำเร็จเช่นกัน

5. การติดต่อสื่อสารแบบเข้าใจกัน ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นโดยพยายามเข้าใจคนอื่นก่อนที่จะให้คนอื่นมาเข้าใจตัวเอง ดังนั้น การพัฒนาทักษะในการฟังผู้อื่นให้เข้าใจ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในการติดต่อสื่อสารให้เกิดประสิทธิผล และเมื่อเราสามารถให้ความเข้าใจผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง เราจะเป็นคนที่มีความสามารถในการจูงใจผู้อื่นสูงขึ้น

6. การร่วมมือกันอย่างสร้างสรรค์ เป็นอุปนิสัยที่มีความสำคัญยิ่งในการสร้างความสำเร็จใด ๆ ในชีวิต โดยมีหลักการที่สำคัญคือ การประสานพลัง ซึ่งเป็นการนำข้อดีของทุกคนมารวมเข้าด้วยกันเพื่อทำงานใหญ่ให้สำเร็จ เช่นเดียวกับที่ต้นไม้เมื่อปลูกไว้ใกล้กัน ย่อมจะเติบโตได้ดีกว่า

ปลูกแยกกันเพราะรากของมันจะรวมกันและช่วยให้ดินมีคุณภาพมากขึ้น ดังนั้น ถ้ามนุษย์ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปสามารถประสานพลังกันได้ด้วยความสามัคคีกลมเกลียว ก็ย่อมที่จะระดมพลังสมองให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ทางเลือกใหม่ ๆ และโอกาสใหม่ ๆ ได้มากขึ้น และทำให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องได้รับผลประโยชน์มากขึ้นกว่าเดิม

7. การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ เป็นอุปนิสัยลำดับสุดท้ายที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพในตัวเราให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้นใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านสังคมและอารมณ์ และด้านจิตวิญญาณ ผู้ที่ต้องการความสำเร็จที่ยั่งยืน จะต้องไม่ละเลยในการพัฒนาศักยภาพทั้ง 4 ด้านเหล่านี้ของตนเอง เพราะมันจะเป็นพลังที่ทำให้เรามีพลังด้านบวกในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุขดังนั้นเราจำเป็นต้องจัดสรรเวลาให้กับการลับเลื่อยของเราให้คมอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การอ่านหนังสือ การเข้าสัมมนา การท่องเที่ยว การทำงาน การกุศล การวางแผนชีวิต การศึกษาต่อ ฯลฯ

Robbins (1991) นักพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่มีชื่อเสียง ได้กล่าวถึง การพัฒนา ศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จในชีวิต ในหนังสือชื่อ “พลังศักยภาพอันไร้ขอบเขต” ซึ่งประกอบไปด้วยหลักการพื้นฐานของความสำเร็จ 7 ประการ (Robbins, 1991) ดังนี้

1. แรงจูงใจใฝ่ปรารถนา เบื้องหลังของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกคนเริ่มต้นมาจากการได้ค้นพบความต้องการในส่วนที่ลึกที่สุดในจิตใจของตนเองว่าจะอะไร คือสุดยอดของความปรารถนาในชีวิต เมื่อพวกเขาเข้าใจและรู้ซึ่งถึงสิ่งที่ตนต้องการแล้ว มันจะกลายเป็นแรงขับเคลื่อนให้พวกเขาเริ่มอย่างก้าวแรกไปสู่ความสำเร็จที่เป็นความใฝ่ฝันสูงสุดในชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างที่พวกเขากระทำในชีวิตจึงเป็นผลมาจากแรงกระตุ้นจากภายในที่เป็นพลังผลักดันชีวิตไปสู่การเดินทางที่ให้คุณค่าและความหมายต่อชีวิตของพวกเขามากที่สุดด้วยเหตุนี้เราไม่สามารถประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้เลยหากปราศจากแรงจูงใจใฝ่ปรารถนาที่มีต่อความสำเร็จนั้น ๆ

2. ความเชื่อมั่นศรัทธา เป็นสิ่งที่ได้สร้างความแตกต่างอย่างใหญ่หลวงในชีวิตระหว่างผู้ที่ประสบความสำเร็จ และผู้ที่ล้มเหลว ผู้ที่ประสบความสำเร็จย่อมจะมีความเชื่อที่มีพลังสร้างสรรค์เกี่ยวกับชีวิตเสมอ ส่วนผู้ที่ล้มเหลวมักจะมีเชื่อที่มีพลังพ่ายแพ้ทำลายและความเชื่อเหล่านั้นก็จะสร้างประสบการณ์ชีวิตให้กับพวกเขาเอง เนื่องจากความเชื่อของพวกเขาเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาเป็นอยู่และสิ่งทีพวกเขาสามารถทำได้ จะเป็นตัวกำหนดสิ่งทีพวกเขาจะทำต่อไป ฉะนั้นไม่ว่าอะไรก็ตามทีเราเชื่อว่าจริงและเป็นไปได้ มันจะกลายเป็นความจริงและความเป็นไปได้ สำหรับชีวิตของเราในที่สุด

3. การมีกลยุทธ์ เป็นการวางแผนและจัดการเกี่ยวกับทรัพยากรต่าง ๆ ทีเรามีอยู่ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้ทีเรามี คนทีเรารู้จัก ความเชี่ยวชาญทีเราสามารถทำได้อื่นๆ ผู้ทีประสบ

ความสำเร็จในชีวิต จะต้องมีความสามารถในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดจากการที่ได้ลงทุนลงแรงไป เนื่องจากถ้าเราไม่มีกลยุทธ์ในการวางแผนและการจัดการสิ่งที่มีอยู่ได้อย่างดีพอ เราอาจจะไม่ได้รับผลลัพธ์ตามที่เรากำลังต้องการ

4. การมีค่านิยมที่ชัดเจน เป็นระบบของความเชื่อที่มีความเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับสิ่งที่มีความหมายและความสำคัญต่อชีวิตของเรามากที่สุด ยกตัวอย่างเช่น ค่านิยมของคนอเมริกันคือ ความมีสิทธิเสรีภาพ ค่านิยมของคนจีนคือความกตัญญูกตเวทีย และค่านิยมของคนไทยคือ ความมีน้ำใจ ฯลฯ ค่านิยมต่างๆเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่กำหนดวิถีชีวิตและการกระทำของเราในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามเราจะพบว่า คนส่วนใหญ่จะมีค่านิยมส่วนตัวของชีวิตที่ไม่ชัดเจนพวกเขาดำเนินชีวิตไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ว่า อะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเขา ซึ่งทำให้พวกเขาไม่มีความสุขในชีวิต เพราะไม่สามารถมีชีวิตที่มีคุณค่าอย่างที่พวกเขาต้องการ ในขณะที่ผู้ประสบความสำเร็จที่มีความสุขเต็มที่กับชีวิต จะใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวของพวกเขาเอง เพราะพวกเขาทราบว่า พวกเขาคือใคร และทำไมพวกเขาต้องทำในสิ่งที่พวกเขากำลังทำอยู่ ด้วยเหตุนี้พวกเขาจึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักตัวเองให้ดีพอในสิ่งที่เราปรารถนามากที่สุดในชีวิต มิฉะนั้นเราก็จะได้พบแต่ความสำเร็จจอมปลอมที่มาจากกระทำที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนค่านิยมของเรา แล้วความสำเร็จนั้นก็ จะไม่มีคุณค่าและความหมายใด ๆ ต่อชีวิตของเราแม้แต่น้อย

5. พลังงาน ไม่ว่าเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตมากเพียงใด แต่ถ้าเราไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขถ้าปราศจากสิ่งที่เรียกว่าพลังชีวิต เพราะมันจะมีประโยชน์อันใดที่เราจะมีเงินทองมากมายในธนาคาร แต่เราไม่สามารถใช้มันได้ ดังนั้นเราจึงจำเป็นที่จะต้องดูแลสุขภาพของเราให้มีพลังและแข็งแรงอยู่เสมอ โดยหลักการ 10 ประการ สำหรับการสร้างพลังชีวิตคือการหายใจเข้าออกลึก ๆ การรับประทานน้ำและอาหาร การออกกำลังกาย การมีโภชนาการ การบริหารร่างกาย การบริหารจัดการใจ การลดการบริโภคไขมัน การลดการบริโภคเนื้อสัตว์ การลดการบริโภคอาหารประเภทนม และการลดการบริโภคอาหารที่เป็นกรด

6. สัมพันธภาพ ผู้ที่ประสบความสำเร็จแทบทุกคนล้วนแล้วแต่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับทุกคนที่พวกเขาต้องการติดต่อสื่อสารด้วย และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการร่วมมือกันสร้างความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ก็จะเป็นสิ่งที่กำหนดคุณภาพชีวิตของเราเอง ดังนั้นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตย่อมจะมีวิธีการในการติดต่อสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่นในทางที่สร้างสรรค์มากกว่าผู้ที่ล้มเหลว

7. ทักษะการติดต่อสื่อสาร นับเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความสำเร็จใดๆ ในชีวิต เนื่องจากรูปแบบของวิธีการที่เราติดต่อสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่น จะเป็นสิ่งที่กำหนดคุณภาพชีวิตของเราเอง ดังนั้นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตย่อมจะมีวิธีการในการติดต่อสื่อสารกับตัวเองและผู้อื่นในทางที่สร้างสรรค์มากกว่าผู้ที่ล้มเหลว

Hill (1979) ได้เขียนหนังสือชื่อ “ปรัชญาชีวิต ศาสตร์แห่งความสำเร็จ” (The Law of Success) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่ดีที่ส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต ด้วยการค้นหาวิธีการที่เหมาะสมผ่านการวิเคราะห์ และสังเคราะห์เพื่อการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีของแต่ละบุคคล ซึ่งได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จไว้ 15 ประการ (Hill, 1979) ดังนี้

1. เป้าหมายสำคัญที่แน่นอน หมายถึง การกำหนดสิ่งที่ต้องการ โดยจะต้องตอบคำถามเบื้องต้นดังนี้ สิ่งที่ต้องการคืออะไร ต้องได้สิ่งนั้นเมื่อไร ต้องการสิ่งนั้นทำไม จะได้สิ่งนั้นมาด้วยวิธีใด ด้วยการเปลี่ยนสิ่งนั้นที่อยู่ในความคิดให้กลายเป็นเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนและเปลี่ยนให้กลายเป็นความจริง ดังจะเห็นได้จาก มีคนเพียง 5% จากคนทั้งหมดเท่านั้นที่ประสบความสำเร็จ โดยคนเหล่านี้จะมีเป้าหมายที่แน่นอนและมีแผนการที่แน่นอนเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น ดังนั้นวัตถุประสงค์ของเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนคือ การทำให้เป้าหมายที่ตั้งไว้กลายเป็นจริง โดยบุคคลจะต้องยึดมั่นกับเป้าหมายนั้นด้วยความคิดและการกระทำอย่างจริงจัง และต่อเนื่องแล้วทำการสร้างแผนการที่แน่นอนที่จะทำให้เป้าหมายนั้นเป็นความจริง โดยการตัดสินใจว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร แล้วตามด้วยการเขียนเป้าหมายที่แน่นอนนั้น และเขียนแผนการปฏิบัติต่อเป้าหมายนั้นออกมาให้ชัดเจน เพื่อช่วยให้ความคิด และการกระทำเป็นไปในทิศทาง ที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่แน่นอนนั้น

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้หรือทำไม่ได้ โดยการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเริ่มด้วยการกำจัดปีศาจชั่วร้ายที่เรียกว่า ความกลัวพื้นฐานหกประการ ได้แก่ ความกลัวยากจน ความกลัววัยชรา ความกลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ ความกลัวสูญเสีย ความรักของคนบางคน ความกลัวสุขภาพทรุดโทรม ความกลัวตาย ซึ่งความกลัวเหล่านี้มาจากคนในอดีตที่ได้ปลูกฝังสิ่งต่าง ๆ เช่น ความมั่งงาย ความเชื่อ นิทานปรัมปรา และอุดมการณ์ ลงในจิตใจของคนในยุคต่อมา สิ่งต่าง ๆ ที่ปลูกฝังนี้จึงกลายเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญที่มนุษย์ได้รับสืบทอดต่อกันมา ดังนั้น การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองจึงสามารถสร้างจากนิสัยที่มีความเชื่อถือตนเองมากกว่าความคิดที่ครอบงำจิตใจ โดยความเชื่อถือและความคิดเหล่านี้จะติดตรึงอยู่ในจิตใจได้สำนึกของบุคคล ซึ่งการสร้างเชื่อมั่นในตนเองสามารถทำได้ด้วยหลักการของความเห็นชอบของตัวเอง ด้วยการพูดย้ำกับตัวเองในทางสร้างสรรค์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยในที่สุดแล้วคุณลักษณะของความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะปลูกฝังให้เกิดขึ้น

3. นิสัยประหยัดอดออม หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตัวเองทางการเงิน โดยหลักการสำคัญสำหรับการประหยัดอดออมคือ การพยายามเก็บออมเงินอย่างมีระเบียบด้วยการกำหนดอัตราส่วนที่แน่นอนของการออกจากรายได้ทั้งหมดของตน การเก็บออมจึงหมายถึง

การปฏิเสธตนเองและการเสียสละความสนุกสนานและความสุขสบายในหลายๆประการ ที่จะก่อให้เกิดหนี้สิน ดังนั้นจึงควรกำหนดรายละเอียดที่แน่นอนและถูกต้องทางการเงิน รวมทั้งจำนวนเงินที่ตั้งใจที่จะหามาได้ แล้วทำการแยกสัดส่วนของเปอร์เซ็นต์รายได้จำนวนที่แน่นอนเอาไว้เพื่อเก็บออม โดยจะต้องมีเงินออม 20 % จากรายได้ทั้งหมด โดยถ้าเราปฏิบัติตามนิสัยเก็บออมเงินอย่างมีระเบียบจากอัตราส่วนที่แน่นอนของรายได้ทั้งหมด ก็สามารถมั่นใจได้เลยว่าจะมีเสรีภาพทางการเงินอย่างแน่นอน ดังการแบ่งสัดส่วนเงินดังนี้ เงินออมมีสัดส่วน 20% รายจ่ายจำเป็นเช่นอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่ มีสัดส่วน 50 % การศึกษามีสัดส่วน 10 % การพักผ่อนหย่อนใจมีสัดส่วน 10 % และการประกันชีวิตมีสัดส่วน 10 % รวมเป็น 100%

4. ความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำ หมายถึง การทำในสิ่งที่ควรทำโดยไม่ต้องมีคนอื่นมาบอกให้ทำ เป็นการกระทำสิ่งที่ถูกต้องโดยไม่มีคนบอก จึงเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นจากตัวเอง โดยความคิดริเริ่มเป็นรากฐานของการเป็นผู้นำคือ จะไม่มีผู้ใดที่เป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพหรือริเริ่มสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้โดยปราศจากความคิดริเริ่ม ดังนั้น วิธีการที่จะทำมีความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำคือ ต้องกำจัดนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง ด้วยการกระทำสิ่งเฉพาะเจาะจงสักอย่างหนึ่งในแต่ละวันซึ่งควรจะได้กระทำโดยไม่ต้องมีใครมาบอก และต้องมองหาอะไรสักอย่างที่สามารถกระทำได้แต่ยังมิได้กระทำ และกระทำมันจนเป็นนิสัย นอกจากนี้ การเป็นผู้นำจะต้องเป็นผู้นำในทางสร้างสรรค์และยั่งยืนที่นำไปสู่การตัดสินใจด้วยตัวเองอย่างแท้จริง ดังนั้น ความคิดริเริ่มจึงเป็นแรงผลักดันที่ทำให้ผู้นำมุ่งไปสู่ข้างหน้าสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนจะเป็นผู้ชี้ทางไปสู่ปลายทางแต่ความสำเร็จจะเกิดได้จากการได้รับการผลักดันด้วยความริเริ่มและความเป็นผู้นำเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น

5. จินตนาการ หมายถึง พลังในการวาดภาพของจิตใจ ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากการผสมผสานข้อเท็จจริงและประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งความคิดใหม่ ๆ คนที่มีจินตนาการจึงเป็นคนที่กล้าคิด กล้าฝัน และกล้าทำในสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนกับคนอื่น ซึ่งก็จะทำให้ได้รับความสำเร็จจากการใช้จินตนาการในการสร้างเหล่านี้ จินตนาการสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นจากความผูกพันต่อเป้าหมายที่แน่นอน โดยจินตนาการสร้างสรรค์จะเป็นกระบวนการของการเอาภาพอันเก่าของจิตใจ และข้อเท็จจริงที่ชัดเจนที่ได้รับมาผสมผสานกันเป็นรูปแบบใหม่แล้วนำออกมาใช้ได้จริง จึงเป็นทั้งการแปลความหมายและการสร้างสรรค์ของข้อเท็จจริงและความคิดที่มีอยู่ให้ออกมาเป็นแผนการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ ดังนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจะต้องถูกสร้างและผสมผสานขึ้นมา จะต้องมีจุดเริ่มต้นจากจินตนาการเสียก่อนที่จะกลายเป็นความจริง จึงกล่าวได้ว่าจินตนาการเปรียบเหมือนจุดศูนย์กลางที่เชื่อมโยงเนื้อหาต่าง ๆ ทั้งจากความคิดและความจริงเข้าด้วยกัน

6. ความกระตือรือร้น หมายถึง สภาวะของจิตที่กระตุ้นและเร่งเร้าให้ลงมือปฏิบัติเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ต้องการ จึงเป็นแรงผลักดันให้ลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีพลังที่มุ่งมั่นและสร้างสรรค์ ความกระตือรือร้นจึงเป็นพลังที่มีชีวิตชีวาที่บุคคลสามารถควบคุมและนำมาใช้ได้อย่างมีประโยชน์อย่างแท้จริง นอกจากนี้ความกระตือรือร้นยังมีบทบาทสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ โดยจะเป็นแรงพลังผลักดันที่ก่อให้เกิดการปฏิบัติระหว่างกัน โดยความกระตือรือร้นที่อยู่ในการควบคุมจะมีผลในการสร้างสรรค์หลายประการเช่น ทำให้บุคลิกมีเสน่ห์มากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถสร้างความคิดริเริ่มด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการสร้างความกระตือรือร้นสามารถทำได้โดยการเสนอแนะดังนี้ การเสนอแนะให้แก่ตนเองทำได้ด้วยจิตใจและคำพูดที่ส่งออกมาเป็นการกระทำ หรือเรียกว่า การเสนอแนะตนเองและการเสนอแนะผู้อื่นด้วยการกระทำ คำพูด และความคิดในทางสร้างสรรค์อย่างมีชีวิตชีวาแก่บุคคลเหล่านั้น

7. การควบคุมตนเอง หมายถึง การควบคุมความคิดและการบังคับการกระทำให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ด้วยการควบคุมความกระตือรือร้นให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์เพื่อการบรรลุเป้าหมายนั้นๆ การควบคุมตนเองจึงเป็นผลของการควบคุมความคิด รวมถึงการควบคุมอารมณ์ ทำลายให้กลายเป็นอารมณ์สร้างสรรค์ โดยอารมณ์สร้างสรรค์ดังนี้ ความรัก ความหวัง ศรัทธา ความเห็นอกเห็นใจ การมองโลกในแง่ดี ความจงรักภักดี ดังนั้นการควบคุมตนเองสามารถทำได้โดยการกำหนดความคิดที่ต้องการลงในจิตใจ ซึ่งความคิดดังกล่าวจะเป็นไปในทางบวกเท่านั้น เช่น การมองโลกในแง่ดี การมีทัศนคติในทางสร้างสรรค์ และจะต้องขจัดเอาความคิดซึ่งคนอื่น ๆ ให้ออกไป เพื่อจะได้กลายเป็นคนที่มีการควบคุมตนเองอย่างแท้จริง โดยความคิดเป็นส่วนสำคัญที่ผลักดันให้เกิดการกระทำ และมนุษย์สามารถเลือกและควบคุมความคิดของตนเองได้ มนุษย์จึงมีอำนาจควบคุมความคิดและใช้ความคิดให้ทำตามที่ต้องการได้อย่างแท้จริง ดังนั้นบุคคลที่สามารถควบคุมความคิดของตนได้ ก็สามารถที่จะควบคุมการกระทำซึ่งเป็นผลมาจากความคิดได้ เช่นเดียวกัน จึงกล่าวได้ว่า การควบคุมความคิดและการควบคุมตนเองจึงเป็นสิ่งเดียวกัน

8. นิสัยการทำงานเกินเงินเดือน หมายถึง การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเต็มที่ ด้วยการทุ่มเททั้งความคิดและการกระทำ เพื่อให้สิ่งนั้นออกมาดีกว่าทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ โดยไม่ใช่เป็นการทำงานตามค่าจ้างที่ได้รับเท่านั้น นิสัยการทำงานเกินเงินเดือนจะก่อให้เกิดผลดี ดังนี้ ช่วยสร้างชื่อเสียงว่าเป็นคนที่ทำงานมากกว่า และดีกว่าหน้าที่ที่จะต้องกระทำตามค่าจ้างอยู่เสมอ จึงทำให้กลายเป็นคนที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นในความคิดของคนอื่น และยังเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับอนาคตอีกด้วย ดังนั้น การมีนิสัยทำงานเกินค่าจ้างที่ได้รับจึงจะต้องเกิดจากภายในหรือจิตใจได้สำนึกเสียก่อน เพื่อที่ว่าส่งต่อออกมาเป็นกระทำ โดยการกระทำตามนิสัยการทำงานเกินเงินเดือนได้แก่ การอุทิศเวลา แรงงาน และความคิด ให้กับการทำงานที่ไม่ได้หวังค่าตอบแทน

ซึ่งผลตอบแทนที่จะได้รับที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ที่นอกเหนือจากปริมาณ และคุณภาพของงานอันนั้นจะสูงขึ้นแล้วยังได้รับความสุขจากการกระทำดังกล่าวอีกด้วย สูตรของการทำงานเกินเงินเดือน ดังนี้

$$Q^1 + Q^2 + MA = C$$

Q^1 คุณภาพของงาน (Quality)

Q^2 ปริมาณของงาน (Quantity)

MA ทักษะจิตที่ใช้ในการทำงาน (Mental Attitude)

C ค่าตอบแทน (Compensation)

ค่าตอบแทนในที่นี้หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิต เงิน ความสุข ความปรองดองกับคนอื่น ๆ ความใจกว้าง ความอดทน หรือสิ่งมีค่าอย่างอื่น

9. บุคลิกภาพต้องตาต้องใจ หมายถึง บุคลิกที่มีเสน่ห์ที่แสดงออกถึงลักษณะนิสัยในทางสร้างสรรค์อย่างแท้จริง การสร้างบุคลิกลักษณะที่มีเสน่ห์จะต้องทำโดยการฝึกฝนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดลักษณะนิสัยสร้างสรรค์ รวมถึงการเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม ดังนั้นบุคลิกต้องตาต้องใจหรือบุคลิกที่มีเสน่ห์ดึงดูดใจจะต้องสร้างจากลักษณะนิสัยในทางสร้างสรรค์ที่แสดงออกมาทางสีหน้า แววตา ท่าทาง น้ำเสียง คำพูด ความคิด การกระทำ ตลอดจนความกระตือรือร้น และความมีชีวิตชีวา ฯลฯ คือจะต้องแสดงออกมาผ่านทางความคิดและการกระทำ โดยบุคลิกลักษณะต้องตาต้องใจจะเป็นบุคลิกที่โดดเด่นที่บุคคลอื่น ๆ จะให้ความสนใจ ตัวอย่างของบุคลิกต้องตาต้องใจ ได้แก่ การมีทัศนคติในทางสร้างสรรค์ ความสามารถในการปรับตัว ความจริงใจต่อเป้าหมาย การตัดสินใจอย่างทันทีทันใด ความมีมารยาท การรู้จักกาลเทศะ การควบคุมน้ำเสียง นิสัยยิ้มแย้มแจ่มใส การแสดงสีหน้า ความใจกว้าง ความจริงใจในการพูดและการกระทำ อารมณ์ขัน การรู้จักใช้คำพูดอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิผล การควบคุมอารมณ์

10. ความคิดที่ถูกต้องเที่ยงตรง หมายถึง ความคิดที่จะตั้งใจเพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยความคิดที่ถูกต้องเที่ยงตรงจะต้องเกิดจากการสร้างความคิดในทางบวกที่สร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ความคิดถูกต้องเที่ยงตรงจะประกอบด้วยหลักเกณฑ์สองประการคือ ต้องแยกข้อเท็จจริงออกจากความรู้ และต้องแยกข้อเท็จจริงออกเป็นข้อเท็จจริงสำคัญและข้อเท็จจริงที่ไม่สำคัญ หรือข้อเท็จจริงที่อยู่ในประเด็นและข้อเท็จจริงออกนอกประเด็น การแยกแยะเช่นนี้จะทำให้คิดได้อย่างถูกต้องชัดเจน เนื่องจาก ข้อเท็จจริงที่ใช้ในการบรรลุเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนต้องเป็นข้อเท็จจริงที่สำคัญและอยู่ในประเด็น ดังนั้นความคิดที่ถูกต้องเที่ยงตรงจึงต้องเป็นความคิดที่สร้างขึ้นมาจากตัวเองเป็นของตัวเอง ส่วนความคิดที่ได้มาจากคนอื่น ๆ ทั้งจากคำพูด

หรือการเสนอแนะ แม้ว่าจะอยู่บนฐานของข้อเท็จจริง ก็ไม่ใช่ความคิดถูกต้องเที่ยงตรงในความหมายนี้ ดังนั้นความคิดถูกต้องเที่ยงตรงจึงหมายถึงความคิดในทางบวกที่มีความสร้างสรรค์

11. ความใจจดใจจ่อ หมายถึง นิสัยและการกระทำแน่นอนที่จะรักษาจิตใจไว้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนกระทั่งเกิดความคุ้นเคยและสามารถบังคับไว้ได้ ทำให้เกิดเป็นการบังคับตนเองอย่างเด็ดขาดจึงกล่าวได้ว่า ความใจจดใจจ่อ เป็นความสามารถที่จะคิดตามที่ปรารถนาเป็นความสามารถที่จะควบคุมความคิด และนำความคิดนั้นไปสู่จุดหมายที่แน่นอน และยังเป็นความสามารถที่จะเปลี่ยนความคิดเป็นแผนการหรือการกระทำที่เป็นไปได้ ดังนั้นความใจจดใจจ่อคือการสำรวมจิตใจมุ่งสู่สิ่งที่ปรารถนาจนกระทั่งความปรารถนาอันนั้นจะกลายเป็นความจริง และจะต้องสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยวัตถุประสงค์ของการควบคุมความสนใจคือ การทำให้จิตใจยึดติดกับความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ด้วยการตรึงความสนใจในทางสร้างสรรค์ แล้วบังคับจิตใจด้วยการคิดบ่อย ๆ จนเกิดเป็นนิสัยในเรื่องนั้น ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดการกระทำเพื่อเป้าหมายอันนั้น ดังนั้น ความใจจดใจจ่อเป็นเรื่องของการควบคุมความสนใจให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามที่ตั้งใจ

12. ความสามัคคี หมายถึง ความสามัคคีระหว่างคนที่รวมกันเข้าเป็นกลุ่มพันธมิตรด้วยวัตถุประสงค์ในการที่จะบรรลุเป้าหมายสักอันหนึ่งที่แน่นอน ซึ่งสอดคล้องกับหลักอภิจิต และความสามัคคีระหว่างบุคคลสามารถทำได้โดยใช้ความเป็นมิตรและความร่วมมือซึ่งกันและกัน จึงเรียกว่าพลังกลุ่ม และความสามัคคีในที่นี้ยังรวมถึงความสามัคคีภายในบุคคล โดยจะเป็นความสามัคคีระหว่างจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกที่ส่งผลออกมาในรูปของการกระทำ จึงเรียกว่าพลังบุคคล ดังนั้นการสร้างพลังบุคคลจะต้องเกิดขึ้นก่อนการสร้างพลังกลุ่ม โดยวัตถุประสงค์ของความสามัคคีคือการทำงานด้วยความร่วมมือกันอย่างปรองดองเพื่อการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งพลังของความสามัคคีจะเกี่ยวเนื่องโดยตรงกับแรงกระตุ้นที่ได้รับ โดยแรงกระตุ้นจะทำให้เกิดความร่วมมือกันด้วยอารมณ์ที่กระตือรือร้นและมีอำนาจ ด้วยการที่คนแต่ละคนในกลุ่มสละประโยชน์ส่วนตัวและร่วมมือกับคนอื่น ๆ ด้วยความสมัครสมานกันอย่างแท้จริง

13. การเอาประโยชน์จากความล้มเหลว หมายถึง การปรับความคิดและการกระทำในสิ่งที่เคยล้มเหลวให้เกิดเป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยความล้มเหลวบ่อยครั้งเป็นเพียงความพ่ายแพ้ชั่วคราว ดังนั้นจึงต้องแยกคำว่าความล้มเหลวและความพ่ายแพ้ชั่วคราวออกจากกันให้ชัดเจน โดยมีคำกล่าวที่ว่า ความล้มเหลวทุกครั้งย่อมจะนำเมล็ดพันธุ์แห่งประโยชน์ที่เท่าเทียมกันแฝงมาด้วยเสมอ ดังนั้นความล้มเหลวจึงไม่ใช่จุดจบของชีวิต แต่เป็นเพียงความพ่ายแพ้ชั่วคราวเท่านั้น และยังมีคำกล่าวที่ว่า คนยอมประสบความสำเร็จมากหรือน้อยตามสัดส่วนของอุปสรรคและความพ่ายแพ้ที่ได้ประสบและเอาชนะมาได้ อย่างไรก็ตามคนส่วนใหญ่มักจะละทิ้งความพยายามเมื่อ

เห็นเพียงสัญญาณแรกของความล้มเหลว แต่ถ้าหากยังคงใช้ความพยายามต่อไปหลังจากความล้มเหลว ก็ทำให้เริ่มมีศักยภาพมากขึ้น โดยวัตถุประสงค์ของความสนใจในความล้มเหลวที่แท้จริงคือช่วยให้เข้าใจและรับรู้ถึงประโยชน์ของความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้น และจะทำให้ละเว้นที่จะยอมรับความพ่ายแพ้ใดๆ ในฐานะความล้มเหลวจนกว่าจะได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงผลลัพธ์ขั้นสุดท้ายแล้ว ดังนั้นความล้มเหลวจึงเป็นเหตุผลกระตุ้นและบังคับให้เกิดการปรับการกระทำเสียใหม่ เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่มากขึ้น

14. ความใจกว้าง หมายถึง การเปิดตัวเองเพื่อการรับรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยความใจกว้างตรงข้ามกับความใจแคบ ซึ่งความใจแคบเกิดขึ้นมาจากความคิดเห็นที่แตกต่างกันในทางเชื้อชาติเผ่าพันธุ์และศาสนา ที่เป็นผลมาจากการอบรมสั่งสอนในวัยเด็ก ความใจแคบที่สำคัญที่สุดมีอยู่สองประการ คือ ความใจแคบจากความงี่เงา และความใจแคบจากอำนาจ ความใจแคบจะทำให้เกิดความแตกแยกระหว่างบุคคล ซึ่งจะตรงกันข้ามกับความใจกว้าง โดยความใจกว้างจะเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่จะช่วยสร้างความก้าวหน้าในชีวิต ดังนี้ ความใจแคบเป็นการปิดกั้นตัวเองจากการรับรู้แนวคิดใหม่ๆ รวมถึงบุคคลใหม่ๆ ซึ่งเปรียบได้กับการที่กักขังตัวเองให้อยู่กับในโลกที่แคบลงและปิดโอกาสของตัวเองที่จะได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ชีวิตใหม่ๆ ดังนั้นถ้าต้องการความก้าวหน้าจะต้องมีจิตใจที่เปิดกว้าง เพื่อสร้างวิสัยทัศน์และจินตนาการให้กว้างไกลออกไปยิ่งขึ้น โดยความใจกว้างมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อจะทำให้เกิดการลงมือปฏิบัติ ดังนั้นความใจกว้างจึงเปรียบเหมือนแรงกระตุ้นภายในของแต่ละบุคคลเพื่อการลงมือปฏิบัติจริง

15. กฎทองคำ หมายถึง การกระทำต่อคนอื่นๆ ดังเช่นที่ท่านต้องการให้เขากระทำต่อท่านถ้าท่านเป็นเขา โดยจะต้องปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยความจริงใจและความยุติธรรม ซึ่งการกระทำเช่นนี้ย่อมจะส่งผลย้อนกลับมาเป็นคุณประโยชน์แก่ตัวเองในที่สุด และไม่ใช่ผลตอบแทนที่เกิดจากการปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังรวมถึงผลตอบแทนที่เกิดจากความคิด โดยทุกๆ ความคิดจะส่งผลต่อการปฏิบัติด้วย ดังนั้นจึงต้องคิดถึงคนอื่นๆ ตามที่ท่านต้องการให้เขาคิดถึงท่าน และต้องปฏิบัติต่อคนอื่นๆ ในสิ่งที่ท่านต้องการให้เขาปฏิบัติต่อท่าน จึงกล่าวได้ว่า กฎทองคำมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำทุกอย่าง และสามารถกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า การกระทำและความคิดทุกอย่าง ที่ออกมาย่อมจะเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยให้เป็นที่ไปตามนั้น ดังนั้น กฎทองคำจึงเป็นการเพิ่มผลผลิตทางความคิดและการกระทำที่ส่งผลไปถึงอุปนิสัย อุปนิสัยจึงเป็นผลจากความคิดและการกระทำที่สามารถควบคุมได้อย่างแท้จริง จึงสรุปได้ว่า จงปฏิบัติต่อคนอื่นๆ ในสิ่งที่ต้องการให้เขาปฏิบัติต่อ ด้วยการตระหนักในข้อเท็จจริงที่ว่า สิ่งต่างๆ ที่กระทำย่อมจะมีสิ่งตอบในทิศทางเดียวกัน

จากการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ สรุปได้ว่า มีบุคคลมากมายได้เขียนถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จ ดังเช่น Covey(1990) ได้กล่าวถึงการพัฒนา

คุณลักษณะเกี่ยวกับการมีความเป็นผู้นำ การเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ การทำตามลำดับความสำคัญ การคิดแบบชนะ/ชนะ การติดต่อสื่อสารแบบเข้าใจกัน การร่วมมือกันอย่างสร้างสรรค์ การลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ ส่วน Robbins (1991) ได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณลักษณะเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่ปรารถนา ความเชื่อมั่นศรัทธา การมีกลยุทธ์ การมีค่านิยมที่ชัดเจน พลังงาน สัมพันธภาพ และทักษะในการติดต่อสื่อสาร และ Hill (1979) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ 15 ประการดังนี้ เป้าหมายความสำคัญที่แน่นอน ความเชื่อมั่นในตัวเอง นิสัยประหยัดอดออม ความคิดริเริ่มและการเป็นผู้นำ จินตนาการ ภาวะตื่นตัว การควบคุมตนเอง นิสัยการทำงานเกินเงินเดือน บุคลิกต้องตาต้องใจ ความคิดถูกต้องเที่ยงตรง ความใจจดใจจ่อ ความสามัคคี ความล้มเหลว ความใจกว้าง และกฎทองคำ โดยบุคคลเหล่านี้ต่างก็ต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎที่ตนได้วางไว้เพื่อพัฒนาบุคคลให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุข

แนวคิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสิบประการสู่ความสำเร็จของ Waitley (1983)

Waitley (1983) เป็นผู้นำทางด้านการพัฒนาคุณภาพของบุคคลที่มีชื่อเสียงมากคนหนึ่ง ท่านได้ค้นพบ "ความลับพื้นฐาน 10 ประการ" สำหรับการมีชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ มีความสุข และประสบความสำเร็จ โดยแนวคิดของท่านเกิดจากการใช้เวลาถึงยี่สิบปีในการศึกษาชีวิตของผู้ที่ประสบความสำเร็จระดับสูง และท่านยังเป็นที่ปรึกษาของผู้บริหารการขายและการจัดการแก่บริษัทขนาดใหญ่กว่า 500 บริษัท เป็นประธานแห่ง La Jolla Clinic Research Foundation และเป็นอาจารย์พิเศษใน The University of Southern California College of Continuing Education และแนวคิดดังกล่าวของเขาส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงและความสำเร็จในชีวิตให้กับผู้คนทั่วโลกมาแล้ว (Waitley, 1983)

Waitley (1983) ได้กล่าวว่า ภายในร่างกายของมนุษย์ทุกคนมี "เมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่" แฝงอยู่ ซึ่งเป็นพลังภายในอันไม่จำกัดเพื่อสิ่งที่ดีเยี่ยม โดยประกอบไปด้วยความลับพื้นฐานสิบประการสู่ความสำเร็จ ที่จะช่วยให้บุคคลค้นพบ พัฒนา และใช้ประโยชน์คุณสมบัติที่ดีเด่นภายในตัวของบุคคลนั้น เพื่อให้บุคคลได้รับในสิ่งที่ตรงกับความต้องการที่แท้จริง ให้รู้จัก "เมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่" ของตนเอง แล้วเพาะมันขึ้นมาให้เจริญงอกงาม โดยอาศัยเคล็ดลับพื้นฐานสิบประการ ดังนี้ (ประสงค์ ประสงค์อาสา, 2543)

1. เมล็ดพันธุ์แห่งการยกย่องตนเอง การยกย่องตนเองเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับความสำเร็จ ทั้งปวง อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานความสามารถที่จะรักและยกย่องในตัวผู้อื่น และเป็นตัวเสริมพลังให้

เกิดความพยายามที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งใจไว้โดยปราศจากความกลัวและความหลงตัวเอง ซึ่งการยกย่องตนเองต่างกับการหลงตัวเองเพราะ “การยกย่องตนเอง” หมายถึง การมีความรักให้กับตัวเองโดยปราศจากเงื่อนไขใดๆ และเป็นความพึงพอใจถึงคุณค่าของตนเอง ส่วนการหลงตัวเองเป็นการบูชาตนเองในแบบที่เอาแต่ใจตนเองในทางวัตถุนิยม ดังนั้นการยอมรับและยกย่องตนเองอย่างที่เราเป็นอยู่นี้ จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตไปทางด้านบวก เนื่องจากเมื่อเรามองเห็นคุณค่าของตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และยกย่องตนเองแล้ว จะทำให้เราเกิดความรู้สึกที่ดี และมองเห็นคุณค่าในตัวของผู้อื่นด้วย รวมทั้งทำให้เราสามารถเกิดความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือผู้อื่น และไม่เห็นแก่ตัว ดังความลับพื้นฐานสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ประการแรก คือ “เราจะต้องมีความรู้สึกรักตัวของเราเอง ก่อนที่จะสามารถมอบความรักให้แก่ผู้อื่นได้”

2. เมล็ดพันธุ์แห่งการจินตนาการสร้างสรรค์ จากคำกล่าวที่ว่า “เรายอมเป็นไปตามสิ่งที่เราคิดและจับตามอง” และสิ่งที่เราจับตามองอยู่เสมอๆ จะมีผลกระทบอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของเราต่อไปในที่สุด ดังนั้นเราจึงต้องฝึกการใช้ความคิดไปในทางที่เหมาะสม และถูกต้องตามหลักจริยธรรมและ คุณธรรม โดยถ่ายทอดความคิดออกมาเพื่อนำไปใช้ได้ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ที่พบว่า “การเห็นซ้ำๆ” และ “การพูดซ้ำๆ” จะถูกรับรู้เป็นภาพจินตนาการที่ฝังรากลึกลงในจิตใจได้สำนึกของเราอย่างซ้ำๆ และจะกลายเป็นอุปนิสัยของเราได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นความลับพื้นฐานสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่สอง คือ “จิตใจของเราไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างประสบการณ์จริง และสิ่งที่เราจินตนาการได้อย่างชัดเจนได้” เราจึงต้องเรียนรู้วิธีการฉายซ้ำ “ภาพยนตร์แห่งความสำเร็จ” เพื่อให้สมองได้จดจ่ออยู่กับประสบการณ์ที่ดี ที่ถูกต้อง และการนึกภาพจินตนาการเหล่านี้บ่อยๆ จะกลายเป็น “บทภาพยนตร์” ที่เกิดขึ้นจริงได้ในอนาคต

3. เมล็ดพันธุ์แห่งการมีความรับผิดชอบ ความลับพื้นฐานของความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่สาม คือ “รางวัลในชีวิตของเราขึ้นอยู่กับคุณภาพและปริมาณของงานที่เราทำ” และนี่คือความยุติธรรมแก่มนุษย์ทุกคนอย่างเสมอภาคกัน เพราะในโลกของความจริงนั้นจะไม่มีอะไรที่ได้มาฟรีๆ เราจึงจำเป็นต้องทำงานในปริมาณที่มากกว่าและในคุณภาพที่ดีกว่าคนทั่วไป ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นย่อมเป็นผลมาจากการกระทำของเราเองในปัจจุบัน

4. เมล็ดพันธุ์แห่งการมีสติปัญญา สติปัญญาและความรอบรู้ คือ การรวมความซื่อสัตย์และความรู้เอามาใช้ด้วยประสบการณ์ ดังนั้นสติปัญญาจะเกิดจากการค้นคว้าหาความรู้หรือคำตอบอย่างมีเหตุมีผลด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งหากปราศจากความซื่อสัตย์แล้ว ความสำเร็จที่

แท้จริงก็ไม่ได้ เพราะความเลวร้ายที่แฝงเร้นอยู่ในความสำเร็จนั้น จะต้องถูกเปิดโปงออกมาไม่ช้าก็เร็ว ดังนั้น ทุกๆ ครั้งที่เรามุ่งหวังจะทำสิ่งใด เราควรจะถามตัวเองด้วยคำถามที่ว่า

- 4) นี่เป็นความซื่อสัตย์หรือไม่
- 5) นี่คือนี่สิ่งที่ฉันเชื่อว่าฉันควรจะทำหรือไม่
- 6) สิ่งนี้ฉันพูดตรงกับสิ่งที่ฉันทำหรือไม่

คำถาม 3 ข้อนี้ได้ครอบคลุมถึงความคิด คำพูด และการกระทำที่เราเชื่อว่าตรงกับความเป็นจริง และเมื่อเราสามารถที่จะคำนึงถึงผลกระทบของการตัดสินใจของเราที่มีต่อผู้อื่นเท่ากับตัวเราเอง แสดงว่า “สติปัญญา” ได้เริ่มเจริญเติบโตและงอกงามขึ้นภายในตัวของเราแล้ว

5. เมล็ดพันธุ์แห่งการมีเป้าหมาย ตามรายงานของกระทรวงแรงงานของประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า คนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มีเพียง 3% เท่านั้นที่มีความมั่นคงทางการเงิน ในขณะที่อีก 97% ที่เหลือจะต้องพึ่งเงินสวัสดิการรายเดือนของรัฐเพื่อยังชีพ สาเหตุที่สำคัญของความล้มเหลวทางการเงินของคนอเมริกันส่วนใหญ่นี้ เป็นเพราะว่าพวกเขาใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการวางแผนจัดงานเลี้ยงในวันหยุดมากกว่าที่จะใช้เวลาในการวางแผนชีวิตของตนเอง ดังนั้นถ้าเราไม่กำหนดเป้าหมายและวางแผนให้กับชีวิตแล้ว ย่อมเท่ากับว่าเราได้วางแผนเอาไว้แล้วสำหรับที่จะล้มเหลว ผู้ที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขอย่างแท้จริงในชีวิต ล้วนมีเป้าหมายที่แน่นอนและชัดเจนในชีวิต มีการวางแผน มีการเตรียมพร้อม มีการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า และไม่ประมาท ซึ่งจะนำไปสู่การมีความยับยั้งชั่งใจ การควบคุมตนเองและควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังความลับพื้นฐานของความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่ห้าที่ว่า “สาเหตุที่คนจำนวนมากมิได้ประสบความสำเร็จในจุดหมายของตน เพราะว่าพวกเขาไม่เคยที่จะกำหนดเป้าหมายเอาไว้เลย”

6. เมล็ดพันธุ์แห่งการสื่อสารที่ดี มีพื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการคือ “ความรู้สึกร่วม” และ “ความรัก” โดย “ความรู้สึกร่วม” เป็นความพยายามในการมองโลกด้วยมุมมองของผู้อื่นแทนที่จะเป็นอย่างที่เรามองเห็น ซึ่งสามารถฝึกได้ด้วยวิธีการเปิดใจ และพยายามรับรู้ในความต้องการและความแตกต่างของผู้อื่น ส่วน “ความรัก” เป็นการกระทำที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าต่อผู้อื่นด้วยการมองหาส่วนที่ดีของเขา โดยความรัก (LOVE) คือ

L คือ Listen ได้แก่ การรับรู้ รับฟังด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยปราศจากอคติ

O คือ Overlook ได้แก่ การมองข้ามข้อบกพร่องและความผิดพลาดในตัวผู้อื่นแล้วมองหาแต่ในส่วนที่ดี

V คือ Voice ได้แก่ การยกย่องด้วยความจริงใจ และการให้สัมผัสที่อบอุ่น

E คือ Effort ได้แก่ การเสียสละ และการพยายามให้ความใส่ใจอย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้นไม่มีความสำเร็จอื่นใดในโลกนี้ที่จะสามารถให้ความสุข และความอึดอึดใจแก่เรา ได้มากเท่ากับความสุขที่เกิดจากการได้มีโอกาสส่งมอบความรักที่ปราศจากเงื่อนไขใดๆ ให้กับผู้อื่น ผ่านทางถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน แววตาที่อ่อนโยน รอยยิ้มที่อบอุ่น และสัมผัสที่นุ่มนวล ดังนั้น ความลับของความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่หก คือ “การสัมผัสหนึ่งมีค่าเท่ากับคำพูดหนึ่งพันคำ”

7. เมล็ดพันธุ์แห่งการมีความเชื่อและศรัทธา เป็นการยึดถือและยอมรับแต่ความจริง เชื่อ และศรัทธาในสิ่งที่มีเหตุมีผล มีหลักฐานข้อมูลรองรับ และสามารถพิสูจน์ตรวจสอบได้ ดังนั้นถ้าเราปรารถนาความสำเร็จในชีวิต เราก็ต้องปลูกเร้าตัวเองให้เกิดความเชื่อและมีศรัทธา ยึดมั่นและเชื่อมั่นในตัวเอง โดยมีพื้นฐานของความมีเหตุมีผลและความจริง ซึ่งความลับพื้นฐานของความสำเร็จสมบูรณ์ประการที่เจ็ด คือ “ชีวิตเป็นการพยากรณ์ความสมบูรณ์ด้วยตนเอง เราไม่จำเป็นต้องต้องได้รับในสิ่งที่เราต้องการในชีวิตในตอนนี้อยู่ แต่ในระยะยาวแล้วเราจะได้รับในสิ่งที่เรา ได้คาดหวังเอาไว้เสมอ”

8. เมล็ดพันธุ์แห่งการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส เป็นการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอว่าตนเอง กำลังกระทำสิ่งใด มีความพร้อมและตื่นตัวในการรับรู้จากสิ่งแวดล้อมได้อย่างฉับไว กระตุ้นเตือนตนเองให้ตัดสินใจประพฤติปฏิบัติในสถานการณ์เฉพาะหน้าอย่างรอบคอบและระมัดระวัง จัดเป็นการพัฒนาศักยภาพที่ดีที่สุดที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งสามารถทำได้โดย “การมองวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้เป็นโอกาส แล้วเปลี่ยนหินสะดุดเหล่านั้นให้กลายเป็นหินรองก้าวนำทาง เราไปสู่ดวงดาว” ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่นั้น ต่างก็ไม่ได้มีอุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตน้อยไปกว่าผู้ที่ล้มเหลว แต่สิ่งที่ต่างกันคือ ผู้ชนะย่อมจะมี “ความปักปิ่นของจิตใจ” ในการปรับเปลี่ยน และมองเห็นว่าความล้มเหลวชั่วคราวที่เกิดขึ้นมานั้น เป็นเพียงสัญญาณให้เราแก้ไข ความผิดพลาด และทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเดินบนเส้นทางที่ถูกต้องไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

9. เมล็ดพันธุ์แห่งการมีความอดุสาหะ มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสำเร็จ แต่น้อยคนนักที่เต็มใจที่จะใช้ความอดุสาหะมูมานะบากบั่น และลงมือทำ ซึ่งความจริงแล้ว “ชัยชนะมิใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ความตั้งใจที่จะชนะคือทุกสิ่งทุกอย่าง” ด้วยเหตุนี้ความแตกต่างที่สำคัญที่สุดระหว่างผู้ประสบความสำเร็จกับผู้ล้มเหลว คือ การใช้ความอดุสาหะมูมานะพยายามที่จะลงมือกระทำและทำต่อไปเรื่อยๆจนได้รับในสิ่งที่ต้องการ โดยสิ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จที่สำคัญที่สุด คือ “การลงมือทำ”

10. เมล็ดพันธุ์แห่งการมีอุดมคติ เป็นการมองชีวิตจากคุณค่าภายในของเรา และหาความหมายของชีวิตที่เราเชื่อว่ามีค่าสำคัญที่สุดในชีวิตของเรา และเมื่อเรามีความเข้าใจในตัวเองอย่างถ่องแท้ถึงสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดแล้ว เราจะสามารถดำเนินชีวิตของเราได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืนกับค่านิยมในชีวิต และทำให้เรามีความสุขจากการกระทำที่มีคุณค่าของ

เรา เช่นเดียวกับการที่เราได้เพาะปลูกเมล็ดแอปเปิ้ล เราก็ย่อมได้ต้นแอปเปิ้ล ถ้าหากเราปลูกอุดมคติที่ยิ่งใหญ่ เราก็ย่อมจะได้เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ ความสำเร็จอันแท้จริงของชีวิต จึงไม่ได้อยู่ที่ว่า “เราไม่มีอะไร” แต่อยู่ที่ว่า “เราคือใคร” ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ย่อมจะสามารถมีความสุขเต็มทีกับตัวเองได้เสมอ เพราะพวกเขารู้ว่า “คุณค่าที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาคืออะไร” และพวกเขาจะเลือกประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้องตามหลักจริยธรรม ศีลธรรม และมาตรฐานความดีงามของสังคม รวมทั้งมีการประเมินการกระทำของตนเองอยู่เสมอ

จากการได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ สรุปได้ว่า การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสิบประการสู่ความสำเร็จของ Dr.Denis waitley มีดังนี้ การยกย่องตนเอง การจินตนาการสร้างสรรค์ การมีความรับผิดชอบ การมีสติปัญญา การมีเป้าหมาย การสื่อสารที่ดี การมีความเชื่อและศรัทธา การเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส การมีความอดุสาหะ และการมีอุดมคติ โดยได้กล่าวครอบคลุมถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ในทุกๆด้าน เพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ มีความสุข และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

ตอนที่ 4 การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

แนวคิดพื้นฐานและหลักการจัดการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

การศึกษาแบบทางไกล (Distance Education) หรือเรียกอีกชื่อว่า การเรียนแบบทางไกล (Distance Learning) หรือการสอนแบบทางไกล (Distance Teaching) ซึ่งต่างก็มีความหมายใกล้เคียงกัน โดยนักการศึกษาได้ให้ความหมายของการศึกษาแบบทางไกลไว้แตกต่างกันดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2527) กล่าวว่า การศึกษาแบบทางไกล หมายถึง การศึกษาระบบเปิดที่เปิดโอกาสและขยายโอกาสให้ผู้เรียนไม่จำกัดเพศ วัย อาชีพ หรือคุณวุฒิ ได้ศึกษาหาความรู้ โดยมีต้องเข้าโรงเรียนในห้องปกติ แต่มีระบบให้ผู้เรียนที่อยู่ต่างถิ่น ต่างที่ สามารถศึกษาด้วยตนเองได้

วิจิตร ศรีสะอ้าน (2529) กล่าวว่า การเรียนแบบทางไกล หมายถึง การเรียนการสอนที่ไม่มีชั้นเรียน แต่อาศัยสื่อประสม ได้แก่ สื่อทางไปรษณีย์ วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และการสอนเสริม รวมทั้งศูนย์บริการการศึกษาเป็นหลัก มุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนด้วยตนเองที่บ้าน โดยไม่ต้องมาเข้าชั้นเรียนตามปกติ

วิจิตร ภัคศิริรัตน์ (2530) กล่าวว่า การศึกษาแบบทางไกล มาจากคำว่า Distance Education คือการศึกษาที่มีระยะทางระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน โดยผู้เรียนกับผู้สอนอยู่คนละที่ไม่ว่าใกล้หรือไกล

เชียรศรี วิวิธสิริ (2530) กล่าวว่า การศึกษาแบบทางไกล หมายถึง การเรียนการสอนที่ผู้เรียนเรียนด้วยตนเองอย่างอิสระ และทำกิจกรรมโดยอาศัยสื่อทางไกลในรูปแบบต่างๆ

โกศล ชูช่วย (2537) กล่าวว่า การศึกษาแบบทางไกล (Distance Education) เป็นการจัดการกิจกรรมการเรียนให้ผู้ที่ไม่สามารถมาเข้าเรียนในชั้นเรียนตามปกติได้ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเหตุผลทางภูมิศาสตร์หรือเหตุผลทางเศรษฐกิจก็ตาม การเรียนการสอนลักษณะนี้ ผู้สอนกับผู้เรียนแยกห่างกัน แต่มีความสัมพันธ์กันโดยผ่านสื่อการเรียนการสอน การเรียนโดยใช้สื่อการเรียนทางไกลนั้น ใช้สื่อลักษณะสื่อประสม (Multimedia) อันได้แก่ สื่อเอกสาร สื่อโสตทัศน และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น รายการวิทยุโทรทัศน์ เทปเสียง วีดิทัศน์ และคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

Roberts and Others (1989) กล่าวว่า การเรียนแบบทางไกลเป็นการจัดการเรียนการสอนที่ผู้เรียนและผู้สอนแยกกันทางกายภาพ แต่ปฏิสัมพันธ์ทางการเรียนรู้เกิดขึ้นได้ในเวลาเดียวกัน (a portion or all of the learning interactions occur in real time)

จากความหมายของการศึกษาแบบทางไกลตามที่ศึกษาค้นคว้ามาข้างต้นสรุปได้ว่า การศึกษาแบบทางไกลเป็นวิธีการจัดการศึกษาแบบหนึ่ง ซึ่งผู้เรียนและผู้สอนอยู่ไกลกันและไม่จำเป็นต้องทำกิจกรรมในชั้นเรียนร่วมกัน กระบวนการเรียนการสอนยืดหยุ่นตามความพร้อมและความต้องการของผู้เรียน ทั้งในเรื่องเวลาเรียน สถานที่เรียนและวิธีการเรียนการสอน ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปแบบของการสอนทางไปรษณีย์ วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ตลอดจนสื่อ โสตทัศนและสื่ออื่นๆ ที่สามารถส่งไปถึงตัวผู้เรียนได้ รวมทั้งการพบกลุ่มเพื่อการสอนเสริมและอภิปรายปัญหา โดยมีวิทยากรเป็นผู้ให้ความรู้และการแนะนำ

จากการศึกษาปรัชญา แนวคิด จุดมุ่งหมาย ลักษณะและวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จะเห็นได้ว่าการจัดโครงสร้างทางวิชาการควรตั้งอยู่บนแนวคิดพื้นฐานและหลักการดังต่อไปนี้ (ศูนย์การศึกษาทางไกลไทยคม, 2549)

1) การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เป็นที่เชื่อว่าการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งของการดำรงชีวิต เป็นปัจจัยที่ 5 ที่เกี่ยวเนื่องกับคนตั้งแต่เกิดจนตาย การศึกษาตามแนวคิดนี้จะต้องตอบสนองต่อความต้องการของสังคมและบุคคลทุกเพศทุกวัย และโดยที่การจัดการศึกษาทางไกลเป็นวิธีการจัดการศึกษาที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของทุกคน การพัฒนาโครงสร้างทางวิชาการซึ่งเป็นหัวใจของการศึกษาทางไกล จึงจำเป็นที่จะต้องมุ่งให้โอกาสเรียนรู้ ให้ประสบการณ์แก่ทุกคนตามความสนใจ ความสามารถและความถนัดของผู้เรียนโดยสะดวกและต่อเนื่องตลอด

ชีวิต ทั้งนี้โดยอาศัยนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษาที่เหมาะสม เช่น โครงสร้างทางวิชาการ ของการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษาของ สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน รวมทั้งหลักสูตรกลุ่มสนใจทางวิทยุและไปรษณีย์ ซึ่งต่าง มุ่งให้โอกาสแก่ผู้ที่อยู่นอกระบบหรือพลาดโอกาสเรียนในระบบโรงเรียน ได้มีโอกาสศึกษาใน ระดับสูงขึ้นให้โอกาสผู้ที่สนใจวิชาชีพหรือความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะได้ศึกษาเพื่อเพิ่มพูน ความรู้ ประสบการณ์ หรือเพื่องานอาชีพของตนเอง ทั้งนี้ล้วนมุ่งให้โอกาสแก่ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ ไกล หรือใกล้ ในเมือง หรือชนบทให้ได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้และประสบการณ์เพิ่มเติม ทั้งใน ด้านวิชาการวิชาชีพและการฝึกอบรมระยะสั้นเพื่อการรองรับวิทยฐานะหรือไม่ก็ได้ ตามความ สนใจความสามารถของแต่ละบุคคล เป็นต้น

2) การจัดโครงสร้างทางวิชาการในระบบเปิด กล่าวคือ องค์ประกอบโครงสร้างทาง วิชาการของการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลจะต้องจัดให้มีลักษณะเปิดโดยเฉพาะ อย่างยิ่งเรื่องต่อไปนี้

- เปิดหลักสูตร กล่าวคือ เปิดสอนวิชาการต่าง ๆ ในหลายสาขา โดยเปิด หลักสูตรกว้างขวางให้ผู้เรียนสามารถเลือกได้ตามความต้องการของสังคม ทั้งในด้านวิชาการ วิชาชีพ และวิชาเฉพาะ

- เปิดวิธีการ กล่าวคือ ใช้วิธีการนำเสนอความรู้หลายรูปแบบ เช่น การสอน ทางไปรษณีย์ การสอนทางวิทยุกระจายเสียง การสอนทางวิทยุโทรทัศน์และการสอนเสริม รวมทั้ง การใช้เทคโนโลยีทางการศึกษามาช่วยให้มากที่สุด เป็นต้น

- เปิดการใช้สื่อ กล่าวคือ ใช้สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อมวลชน และแหล่งทรัพยากรชุมชนที่ มีอยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ เช่น สถาบันการศึกษา สถานพยาบาล พิพิธภัณฑ์และบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ เพื่อเสริมสร้างสภาพการเรียนรู้ที่ดีให้แก่ผู้เรียน เป็นต้น ดังนั้นลักษณะของการใช้ สื่อการศึกษาแบบทางไกลต้องเป็นสื่อประสมที่สื่อแต่ละประเภททำหน้าที่ต่างกัน หากแต่ สนับสนุนกัน ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เรียน

- เปิดสถานที่ กล่าวคือ ให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทุกแห่ง ผู้เรียนจะเรียนที่ใดก็ได้ ตามความเหมาะสมและสะดวก การเปิดสถานที่ในข้อนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปิดวิธีการและ เปิดสื่อซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องเรียนในชั้นเรียน ผู้เรียนสามารถศึกษาอยู่กับบ้าน หรือที่ ทำงาน ในสวน ไร่ นา ฯลฯ โดยผู้เรียนสามารถเลือกสื่อการเรียนรู้ตามความเหมาะสมและความ สะดวก

- เปิดเวลา กล่าวคือ ให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาตามความสะดวกของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดตารางเวลาเรียนเองตามความสมัครใจ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการเปิด

วิธีการเปิดสื่อที่เอื้ออำนวยให้กับผู้เรียนเลือกวิธีเรียน และเลือกสื่อที่เหมาะสมกับเวลาสถานที่เพื่อศึกษาได้ เช่น ระหว่างการเดินทางอาจศึกษาจากเอกสารการสอน เวลาพักงาน หรือก่อนลงมือทำงาน หรือทำภารกิจประจำวัน สามารถจะศึกษาจากรายการวิทยุกระจายเสียง และหลังจากภารกิจประจำวัน ในขณะที่พักผ่อนก็สามารถศึกษาได้จากรายการวิทยุโทรทัศน์ เป็นต้น

- เปิดบริการ กล่าวคือ ให้มีการบริการเพื่อการศึกษที่จัดขึ้นเพื่อสนับสนุนการเรียนการสอน อาทิ บริการสอนเสริม บริการให้คำปรึกษา บริการศูนย์บริการการศึกษาหรือศูนย์วิทยบริการ และมุมบริการของสถาบันซึ่งอยู่ในห้องสมุดประชาชนประจำจังหวัด ซึ่งจัดบริการสื่อการเรียนการสอน เทปบันทึกเสียง รายการวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ที่ได้ออกอากาศไปแล้ว เพื่อให้นักศึกษาที่ไม่มีเครื่องรับหรือผู้ที่พลาดรายการสามารถรับฟังและชมการสอนได้ รวมทั้งบริการใส่ตลับคassetศึกษาประเภทต่าง ๆ ให้ผู้เรียนได้ใช้เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้มากขึ้น บริการดังกล่าวจะเตรียมไว้ให้ผู้เรียนมาใช้ได้ตามศูนย์ หรือห้องสมุดในท้องถิ่นของตนหรือที่ใกล้เคียงโดยมิต้องเดินทางไปสถาบันการศึกษาโดยตรง

3) การจัดให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยี ปัจจุบันนี้สังคมและเทคโนโลยีก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว การที่บุคคลจะสามารถอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ได้ อย่างมีความสุข มีความสำเร็จในชีวิตและปรับตัวเข้ากับสังคมได้นั้น จะต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นโครงสร้างทางวิชาการของการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลทั้งในด้านเนื้อหาของหลักสูตรและการใช้เทคโนโลยีทางการศึกษา จึงต้องพัฒนาเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมตามไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเหมาะสมทั้งในด้านรูปแบบ และความหลากหลายเพื่อเป็นเครื่องมือนำเสนอความรู้และประสบการณ์มาให้แก่ผู้เรียน ให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนได้เท่าเทียมกัน แต่จะช้าหรือเร็วขึ้นขึ้นอยู่กับสติปัญญา ความสามารถ และความกระตือรือร้นของผู้เรียนนั่นเอง

4) การจัดให้มีการประเมินที่ครบวงจร เพื่อประเมินการเรียนรู้และเป็นการประกันคุณภาพของการเรียน ในการประเมินการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลจะต้องประเมินทั้งกิจกรรมและภาคปฏิบัติ และประเมินผลลัพธ์ คือ การสอบไล่ ในการประเมินกิจกรรมนั้นอาจทำได้โดยการเรียกตรวจกิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เรียนทำในลักษณะของการตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ และอาจารย์ที่ปรึกษาประจำวิชาควรตรวจและให้คำแนะนำเอง

จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าว ทำให้โครงสร้างทางวิชาการของการจัดการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่จัดขึ้นต้องมุ่งตอบสนองต่อความต้องการของสังคมและสมาชิกของสังคมทุกเพศทุกวัย โดยใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษาเข้ามาช่วยในการถ่ายทอด

ความรู้ เพื่อเอื้ออำนวยโอกาสการเรียนรู้ให้แก่ทุกคน ดังนั้นหลักการจัดโครงสร้างทางวิชาการของการจัดการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลจึงควรมีลักษณะดังนี้

1. มุ่งสนองต่อความต้องการของสังคม โดยการจัดหลักสูตรในหลายรูปแบบและหลายสาขาวิชาที่ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ตามความสนใจ ความต้องการและความถนัด

2. ยึดหลักการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยการสร้างหลักสูตร การผลิตชุดวิชาตลอดจนการนำเสนอความรู้ต่อผู้เรียนในลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองมากที่สุด

3. มีการวางแผนและการจัดการระบบการเรียนการสอนไว้ล่วงหน้า โดยมีกรอบแบบการนำเสนอความรู้ การสร้าง การจัดเตรียมสื่อการเรียนอย่างเป็นระบบไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การให้โอกาสบุคคลได้ศึกษาเรียนรู้อย่างเสรี ไม่มีอุปสรรคทางเศรษฐกิจ สังคมหรือภูมิประเทศ มาเป็นอุปสรรคกีดขวางหรือข้อจำกัดเหมือนการเรียนในชั้นเรียนในระบบโรงเรียน

4. เน้นการทำงานเป็นหมู่คณะ โดยผู้เชี่ยวชาญประจำสาขาวิชาและวิชาชีพเฉพาะต่าง ๆ และนักเทคโนโลยีทางการศึกษาทำงานร่วมกัน ตั้งแต่เริ่มจัดโครงสร้างทางวิชาการ ไปจนถึงกระบวนการผลิตสื่อการเรียนการสอน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สื่อการศึกษาและกระบวนการนำเสนอความรู้ หรือการเรียนการสอนสอดคล้องกับหลักการในข้อ 1-3 ข้างต้น

5. เน้นการใช้สื่อประสมเพื่อลดข้อจำกัดหรืออุปสรรคในการเรียนการสอนหรือการนำเสนอความรู้แก่ผู้เรียน โดยการใช้สื่อประสม และใช้วิธีการของสื่อมวลชนรูปแบบต่าง ๆ ในการถ่ายทอดความรู้หรือนำเสนอความรู้ เป็นวิธีที่สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้เรียนได้กว้างขวางและลดอุปสรรคในการศึกษาได้ เช่น การนำเสนอบทเรียนและความรู้ทางวิทยุกระจายเสียงสามารถลดอุปสรรคของการเดินทางไปศึกษาตามศูนย์บริการการศึกษา และการชะงักหรือหยุดประกอบอาชีพหรืองานประจำได้ เป็นต้น

ดังนั้นการจัดการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่จัดขึ้น จึงมุ่งตอบสนองต่อความต้องการของสังคมและสมาชิกของสังคม ทุกเพศ ทุกวัย โดยใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษาเข้ามาช่วยในการถ่ายทอดความรู้ เพื่อเอื้ออำนวยโอกาสการเรียนรู้ให้แก่ทุกคน ซึ่งนำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียนได้เท่าเทียมกัน

หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ในขั้นพัฒนาหลักสูตรจะต้องสำรวจความต้องการ และจัดหลักสูตรให้สนองต่อความต้องการของชุมชนเกี่ยวกับสาขาวิชานั้นขณะเดียวกันการพัฒนาหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลควรพัฒนาในรูปของหลักสูตรแบบบูรณาการเนื้อหาวิชา (ซียงค์

พหุศาสตร์, 2527) โดยมีการประมวลเนื้อหา สารทางวิชาการ และประสบการณ์ของวิชาต่างๆ ที่สัมพันธ์กันเข้าด้วยกันอย่างมีระบบ ในลักษณะของสหวิทยาการและพหุวิทยาการ (inter and multi-disciplinary) ซึ่งเรียกว่า ชูติวิชา (วิจิตร ศรีสอาน, 2529) ทั้งนี้เพื่อที่จะเอื้อประโยชน์ต่อผู้เรียนที่มีประสบการณ์ที่แตกต่างกันให้สามารถศึกษาได้ทั้งแนวกว้างและลึก และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือในการปฏิบัติงานได้

การจัดหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในระดับกว้างและลึกอย่างมีระบบแล้ว ยังช่วยให้ผู้เรียนเรียนได้สะดวกด้วยตนเอง เพราะไม่ต้องเรียนและสอบแยกเป็นรายวิชาหลายวิชาพร้อมๆกัน ผู้เรียนไม่รู้สึกรู้สึกท้อถอย ช่วยให้ไม่เกิดความซ้ำซ้อนในการเสนอเนื้อหาวิชา ช่วยให้การควบคุมดูแลมาตรฐานและคุณภาพของการเรียนการสอนเป็นไปอย่างทั่วถึงและรัดกุมขึ้น เอื้ออำนวยต่อการจัดสื่อประเภทต่างๆประกอบให้เหมาะสม น่าสนใจและสัมพันธ์กับชูติวิชา นอกจากนี้ในแง่ของการบริหารการจัดหลักสูตรแบบบูรณาการวิชา ช่วยลดความยุ่งยากด้านการบริหาร ประหยัดค่าใช้จ่าย เอื้ออำนวยให้เกิดบูรณาการในการทำงาน และบูรณาการทางสื่อการสอน อันส่งผลให้การจัดหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเป็นหลักสูตรที่มีลักษณะเบ็ดเสร็จในตัวมากขึ้นสามารถนำไปใช้ได้เลย

การประเมินการเรียนการสอนมีลักษณะเป็นการประเมินแบบครบวงจรซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. ประเมินระดับชูติวิชา เป็นการประเมินผลการเรียนว่าผู้เรียนมีระดับความรู้ และผ่านตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยมีการประเมินกระบวนการและประเมินผลลัพธ์ ดังนี้

1.1 การประเมินกระบวนการ เป็นการประเมินการเรียนของผู้เรียนโดยพิจารณาและตรวจสอบได้จากแบบทดสอบที่ผู้เรียนทำ แล้วส่งไปให้คอมพิวเตอร์ตรวจ หรืออาจพิจารณาจากงานที่ผู้เรียนทำและส่งไปให้อาจารย์ตรวจการประเมินดังกล่าวจะทำให้ทราบถึงความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาของผู้เรียนในระหว่างเรียนได้

1.2 การประเมินผลลัพธ์ เป็นการประเมินผลรวม จากการสอบไล่ประจำภาค การศึกษาของผู้เรียน และผลการเรียนสุดท้ายในแต่ละชูติวิชา จะพิจารณาจากคะแนนที่ได้จากการประเมินกระบวนการหรือประเมินระหว่างเรียนเทียบกับคะแนนสอบไล่ โดยกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนกระบวนการและคะแนนของผลลัพธ์เป็นเกณฑ์สำหรับการให้เกรดสุดท้าย

2. ประเมินการอบรมเมื่อจบหลักสูตร หรือการอบรมแบบเข้ม ผู้เรียนที่เรียนครบชูติวิชาตามหลักสูตรแล้ว อาจต้องเข้าอบรมแบบเข้ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของหลักสูตรที่อาจมีข้อกำหนด การเข้าอบรมแบบเข้มจะจัดในรูปของการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ที่มีการกำหนด

โปรแกรมและหัวเรื่องการประชุมเอาไว้ เสมือนการประชุมประเมินภาพรวมของโครงสร้างทางวิชาการว่า ผู้เรียนประสบความสำเร็จไปในทิศทางที่ได้พัฒนาวิชาการตรงตามจุดมุ่งหมายหรือไม่เพียงใด

ในปัจจุบันการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลในระดับที่ต่ำกว่าอุดมศึกษา ดำเนินการโดยสำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ ขณะนี้ได้ใช้หลักสูตรการศึกษา นอกโรงเรียนระดับประถมศึกษา พ.ศ.2545 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ.2545 และระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2545 ในการเรียนการสอนจะมีสื่อหลักคือ แบบเรียนหรือคู่มือเรียนให้ ผู้เรียนศึกษาและทำแบบฝึกหัดด้วยตนเอง และใช้รายการวิทยุเสริมความรู้ในแต่ละหมวดวิชา ซึ่ง จะออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยเครือข่าย 2 (สวศ.2) และ นอกเหนือไปจากสื่อแบบเรียนและรายการวิทยุแล้วยังจัดให้ผู้เรียนได้พบกลุ่ม ซึ่งจะได้พบกับเพื่อน ที่เรียนหลักสูตรเดียวกัน ทั้งต่างวัย ต่างอาชีพ เพื่อเป็นการเปิดโลกทัศน์ให้กว้างขวาง มีการ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และจะเป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และในการพบกลุ่มจะมีครู ประจำกลุ่มช่วยเหลือให้คำแนะนำในการเรียนให้หมุนเวียนยืมเรียน โดยผู้เรียนในทุกๆระดับ การศึกษาจะได้รับการยกเว้นค่าเล่าเรียนตลอดทั้งหลักสูตร (กองแผนงาน สำนักบริหารงาน การศึกษานอกโรงเรียน, 2550)

การจัดหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลในประเทศไทยนั้น แม้จะมีการพัฒนามานานแล้วก็ตาม แต่ความที่เป็นประเทศกำลังพัฒนา ซึ่งมีข้อจำกัดทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมทำให้การจัดการศึกษาทางไกล ยังต้องประสบปัญหาหลักๆ อยู่ 3 ประการ (สถาบันการศึกษาทางไกล , 2549) คือ

1. ปัญหาผู้จัด ส่วนใหญ่เป็นหน่วยงานของรัฐ การบริหารจัดการจึงดำเนินไปตามระบบ ราชการที่มีขั้นตอนมากมาย ประกอบกับไม่สามารถจะดำเนินการออกอากาศได้เอง โดยเฉพาะ รายการโทรทัศน์ซึ่งดำเนินงานโดยหน่วยงานที่ใช้ระบบธุรกิจ ทำให้การประสานงานไม่สะดวกนัก ดังนั้นจะเห็นว่า การผลิตสื่อไม่อยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้ การออกอากาศมีข้อจำกัดในด้านคุณภาพ ของรายการ รูปแบบของรายการและเวลาออกอากาศ

2. ปัญหาของผู้รับบริการ การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลเป็นการศึกษาที่ ให้อิสระแก่ผู้เรียนมากเป็นพิเศษ ผู้เรียนจึงต้องมีวินัยในตนเอง สามารถวางแผนการทำงานและ การเรียนไปพร้อมๆ กันได้ ซึ่งเป็นเรื่องของอุปนิสัยการมีวินัยในตนเอง ฉะนั้นจึงเกิดปัญหาการออก กลางค้นของนักศึกษาสูงกว่าระบบปกตินอกจากนี้ยังประสบปัญหาเกี่ยวกับการรับสื่อของ นักศึกษา เช่น การไม่ได้รับเอกสารทางไปรษณีย์ การไม่มีเครื่องรับวิทยุและโทรทัศน์ รวมทั้งตาราง ออกอากาศ อาจจะไม่ตรงกับเวลาว่างของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ด้วยเหตุนี้ทำให้การจัดการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลจำเป็นต้องใช้สื่อประสม (Multimedia) เพื่อให้ นักศึกษามีทางเลือกในการเรียนด้วยตนเองจากสื่อ

3. ปัญหาตัวสื่อและเครื่องมือการสื่อสาร การผลิตสื่อไม่ว่าจะเป็นสื่อประเภทเอกสาร ตำราเรียน หรือสื่อประเภทเทคโนโลยีทางการศึกษา จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการผลิตมาก ตลอดจนต้องลงทุนด้านงบประมาณในราคาที่สูง จึงจะได้สื่อที่มีคุณภาพและจะต้องมีการปรับปรุงบ่อยครั้งให้ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ ซึ่งหากไม่ดำเนินการเลยหรือใช้สื่อเก่าๆอยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้สื่อไม่เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ส่วนเครื่องมือการสื่อสารที่จะแพร่กระจายสื่อ เช่น การออกอากาศทางวิทยุกระจายเสียงและโทรทัศน์ ก็เป็นสิ่งสำคัญในการที่จะนำความรู้เข้าไปสู่กลุ่มเป้าหมายให้ทั่วถึง หากการออกอากาศไม่สามารถครอบคลุมหรือมีจุดบอดบางจุดประชาชนในจุดนั้นก็ขาดโอกาสที่จะได้รับความรู้และข่าวสารข้อมูลที่เป็นให้เท่าเทียมกับกลุ่มอื่นๆ ซึ่งจะเป็นผลกระทบต่อการพัฒนาประชาชนในจุดนั้นๆด้วย ฉะนั้นในการลงทุนด้านสื่อทั้งทรัพยากร เงิน วัสดุ และสติปัญญา จึงเป็นเรื่องสำคัญและมักจะเกิดปัญหาอยู่เสมอในด้านคุณภาพและขั้นตอนการผลิต (กองแผนงาน สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2550)

ปัญหาสำคัญหลายประการที่มีส่วนทำให้การจัดการหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลต้องประสบกับปัญหาดังกล่าวแล้ว ยังมีปัญหาเรื่องการให้บริการที่ไม่ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย ทำให้ผู้ที่ต้องการจะศึกษา ซึ่งอยู่ในชนบทที่ห่างไกลเหล่านั้นขาดโอกาสในการเรียนรู้ ฉะนั้นหากได้มีการพัฒนาหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ให้สามารถใช้อุปกรณ์สื่อสารของสังคมที่มีศักยภาพสูง ย่อมจะสามารถให้บริการทางการศึกษาได้มากยิ่งขึ้นด้วย

การที่ประเทศไทยมีดาวเทียมแห่งชาติ “ไทยคม” ขึ้นเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ.2536 ทำให้ศักยภาพของการจัดการศึกษาทางไกลโดยใช้โทรทัศน์เพื่อการศึกษาเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆได้เป็นอย่างดี และในขณะเดียวกันการวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันตรงกันว่าโทรทัศน์เป็นสื่อสำคัญในปัจจุบันที่สามารถเข้าถึงตัวประชาชนได้เป็นอย่างดี และมีประชากรจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 42 ที่สนใจจะรับชมรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษา ซึ่งนับเป็นโอกาสอันดีที่จะได้พัฒนาการศึกษาทางไกลโดยใช้โทรทัศน์เพื่อการศึกษาผ่านดาวเทียมต่อไป (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2549)

สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียนได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าวจึงได้จัดการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมเพื่อที่จะให้บริการทางการศึกษาประชาชนอย่างทั่วถึง โดยมุ่งเน้นที่การให้บริการแก่กลุ่มเป้าหมาย เด็กและเยาวชน ผู้ขาดโอกาสในพื้นที่ชนบทยากจนและแรงงานความรู้ชั้นต่ำในสถานประกอบการ เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการให้บริการทางการศึกษารวมทั้งพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการเรียนการสอนให้เท่าเทียมกัน

โดยสรุปแล้ว สถานการณ์ต่างๆของสังคมไทยในปัจจุบัน การสื่อสารโทรคมนาคมจัดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ การที่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็ว ทันสมัย และมีประสิทธิภาพย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะในเรื่องของการศึกษา ถ้าประชากรของประเทศได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพมาตรฐานเท่าเทียมกัน นับเป็นวิธีการที่พัฒนาคุณภาพและศักยภาพของประชากรได้อย่างรวดเร็วและเป็นจำนวนมาก การจัดการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล นั้น จึงนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของประชากรของประเทศ อีกประการหนึ่ง

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบ ที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ามีดังนี้

ประเสริฐ กิติรัตน์ตระการ (2532) ได้ทำการพัฒนารูปแบบการสร้างจิตสำนึกในการพัฒนาชุมชนชนบท ซึ่งการดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนคือ 1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนและการสร้างจิตสำนึกเพื่อนำมาพัฒนารูปแบบ 2. ยกร่างรูปแบบและการปรับปรุงรูปแบบก่อนการทดลองใช้ 3. ทดลองใช้รูปแบบในสถานการณ์จริงของชุมชนอีสาน 1 ชุมชน และ 4. ประเมินผลเพื่อปรับปรุงรูปแบบหลังการทดลองใช้ จากการวิจัยพบว่า กระบวนการของรูปแบบมีส่วนทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความกล้าคิดและคิดเป็น

สาลี เพ็ญศิริ (2533) ได้ทำการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา การนำเสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมในลักษณะบูรณาการ โดยวิธีบรรยาย อภิปรายกลุ่ม ศึกษาของจริงในพื้นที่ เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน มีเนื้อหาคุณวุฒิตุประสงค์ใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ 2) ด้านความมั่นคงทางจิตใจ และ 3) ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมผลการวิจัยหลังการใช้รูปแบบ พบว่า กระบวนการกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออกและตัดสินใจร่วมกันภายในกลุ่ม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบมากที่สุดถือว่ารูปแบบดังกล่าวมีประสิทธิภาพ

เพ็ญพิศุทธิ เนคมานุรักษ์ (2536) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาครู 3 ระยะเวลา โดยใช้แบบสอบถามการคิดอย่างมีวิจารณญาณก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีคะแนนเฉลี่ยของการคิดอย่างมีวิจารณญาณหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และนักศึกษากลุ่มดังกล่าวมีคะแนนเฉลี่ยของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

สูงกว่านักศึกษากลุ่มที่ควบคุมที่ใช้สอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งไม่พบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของการคิดอย่างมีวิจารณญาณภายหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการ หลังการทดลองมากกว่าร้อยละ 80

สมศักดิ์ กิจธนววัฒน์ (2545) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพของตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ โดยใช้วิธีการวิจัยกึ่งทดลอง ผลการทดลองใช้รูปแบบ พบว่า กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ามีดังนี้

วิไล องค์อนันต์คุณ (2531) ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์ โดยได้ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสที่มีส่วนสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ในด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ภูมิปัญญา และสังคมอย่างละเอียดเพื่อเป็นพื้นฐานในการนำมาศึกษาและใช้ประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ ผลการวิจัยพบว่า มนุษย์จะพัฒนาทางด้านร่างกายได้โดยการกินอาหาร ออกกำลังกาย และมีการปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติตน 16 ประการแบบนีโอฮิวแมนนิสอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ มนุษย์จะพัฒนาสังคมโดยการปรับระบบสังคมเสียใหม่ตามทฤษฎีเศรษฐกิจสังคมแบบเพอร์ธาท์ และมีการปฏิบัติตามคุณธรรมที่เรียกว่า ยามะ นิยามะ มนุษย์จะพัฒนาจิตใจและภูมิปัญญาได้โดยการฝึกสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิส จนเกิดการหยั่งรู้เองถึงความปิติสุขและความรักสากลที่ไม่มีการแบ่งแยกขึ้น

ศตพร วิไลรัตน์ (2532) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีพัฒนาการทางด้านความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่เรียนโดยกิจกรรมการสอนปกติ

ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง (2536) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบธานีโดยการฝึกจูงใจได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส โดยการทดสอบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนและหลังการฝึกกิจกรรม โดยทดสอบ t-test ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ผ่านการฝึกจูงใจได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านโรงเรียน ด้านตนเองและครูผู้ปกครอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิวรรณ ศรีกุลลาภกุล (2537) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนประถมปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และผลรวมทั้งสามด้านสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความเชื่อมั่นในตนเองทุกด้านสูงขึ้นตามลำดับจำนวนครั้งของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วีระเทพ ปทุมเจริญพัฒนา (2538) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยมีสมมุติฐานของการวิจัยว่า สตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในสตรีที่ไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในการวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะยิมนาสติกสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก และสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ถูกสอนโดยวิธีปกติ

เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ (2540) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิต ด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประชากรที่ใช้ในการ

วิจัยคือ ผู้ผ่านการอบรมฯ รุ่นที่ 33-42 ผลการวิจัยพบว่า ผู้ผ่านการอบรมมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรม การพัฒนาตนเอง และผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนาตนเองบ้างใน เวลาที่มีโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะอาสนะ การจูงใจได้สำนึก การออกกำลังกาย โดยการเดิน เกาซิกิ และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการฝึกสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ส่วน การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น พบว่า ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุก เวลาที่มีโอกาส

วัชรยุทธ บุญมา (2542) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการศึกษาแนวปรัชญามนุษย์ นิยมแนวใหม่ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า จุดมุ่งหมายทางการศึกษาตามแนวปรัชญามนุษย์นิยมแนวใหม่ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ในทุกๆด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แล้วสามารถมุ่งกระจายความรักความเมตตาออกสู่สรรพสิ่งทั้งมวล โดยด้านกิจกรรมการเรียนการ สอนจะยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นการมีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันละกัน ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ การแสดงความคิดเห็น บรรยายภาคการเรียนที่เน้นความสนุกสนาน โดยมีกิจกรรมหลัก ได้แก่ การ ฝึกสมาธิ การฝึกโยคะอาสนะ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับ ตนเองและสังคม

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ทำการวิจัยเรื่อง ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ผ่านการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มี การเรียนการสอนแบบปกติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจินตนาการทางบวก ซึ่งเป็นการเสริมแรงภายใน และการใช้เทคนิค คำพูดทางด้านบวก ดังนี้

กษมา บิลมาศ (2528) ทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่อง ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการ ลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี ซึ่งต้องการที่จะศึกษาว่า กระบวนการเสริมแรง ทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป ได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกของศูนย์ สุขภาพโรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งผ่านการทดสอบทางการแพทย์แล้วว่าไม่ได้ อ้วนเพราะโรคประจำตัวหรือการทำงานผิดปกติของต่อมในร่างกาย และผ่านการทดสอบแล้วว่ามีความสามารถในการจินตนาการ ในการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบด้ชั่งน้ำหนัก พฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลง ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบค่าที พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเสริมแรง ทางบวกภายใน สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักจริยธรรม คุณธรรม และศีลธรรมที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า มีดังนี้

สุจริต เพียรชอบ (2525) ทำการศึกษาเรื่อง“คุณลักษณะของเยาวชนไทยที่พึงปรารถนา” จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา นักศึกษาวิทยาลัยครู ครู ผู้ปกครอง นักเรียน และผู้นำชุมชนจากทุกภาคของประเทศ จำนวน 3,000 คน พบว่า คุณลักษณะที่พึงปรารถนา ของเยาวชนชายในด้านลักษณะนิสัย ได้แก่ มีความหนักแน่นอดทน มีกำลังใจเข้มแข็ง มานะ พยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีน้ำใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น ส่วนคุณลักษณะที่พึงปรารถนาใน เยาวชนหญิง ได้แก่ มีความซื่อสัตย์สุจริต เมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีน้ำใจ และตรงต่อเวลา

ภาณี อัครธรรม (2528) ได้ศึกษาปฏิกริยาจริยธรรมของนักเรียน ครู และ ผู้ปกครอง ต่อพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในปี การศึกษา 2524 ครูในโรงเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา และผู้ปกครองของนักเรียน จำนวนทั้งสิ้น 2,888 คน จากภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครู และผู้ปกครอง มีปฏิกริยาจริยธรรมต่อพฤติกรรมทางสังคม ของผู้อื่นแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 20 พฤติกรรม โดยนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 มีปฏิกริยาจริยธรรมทางบวกต่อพฤติกรรมทางสังคมที่พึงปรารถนาน้อยกว่า และปฏิกริยาจริยธรรมทางลบมากกว่ากลุ่มอื่นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีปฏิกริยาจริยธรรม ทางบวกต่อพฤติกรรมทางสังคมที่พึงปรารถนามากกว่ากลุ่มอื่นๆ และครูมีปฏิกริยาจริยธรรมทาง ลบต่อพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่พึงปรารถนามากกว่ากลุ่มอื่น

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพบุคคล ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามีดังนี้

Gibson (1993) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังศักยภาพใน ตนเองของมารดาที่มีบุตรป่วยโรคเรื้อรัง ผลการศึกษาพบว่า เมื่อบุคคลมีการเสริมสร้างพลัง ศักยภาพในตนเองแล้ว จะให้ผลลัพธ์กับตนเองในลักษณะของการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่ จะควบคุมสถานการณ์ได้ มีความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีการพัฒนาตนเอง ตลอดจนมีเป้าหมาย และมีความหมายในชีวิตของตน

Yueh -Yun - Wu (1994) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการพัฒนาศักยภาพตนเอง และความพึงพอใจในงานกับความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร ตามการรับรู้ของครูโรงเรียนรัฐบาลในรัฐเพนซิลวาเนีย ผลการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจในงาน และความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร สามารถทำนายการได้รับการพัฒนาศักยภาพตนเองของครูได้ และการพัฒนาศักยภาพตนเองก็สามารถทำนายความพึงพอใจในงาน และความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กรได้

Laschinger and Havens (1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาศักยภาพตนเองกับการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า การได้รับการพัฒนาศักยภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงต่อการปฏิบัติงานของพยาบาล

และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจินตนาการทางบวก ซึ่งเป็นการเสริมแรงภายใน และการใช้เทคนิคคำพูดทางด้านบวก ดังนี้

Cauteua (1979) ได้ทำการศึกษาวิจัย โดยวัดทัศนคติของผู้รับการทดลองที่มีต่อผู้สูงอายุสูงกว่า คือ การวัดก่อนและหลังการให้การเสริมแรงทางบวกภายใน โดยผู้รับการทดลองจะได้รับการฝึกให้จินตนาการถึงภาพคนกำลังบาดเจ็บเนื่องจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ และได้รับการช่วยเหลือจากคนที่มียุมากกว่าคนหนึ่ง นอกจากนี้ ผู้รับการทดลองยังได้ฝึกจินตนาการว่าตนเองเป็นคนที่สูงอายุกว่าคนนั้น หลังจากฝึกและเข้าใจกระบวนการแล้ว ผู้รับการทดลองจะทำการฝึกด้วยตนเอง วันละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 10 วัน จากผลการวัดทัศนคติ และความเชื่อ หลังจากการเข้ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน เปรียบเทียบกับที่วัดครั้งแรก พบว่า มีการเปลี่ยนทัศนคติต่อคนที่สูงอายุกว่าดีขึ้น

Kasamatsu (1986) ได้ทำการตรวจคลื่นสมองของนักบวชนิกายเซ็น พบว่า ระหว่างการเข้าสมาธิด้วยนัยน์ตาครั้งหลังครั้งต้น นักบวชได้พัฒนาคลื่นอัลฟาขึ้นมา โดยมีคลื่นอัลฟาเป็นช่วงกว้างและเกิดขึ้นสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้าและส่วนกลาง นักบวชที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิมากแสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงอื่นๆ คือ คลื่นอัลฟาค่อยๆ ช้าลงจากควมถี่ปกติ 9-12 รอบต่อวินาที เป็น 7-8 รอบต่อวินาที และจังหวะคลื่นเรตาที่มีความถี่ 6 - 7 รอบต่อวินาทีได้ปรากฏขึ้น

Christensen (1975) ได้ปรับปรุงโครงการ The Easy Does It Yoga ในเมืองคลีฟแลนด์ มลรัฐโอไฮโอ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกที่มีอายุมากกว่า 60 ปีทั้งสิ้น ในตอนแรกผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจผิดคิดว่าการฝึกโยคะเหมาะสำหรับหนุ่มสาวเท่านั้น จึงไม่บอกอายุที่แท้จริงกับผู้สอนเวลาสมัครเข้ารับการฝึก ผลการฝึกทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุเหล่านั้นดีขึ้น ทัศนคติที่ไม่ดี เช่น การขาด

ความนับถือตนเอง การกลัวความตายหมดไป ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และสามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้น

จากการศึกษารายงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ได้อบรมรวมมาเห็นได้ว่าเป็นการวิจัยเพื่อศึกษาหาข้อมูลในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้กับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ กัน เพื่อศึกษาปัจจัยอันเป็นการส่งเสริม และอาจเป็นอุปสรรคในการการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน รวมทั้งแสวงหารูปแบบ วิธีการ และหลักสูตรอันเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมทั้งศึกษาบทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การจัดมีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์การวิจัยที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล สามารถพัฒนาคุณภาพตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความสำเร็จ มีความสุข และเพิ่มคุณภาพชีวิต ส่งผลไปถึงครอบครัว สังคม และประเทศชาติในที่สุด

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาคุณภาพตนเอง สามารถสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า โดยการศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาคุณภาพตนเองสามารถกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการใช้กระบวนการในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของTyler(1986) ซึ่งประกอบด้วยกำหนัดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ ทั้งนี้เนื่องจาก แนวคิดของ Tyler (1986) มีความเหมาะสมกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เพราะสามารถนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาคุณภาพบุคคลกับกลุ่มเป้าหมายต่างๆซึ่งในการวิจัยนี้จะเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล นอกจากนี้ในการวัดผลการพัฒนาคุณภาพตนเองควรจะวัดผลของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป และเนื่องจาก

รูปแบบดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงเลือกใช้แนวคิดของ Tyler (1986) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เหมาะสม และสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา และรูปแบบที่จะพัฒนา จึงนำแนวคิดนี้มาใช้เป็นกระบวนการวิจัย

1.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป โดยนำแนวคิดนี้มาใช้ในส่วนของหลักการจัดกิจกรรมตลอดทั้งกระบวนการ เนื่องจากแนวคิดนี้จะเน้นที่การทำคลื่นสมองต่ำ การปฏิบัติและการฝึกฝน ซึ่งจะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่รวดเร็วและง่ายดายขึ้นจึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการนำแนวคิดนี้มาใช้ในการจัดกิจกรรมของรูปแบบดังกล่าว

1.3 แนวคิดการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสิบประการสู่ความสำเร็จของ Waitley (1983) ซึ่งได้แก่ การยกย่องตนเอง การจินตนาการสร้างสรรค์ การมีความรับผิดชอบ การมีสติปัญญา การมีเป้าหมาย การสื่อสารที่ดี การมีความเชื่อและศรัทธา การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส การมีความอดสาหัส และการมีอุดมคติ โดยได้นำแนวคิดนี้มาใช้ในส่วนของเนื้อหาและเป้าหมายของรูปแบบที่ได้พัฒนาขึ้น เนื่องจากแนวคิดนี้ได้มุ่งเน้นที่จะพัฒนาศักยภาพของกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ และยังเป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้ประสบความสำเร็จ มีความสุข ควบคู่ไปกับการพัฒนาในด้านคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อให้บุคคลนั้นดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างสงบสุข

จากปัจจัยนำเข้าจึงได้นำข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาจัดเป็นประเด็นที่ใช้เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย โดยพบว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสิบประการสู่ความสำเร็จของ Waitley (1983) มีความสอดคล้องกันในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประเด็น	แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ Waitley (1983)	ประเด็นที่ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย
<p>1. แนวคิด</p> <p>2. เป้าหมาย</p> <p>3. หลักการในการดำเนินกิจกรรม</p>	<p>การพัฒนาบุคคลให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน</p> <p>การพัฒนามนุษย์ให้มี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง - จิตใจที่มั่นคง สามารถควบคุมความคิดตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรม การมีระเบียบวินัย และมีจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ - พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนก - มีความรู้ทางด้านวิชาชีพและวิชาการ <p>1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</p> <p>2. การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง</p> <p>3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ และฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม</p> <p>4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป</p>	<p>การพัฒนาบุคคลให้ประสบความสำเร็จ</p> <p>การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ทั้ง 10 ประการ ดังนี้ การยกย่องตนเอง การจินตนาการสร้างสรรค์ การมีความรับผิดชอบ การมีสติปัญญา การมีเป้าหมาย การสื่อสารที่ดี การมีความเชื่อและศรัทธา การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส การมีความอดทนและการมีอุดมคติ</p> <p>การเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกให้มีการพัฒนาศักยภาพตนเองไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์</p>	<p>การพัฒนาบุคคล</p> <p>การพัฒนาบุคคลทางบวกทั้งทางร่างกายและจิตใจ</p> <p>การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์</p>

ประเด็น	แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ Waitley (1983)	ประเด็นที่ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย
4. การเรียนรู้ที่ได้รับ	การพัฒนาร่างกายและจิตใจของบุคคลแต่ละคน	การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต	การพัฒนาสิ่งโดยตรงกับชีวิตของแต่ละบุคคล
5. การปฏิบัติ	โดยการปฏิบัติซ้ำ ๆ ด้วยการฝึกอาสนะและการฝึกสมาธิ การบริหารกายท่าเกาชิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์ การรับรู้ด้วยเสียงเพลง เพื่อเปลี่ยนแปลงจิตได้สำนึกทางบวก	โดยการปฏิบัติซ้ำ ๆ ด้วยการเสนอแนะด้วยตนเองเพื่อกระตุ้นจิตได้สำนึก	โดยการปฏิบัติซ้ำ ๆ เพื่อให้จิตได้สำนึกเปลี่ยนแปลงทางบวก

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้ จึงได้เลือกใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาเป็นหลักการในการจัดกิจกรรม และแนวคิดการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสิบประการสู่ความสำเร็จของ Waitley (1983) เป็นส่วนของเนื้อหาและเป้าหมาย เนื่องจากมีความสอดคล้องกันในประเด็นเป้าหมายเพื่อการพัฒนาบุคคลทางบวกทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการปฏิบัติซ้ำ ๆ เพื่อให้จิตได้สำนึกเปลี่ยนแปลงทางบวกและเพื่อให้เกิดการพัฒนาสิ่งโดยตรงกับชีวิตของแต่ละบุคคล ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพื่อทำให้จิตได้สำนึกเปลี่ยนแปลงทางบวก ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ได้แก่ การยกย่องตนเอง การจินตนาการ สร้างสรรค์ การมีความรับผิดชอบ การมีสติปัญญา การมีเป้าหมาย การสื่อสารที่ดี การมีความเชื่อ และศรัทธา การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส การมีความอดุสาหะ และการมีอุดมคติ

2. กระบวนการ เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการนำปัจจัยนำเข้ามากำหนดเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและเนื้อหาการเรียนรู้ ดังนี้

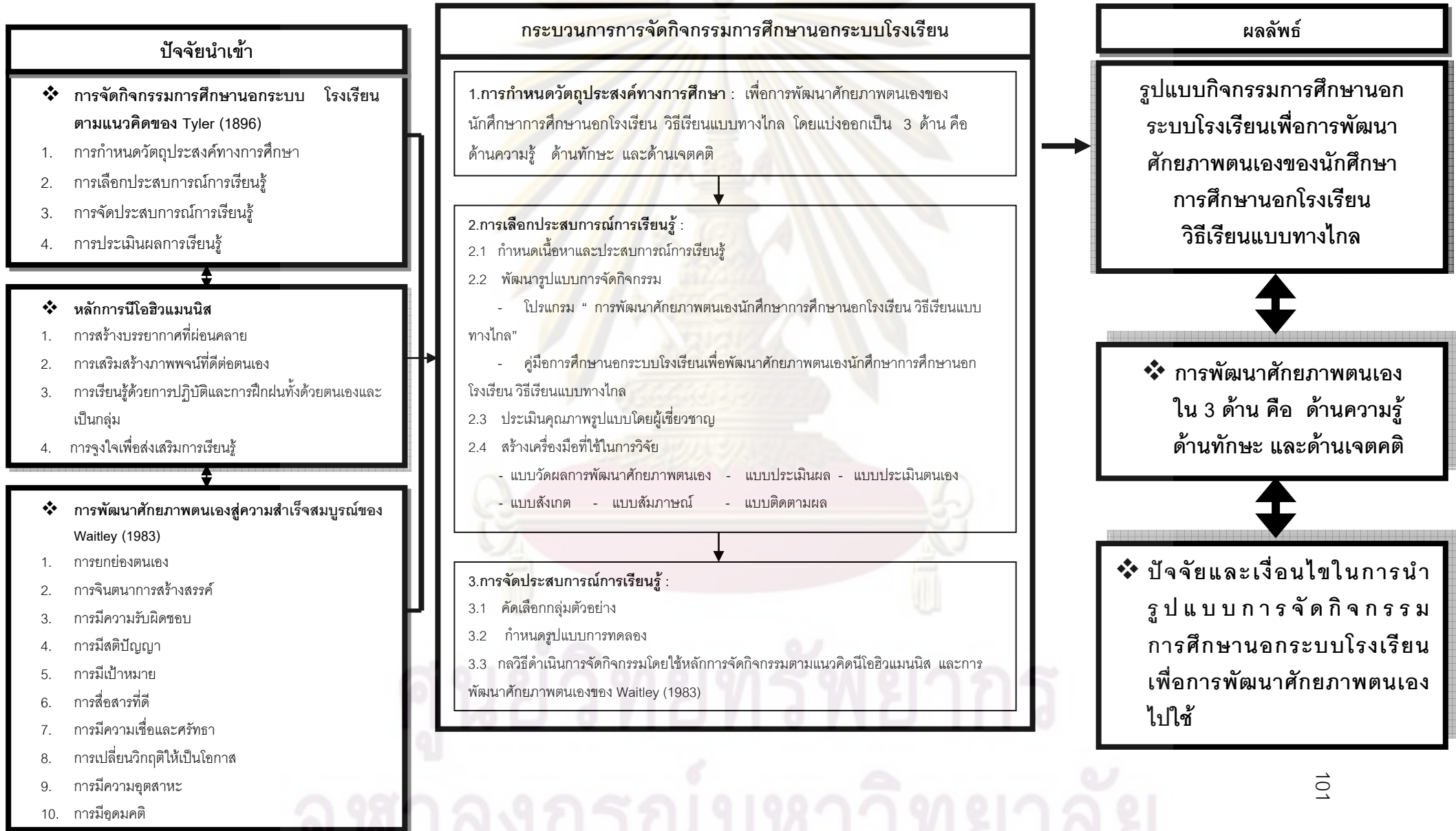
2.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน จากการวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาศักยภาพตนเองของบุคคลในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เนื่องจากรูปแบบดังกล่าวได้เน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม และมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) ในกระบวนการวิจัย

2.2 ในส่วนของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะเน้นการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป เพื่อให้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการเรียนรู้ และปฏิบัติ ได้รวดเร็วและแม่นยำมากยิ่งขึ้น

2.3 เนื้อหาการเรียนรู้และเป้าหมายของกิจกรรมได้ใช้แนวคิดในการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสิบประการของ Waitley (1983) ดังนี้ การยกย่องตนเอง การจินตนาการสร้างสรรค์ การมีความรับผิดชอบ การมีสติปัญญา การมีเป้าหมาย การสื่อสารที่ดี การมีความเชื่อและศรัทธา การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส การมีความอดุสาหะ และการมีอุดมคติ เนื่องจากเป็นแนวคิดที่เน้นในการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จของกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ และได้ส่งเสริมในเรื่องของคุณธรรม จริยธรรมควบคู่ไปด้วย จึงเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำมาใช้เป็นหาให้เรียนรู้ และเป็นเป้าหมายหลักในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

3. ผลลัพธ์ที่ได้ หลังจากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลแล้ว จะมีการทดสอบ ในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ การสังเกต และการสัมภาษณ์ถึงกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเอง ดังนั้นสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอก



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ใช้วิธีการวิจัยแบบ กึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษารวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเอง ประกอบด้วย

- 1.1 การศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการเข้าอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 1.3 การศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการเข้าค่ายในหลักสูตรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 1.4 การที่ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติจริงในส่วนของโยคะและสมาธิ

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ผู้วิจัยดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1896) ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 2.1 การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การกำหนดวัตถุประสงค์นี้พิจารณาจากความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม สภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การเมือง หรือเศรษฐกิจ และจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการ หรือข้อเท็จจริงด้านเนื้อหา
- 2.2 การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ มีหลักในการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ คือ ควรจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้จริงได้ เกิดความพึงพอใจทำให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้และทำให้เกิดผลอย่างต่อเนื่อง

2.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จะต้องมีความต่อเนื่อง เป็นลำดับขั้นตอน และสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยม และทักษะ

2.4 การประเมินผลการเรียนรู้ จะให้ความสำคัญในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตั้งแต่เริ่มต้นการเรียนรู้ ซึ่งต้องใช้วิธีการประเมินผลที่หลากหลาย จนถึงสิ้นสุดการเรียนรู้ และต้องมีการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยประเมินผลจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ เลือกลง และออกแบบวิธีสำหรับรวบรวมข้อมูลหลักฐานการกำหนดตัวอย่าง การรวบรวมข้อมูล การสรุปและจัดกระทำข้อมูล

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย

- 3.1 แบบแผนการทดลอง
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 วิธีดำเนินการทดลอง
- 3.4 การประเมินผลการทดลอง
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 4 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ดังนี้

4.1 ปัจจัยภายใน เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ได้แก่

- 4.1.1 ด้านค่านิยม
- 4.1.2 ด้านครอบครัว
- 4.1.3 ด้านภาระหน้าที่
- 4.1.4 ด้านเวลา

4.2 ปัจจัยภายนอก เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ได้แก่

4.2.1 ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สังคม วัฒนธรรม และข้อมูล

ข่าวสารต่าง ๆ

4.2.2 ด้านเศรษฐกิจ

4.2.3 ด้านองค์การส่งเสริม

4.2.4 ด้านนโยบายและแผนการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา

4.3 เงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษารวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเอง

ในการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเอง ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นดังนี้

1. การศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม และการปฏิบัติจริง สรุปได้ดังนี้

1.1 การศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986)

1.1.2 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.1.3 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ ตามความลับสืบประการสู่ความสำเร็จของ Waitley (1983)

จากการศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในการวิจัยได้ดังนี้ การศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสืบประการสู่ความสำเร็จของ Waitley (1983)

1.2 เข้าอบรมในหลักสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.2.1 เข้าอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

วันที่ 17 – 18 ธันวาคม 2548

เวลา 9.00 – 17.00 น.

สถานที่ โรงแรมอินทรา

วิทยากร รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล

วัตถุประสงค์ เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพของตนเองเพื่อบรรลุถึงความสำเร็จและความสุขในเวลาอันสั้น

เนื้อหา - ทฤษฎีพื้นฐานของจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส / การพัฒนาศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวมนุษย์

- หลักการแห่งความสำเร็จหลาย ๆ ประการ / โภชนาการเพื่อเพิ่มพลังกายและพลังจิต
 - การฝึกจินตนาการเพื่อความสำเร็จ / การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์
 - กลวิธีคลายเครียดในชีวิตประจำวัน / การเสริมสร้างนิสัยที่พึงประสงค์
 - ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ การสัมผัส และการใช้ชีวิตคู่
 - การเปลี่ยนแปลงนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ด้วยการจูงใจได้สำนึก
 - การเสริมสร้างเสน่ห์ในตัวคนเรา / มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน
 - การเสริมสร้างสมาธิและพลังจิตเพื่อความสำเร็จ / การแก้ปัญหาด้วยการใช้จิตเหนือสำนึก
 - การฝึกโยคะ สมาธิ เพื่อความงาม และความสงบสุขในจิตใจ
- อย่างลึกซึ้ง

1.2.2 การเข้าอบรมหลักสูตรการบริหาร EQ เพื่อสร้างความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ

วันที่ 13 ธันวาคม 2549

เวลา 9.00 – 16.00 น.

สถานที่ โรงแรมเดอะพาลาสโซ่ รัชโศภิตาได่ดิน สีแยกห้วยขวาง

วิทยากร อาจารย์ณรงค์วิทย์ แสนทอง

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการทำงาน ให้คนรอบข้างยอมรับและ

มอบความไว้วางใจ

เนื้อหา

- ทำงานอย่างไรให้มีความสุขและสนุกกับการทำงาน
- เทคนิคการสร้างทัศนคติที่ดี ให้คนรอบข้างยอมรับ
- เทคนิคการสื่อสารเพื่อสร้างความประทับใจ
- เทคนิคการอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมงานอย่างมีความสุข
- เทคนิคการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเองเพื่อความก้าวหน้า
- บริหาร EQ เพื่อความสำเร็จที่ยั่งยืน

- เคล็ดลับ ทำงานแล้วประสบความสำเร็จ

1.2.3 การเข้าอบรมหลักสูตรหลักสูตรเทคนิคการเป็นวิทยากรและนักฝึกอบรมมืออาชีพ

วันที่ 1- 3 กันยายน 2551

เวลา 9.00 – 16.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมประภาศน์ อวยชัย ชั้น 4 อาคารอเนกประสงค์ 1

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร

วิทยากร อาจารย์เสริมพรรณ สุทธิธานี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคน และเทคนิคในการพูดเพื่อบรรยาย นำเสนอ และสอนงาน ตลอดจนการฝึกปฏิบัติเพื่อให้สามารถเป็นวิทยากรและนักฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ

เนื้อหา

- หลักการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคน
- ธรรมชาติมนุษย์ในการเรียนรู้ และการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning)

วิทยากรมืออาชีพ

- เทคนิคการพูดเพื่อบรรยาย นำเสนอ สอนงาน หรือเพื่อเป็นวิทยากรมืออาชีพ
- เทคนิคการพูดเพื่อจูงใจ ชี้นำ และการสร้างอารมณ์ขัน
- ประเภทของการฝึกอบรม
- ฝึกปฏิบัติการฝึกอบรมจริง และวิจารณ์เสนอแนะ

จากการเข้าอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในงานวิจัยได้ ดังนี้ การเข้าอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ ทำให้เกิดการพัฒนาคำรู้ในเนื้อหา คือ ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการจัดฝึกอบรมและการเข้าอบรม ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ความรู้เกี่ยวกับการบริหาร EQ เพื่อสร้างความสำเร็จและความก้าวหน้า และการเข้าอบรมยังช่วยทำให้เกิดทักษะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำวิจัยในเรื่องดังกล่าว โดยผู้วิจัยได้รับทักษะต่าง ๆ ในด้านการจัดการฝึกอบรม สามารถฝึกปฏิบัติการในด้านจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส อีกทั้งทราบถึงกระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการจัดฝึกอบรม เนื่องจากกรอบรมทุกหลักสูตรใช้เทคนิควิธีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ กล่าวคือเป็นการฝึกอบรมด้วยการฝึกปฏิบัติจริงตามเนื้อหา ดังนั้น จึงสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้จากการเข้าอบรมมาใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมในการวิจัยครั้งนี้

1.3 การเข้าค่าย

1.3.1 เข้าค่ายอาสาบ้นฝืน บ้นรัก

วันที่ 11 - 13 เมษายน 2549

สถานที่ บ้านเวียงคะดี อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้ให้และเป็นผู้ไปเรียนรู้ และสัมผัสความเป็นอยู่ของชุมชนพึ่งตนเอง พร้อมทำกิจกรรมกับเด็กในชุมชน แบ่งปันสื่อการเรียนรู้ เพื่อการศึกษาทางเลือกรักกับเด็กๆ และแบ่งปันของใช้จำเป็น

1.3.2 เข้าคอร์สสุขภาพตามแนวชีวิต

วันที่ 30 มีนาคม - 1 เมษายน 2550

เวลา 4.00 – 21.00 น.

สถานที่ โรงแรม Rose Garden Riverside จ.นครปฐม

วิทยากร อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง

วัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มภูมิชีวิตให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัย ด้วยการเรียนรู้และเข้าใจถึงภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามแนวชีวิตเพื่อฟื้นฟูเสริมสร้างสุขภาพ

เนื้อหา - ชีวิต

- ภูมิชีวิต

- ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบ

ทางเดินอาหาร

- ล้างพิษด้วยการทำดีท็อกซ์ (Detox)

- อบซาวน่า

- นวดกดจุด

- ฝึกสมาธิคลายเครียด

- รำกระบอง

- อาหารชีวิต น้ำเอนไซม์ และน้ำ R.C.

- Table Talk

1.3.3 เข้าค่ายเกี่ยวข้าว กินผัก ปรับสมดุลธรรมชาติ

วันที่ 22 - 23 พฤศจิกายน 2551

สถานที่ สวนแสงอรุณ อ.บ้านสร้าง จ.ปราจีนบุรี

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาตนเองสู่การรู้จักตนเอง การดูแลตนเอง และการปรับความสมดุลบนพื้นฐานวัฒนธรรมสังคมการเกษตรที่เป็นวิถีดั้งเดิมของคนไทย

จากการเข้าค่ายต่าง ๆ สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้ในงานวิจัยได้ ดังนั้น การเข้าค่ายจะทำให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ในเรื่องของการจัดกิจกรรมตลอดทั้ง กระบวนการของการจัดกิจกรรม ตั้งแต่ก่อนดำเนินกิจกรรม ระหว่างดำเนินกิจกรรม และหลังการ ดำเนินกิจกรรม และเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของเทคนิคในการจัดกิจกรรมเช่น เกม นันทนาการ ดังนั้น จึงสามารถนำความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ตรงเพื่อมาจัดโปรแกรมฝึกอบรมในการวิจัยครั้งนี้

1.4 การฝึกโยคะและสมาธิ

1.4.1 การเข้าฝึกโยคะและสมาธิ

วันที่ ตั้งแต่วันที่ 8 กรกฎาคม 2550 โดยเข้าฝึกในวันอาทิตย์
 เวลา 9.00 – 11.00 น.
 สถานที่ โรงเรียนอมาตยกุล
 วิทยาการ คุณครูกำพล วณิชวรสกุล
 วัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องของการฝึกโยคะ และสมาธิอย่าง
 ถูกวิธี
 เนื้อหา โยคะและสมาธิ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินเกาซิกิ การทำ
 ศีรตาน และการนอนตาย

1.4.2 การเข้าฝึกโยคะและสมาธิ

วันที่ 15 กรกฎาคม – 14 ธันวาคม 2550 โดยเข้าฝึกในวันพุธ วันศุกร์
 และวันเสาร์
 เวลา 18.00 – 19.00 น.
 สถานที่ Good life Center บองมาร์เช่ (ประชาชนิเวณ 1)
 วิทยาการ คุณครูชุติมา วงษ์สวัสดิ์
 วัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องของการฝึกโยคะอาสนะ และสมาธิ
 อย่างถูกวิธี
 เนื้อหา - โยคะอาสนะ
 - ฝึกสมาธิ

1.4.3 การฝึกโยคะและสมาธิ

วันที่ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2550
 เวลา 8.00 – 9.00 น. และ 18.00 – 19.00 น.
 สถานที่ ที่บ้านของผู้วิจัย

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกโยคะและสมาธิสู่การพัฒนากายให้สมบูรณ์แข็งแรง และพัฒนาจิตใจให้เป็นไปในทางบวก

เนื้อหา โยคะและสมาธิ โดยฝึกตามลำดับดังนี้

- 1) ฝึกโยคะ 20 นาที
- 2) เต้าเกาซิกิ 5 นาที
- 3) นอนตาย 10 นาที
- 4) ทำคীরตาน 15 นาที
- 5) ทำสมาธิ 10 นาที

จากการฝึกโยคะและสมาธิ สามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาใช้งานวิจัยได้ ดังนี้ การเข้าฝึกโยคะและสมาธิ จะทำให้เกิดความรู้และการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ทำให้เกิดความชำนาญในการทำโยคะและการทำสมาธิมากยิ่งขึ้น โดยเน้นที่การปฏิบัติอย่างถูกวิธี จึงสรุปได้ว่าการเข้าฝึกโยคะและสมาธิทำให้เกิดความรู้ ทักษะ และทัศนคติในทางที่ดีขึ้น ดังนั้น จึงสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้จากการฝึกโยคะและสมาธิด้วยการปฏิบัติจริงมาจัดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้การได้ฝึกโยคะและสมาธิด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการพัฒนาทั้งทางกาย โดยร่างกายจะสมดุล แข็งแรงขึ้น และทางจิตใจ ความคิด ความรู้สึก จะเป็นไปในทางบวกมากขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทดลองปฏิบัติโยคะและสมาธิด้วยตนเอง จึงสามารถกล่าวได้ว่า การฝึกโยคะและสมาธิช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิตใจในทางบวกมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อมายังการกระทำที่เป็นไปในทางบวกมากขึ้นด้วย เช่น ทำให้มีความใจเย็นขึ้น ความอดทนสูงขึ้น มีความพยายามมากขึ้น ขยันมากขึ้น และยิ้มง่ายขึ้น โดยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะปรากฏออกมาในการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความสำเร็จและมีความสุขมากยิ่งขึ้น จึงสามารถนำการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัย มาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การจัดรูปแบบของกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเปลี่ยนแปลงของจิตใจในทางบวกมากขึ้น การให้ความรู้โดยผู้วิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองเป็นไปด้วยความสงบ ใจเย็น และมองโลกในแง่ดี ซึ่งส่งผลต่อการมีทัศนคติในแง่บวกต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำผลสรุปที่ได้จากการศึกษามาเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วทำการวิเคราะห์เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ และเนื้อหาของรูปแบบกิจกรรมที่จัดต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ในขั้นตอนพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ผู้วิจัยดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1896) ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

การกำหนดวัตถุประสงค์นี้พิจารณาจากความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วม กิจกรรม สภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การเมือง หรือเศรษฐกิจ และจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการ หรือข้อเท็จจริงด้านเนื้อหา

จากการพิจารณาข้อมูลต่าง ๆ จะได้วัตถุประสงค์ที่ยังไม่ได้กำหนดแน่นอน โดยต้อง พิจารณาปรัชญาทางการศึกษา และข้อค้นพบจากจิตวิทยาการเรียนรู้เกี่ยวกับ

- 1) เป้าหมายเป็นผลมาจากการเรียนรู้หรือไม่
- 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเรียนรู้ได้เมื่อไรและอย่างไร
- 3) เงื่อนไขอะไรที่ดีที่สุดสำหรับการเรียนรู้
- 4) โอกาสที่ใช้การเรียนรู้
- 5) วัตถุประสงค์สอดคล้องกันหรือไม่ และมีความเป็นไปได้ที่จะได้ผลที่

หลากหลายหรือไม่

จากนั้นจึงเลือกวัตถุประสงค์ทางการศึกษาครั้งสุดท้ายจากพฤติกรรมที่ต้องการในตัว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิด รู้สึก ปฏิบัติ อย่างไร

- 1) ระบุผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 2) ระบุการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ
- 3) ระบุขอบเขตเนื้อหา

ในขั้นตอนการกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1.1 นำประเด็นสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน มาใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองใน 3 ด้าน คือ ความรู้ ทักษะ และเจตคติ และได้การพัฒนา ศักยภาพตนเองใน แต่ละด้าน ได้การพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ ทางไกล ที่ต้องการจะวัดใน 3 ด้าน คือ ความรู้ ทักษะ และเจตคติ ดังนี้

การพัฒนาศักยภาพตนเอง	ด้านความรู้	ด้านทักษะ	ด้านเจตคติ
การยกย่องตนเอง	1.เข้าใจถึงคุณค่าในตนเองและของผู้อื่น	1.สามารถเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนให้กับผู้อื่น 2.สามารถช่วยเหลือผู้อื่น	1.ยอมรับ ยกย่อง และ พึงพอใจถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น 2.มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
การจินตนาการสร้างสรรค์	1.อธิบายและยกตัวอย่างการจินตนาการที่สร้างสรรค์	1.สามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น	1.ใช้ความคิดไปในทางที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักจริยธรรมคุณธรรม
การมีความรับผิดชอบ	1.เข้าใจถึงการมีความรับผิดชอบ	1.สามารถแสดงถึงการเป็นผู้มีความรับผิดชอบ เช่น การมาร่วมกิจกรรมทุกครั้ง	1.มีความคิดทางด้านการรับผิดชอบต่อการมีความรับผิดชอบ
การมีสติปัญญา	1.อธิบายพร้อมยกตัวอย่างถึงการแสวงหาความรู้อย่างซื่อสัตย์	1.สามารถพัฒนาสติปัญญาด้วยการใช้วิธีที่ถูกต้องเหมาะสมทางจริยธรรมในการแสวงหาความรู้	1.มีความเชื่อมั่นว่าการเป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต
การมีเป้าหมาย	1.เข้าใจถึงการวางแผน การเตรียมพร้อม และ การคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า	1.สามารถวางแผนและเขียนเป้าหมายของชีวิตในระยะสั้นและระยะยาวได้อย่างเหมาะสม	1.มีความคิดเชิงบวกต่อการมีเป้าหมายในชีวิต

การพัฒนาศักยภาพตนเอง	ด้านความรู้	ด้านทักษะ	ด้านเจตคติ
การสื่อสารที่ดี	1.มีความเข้าใจในการใช้คำพูดเพื่อการสื่อสาร	1.สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สุภาพ และมีความไพเราะ	1.มีความรู้สึกที่ดีต่อการกล่าววาจาที่เหมาะสม สุภาพ และไพเราะกับผู้อื่น
การมีความเชื่อและศรัทธา	1.วิเคราะห์ถึงความเชื่อและการศรัทธาในสิ่งที่มีเหตุผล	1.สามารถกระทำหรือแสดงออกถึงการยึดถือศรัทธา และยอมรับแต่สิ่งที่มีเหตุผล	1.เชื่อและศรัทธาในสิ่งที่มีเหตุมีผล
การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	1.เข้าใจถึงความหมายของวิกฤติและโอกาส	1.สามารถตัดสินใจและปฏิบัติตัวในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างรอบคอบและมีความระมัดระวัง	1.มีความคิดเชิงบวกต่อการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส
การมีความอดุสาหะ	1.เข้าใจถึงลักษณะของผู้ที่มีความอดุสาหะ	1.สามารถปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความจริงจัง และมีความพยายามทำงานนั้นอย่างต่อเนืองจนสำเร็จ	1.มีความสนใจและเห็นด้วยกับผู้ที่มีความอดุสาหะ
การมีอุดมคติ	1.สามารถประเมินได้ว่าการประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามหลักจริยธรรม และศีลธรรม	1.สามารถกระทำหรือแสดงออกถึงการเลือกประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ถูกต้องตามหลักจริยธรรม ศีลธรรม และมาตรฐานความดีงามของสังคมได้	1.มีความคิดเชิงบวกต่อผู้ที่มีอุดมคติ

2.1.2 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- การพัฒนาศักยภาพตนเอง
- การพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ
- สภาพปัญหาในการพัฒนาศักยภาพตนเองในสังคมปัจจุบัน
- การวัดและประเมินผลการพัฒนาศักยภาพตนเอง

จากการสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองข้างต้น สามารถกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษาได้ดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม ตลอดจนการศึกษาศาสนาการจัดการกิจกรรมที่ปฏิบัติกันเป็นส่วนมาก ทำให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม เช่น การกำหนดจุดมุ่งหมาย การกำหนดเนื้อหา การเลือกวิธีการจัดกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อให้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุด

2. รูปแบบที่พัฒนาขึ้นยึดแนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1896) เป็นหลัก ซึ่งแนวคิดนี้มุ่งที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม

3. การคัดเลือกนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม ควรพิจารณาเฉพาะผู้ที่มีความสนใจ และเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

4. การจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติจริง ควรเป็นกิจกรรมที่มีสมาชิกประมาณ 20 – 30 คน เพื่อจะได้ให้ความดูแลและเอาใจใส่ได้อย่างทั่วถึง และนักศึกษามีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติมากขึ้น

5. การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองมากขึ้น และเน้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้โดยการกระทำ จึงจำเป็นต้องให้กระทำซ้ำๆ เพื่อกระตุ้นให้จิตใต้สำนึกเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก

6. การให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาศักยภาพตนเอง จำเป็นต้องมีการให้ข้อมูลป้อนกลับและการเสริมแรงทางบวก เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น

7. การกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ในเรื่องการฝึกปฏิบัติแต่ละครั้งจะทำให้ นักศึกษามีความกระตือรือร้น และปฏิบัติตามเงื่อนไขเพื่อให้บรรลุผลที่จะได้รับ

2.2 การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้

การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้นั้นมีหลักการในการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ คือ

- 1) ประสบการณ์จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ
- 2) ประสบการณ์นั้นทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้จริงได้ อีกทั้งต้องสัมพันธ์กับเนื้อหาที่เป็นนัยยะ และทำให้ผู้เรียนได้รับความพึงพอใจทำให้มีปฏิริยาโต้ตอบ

- 3) ประสบการณ์เฉพาะสามารถแปรผันได้

ในส่วนของวัตถุประสงค์ของประสบการณ์การเรียนรู้ ควรจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับข้อมูลหรือความรู้ พัฒนาทักษะที่สัมพันธ์กับการคิด พัฒนาทัศนคติและค่านิยมทางสังคม ที่ต้องการ และพัฒนาทักษะการนำไปใช้และความสนใจได้

โดยขั้นตอนการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.2.1 กำหนดกรอบแนวคิดของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

- กระบวนการของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นจะยึดหลักการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) เป็นหลัก ซึ่งจะมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของนักศึกษา

- เนื้อหาและเป้าหมายการเรียนรู้ จะใช้การพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับติประการของ Dr.Denis Waitley

- การดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะเน้นการใช้ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยการสร้างกิจกรรมทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ บนพื้นฐานของ การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีหลักการในการพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	หลักการ
1. ด้านร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> - การฝึกอาสนะ - การบริหารกายท่าเกาชิกิ - กิจกรรม / เกม 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง ดังนี้ 1) การฝึกอาสนะและการบริหารกาย ท่าเกาชิกิช่วยให้บริหารร่างกายทั้งอวัยวะภายในและอวัยวะภายนอก ประกอบกับลมหายใจที่ลึกและช้า 2) กิจกรรม / เกม ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายและเป็นการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
2. ด้านจิตใจ	<ul style="list-style-type: none"> - การผ่อนคลายเพื่อให้เกิด ภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง - การฝึกสมาธิ - กิจกรรม / เกม 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้จิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง และ เบิกบาน ดังนี้ 1) การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง ช่วยผ่อนคลายความคิดที่ตึงเครียด ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการในทางบวก 2) การฝึกสมาธิช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้มีอารมณ์ดี แจ่มใส มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น 3) กิจกรรม / เกมช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ทำให้ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	หลักการ
3. ด้านความรักความเมตตา	<ul style="list-style-type: none"> - การฝึกอาสนะ - การบริหารกายท่าเกาชิกิ - การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง - การฝึกสมาธิ - กิจกรรม / เกม 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ โดยในทุกกิจกรรมจะเน้นถึงความสำคัญของการมีความรัก ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และทุกสรรพสิ่งในโลก ทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงประโยชน์และผลดีของการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในสังคมด้วยความรัก
4. ด้านความรู้ทางวิชาการ	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนา ศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์โดยใช้กิจกรรมการผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้มีความรู้ด้านวิชาการ โดยเริ่มจากการใช้กิจกรรมที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ จนเกิดสมาธิและความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจที่จะเรียนรู้ ต่อจากนั้นจึงให้ข้อมูลทางวิชาการ ทำให้เกิดความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ด้วยความรวดเร็วและง่ายดาย

จากกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ นำมาซึ่งการพัฒนาโปรแกรม ประกอบด้วยกิจกรรมที่นำประสบการณ์การเรียนรู้ และกระบวนการในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) ดังนี้ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ศักยภาพตนเองต่อไป

2.2.2 กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเอง ดังนี้

- ทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐาน
- หลักการและเหตุผล
- วัตถุประสงค์
- ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

- การนำรูปแบบไปใช้
- ผลที่เกิดจากการใช้รูปแบบ

2.2.3 กำหนดรายละเอียดของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและเนื้อหาของเอกสารประกอบรูปแบบ

รายละเอียดของรูปแบบ

จากกรอบแนวคิดและการพัฒนาศักยภาพตนเองดังกล่าว ผู้วิจัยนำมากำหนดรายละเอียดของรูปแบบโดยจำแนกขั้นตอนของรูปแบบออกเป็น 3 ระยะเวลาคือ

ระยะที่ 1 โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงปฏิบัติการ รวมเวลา 3 วัน 2 คืน (40 ชั่วโมง) และการจัดทำโครงการเพื่อช่วยเหลือสังคม

ระยะที่ 2 การศึกษาด้วยตนเองจากคู่มือ

ระยะที่ 3 การติดตามผล

โดยมีรายละเอียดดังแสดงในตารางต่อไปนี้

การดำเนินการทดลอง	กิจกรรม	ระยะเวลา	การเก็บรวบรวมข้อมูล	หมายเหตุ
ระยะที่ 1 แบ่งเป็น 2 ช่วง				
ช่วงที่ 1 โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงปฏิบัติการ รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ระหว่างเวลา 6.00 - 22.00 น.	วันที่ 1 - พบกัน ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้แอตเซจ - ออกเดินทางจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้แอตเซจ - ถัง บ ำ น บ ่อ น อ ก จ.ประจวบคีรีขันธ์ / เก็บของเข้าที่พัก - ปฐมนิเทศ - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - รับประทานอาหารว่าง	40 ชม.	1.ทำแบบประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวบรวมข้อมูลจาก - การทำแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเอง - การสังเกต โดยนำไปบันทึกในแบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเอง 2. ทำแบบประเมินผลหลังจากทำกิจกรรมครบ 40 ชั่วโมงแล้ว	

การ ดำเนินการ ทดลอง	กิจกรรม	ระยะ เวลา	การเก็บรวบรวม ข้อมูล	หมาย เหตุ
	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส - เรียนรู้เนื้อหาพื้นฐานของการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความดับสืบประการสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของเดนิส เวทเลย์ - การมีความเชื่อและศรัทธา - รับประทานอาหารกลางวัน - กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส - การจินตนาการสร้างสรรค์ - รับประทานอาหารว่าง - การจินตนาการสร้างสรรค์ (ต่อ) - พักผ่อนตามอัธยาศัย - รับประทานอาหารเย็น - อภิปรายโปรแกรมในวันนี้ - ฝึกสมาธิ - เข้านอน 			<p>ฝึกสมาธิ ด้วยการ นั่งสมาธิ และทำ นอนตาย</p>

การ ดำเนินการ ทดลอง	กิจกรรม	ระยะ เวลา	การเก็บรวบรวม ข้อมูล	หมาย เหตุ
	<p>วันที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตื่นนอน - ฝึกโยคะ และ สมาธิ - พักผ่อนตามอริยาสัย - รับประทานอาหารเช้า - กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส - การมีความรับผิดชอบ - รับประทานอาหารว่าง - กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส - รับประทานอาหารกลางวัน - การยกย่องตนเอง - การมีสติปัญญา - รับประทานอาหารว่าง - การมีเป้าหมาย - กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส - พักผ่อนตามอริยาสัย - รับประทานอาหารเย็น - อภิปรายถึงโปรแกรมในวันนี้ - ฝึกสมาธิ - เข้านอน 			<p>ฝึกโยคะ และสมาธิ ตาม ลำดับ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ฝึกโยคะ 20 นาที 2) ตื่นภาสิ กิ 5 นาที 3) นอนตาย 10 นาที 4) ทำคิร ตาน 15 นาที 5) ทำ สมาธิ 10 นาที <p>ฝึกสมาธิ ด้วยกรรม สมาธิและ ทำนอน ตาย</p>

การ ดำเนินการ ทดลอง	กิจกรรม	ระยะ เวลา	การเก็บรวบรวม ข้อมูล	หมาย เหตุ
	<p>วันที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตื่นนอน - ฝึกโยคะ และ สมาธิ - พักผ่อนตามอัธยาศัย - รับประทานอาหารเช้า - กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส - การสื่อสารที่ดี - รับประทานอาหารว่าง - การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส - กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส - รับประทานอาหารกลางวัน - การมีความอดุทธสาหัส - พักรับประทานอาหารว่าง - การมีอุดมคติ - อภิปรายถึงโปรแกรมในวันนี้ - ประเมินผลด้วยแบบทดสอบ และแบบประเมิน และ อธิบาย ถึงคู่มือการศึกษานอกระบบ โรงเรียน - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันเสนอ แนวคิดในการจัดทำโครงการ เพื่อช่วยเหลือและพัฒนาสังคม หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งจะฝึกปฏิบัติ ณ สถานที่จริง 		<p>1.ทำแบบประเมินหลัง เข้าร่วมกิจกรรมโดย รวบรวมข้อมูลจาก</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำแบบวัดการ พัฒนาศักยภาพตนเอง <p>2.ทำแบบประเมิน โปรแกรมการพัฒนา ศักยภาพตนเอง</p>	<p>ฝึกโยคะ และสมาธิ ตาม ลำดับ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ฝึกโยคะ 20 นาที 2) ต้นภาณี กิ 5 นาที 3) นอนตาย 10 นาที 4) ทำคิร ตาน 15 นาที 5) ทำ สมาธิ 10 นาที

การ ดำเนินการ ทดลอง	กิจกรรม	ระยะ เวลา	การเก็บรวบรวม ข้อมูล	หมาย เหตุ
	<ul style="list-style-type: none"> - เก็บของออกจากที่พัก - ออกเดินทางจากบ้านป้อนอก จ.ประจวบคีรีขันธ์ - ถึงศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ 			
ช่วงที่ 2 การจัดทำ โครงการเพื่อ ช่วยเหลือ สังคม	จัดทำโครงการเพื่อช่วยเหลือและพัฒนาสังคม เพื่อพัฒนาทักษะ และเจตคติของผู้เข้าร่วม กิจกรรมหลังจากได้รับการ ฝึกอบรมโดยการเข้าค่าย ซึ่งจะฝึกปฏิบัติ ณ โรงเรียนสอน คนตาบอดกรุงเทพมหานคร	3 ช.ม.	รวบรวมข้อมูลจาก <ul style="list-style-type: none"> - การสังเกต และนำไป บันทึกในแบบสังเกต การพัฒนาศักยภาพตนเอง พร้อมทั้งให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมนำเสนอปัญหา ที่พบในระหว่างดำเนิน โครงการ	
ระยะที่ 2 การศึกษา ด้วยตนเอง จากคู่มือ	หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ครบทั้งโปรแกรมแล้ว ผู้เข้าร่วม กิจกรรมจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง จากคู่มือการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพัฒนาคุณภาพตนเอง	10 วัน	รวบรวมข้อมูลจากแบบ สัมภาษณ์และแบบ ประเมินตนเองของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	
ระยะที่ 3 การติดตามผล	สังเกตการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และศึกษาด้วยตนเองทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ วันละ 2 ชั่วโมง	1 เดือน	รวบรวมข้อมูลจากแบบ ติดตามผลประเมิน พฤติกรรม	

2.2.4 สร้างเอกสารประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น ในการจัดกิจกรรมโดยรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ตามหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของTyler (1986) จำเป็นต้องมีเอกสารประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรม คือ คำแนะนำในการใช้รูปแบบ แผนการจัดกิจกรรม และคู่มือประกอบ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการจะนำรูปแบบการจัดกิจกรรมไปใช้ สามารถศึกษาทำความเข้าใจองค์ประกอบของรูปแบบการจัดกิจกรรม และจัดกิจกรรมตามรูปแบบได้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเอกสารประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. คำแนะนำการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม เป็นเอกสารสำหรับผู้ที่ต้องการจะนำรูปแบบการจัดกิจกรรมไปใช้ เอกสารนี้จะบอกให้ทราบถึงสิ่งที่ต้องศึกษาและการจัดเตรียมรวมทั้งวิธีการปฏิบัติในบางขั้นตอนที่มีได้กล่าวถึงรายละเอียดในเอกสารรูปแบบการจัดกิจกรรม

ในการจัดทำเอกสารคำแนะนำการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการโดยนำเอกสารรูปแบบการจัดกิจกรรมมาพิจารณาที่ละองค์ประกอบ แล้วเขียนบรรยายในลักษณะของวิธีการปฏิบัติ (Prescriptive) พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบเมื่อจำเป็น เพื่อให้ผู้ที่ต้องการจะนำรูปแบบการจัดกิจกรรมไปใช้ ได้ทำความเข้าใจรูปแบบการจัดกิจกรรมได้โดยง่าย และสามารถจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นในการจัดกิจกรรมได้

2. แผนการจัดกิจกรรม เป็นเอกสารที่แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมตามหลักการของรูปแบบการจัดกิจกรรมนี้อย่างครบถ้วน ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จุดมุ่งหมาย ขนาดของกลุ่ม เวลาที่ใช้ อุปกรณ์ที่ใช้ กระบวนการ การประเมินผล สรุปข้อคิด โดยกิจกรรมที่จัดมีความสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง ดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การพัฒนาศักยภาพ ตนเอง	กิจกรรมที่จัด	วัตถุประสงค์
1. การยกย่องตนเอง	กิจกรรม folk dance	1.เข้าใจถึงคุณค่าในตนเองและ ของผู้อื่น 2.สามารถเสียสละผลประโยชน์ ส่วนตนให้กับผู้อื่น และช่วยเหลือ ผู้อื่นได้ 3..ยอมรับ ยกย่อง และพึงพอใจ ถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น 4.มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและ ผู้อื่น
2. การจินตนาการ สร้างสรรค์	กิจกรรม Imagine projects	1.อธิบายและยกตัวอย่างการจินตนาการ ที่สร้างสรรค์ได้ 2.สามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็น ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น 3.ใช้ความคิดไปในทางที่เหมาะสมและ ถูกต้องตามหลักจริยธรรม คุณธรรม
3.การมีความรับผิดชอบ	กิจกรรมโยนบอล - รักษา เมือง	1.เข้าใจถึงการมีความรับผิดชอบ 2.สามารถแสดงถึงการเป็นผู้มี ความรับผิดชอบ 3.มีความคิดทางด้านบวกต่อการมี ความรับผิดชอบ
4. การมีสติปัญญา	กิจกรรม I.Q. – boat	1.อธิบายพร้อมยกตัวอย่างถึงการ แสวงหาความรู้อย่างซื่อสัตย์ 2.สามารถพัฒนาสติปัญญาด้วยการใช้ วิธีที่ถูกต้องเหมาะสมทางจริยธรรมในการ แสวงหาความรู้ 3.มีความเชื่อมั่นว่าการเป็นผู้ที่มีความ ซื่อสัตย์จะทำให้ประสบความสำเร็จใน ชีวิต

การพัฒนาศักยภาพตนเอง	กิจกรรมที่จัด	วัตถุประสงค์
5.การมีเป้าหมาย	กิจกรรม I-plan to We plan	<ol style="list-style-type: none"> เข้าใจถึงการวางแผน การเตรียมพร้อม และการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า สามารถวางแผน และเขียนเป้าหมายของชีวิตในระยะสั้น และระยะยาวได้อย่างเหมาะสม มีความคิดเชิงบวกต่อการมีเป้าหมายในชีวิต
6.การสื่อสารที่ดี	กิจกรรมใจถึงใจ Deep listening	<ol style="list-style-type: none"> มีความเข้าใจในการใช้คำพูดเพื่อการสื่อสาร สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สุภาพ และมีความไพเราะ มีความรู้สึกที่ดีต่อการกล่าววาจาที่เหมาะสม สุภาพ และไพเราะกับผู้อื่น
7.การมีความเชื่อและศรัทธา	กิจกรรม I-belive สู We belive	<ol style="list-style-type: none"> วิเคราะห์ถึงความเชื่อและการศรัทธาในสิ่งที่มีเหตุผล สามารถกระทำหรือแสดงออกถึงการ ยึดถือศรัทธา และยอมรับแต่สิ่งที่มีเหตุ มีผล เชื่อและศรัทธาในสิ่งที่มีเหตุมีผล
8.การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	กิจกรรม หินสะดุดหรือ หินรองก้าว	<ol style="list-style-type: none"> เข้าใจถึงความหมายของวิกฤติและโอกาส สามารถตัดสินใจและปฏิบัติตัวในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างรอบคอบและมีความระมัดระวัง มีความคิดเชิงบวกต่อการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

การพัฒนาศักยภาพตนเอง	กิจกรรมที่จัด	วัตถุประสงค์
9.การมีความอดุสาหะ	กิจกรรมเติมให้เต็ม	1.เข้าใจถึงลักษณะของผู้ที่มีความอดุสาหะ 2.สามารถปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความจริงจัง และมีความพยายามทำงานนั้นอย่างต่อเนื่องจนสำเร็จ 3.มีความสนใจและเห็นด้วยกับผู้ที่มีความอดุสาหะ
10.การมีอุดมคติ	กิจกรรมกระต่ายน้อย : โลกในอุดมคติ	1.สามารถประเมินได้ว่าการประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเป็นสิ่งที่ถูกต้องตามหลักจริยธรรม และศีลธรรม 2.สามารถกระทำหรือแสดงออกถึงการเลือกประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ถูกต้องตามหลัก จริยธรรม ศีลธรรม และมาตรฐานความดีงามของสังคมได้ 3.มีความคิดเชิงบวกต่อผู้ที่มีอุดมคติ

ในการจัดทำเอกสารแผนการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

- ผู้วิจัยได้ศึกษา และพิจารณาหลักการ จุดประสงค์ และเนื้อหาที่ได้กำหนดเป็นองค์ประกอบของรูปแบบการจัดกิจกรรม และใช้ข้อองค์ประกอบเหล่านี้เป็นหลักในการสร้างแผนการจัดกิจกรรม โดยคำนึงถึงความสอดคล้องซึ่งกันและกัน
- ผู้วิจัยได้คัดเลือกเนื้อหา และสาระสำคัญในการจัดกิจกรรม ให้มีความเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย โดยวิเคราะห์จากหนังสือ เอกสารต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดการพัฒนาศักยภาพตนเอง เทคนิคและวิธีการพัฒนาศักยภาพตนเอง
- ผู้วิจัยได้ศึกษาละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนการจัดกิจกรรม และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละขั้นตอน รวมทั้งแนวทางการจัดกิจกรรม และศึกษาคู่มือต่าง ๆ เพื่อหาแนวทางในการจัดกิจกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมกับเวลาที่กำหนดไว้

- ผู้วิจัยได้ออกแบบกรอบของการจัดกิจกรรมอย่างคร่าว ๆ แล้วเขียนรายละเอียดแต่ ละองค์ประกอบในแผนการจัดกิจกรรม โดยคำนึงถึงความสอดคล้องซึ่งกันและกัน
- เมื่อได้แผนการจัดกิจกรรมครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมในโปรแกรมขึ้นมา โดยได้ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญในด้านการจัดกิจกรรม เพื่อขอคำแนะนำในการจัดกิจกรรม และ ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมได้ถูกต้องเหมาะสม
- ผู้วิจัยนำกิจกรรมในโปรแกรมที่จัดทำขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญในด้านการจัดกิจกรรม ตรวจสอบอีกครั้ง และพัฒนาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

3. คู่มือประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเองจากรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนที่พัฒนาขึ้น โดยหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองครบทั้งโปรแกรมแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือ การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ซึ่งตามการวิจัยนี้จำเป็นต้องมีคู่มือ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการพัฒนา และเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการ เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งคู่มือดังกล่าวจะเป็นเอกสารที่มีกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดย ขึ้นตอนการสร้างและพัฒนาคู่มือมีดังนี้

- ผู้วิจัยได้ศึกษารายละเอียดของเอกสาร แนวทาง การจัดทำคู่มือ และศึกษาคู่มือ ต่าง ๆ เพื่อหาแนวทางในการจัดทำคู่มือที่ถูกต้อง
- ผู้วิจัยสร้างคู่มือขึ้นมา โดยได้ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญในด้านการจัดกิจกรรมเพื่อขอ คำแนะนำในการจัดทำคู่มือ และปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้สามารถจัดทำคู่มือได้ถูกต้อง เหมาะสม
- ผู้วิจัยนำคู่มือที่จัดทำขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญในด้านการจัดกิจกรรมตรวจสอบดูอีก ครั้ง และพัฒนาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะที่ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะมา

ในคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง เริ่มต้นด้วยหลักการ ปฏิบัติที่เน้นกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้ การฝึกอาสา และการบริหารกายท่าเกาชิ กิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะจิต การรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิ เพื่อส่งเสริมให้เกิด การเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกให้มีการพัฒนาศักยภาพตนเอง และตามด้วยกิจกรรมการศึกษานอก ระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยจะเป็นกรณีตัวอย่างของบุคคลที่ประสบ ความสำเร็จเริ่มมาจากการที่บุคคลเหล่านั้นมีการพัฒนาศักยภาพตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านคู่มือเกิด ความรู้ และเจตคติที่ดีต่อความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาศักยภาพตนเองดังกล่าว และผู้อ่าน คู่มือจะเกิดทักษะจากการปฏิบัติตามกิจกรรมรายบุคคล นอกจากนี้ยังให้เขียนถึงการพัฒนา

ศักยภาพตนเองดังกล่าว ในตอนท้ายของกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยกำหนดการมีดังนี้

กิจกรรม	ระยะเวลา
- การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ	20 นาที
- การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง	10 นาที
- การฝึกสมาธิ	10 นาที
- กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง	20 นาที

หมายเหตุ กิจกรรมการฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิจะปฏิบัติเหมือนเดิมทั้ง 10 วัน แต่กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง จะปฏิบัติตามเรื่องที่กำหนดในแต่ละวัน

จากคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเนื้อหาและการปฏิบัติ ในวันที่ 27 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552 รวมเวลา 10 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น รวมเป็นเวลา 10 ชั่วโมง โดยใน 1 วันต้องเรียนรู้การพัฒนาศักยภาพตนเอง 1 ประการ เมื่อครบ 10 วัน จะเรียนรู้การพัฒนาศักยภาพตนเองครบทั้ง 10 ประการ ดังนี้

การพัฒนาศักยภาพตนเอง	วันที่
1. การยกย่องตนเอง	27 มกราคม 2552
2. การจินตนาการสร้างสรรค์	28 มกราคม 2552
3. การมีความรับผิดชอบ	29 มกราคม 2552
4. การมีสติปัญญา	30 มกราคม 2552
5. การมีเป้าหมาย	31 มกราคม 2552
6. การสื่อสารที่ดี	1 กุมภาพันธ์ 2552
7. การมีความเชื่อและศรัทธา	2 กุมภาพันธ์ 2552
8. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	3 กุมภาพันธ์ 2552
9. การมีความอดุทธสาหะ	4 กุมภาพันธ์ 2552
10. การมีอุดมคติ	5 กุมภาพันธ์ 2552

หมายเหตุ หลังจากการเรียนรู้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ครบทั้ง 10 วันแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องส่งใบกิจกรรมจากคู่มือและแบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง และต้องเข้าร่วมกิจกรรมการสัมมนาในวันที่ 11

ผลการสร้างเอกสารประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรม ได้คำแนะนำการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมฉบับร่าง แผนการจัดกิจกรรมฉบับร่าง และคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองฉบับร่าง ผู้วิจัยได้นำไปทดลองให้นักศึกษาคณะศึกษานอกโรงเรียน จำนวน 20 คน ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างลองปฏิบัติ เพื่อให้แน่ใจว่าขั้นตอนการจัดกิจกรรมสามารถปฏิบัติได้จริง และเพื่อรวบรวมข้อมูลที่สังเกตเห็นมาประกอบการปรึกษาหารือกับอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิในขั้นตอนการตรวจสอบรูปแบบและเอกสารประกอบรูปแบบ

2.2.5 ประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมและเอกสารประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมและเอกสารประกอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำรูปแบบ โปรแกรมเชิงปฏิบัติการ เอกสารประกอบ และรายละเอียดของแผนการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเสนอผู้ทรงคุณวุฒิให้ตรวจสอบความเหมาะสมในด้าน

- องค์ประกอบของรูปแบบ
- เนื้อหาของรูปแบบ
- ขั้นตอนการจัดกิจกรรมของรูปแบบ
- วิธีการนำเสนอรูปแบบ
- ส่วนประกอบความต่าง ๆ

2.2.6 แก้ไข และปรับปรุงรูปแบบการจัดกิจกรรม และเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมที่ ประกอบด้วย การปรับเวลาและลำดับของการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม และในเรื่องของเนื้อหาในคู่มือควรปรับคำพูดให้ง่ายในการทำความเข้าใจ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้แนะนำโดยความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจสอบก่อนนำไปทดลองใช้อีกครั้งหนึ่ง จนมีความเหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้

2.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จะต้องมีความต่อเนื่อง เป็นขั้นตอน และสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยม และทักษะ โดยในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้มีหลักการ คือ

- 1) ประสบการณ์การเรียนรู้ต้องมีความกว้างและลึกซึ้ง
- 2) มีการจัดที่ต่อเนื่อง และเป็นไปตามลำดับ
- 3) มีการจัดที่เฉพาะเจาะจงไปสู่ทั่วไป
- 4) เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม
- 5) เริ่มจากเรียนง่ายไปสู่ความซับซ้อน

ในส่วนของโครงสร้าง หรือรูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จะเป็นแบบหน่วยการเรียนรู้ และใช้หลักสูตรเฉพาะในการจัด โดยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

จัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 23 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 25 มกราคม 2552 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ระหว่างเวลา 6.00 – 22.00 น. รวมเป็นเวลา 40 ชั่วโมง ที่บ้าน ป่อนอก จ.ประจวบคีรีขันธ์ โดยกำหนดการมีดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กำหนดการของโปรแกรม

1. โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 23 มกราคม ถึงวันที่ 25 มกราคม 2552 ดังนี้

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
	วันที่ 1 วันศุกร์ที่ 23 มกราคม 2552	
05.00 น.	- พบกัน ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ	
05.30 น.	- ออกเดินทางจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ	
08.30 น.	- ถึงบ้านป่อนอก จ.ประจวบคีรีขันธ์ / เก็บของเข้าที่พัก	
09.00 น.	- ปฐมนิเทศ	
09.30 น.	- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	
10.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง	
10.30 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	
11.00 น.	- เรียนรู้เนื้อหาพื้นฐานของการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสิบประการสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ ดร.เดนิส เวทเลย์	
	- การมีความเชื่อและศรัทธา	
12.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	
13.30 น.	- การจินตนาการสร้างสรรค์	
14.30 น.	- รับประทานอาหารว่าง	
14.45 น.	- การจินตนาการสร้างสรรค์ (ต่อ)	
17.00 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย	
19.00 น.	- รับประทานอาหารเย็น	
20.30 น.	- อภิปรายโปรแกรมในวันนี้	
21.30 น.	- ฝึกสมาธิ	ฝึกสมาธิด้วยการนั่งสมาธิ
22.00 น.	- เข้านอน	และทำนอนตาย

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
	วันที่ 2 วันเสาร์ที่ 24 มกราคม 2552	
06.00 น.	- ตื่นนอน	
06.30 น.	- ฝึกโยคะ และ สมาธิ	ฝึก โยคะ และ สมาธิ
07.30 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย	ตามลำดับดังนี้
08.30 น.	- รับประทานอาหารเช้า	1) ฝึกโยคะ 20 นาที
09.00 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	2) เริ่มต้นเกาซิกิ 5 นาที
09.30 น.	- การมีความรับผิดชอบ	3) นอนตาย 10 นาที
10.30 น.	- รับประทานอาหารว่าง	4) ทำคีรตาน 15 นาที
11.30 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	5) ทำสมาธิ 10 นาที
12.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 น.	- การยกย่องตนเอง	
14.00 น.	- การมีสติปัญญา	
14.45 น.	- รับประทานอาหารว่าง	
15.00 น.	- การมีเป้าหมาย	
16.30 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	
17.00 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย	
19.00 น.	- รับประทานอาหารเย็น	
20.30 น.	- อภิปรายถึงโปรแกรมในวันนี้	
21.30 น.	- ฝึกสมาธิ	ฝึกสมาธิด้วยการนั่งสมาธิ
22.00 น.	- เข้านอน	และทำนอนตาย
	วันที่ 3 วันอาทิตย์ที่ 25 มกราคม 2552	
06.00 น.	- ตื่นนอน	
06.30 น.	- ฝึกโยคะ และ สมาธิ	ฝึก โยคะ และ สมาธิ
07.30 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย	ตามลำดับดังนี้
08.30 น.	- รับประทานอาหารเช้า	1) ฝึกโยคะ 20 นาที
09.00 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	2) เต้าเกาซิกิ 5 นาที
09.30 น.	- การสื่อสารที่ดี	3) นอนตาย 10 นาที
10.30 น.	- รับประทานอาหารว่าง	4) ทำคีรตาน 15 นาที
10.45 น.	- การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	5) ทำสมาธิ 10 นาที

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
11.30 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	
12.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 น.	- การมีความอดุสาหะ	
14.30 น.	- พักรับประทานอาหารว่าง	
14.45 น.	- การมีอุดมคติ	
15.15 น.	- อภิปรายถึงโปรแกรมในวันนี้	
15.45 น.	- ประเมินผลด้วยแบบทดสอบและแบบประเมิน และอธิบายถึงคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน	
16.30 น.	- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันเสนอแนวคิดในการจัดทำโครงการเพื่อช่วยเหลือและพัฒนาสังคม หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งจะฝึกปฏิบัติ ณ สถานที่จริง	
17.30 น.	- เก็บของออกจากที่พัก	
18.00 น.	- ออกเดินทางจากบ้านบ่อนอก จ.ประจวบคีรีขันธ์	
21.00 น.	- ถึงศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ	

2. การจัดทำโครงการเพื่อช่วยเหลือสังคม ในวันที่ 26 มกราคม 2552 ดังนี้

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
9.00 น.	- ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ปฏิบัติตามโครงการเพื่อช่วยเหลือและพัฒนาสังคม ซึ่งจะฝึกปฏิบัติ ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพมหานคร	
11.00 น.	- เปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายสรุปแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับการได้มาจัดทำโครงการเพื่อช่วยเหลือและพัฒนาสังคม	
12.00 น.	- วิทยากรสรุป และ ให้ความรู้	

ในโปรแกรมยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเสริมแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งจะสอดแทรกอยู่ตลอดทั้งโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมที่จัดมีความต่อเนื่องกัน และเป็นไปตามลำดับ โดยเริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม และจากเรียบง่ายไปสู่ความซับซ้อน ซึ่งจะนำมาใช้ในโปรแกรม

การศึกษานอกระบบโรงเรียน เนื่องจากกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจะมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่ตรงกับการพัฒนาศักยภาพตนเองในแต่ละข้อ ดังนั้นการใช้กิจกรรมดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพตนเอง คือ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น รวดเร็วขึ้น และง่ายตายถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองดังกล่าว และยังทำให้เกิดความสนุกสนานในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมด้วย

2.4 การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้ จะให้ความสำคัญในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตั้งแต่เริ่มต้นการเรียนรู้ ซึ่งต้องใช้วิธีการประเมินผลที่หลากหลาย จนถึงสิ้นสุดการเรียนรู้ และต้องมีการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

โดยประเมินผลจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ เลือกลงและออกแบบวิธีสำหรับรวบรวมข้อมูล หลักฐานการกำหนดตัวอย่าง การรวบรวมข้อมูล การสรุปและจัดกระทำข้อมูล

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยมีการดำเนินการดังต่อไปนี้

2.4.1 การประเมินผลการทดลอง ประกอบไปด้วยการดำเนินการก่อน และหลังการทดลอง ซึ่งเป็นการประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยเครื่องมือการวิจัยที่จัดทำขึ้น การกำหนดการวิเคราะห์ข้อมูล และการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ดังนี้

- ประเมินผลก่อนการทดลอง

- ประเมินกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ก่อนการทดลอง (Pre-test)

- ประเมินผลหลังการทดลอง

- ประเมินกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ หลังการทดลอง (Post-test) และใช้การสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กับกลุ่มทดลอง

- ประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง เพื่อประเมินผลการจัดโปรแกรมและกิจกรรมในโปรแกรม

- ประเมินการเรียนรู้ด้วยตนเองที่เรียนรู้จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยแบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองขณะทำการเรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยเป็นการประเมินการเรียนรู้หลังจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง

- ประเมินการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ปัญหาต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกฝนด้วยตนเองด้วยแบบติดตามผล เพื่อประเมินพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงและเกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกฝนด้วยตนเองซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ

2.4.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

2.4.2.1 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเอง ประกอบด้วยแบบวัดจำนวน 3 ฉบับ คือ แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านความรู้ แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านทักษะ และแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านเจตคติ

2.4.2.2 แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเอง

2.4.2.3 แบบประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

2.4.2.4 แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบการคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

2.4.2.5 แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบการคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

2.4.2.6 แบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเอง

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเอง ดำเนินการดังนี้

1.1 สร้างแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองแต่ละด้านมีขั้นตอนในการดำเนินการ
สร้างดังนี้

- ศึกษาแนวคิดและคำนิยามเรื่องการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ
จากเอกสาร และหนังสือตามแนวคิดของ Waitley (1983) เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมที่ครอบคลุมใน
ด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ

- กำหนดนิยามปฏิบัติการของการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ โดยใช้
ข้อมูลที่ได้ข้างต้น สรุปคำนิยามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

- สร้างข้อคำถามของแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองตามแนวคิดของ
Waitley (1983) โดยให้มีความครอบคลุมถึงการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Bloom (1956) เกี่ยวกับ
ความรู้ เจตคติ และทักษะ จำนวน 30 ข้อ โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านความรู้ เป็นแบบเลือกตอบ โดยให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียง 1 คำตอบ จาก 4
ตัวเลือก คือ ก ข ค ง โดยการสร้างข้อคำถามให้มีความครอบคลุมถึงความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับการ
พัฒนาศักยภาพตนเอง จำนวน 10 ข้อ และมีการคิดคะแนน ดังนี้ ตอบถูกได้ 1 คะแนน แล้วคิด
รวมคะแนนทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรรณสูต, 2542) คือ

คะแนนเฉลี่ย 0.80 – 1.00 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
มีการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านความรู้ อยู่ในระดับ มากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 0.60 – 0.79 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
มีการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านความรู้ อยู่ในระดับ มาก

คะแนนเฉลี่ย 0.40 – 0.59 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
มีการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านความรู้ อยู่ในระดับ ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.20 – 0.39 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
มีการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านความรู้ อยู่ในระดับ น้อย

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.19 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
มีการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านความรู้ อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ด้านทักษะ เป็นแบบรายงานตนเองชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) โดยให้สำรวจตนเองตามรายการ แล้วประเมินว่าได้กระทำตามพฤติกรรมเหล่านั้น มากน้อยในระดับใด จากมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) คือ ทำทุกครั้ง ทำบ่อยครั้ง ทำพอๆ กับไม่ทำ ทำน้อยครั้ง และไม่ทำเลย การตรวจผลการตอบให้คะแนนเป็น 5 4 3 2 และ 1 คะแนนในข้อที่เป็นพฤติกรรมทางบวก และถ้าเป็นพฤติกรรมทางลบให้คะแนนเป็น 1 2 3 4 และ 5 คะแนนตามลำดับ จำนวน 10 ข้อ มีความหมายดังนี้

5 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กระทำตามพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง

4 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กระทำตามพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง

3 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กระทำตามพฤติกรรมนั้นทำพอๆ กับไม่ทำ

2 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กระทำตามพฤติกรรมนั้นน้อยครั้ง

1 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ไม่กระทำตามพฤติกรรมนั้นเลย

การคิดคะแนนโดยคิดรวมทุกข้อ มีเกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรรณสูต, 2542) คือ

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีกระทำตามพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีกระทำตามพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีกระทำตามพฤติกรรมนั้นพอๆ กับไม่ทำ

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีกระทำตามพฤติกรรมนั้นน้อยครั้ง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ไม่กระทำตามพฤติกรรมนั้นเลย

ด้านเจตคติ เป็นแบบรายงานตนเองชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) โดยให้สำรวจตนเองตามรายการแล้วประเมินว่ามีความคิดเห็นเช่นใด มากน้อยในระดับใด จากมาตราส่วนประมาณค่า 10 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยปานกลาง ไปจนถึงเห็นด้วยมากที่สุด การตรวจผลการตอบให้คะแนนเป็น 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 คะแนนตามลำดับจำนวน 10 ข้อ ตามแนวคิดของ Thurstone (1927) ที่แบ่งมาตราการวัดออกเป็น 10 ระดับ ดังนี้

10 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เห็นด้วยมากที่สุด

5 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เห็นด้วยปานกลาง

1 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เห็นด้วยน้อยที่สุด

0 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ไม่เห็นด้วยเลย

การคิดคะแนนโดยคิดรวมทุกข้อ มีเกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรรณสูต, 2542) คือ

คะแนนเฉลี่ย 9 - 10 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เห็นด้วยมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 7 - 8 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เห็นด้วยมาก

คะแนนเฉลี่ย 5 - 6 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เห็นด้วยปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3 - 4 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เห็นด้วยน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1 - 2 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เห็นด้วยน้อยที่สุด

- ผู้วิจัยนำแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 3 ด้าน ที่สร้างเสร็จแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ก.) ตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัด และตรวจสอบความเหมาะสมในแต่ละข้อคำถามโดยถือเกณฑ์ความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป ซึ่งจากการให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ทุกข้อมีความสอดคล้องตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้พิจารณาตารางโครงสร้างในประเด็นต่อไปนี้

- 1) การจำแนกพฤติกรรมในแต่ละหมวดหมู่
- 2) ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้
- 3) ความเหมาะสมของจำนวนข้อของแบบวัด

- ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 3 ด้านที่ได้ไปปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ค่าต่อไปนี้

- 1) ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (item total correlation)

แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่พบว่ามีสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ

2) ค่าอำนาจจำแนกข้อคำถามแต่ละข้อ แบ่งกลุ่มนักศึกษาที่ได้คะแนนสูงและกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ แล้วทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อคำถามของกลุ่มที่ได้คะแนนสูงและกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ ด้วยสถิติทดสอบค่าที (t-test) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($p < .05$)

3) หาคุณภาพด้านความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบ

วัดทั้งฉบับเท่ากับ .9283 โดยต้องมีค่าความเชื่อมั่นสูงจึงสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ ตามสูตรดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2535)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \sum \frac{S_i^2}{S^2} \right]$$

- เมื่อ α แทนสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
 n แทนจำนวนข้อของแบบวัด
 S_i^2 แทนความแปรปรวนข้อคำถามแต่ละข้อ
 S^2 แทนความแปรปรวนของคะแนนของแบบวัดทั้งฉบับ

2. แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเอง

ผู้วิจัยสร้างแบบสังเกตนี้ขึ้นเอง จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง ทั้ง 10 ประการของ Waitley (1983) ดังนี้

2.1 โดยการสร้างข้อคำถามที่ตรงกับพฤติกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาศักยภาพตนเอง ให้มีความครอบคลุมทั้ง 10 ประการ จำนวน 10 ข้อ โดยมีลักษณะเป็น 2 ตัวเลือก คือ เลือกตัว “ใช่” เมื่อพฤติกรรมสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง และเลือกตัวเลือก “ไม่ใช่” เมื่อพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง วิธีการใช้แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองมีดังนี้

- ผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตด้วยตนเอง โดยสังเกตผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยเขียนเครื่องหมาย / ในช่อง “ใช่” ที่ตรงกับพฤติกรรมที่ปรากฏนั้นๆ หรือ “ไม่ใช่” หากไม่ตรงกับพฤติกรรมดังกล่าว

- การตรวจให้คะแนนนั้น ถ้าตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน และตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 0 คะแนน แล้วรวมคะแนนทุกข้อ

- เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง ถือเกณฑ์ร้อยละ 80 ของคะแนนรวม

- ตรวจสอบคุณภาพของแบบสังเกต โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของการใช้ภาษา

3. แบบประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.1 โดยการสร้างข้อคำถามที่สอดคล้องกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ในด้านสาระประโยชน์ เทคนิค วิธีการอบรม การนำไปใช้ และการประเมินทั่วไปตลอดโปรแกรม ให้มีความครอบคลุมถึงการพัฒนาศักยภาพ ตนเองทั้ง 10 ประการ จำนวน 15 ข้อ โดยมี ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) ดังนี้

5 หมายถึง โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความเหมาะสมมากที่สุด

4 หมายถึง โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความเหมาะสมมาก

3 หมายถึง โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความเหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความเหมาะสมน้อย

1 หมายถึง โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

- แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยมีเกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรรณสูต, 2542) คือ

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความคิดเห็นต่อการจัดการโปรแกรมถึงความเหมาะสม ระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความคิดเห็นต่อการจัดการโปรแกรมถึงความเหมาะสม ระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความคิดเห็นต่อการจัดการโปรแกรมถึงความเหมาะสม ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความคิดเห็นต่อการจัดการโปรแกรมถึงความเหมาะสม ระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความคิดเห็นต่อการจัดการโปรแกรมถึงความเหมาะสม ระดับน้อยที่สุด

4. แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

4.1 สร้างแบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในด้านการปฏิบัติตน โดยการฝึกอาสนะ การบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์ การรับรู้ด้วยเสียงเพลง การฝึกสมาธิ และกิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง จำนวน 5 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likerts' Scale Type) ดังนี้

5 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทุกครั้ง

4 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล บ่อยครั้ง

3 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทำบ้าง

2 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล น้อยครั้ง

1 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ไม่ได้ทำ

- แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีเกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรวรรณสุด, 2542) คือ

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทำทุกครั้ง

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทำบ่อยครั้ง

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตามคู่มือ การศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ ทางไกล ทำบ้าง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตามคู่มือ การศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ ทางไกล ทำน้อยครั้ง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตามคู่มือ การศึกษานอกเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ ทางไกล ไม่ได้ทำ

5. แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบการคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

- สร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบการคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อ การพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยจะถามถึง ความรู้ ทักษะ และเจตคติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หลังจากปฏิบัติครบตามคู่มือการศึกษานอก ระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ ทางไกล

6. แบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้

6.1 ผู้วิจัยสร้างแบบติดตามผลนี้ขึ้นเอง จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา ศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการของ Waitley (1983) ดังนี้

โดยการสร้างข้อคำถามที่ตรงกับพฤติกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาศักยภาพตนเอง ให้มี ความครอบคลุมทั้ง 10 ประการ จำนวน 10 ข้อ โดยมีลักษณะเป็น 2 ตัวเลือก คือ เลือกว่า “ใช่” เมื่อพฤติกรรมสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง และเลือกตัวเลือก “ไม่ใช่” เมื่อ พฤติกรรมไม่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง วิธีการใช้แบบติดตามผล มีดังนี้

- ผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตด้วยตนเอง โดยสังเกตผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็น รายบุคคลทุกครั้งที่มีการติดตามผล โดยผู้วิจัยเขียนเครื่องหมาย / ในช่อง “ใช่” ที่ตรงกับพฤติกรรม ที่ปรากฏนั้นๆ หรือ “ไม่ใช่” หากไม่ตรงกับพฤติกรรมดังกล่าว

- การตรวจให้คะแนนนั้น ถ้าตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน และตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 0 คะแนน แล้วรวมคะแนนทุกข้อ

- เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ถือเกณฑ์ร้อยละ 80 ของคะแนนรวม

- ตรวจสอบคุณภาพของแบบสังเกต โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน
ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของการใช้ภาษา

6.2 ผู้วิจัยสร้างแบบติดตามผลเพื่อใช้ประกอบโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยจะ
ถามถึงความรู้ ทักษะ และเจตคติ ปัญหา และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมและปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล แล้วจะเข้าร่วมกิจกรรม
ติดตามผลทุกวันเสาร์ - วันอาทิตย์ วันละ 2 ชั่วโมง โดยจะทำกิจกรรมต่อเนื่องไปจนครบระยะเวลา
ติดตามผลทั้งหมด 1 เดือน

**ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
ศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอก
โรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล**

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังต่อไปนี้

1. แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental
design) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ 2 กลุ่ม คือ มีการทดสอบก่อนและการทดสอบหลังการ
ทดลอง ซึ่งมีการออกแบบการทดลองดังนี้

E-group	O_{1E}	X	O_{2E}
C-group	O_{1C}		O_{2C}

E-group	หมายถึง	กลุ่มทดลอง
C-group	หมายถึง	กลุ่มควบคุม
O_{1E}	หมายถึง	การวัดผลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
O_{2E}	หมายถึง	การวัดผลหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
O_{1C}	หมายถึง	การวัดผลก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

O_{2C}	หมายถึง	การวัดผลหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
X	หมายถึง	ตัวแบบการทดลอง
T_1, T_2	หมายถึง	ผลต่างของผลสัมฤทธิ์จากการทดสอบ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกประชากร มาจากศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีนักศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ทุกวิธีเรียน คือ วิธีเรียนแบบพบกลุ่ม และวิธีเรียนแบบทางไกล จึงได้ทำการติดต่อไปยังศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนดังกล่าว ผลปรากฏว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีแบบพบกลุ่ม ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เนื่องจากผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการทดลองรวมเป็นเวลา 14 วัน ซึ่งถือเป็นระยะเวลาที่ยาวนานต่อเนื่องกัน แต่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบพบกลุ่มต้องเข้าพบกลุ่มในวันอาทิตย์ในช่วงเวลาดังกล่าว จึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ดังนั้นจึงมีนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีการเรียนแบบทางไกลเท่านั้น ที่สนใจและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือ เนื่องจากเป็นวิธีเรียนที่ไม่ต้องเข้าพบกลุ่ม และเป็นวิธีเรียนที่เรียนด้วยตนเอง

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ มีเวลา และสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจนครบทั้งกิจกรรม ซึ่งการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทำตามขั้นตอนดังนี้

- ประชาสัมพันธ์หาอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยทำการประชาสัมพันธ์ด้วยวาจา การติดโปสเตอร์ และการแจกแผ่นพับ โดยการคัดเลือกอย่างมีเป้าหมายตามคุณสมบัติที่กำหนด ซึ่งบุคคลนั้นต้องมีเวลา และสนใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยกลุ่มตัวอย่างจะมีจำนวน 40 คน

- แบ่งกลุ่มอาสาสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 กลุ่ม โดยชี้แจงกับอาสาสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงการแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามหลักของการวิจัย ด้วยการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยการให้แต่ละคนจับฉลาก โดยถ้าจับได้หมายเลข 1 หมายถึง อาสาสมัครผู้นั้นได้เข้ากลุ่มทดลอง ถ้าจับได้หมายเลข 2 หมายถึง อาสาสมัครผู้นั้นได้เข้ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมและทำกิจกรรมตามการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง ดังนั้นจึงมีกลุ่มทดลอง 20 คนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง

- ให้อาสาสมัครทุกคนทำแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ เพื่อเก็บค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดไว้ก่อนการทดลอง (Pre-test)

3. วิธีดำเนินการทดลอง

3.1 ขั้นเตรียมการทดลอง

- ทำการทดลองนำร่อง ในการทดลอง ผู้วิจัยได้ปฏิบัติ ดังนี้
 1. สำนวความพร้อมและความเหมาะสมของเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ที่จะใช้
 2. ฝึกผู้ช่วยจำนวน 5 คน ซึ่งเป็นครูอาสาที่มีประสบการณ์ และมีความชำนาญ ในการจัดกิจกรรม จัดค่าย และกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน ในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง และเป็นผู้ช่วย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีบทบาท และหน้าที่ คือ
 - เตรียมอุปกรณ์ และสื่อในการจัดกิจกรรม เช่น เอกสาร แบบ ประเมิน อุปกรณ์ประกอบกิจกรรมทั้งหมด คอมพิวเตอร์ โปรแกรม powerpoint และการเปิด เพลงให้สอดคล้องกับกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
 - ช่วยในการสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมให้สนุกสนาน เพื่อให้ ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกผ่อนคลาย กล้าแสดงออก และมีความสุข เพลิดเพลินไปกับการ ทำกิจกรรม
 - เตรียมจัดอาหารและของว่างสำหรับผู้จัดกิจกรรม และผู้เข้าร่วม กิจกรรมทุกคน
 - คอยอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ เช่น การอาบน้ำ การเข้า นอน ความปลอดภัย และการปฐมพยาบาล
 - คอยดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดและทั่วถึงแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อความปลอดภัย และการปฏิบัติได้อย่าง ถูกต้อง

3. นำโปรแกรมและแผนการจัดกิจกรรมไปทดลองใช้กับนักศึกษาการศึกษา นอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 20 คนที่จัดเตรียมไว้ ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการ เรียนรู้แอดเซจ เพื่อทดสอบความสะดวกในการทำการทดลองจริง และเพื่อจะได้นำข้อมูลมา ปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำไปใช้จริง

3.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

- การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้
 1. กลุ่มทดลอง ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ณ บ้านบ่อนอก จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์

2. กลุ่มควบคุม เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนที่เป็นอาสาสมัครแต่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล แต่จะดำเนินกิจกรรมตามการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะที่ต่อเนื่องกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1. โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 23 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 25 มกราคม 2552 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ระหว่างเวลา 6.00 – 22.00 น. รวมเป็นเวลา 40 ชั่วโมง ที่บ้านบ่อนอก จ.ประจวบคีรีขันธ์ และทำโครงการช่วยเหลือสังคม ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพมหานคร ในวันที่ 26 มกราคม 2552 ระหว่างเวลา 9.00 – 12.00 น. เป็นเวลา 3 ชั่วโมง สาเหตุที่เลือกโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพมหานคร เพราะเป็นสถานที่ที่ผู้วิจัยสามารถติดต่อประสานงานได้สะดวก เนื่องจากเคยมาทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ที่แห่งนี้อาหลายครั้งแล้ว รวมเป็นเวลาทั้งหมด 43 ชั่วโมง

ระยะที่ 2. การศึกษาด้วยตนเอง จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 27 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552 รวมเวลา 10 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น รวมเป็นเวลา 10 ชั่วโมง ที่บ้านพักของแต่ละบุคคล

ระยะที่ 3. การติดตามผล ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม และศึกษาด้วยตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 เดือน ในวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2552 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2552 ระหว่างเวลา 7.00 – 9.00 น. รวมเป็นเวลา 16 ชั่วโมง ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ ระยะนี้เป็นระยะที่ศึกษาการปฏิบัติ ปัญหา และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษาหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม และฝึกฝนด้วยตนเองแล้ว โดยมีกิจกรรมดังนี้

- สังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้แบบติดตามผล สังเกตกลุ่มทดลอง เป็นระยะ ๆ ขณะเข้าร่วมกิจกรรม

- ปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

- ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ปัญหาต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ข้อมูลที่เกิดขึ้นรวบรวมในระยนี้ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกต นักศึกษา โดยการเก็บข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ และบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษา จะทำการสังเกต สัมภาษณ์ และบันทึกผลอย่างต่อเนื่องในทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์ วันละ 2 ชั่วโมง รวมเป็นระยะเวลาทั้งหมด 1 เดือน

4. การประเมินผลการทดลอง

ประกอบไปด้วยการดำเนินการหลังการทดลอง ซึ่งเป็นการประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยเครื่องมือการวิจัยที่จัดทำขึ้น การกำหนดการวิเคราะห์ข้อมูล และการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ดังนี้

- ประเมินผลหลังการทดลอง

- ประเมินกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ หลังการทดลอง (Post-test) และใช้การสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กับกลุ่มทดลอง

- ประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง เพื่อประเมินผลการจัดโปรแกรมและกิจกรรมในโปรแกรม

- ประเมินการเรียนรู้ด้วยตนเองที่เรียนรู้จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยแบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองขณะทำการเรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยเป็นการประเมินการเรียนรู้หลังจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง

- ประเมินการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ปัญหาต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกฝนด้วยตนเองด้วยแบบติดตามผล เพื่อประเมินพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงและเกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกฝนด้วยตนเองซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows โดยได้กำหนดแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ตามลำดับดังต่อไปนี้

- แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเอง ของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ใช้ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

- เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ใช้ค่าสถิติ ทดสอบค่า t (t -test Independent)

- เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในเรื่องอายุ เพศ การทำงาน และสถานภาพ ใช้การวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนหลายทาง (Analysis of Variance) K - Way ANOVA

- แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเอง ของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ใช้ค่าสถิติ ร้อยละของคะแนน

- แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ใช้ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

- แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ใช้ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

- แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ใช้ค่าสถิติ ร้อยละของคะแนน และการวิเคราะห์เนื้อหา

- แบบติดตามผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ใช้ค่าสถิติ ร้อยละของคะแนน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ขั้นตอนที่ 4 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้

การศึกษาค้นคว้าปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ดังนี้

4.1 ปัจจัยภายใน เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ได้แก่

4.1.1 ด้านค่านิยม

4.1.2 ด้านครอบครัว

4.1.3 ด้านภาระหน้าที่

4.1.4 ด้านเวลา

4.2 ปัจจัยภายนอก เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ได้แก่

4.2.1 ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สังคม วัฒนธรรม และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ

4.2.2 ด้านเศรษฐกิจ

4.2.3 ด้านองค์กรส่งเสริม

4.2.4 ด้านนโยบายและแผนการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา

4.3 เงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้

การวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้นมาใช้ มีวิธีการดังต่อไปนี้

- ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง สัมภาษณ์นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมและทำคู่มือเสร็จแล้ว โดยจะถามถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล สามารถแบ่งได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านค่านิยม ด้านครอบครัว ด้านภาระหน้าที่ และด้านเวลา ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ สามารถแบ่งได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านองค์กรส่งเสริม และด้านนโยบายและแผนการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา

- นำแบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ประเมินนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน

- นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน และข้อมูลจากการติดตามผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน มา

วิเคราะห์เพื่อร่างข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้นมาใช้

- นำร่างข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อเสนอแนะ และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จนได้ข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ที่ถูกต้อง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และผลการตรวจสอบรูปแบบของผู้ทรงคุณวุฒิ

ส่วนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมโดยการประเมินการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และผลการใช้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล นำเสนอผลการเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเอง ทั้งภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยเงื่อนไข ในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไปใช้

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และผลการตรวจสอบ รูปแบบของผู้ทรงคุณวุฒิ และส่วนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมโดยการประเมินการจัดโปรแกรม การศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และผลการใช้คู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพ ตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และ ผลการตรวจสอบรูปแบบของผู้ทรงคุณวุฒิ

รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

1. หลักการ

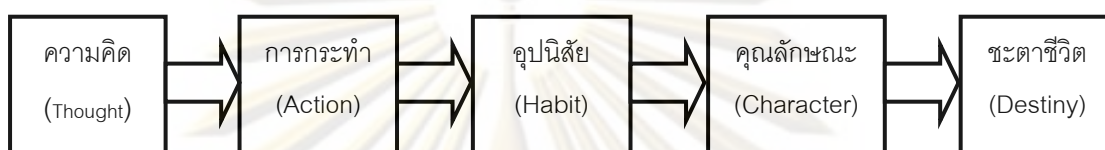
หลักการของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพ ตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล บูรณาการมาจากแนวคิดและ ทฤษฎีที่สำคัญ คือ

1.1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน โดยการใช้กระบวนการ ในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมตามหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้

1.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้าง ภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการ จูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ศักยภาพตนเองต่อไป โดยแนวคิดของนีโอฮิว แมนนิสมี 4 ประการคือ

- 1) การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย
- 2) การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 3) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝนด้วยตนเองและเป็นกลุ่ม
- 4) การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

โดยแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิส นั้น ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาให้
เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองดังนี้



1.3 แนวคิดการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ
Waitley (1983) ทั้ง 10 ประการ ดังนี้ 1) การยกย่องตนเอง 2) การจินตนาการสร้างสรรค์ 3) การ
มีความรับผิดชอบ 4) การมีสติปัญญา 5) การมีเป้าหมาย 6) การสื่อสารที่ดี 7) การมีความเชื่อ
และศรัทธา 8) การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส 9) การมีความอดุสาหะ 10) การมีอุดมคติ

2. วัตถุประสงค์

รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของ
นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาศักยภาพ
ตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3. กระบวนการของการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอก โรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

กระบวนการของการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียน
แบบทางไกล มีขั้นตอนดังนี้

3.1 กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ
ทางไกล

3.2 การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้

3.2.1 กำหนดเนื้อหาและกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมการพัฒนา
ศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ทั้ง 10 ประการ โดยกิจกรรมคือ การเข้าร่วมโปรแกรม
การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน

วิธีเรียนแบบทางไกลเชิงปฏิบัติการ และการเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.2.2 การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยการพัฒนาโปรแกรมให้ครอบคลุมสาระดังนี้ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ หัวข้อของโปรแกรม คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ขั้นตอนการดำเนินงาน วิธีการ วิทยากร ระยะเวลา สถานที่ ผู้รับผิดชอบ การประเมินผล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ กำหนดการของโปรแกรม และการพัฒนาคู่มือที่เน้นกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองกับการทำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

3.2.3 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

1. แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 3 ด้าน คือ

- 1.1 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านความรู้
- 1.2 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านทักษะ
- 1.3 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านด้านเจตคติ

2. แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3. แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

4. แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

5. แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

6. แบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไปใช้

3.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ มีขั้นตอนดังนี้

3.3.1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโปรแกรมได้ โดยเป็นผู้ที่มีความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

3.3.2 ปฐมนิเทศ โดยให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในวัตถุประสงค์ กิจกรรม ระยะเวลา และการประเมินผล โดยจะประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3.3.3 จัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยเน้นการใช้หลักการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งมีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป โดยการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และการเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.4 การประเมินผลการเรียนรู้ ประเมินผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ ดังนี้

3.4.1 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติ

3.4.2 แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.4.3 แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

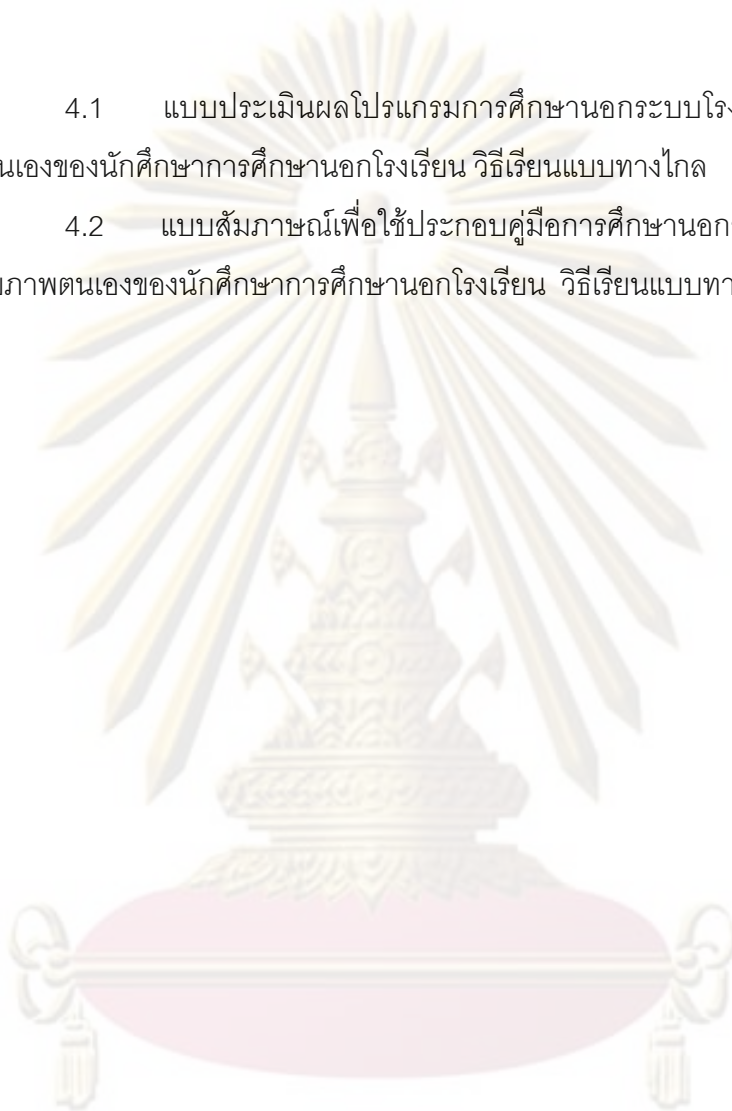
3.4.4 แบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไปใช้

4. การประเมินผล

การประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ ดังนี้

4.1 แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

4.2 แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการ พัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการตรวจสอบรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ของ ผู้ทรงคุณวุฒิ

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ วิทยาลัยเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอก วิทยาลัย วิธีเรียนแบบทางไกล โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

รายการประเมิน	การตัดสิน			ค่า IOC
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ไม่แน่ใจ	
1. หลักการของรูปแบบการพัฒนา ศักยภาพตนเอง	5	0	0	1.00
2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบการพัฒนา ศักยภาพตนเอง	5	0	0	1.00
3. กระบวนการของรูปแบบการพัฒนา ศักยภาพตนเอง	5	0	0	1.00
4. การประเมินผลของรูปแบบการพัฒนา ศักยภาพตนเอง	5	0	0	1.00

จากตาราง พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ วิทยาลัยเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความเหมาะสมทั้งด้านหลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และการประเมินผล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมโดยการประเมินการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และผลการใช้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมในครั้งนี้จะได้ผลการจัดกิจกรรม 2 ส่วนคือ ผลการประเมินการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และผลการใช้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนวิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนี้

ผลการประเมินการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ผลการสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอก ระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา
การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

การพัฒนา ศักยภาพตนเอง	ข้อความ แสดง พฤติกรรม	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	คนที่ 9	คนที่ 10	คนที่ 11	คนที่ 12	คนที่ 13	คนที่ 14	คนที่ 15	คนที่ 16	คนที่ 17	คนที่ 18	คนที่ 19	คนที่ 20	รวม (20)
1. การมี เป้าหมาย	1. ตั้งเป้าหมาย ก่อน หรือ ระหว่างทำ กิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2. การ จินตนาการ สร้างสรรค์	2. ผลจากการ ทำกิจกรรม แสดงออกถึง การ จินตนาการ สร้างสรรค์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3. การมีความ รับผิดชอบ	3. ทำกิจกรรม ได้ตรงตาม ตารางเวลาที่ กำหนดให้	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	17
4. การยกย่อง ตนเอง	4. ให้ความ ช่วยเหลือ หรือ ให้คำปรึกษา แก่ผู้อื่นมี ความ เชื่อเพื่อเพื่อน ไม่เห็นแก่ตัว	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16

การพัฒนา ศักยภาพตนเอง	ข้อความ แสดง พฤติกรรม	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	คนที่ 9	คนที่ 10	คนที่ 11	คนที่ 12	คนที่ 13	คนที่ 14	คนที่ 15	คนที่ 16	คนที่ 17	คนที่ 18	คนที่ 19	คนที่ 20	รวม (20)	
5. การสื่อสารที่ดี	5.พูดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	11	
6. การมีความ อดทน	6.ควบคุมของ ใจให้ปฏิบัติงาน จนบรรลุผล สำเร็จได้ตาม เป้าหมายและ ทันเวลา	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
7. การมี สติปัญญา	7.แก้ปัญหาที่ เผชิญอยู่ได้ อย่างถูกต้อง เหมาะสมและ เป็นกระบวนการ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
8. การมีความ เชื่อและศรัทธา	8.ยอมรับความ จริง มีเหตุผล	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
9. การเปลี่ยน วิกฤติให้เป็น โอกาส	9.แก้ปัญหา เฉพาะหน้าได้ อย่างรอบคอบ และระมัดระวัง	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
10. การมีอุดมคติ	10.ประเมินการ กระทำของ ตนเองเสมอ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
รวมคะแนน (10)		9	9	10	9	9	9	10	9	9	9	10	9	9	10	9	9	9	9	9	9		
เทียบทำร้อยละ (100)		90	90	100	90	90	90	100	90	90	90	100	90	90	100	90	90	90	90	90	90	90	

จากตารางพบว่า คะแนนที่ได้จากการสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรม ขณะเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า คะแนนโดยรวมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนมากกว่าร้อยละ 80 แสดงว่าในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง ซึ่งเป็นการสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ผลการประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพ
ตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ประเด็น (n = 20)	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์	4.40	.60	มาก
2. ความเหมาะสมของหัวข้อที่ใช้ในโปรแกรม	4.45	.51	มาก
3. ความเหมาะสมของคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม	4.60	.50	มากที่สุด
4. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ	4.55	.51	มากที่สุด
5. ความเหมาะสมของวิทยากรในโปรแกรม	4.55	.51	มากที่สุด
6. ความเหมาะสมของระยะเวลาการจัดการโปรแกรม	4.05	.69	มาก
7. ความเหมาะสมของสถานที่ที่ใช้จัดโปรแกรม	4.40	.60	มาก
8. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม	4.25	.64	มาก
9. ความเหมาะสมของกระบวนการจัดโปรแกรม	4.40	.50	มาก
10. โปรแกรมสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองได้	4.35	.49	มาก
11. การได้รับประสบการณ์ใหม่จากโปรแกรม	4.80	.41	มากที่สุด
12. ลักษณะของโปรแกรมสามารถนำไปใช้จริงได้	4.35	.67	มาก
13. ความสอดคล้องของหลักการกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม	4.45	.51	มาก
14. ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระกับการจัดกิจกรรม	4.55	.51	มากที่สุด
15. ความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรม	4.66	.26	มากที่สุด
15.1. กิจกรรมวงค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง-นันทนาการ	4.60	.50	มากที่สุด
15.2. กิจกรรมการใช้คำพูดด้านบวก Empowerment	4.80	.41	มากที่สุด
15.3. กิจกรรมการทำคลื่นสมองต่ำ-บาบานัม เควารัม	4.60	.60	มากที่สุด
15.4. กิจกรรมโยคะอาสนะและสมาธิ	4.65	.49	มากที่สุด
15.5. กิจกรรม I-belive คู่ We-belive	4.75	.44	มากที่สุด
15.6. กิจกรรม Brain gym	4.95	.22	มากที่สุด
15.7. กิจกรรม Imagine projects	4.75	.55	มากที่สุด
15.8. กิจกรรมโยนบอล-รักษาเมือง	4.60	.60	มากที่สุด
15.9. กิจกรรม folk dance	4.40	.68	มาก

ตารางที่ 3 (ต่อ) ผลการประเมินโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนา
ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ประเด็น (n = 20)	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
15.10. กิจกรรม I.Q.boat	4.20	.77	มาก
15.11. กิจกรรม I-plan to We-plan	4.55	.60	มากที่สุด
15.12. กิจกรรมใจถึงใจ Deep listening	4.85	.37	มากที่สุด
15.13. กิจกรรมเปลี่ยนหินสะดูดให้เป็นหินรองก้าว	4.90	.31	มากที่สุด
15.14. กิจกรรมเติมให้เต็ม	4.70	.57	มากที่สุด
15.15. กิจกรรมกระต่ายน้อย : โลกในอุดมคติ	4.55	.51	มากที่สุด
รวม	4.56	.16	มากที่สุด

จากตารางพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความคิดเห็นต่อการจัดโปรแกรมถึงความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงตามลำดับ คือ การได้รับประสบการณ์ใหม่จากโปรแกรม ($\bar{X} = 4.80$) รองลงมาคือ ความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรม ($\bar{X} = 4.66$) และความเหมาะสมของคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X} = 4.60$) ส่วนในด้านความเหมาะสมของระยะเวลาการจัดการโปรแกรม ($\bar{X} = 4.05$) มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4 ผลการติดตามผลของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

การพัฒนา ศักยภาพตนเอง	ข้อความ แสดง พฤติกรรม	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	คนที่ 8	คนที่ 9	คนที่ 10	คนที่ 11	คนที่ 12	คนที่ 13	คนที่ 14	คนที่ 15	คนที่ 16	คนที่ 17	คนที่ 18	คนที่ 19	คนที่ 20	รวม (20)	
1. การมีเป้าหมาย	1. ตั้งเป้าหมาย ก่อนหรือ ระหว่างทำ กิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2. การจินตนาการ สร้างสรรค์	2. ผลจากการ ทำกิจกรรม แสดงออกถึง การจินตนาการ สร้างสรรค์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3. การมีความ รับผิดชอบ	3. ทำกิจกรรม ได้ตรงตาม ตารางเวลาที่ กำหนดให้	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19	
4. การยกย่องตนเอง	4. ให้ความ ช่วยเหลือหรือ ให้คำปรึกษา แก่ผู้อื่น มีความ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20

การพัฒนา ศักยภาพตนเอง	ข้อความแสดง พฤติกรรม	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	รวม (20)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
5. การสื่อสารที่ดี	5.พูดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
6. การมีความ อดทน	6.ควบคุมตนเอง ให้ปฏิบัติงาน จนบรรลุผล สำเร็จได้ตาม เป้าหมายและ ทันเวลา	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
7. การมีสติปัญญา	7.แก้ปัญหาที่ เผชิญอยู่ได้ อย่างถูกต้อง เหมาะสมและ เป็นระบบ	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	15
8. การมีความเชื่อ และศรัทธา	8.ยอมรับความ จริง มีเหตุผล	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
9. การเปลี่ยนวิกฤติ ให้เป็นโอกาส	9.แก้ปัญหา เฉพาะหน้าได้ อย่างรอบคอบ และระมัดระวัง	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
10. การมีอุดมคติ	10.ประเมินการ กระทำของตนเอง เสมอ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
รวมคะแนน (10)		10	9	10	9	10	9	10	10	9	10	10	10	10	10	9	10	10	10	9	9	
เทียบเท่าร้อยละ (100)		100	90	100	90	100	90	100	100	90	100	100	100	100	100	90	100	100	100	90	90	

จากตารางพบว่า คะแนนที่ได้จากการติดตามผลการพัฒนาศักยภาพตนเองของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรม หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า คะแนนโดยรวมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ละคนมากกว่าร้อยละ 80 และมีคะแนนสูงขึ้นกว่าคะแนนจากการสังเกตขณะเข้าร่วมโปรแกรม แสดงว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมได้แสดงออกถึงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองสูงขึ้น ซึ่งเป็นการสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากการติดตามผลผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล หลังจากการเข้าร่วม โปรแกรม และทำคู่มือจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษา นอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยการสังเกต และสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เข้าร่วมมีผลการพัฒนา ศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ เป็นรายบุคคล ดังต่อไปนี้

นักศึกษาศึกษาจากระบบโรงเรียน คนที่ 1

นักศึกษาเพศชาย อายุ 20 ปี ยังไม่มีครอบครัว ทำงานเป็นพนักงานขายที่ห้างสรรพสินค้า ย่านบางกะปิ ออกจากโรงเรียนในระบบกลางคืน เนื่องจากก่อเหตุทะเลาะวิวาทกับนักเรียนต่าง สถาบัน เมื่อปี 2548 และได้เข้าศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียนเมื่อปี 2550 ขณะที่ทำการศึกษาอยู่ใน สถาบันการศึกษาทางไกล มีบุคลิกค่อนข้างเงียบขรึม เก็บตัว พูดน้อย ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีเพื่อนสนิทที่สถาบันการศึกษาทางไกล อีกทั้งเพื่อนที่เรียนร่วมกันก็ไม่ค่อยพูดคุยด้วย จึงเหมือนกับเป็น คนที่เรียนอยู่คนเดียว เข้าห้องพักอาศัยอยู่คนเดียว เมื่อผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เพื่อหาผู้สนใจเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า นักศึกษาคนนี้เป็นคนแรกที่มาสมัครเข้าร่วมในกิจกรรมเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเอง และได้เป็นคนหนึ่งที่จับฉลากได้เข้ามาอยู่ในกลุ่มทดลองของงานวิจัยครั้งนี้

ขณะที่อยู่ระหว่างการเข้าค่ายกิจกรรมการพัฒนาตนเอง ในช่วงแรกของการทำกิจกรรม นักศึกษามีความสงสัย และมีแนวโน้มปฏิเสธกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมน นิส โดยมักมีคำถามและทำที่ที่ปฏิเสธกิจกรรมหลายๆ ประการ คำถามบางประการที่บ่งบอกถึง ความเชื่อมั่นในกิจกรรม เช่น “อาจารย์ครับ แค่ผมนอนหลับตาแค่นี้ ผมจะพัฒนาตัวเองได้ใจครับ มันไม่่ง่ายไปหน่อยหรืออาจารย์” ผู้วิจัยจึงแนะนำให้นักศึกษาลองอดทนทำตามรูปแบบของ กิจกรรมที่สร้างขึ้นก่อน แล้วหากไม่ชอบ ไม่มีความสุข ก็สามารถหยุดทำ และคอยดูเพื่อนนักศึกษา คนอื่นๆทำ โดยไม่ต้องปฏิบัติตาม แต่หลังจากที่นักศึกษาได้ผ่านกิจกรรม I-believe สู We believe เพื่อสร้างความเชื่อและศรัทธาในศักยภาพของตนเอง พบว่านักศึกษาคนนี้ได้ตั้งใจที่จะ ปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ ต่อจนปิดค่าย โดยเมื่อปิดค่ายแล้ว นักศึกษาได้เล่าให้กับผู้วิจัยฟังว่า “อาจารย์ ครับ กิจกรรมที่อาจารย์ให้ผมทำตอนแรก ผมไม่เคยเจออะไรอย่างนี้เลย มันแทบจะทำให้ผมน้ำตา ไหลเลยครับอาจารย์ ผมไม่เคยรู้เลยนะครับว่าผมจะเป็นคนที่มีค่าต่อคนอื่นๆ มากขนาดนั้น” และ ทุกๆ กิจกรรมที่นักศึกษาคนนี้ทำพบว่ามีที่ตั้งใจปฏิบัติเป็นอันมาก ผู้วิจัยเห็นว่าอาจเป็นผล มาจากความประทับใจในการทำกิจกรรมค่ายพัฒนาตนเองตั้งแต่ต้น จนกระทั่งปิดค่ายผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาคนนี้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในค่ายด้วยความกระตือรือร้นทุกกิจกรรม และมีผลประเมินใน กิจกรรมต่างๆ ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติอยู่ในเกณฑ์สูงอีกด้วย

เมื่อกลับมาจากค่าย และได้พบปะพูดคุยกันอีกหลายครั้งในช่วงติดตามผล พบว่า นักศึกษาพูดคุยกับคนรอบข้างมากขึ้น และยิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น กล้าถามคำถามต่างๆ ที่ตนเองสงสัยในห้องเรียนมากขึ้นจนเพื่อนร่วมห้องเรียนสังเกตได้ มีพัฒนาการของความรู้ในเรื่องที่เรียนมากขึ้น เพื่อนร่วมห้องกล้าเข้ามาพูดคุยและปรึกษาปัญหาต่างๆ กับนักศึกษาคนนี้มากขึ้น มีเจตคติทางบวกต่อผู้อื่นดีขึ้น ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากห้องเรียนดีมากขึ้นเป็นแบบอย่างให้เพื่อนร่วมชั้นได้ โดยมีทักษะในการทำงานทั้งส่วนตัวและงานกลุ่มดีขึ้น นักศึกษากล่าวว่า “ผมกลับบ้านไปเมื่อวันก่อน แม่บอกว่าทำไมเปลี่ยนไป เมื่อก่อนไม่เห็นจะอยากกลับบ้านเลย แล้วยังมาช่วยงานบ้านอีก ไปทำอะไรมา ผมก็เลยบอกว่าไม่รู้เหมือนกัน แต่รู้ว่าไม่อยากทำให้แม่กับพ่อเสียใจอีกแล้ว” ผู้วิจัยเห็นว่านักศึกษาคนนี้มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในทุกด้าน จากคนที่ปฏิเสธครอบครัว เพื่อน และคนใกล้ชิด แต่ในปัจจุบันสามารถทำการยอมรับและเข้าใจคนรอบข้างได้มากขึ้น มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และที่สำคัญยังรู้และเข้าใจถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพตนเองในทุกๆ ด้าน รวมถึงการที่ตัวนักศึกษามีอุดมคติที่สำคัญคือ การให้คำมั่นว่าจะไม่ทำให้คนที่พ่อแม่ที่ตนเองรักต้องผิดหวังและเสียใจอีกต่อไป สิ่งนี้จึงแสดงให้เห็นว่านักศึกษาสามารถพัฒนาตนเองจากเดิมไปได้มากจนน่าพอใจอย่างยิ่ง

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่นๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 1 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการยกย่องตนเองมากที่สุด

นักศึกษาศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 2

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 21 ปี หย่าร้าง มีบุตร 1 คน อาศัยอยู่กับบิดาและมารดาในกรุงเทพมหานคร ทำงานเป็นลูกจ้างในโรงงานแห่งหนึ่ง โดยทำงานทุกวันยกเว้นวันอาทิตย์ที่มาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน ออกจากการศึกษาในระบบกลางคืน เนื่องจากตั้งครุฑเมื่อคลอดบุตรจึงหางานทำ และเรียนการศึกษานอกโรงเรียนไปด้วย มีบุคลิกที่ร่าเริง ช่างพูดช่างคุย มีเพื่อนมาก เข้ากับคนได้ง่าย มีกลุ่มเป็นเพื่อนที่เรียนด้วยกันหลายคน แต่มักจะชวนเพื่อนคุยมากจนรบกวนการเรียนของเพื่อนกลุ่มอื่นๆ เข้าห้องเรียนสายบ่อยครั้งและมักทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จ เข้ามาร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองโดยการชักชวนของเพื่อนๆ ในกลุ่ม ซึ่งในตอนแรกคิดว่าเป็นการได้ไปพักผ่อน ได้เที่ยว และได้หยุดภาระงานต่างๆ ทั้งที่ทำงาน และครอบครัวด้วย จึงได้เข้ามาเป็นอาสาสมัคร และจับฉลากได้เป็นกลุ่มทดลองพร้อมกับเพื่อนในกลุ่มอีก 1 คน

ขณะอยู่ในช่วงเวลาเข้าค่าย เป็นคนที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะในช่วงแรกมักจับกลุ่มพูดคุย และทำกิจกรรมอื่นกับเพื่อนที่มาด้วยกันบ่อยครั้ง แต่ต่อมาเริ่มสนใจต่อกิจกรรมที่จัดมากขึ้น มีความร่าเริงต่อการทำกิจกรรมมากขึ้น นักศึกษาเล่าให้กับผู้วิจัยฟังว่า “ตอนแรกนึกว่าเป็นค่ายได้ไปเที่ยวทั่วไป แต่พอต้องมาทำกิจกรรมเยอะเยาะหนุกก็เซ็งๆ ค่ะอาจารย์ กะว่าจะได้มาเที่ยวเล่นสักหน่อย แต่พอลองทำกิจกรรมหลายๆ อย่างเข้า หนุกก็ว่าสนุกดี และแปลกใหม่ดีค่ะ ยิ่งตอนให้ทำกิจกรรมนี้โอหะ นะคะ สนุกดี หนูรู้สึกเหมือนกับได้พักผ่อนจริงๆ ค่ะ” ผู้วิจัยพบว่า เมื่อนักศึกษาให้ความสนใจต่อกิจกรรมโดยเฉพาะกิจกรรมตามแนวคิดนี้โอหะแมนนิสมากขึ้น ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ และการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มที่นักศึกษาร่วมอยู่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และมากกว่าในช่วงแรกที่ปฏิเสธการทำกิจกรรม แต่มีข้อสังเกตกับนักศึกษาคนหนึ่งที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ในเรื่องของการทำงานที่เกี่ยวเนื่องกับการสื่อสารที่ดี หรือกิจกรรมกลุ่มที่ต้องแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม ช่วงแรกนักศึกษาจะไม่มั่นใจที่จะต้องพูดคุยกับเพื่อนใหม่หรือต้องทำกิจกรรมบางอย่างร่วมกันก็จะพยายามไม่ร่วมกิจกรรม จนกระทั่งนักศึกษาได้ทำกิจกรรม deep listening ในช่วงเย็นของวันแรกของการจัดโปรแกรม ซึ่งให้นักศึกษาได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ที่ตนเองอยากเล่าออกมาอย่างน่าสนใจ อีกทั้งผู้ฟังในกลุ่มได้ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี คือเป็นผู้ฟังที่ดี โดยปราศจากข้อสงสัย ข้อกังขาในเรื่องที่ผู้เล่าต้องการเล่า หลังจากกิจกรรมนี้ นักศึกษาได้เล่าให้ผู้วิจัยให้ฟังว่า “อาจารย์คะ ตั้งแต่เกิดมาวันนี้เป็นวันแรกเลยคะที่มีคนฟังหนูจริงๆ จนทำให้หนูรู้สึกอยากเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่หนูอยากเล่าแบบที่หนูไม่กลัวเลยว่าคนอื่นจะคิดยังไง หนูสบายใจจังเลยคะอาจารย์ ชอบคุณนะคะ” ผู้วิจัยจึงได้บอกให้นักศึกษาไปขอบคุณเพื่อนๆ ด้วยที่เป็นผู้ฟังที่ดี และหากอยากกอดเพื่อนคนไหนก็ให้ไปกอดเพื่อนคนนั้นเพื่อขอบคุณได้เลย จากนั้นนักศึกษาคนนี้เป็นอีกคนที่มีความตั้งใจในการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นอย่างดียิ่ง

หลังจากจบกิจกรรมค่าย นักศึกษาคนนี้ได้ทำกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยความตั้งใจยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มทักษะในการพัฒนาตนเองให้มากขึ้น เมื่อมีข้อสงสัยในกิจกรรมใดๆ ก็จะติดต่อหาผู้วิจัยทันทีเพื่อค้นหาความรู้ที่ถูกต้อง โดยศักยภาพที่นักศึกษาคนนี้ได้มีการพัฒนาขึ้นจนสังเกตได้อย่างชัดเจนคือ ศักยภาพที่เกี่ยวเนื่องกับการสื่อสารที่ดี การมีความรับผิดชอบ และการมีความอดุสาหะ นอกจากนี้ หลังจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยยังพบความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในตัวนักศึกษา โดยนักศึกษาได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า “อาจารย์คะ หนูจะเรียนต่อมหาวิทยาลัยคะ หนูจะรีบเรียน กศน. ให้จบเร็วๆ จะได้จบมหาวิทยาลัยเร็วๆ หนูจะทำให้ลูกหนูมีความสุข หนูจะเป็นแม่ที่ดีให้กับลูกค่ะ แล้วหนูก็จะเป็นลูกที่ดีให้กับแม่หนูอีกทีค่ะ” เมื่อผู้วิจัยพบว่านักศึกษามีพัฒนาการจากเดิมที่ต้องการเพียงเรียนให้จบมัธยมศึกษาก็เพียงพอ กลับมี

ความสามารถและความเชื่อมั่นในตนเองที่จะตั้งเป้าหมายของตนเองให้สูงขึ้นและมีความตั้งใจจริงในการทำให้เป้าหมายสำเร็จ บ่งบอกถึงเจตคติที่ดีขึ้นของนักศึกษา อีกทั้งยังมีความคิดที่จะพัฒนาตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และคนใกล้ชิดในอนาคต ผู้วิจัยจึงได้ให้กำลังใจและกล่าวชื่นชมแก่นักศึกษาพร้อมกับให้ความมั่นใจว่านักศึกษาต้องทำได้แน่นอน

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 2 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการยกย่องตนเองมากที่สุด

นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 3

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 19 ปี ไม่มีครอบครัว อาศัยอยู่กับบิดาในกรุงเทพมหานคร ไม่ได้ทำงาน เนื่องจากที่บ้านมีกิจการส่วนตัว ซึ่งเป็นของบิดา ส่วนมารดาได้แยกทางกับบิดามาตั้งแต่นักศึกษายังเป็นเด็ก ออกจากโรงเรียนที่เป็นโรงเรียนประจำ เนื่องจากมีปัญหาเกี่ยวกับทางโรงเรียน ครอบครัวค่อนข้างตามใจ จึงให้ออกมาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนให้จบระดับมัธยมศึกษาเพื่อใช้วุฒิการศึกษาในการเรียนต่อระดับอุดมศึกษา ฐานะทางบ้านค่อนข้างดีจึงมักตามใจนักศึกษาค่อนข้างมาก เป็นคนที่มีบุคลิกว่าเร่ร่อน ข่างพูด และกล้าแสดงออก แต่ข้อบกพร่องที่สำคัญคือ เป็นคนที่ค่อนข้างเอาแต่ใจตนเองมาก เชื่อมั่นในตนเองสูง และกล้าได้กล้าเสียกับความเชื่อของตน โดยขาดการพิจารณาเหตุผลอย่างรอบคอบ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ตนเองต้องออกจากการเรียนในระบบกลางคืน ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยตัวเอง และได้ชักชวนเพื่อนๆ มาเข้าร่วมกิจกรรมด้วยอีกหลายคน แต่ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่มทดลองกับเพื่อนเพียง 2 คน

เมื่อเข้ามาสู่กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง ขณะที่อยู่ระหว่างการเข้าค่ายเป็นนักศึกษาคนหนึ่งที่มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมมาก แต่กลับทำกิจกรรมได้ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร จากการสังเกตพบว่า นักศึกษามักเป็นคนออกคำสั่ง และให้ความเห็นโดยเฉพาะในแง่ลบกับสมาชิกที่ร่วมกลุ่ม จึงมักเป็นสาเหตุที่ทำให้การทำกิจกรรมกลุ่มในช่วงแรกมีความล่าช้า และสับสน จนกระทั่งมาถึงกิจกรรมโยนบอล-รักษาเมือง พบว่า นักศึกษาไม่สามารถที่จะส่งบอลให้กับเพื่อนร่วมทีมได้อย่างเหมาะสม รวดเร็ว เมื่อผู้วิจัยสรุปการทำกิจกรรมและอธิบายถึงความสำคัญของความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ที่มีผลต่องานที่จะเกิดขึ้น นักศึกษาจึงได้เข้ามาพบและพูดคุยกับผู้วิจัยเกี่ยวกับสาเหตุที่ตนเองไม่สามารถร่วมงานกับกลุ่มได้ดี “อาจารย์คะ หนูรู้สึกว่ หนูเป็นสาเหตุที่ทำให้ทีมแพ้คะ หนูไม่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่หรือเปล่าคะ หนูขอโทษนะคะ อาจารย์” ผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งที่นักศึกษากล่าวมาไม่ถูกเสียทั้งหมด และไม่ต้องการให้นักศึกษากล่าวโทษตนเอง จึงได้อธิบายให้นักศึกษาฟังว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมเป็นสิ่งที่เกิด

จากการทำงานของคนในกลุ่ม เกิดจากที่ทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง และเชื่อมั่นในผู้อื่นว่าจะสามารถรับผิดชอบในส่วนนั้นๆ ได้เช่นเดียวกับตัวเรา และไม่ว่าผลจะเกิดขึ้นอย่างไร กลุ่มซึ่งรวมถึงเราก็ต้องยินดีที่จะรับผลที่จะเกิดขึ้น ไม่จำเป็นที่จะต้องค้นหาว่าใครผิดพลาด แต่ควรค้นหาว่ากลุ่มของเรา และตัวเราผิดพลาดอย่างไร เมื่อผู้วิจัยได้อธิบายสิ่งที่นักศึกษาสงสัยแล้วจึงได้ให้กำลังใจกับนักศึกษา และให้พยายามใหม่ในกิจกรรมต่อไป หลังจากนั้นนักศึกษาก็ได้พยายามร่วมปฏิบัติกิจกรรมกับกลุ่มอย่างเต็มที่ โดยพร้อมๆ กับทำการสำรวจและควบคุมตัวเองไปด้วย โดยให้ผู้วิจัยช่วยสังเกตพฤติกรรมของตนเอง “อาจารย์ช่วยเตือนหนูนะคะ หากหนูทำอะไรที่ไม่ดี หนูอยากทำกิจกรรมออกมาให้ดีๆ ค่ะ” ซึ่งผู้วิจัยเองได้สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาและให้การแนะนำเป็นการส่วนตัวจนกระทั่งนักศึกษาสามารถดูแลและควบคุมตนเองได้ดีแล้วจึงไม่ต้องให้คำแนะนำเพิ่มเติม “หนูคิดว่าหนูพอจะมองเห็นแล้วค่ะว่าบางทีที่ตัวหนูเองเริ่มจะบอกอะไรให้เพื่อนๆ ทำ หนูก็จะพยายามหยุดคิดและไม่พูดออกไปค่ะ” ผู้วิจัยเห็นว่านักศึกษาสามารถควบคุมตนเองให้เกิดการสื่อสารที่ดี และมีความรับผิดชอบต่อทุกๆ สิ่งที่ตนเองได้พูดออกไปได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพที่สำคัญในตัวนักศึกษาคณะนี้ อีกทั้งยังเป็นการฝึกฝนตนเองให้เกิดทักษะในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย

อีกสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาคณะนี้หลังจากกลับมาจากค่าย คือ นักศึกษาได้ปรับท่าทีต่อการเรียนรู้ไปในทางที่ดีขึ้น “อาจารย์คะ หนูว่าจะลองไปเรียน ปวช. ดูดีไหมคะ แต่ก็ยังเรียน กศน. ไปด้วยนะคะ จะลองอดทนกับการเรียนที่โรงเรียนดูอีกทีค่ะ หนูไม่อยากอยู่บ้านเฉยๆ แล้วค่ะ อยากให้พ่อเห็นปริญญาของหนู” ผู้วิจัยเห็นว่านักศึกษาคณะนี้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการที่ตนเองจะพยายามกลับไปเรียนในระบบอีกครั้ง แม้จะต้องเปลี่ยนเป็นทางสายอาชีพก็ตาม ซึ่งเป็นการเปลี่ยนความผิดพลาดในชีวิตมาเป็นแรงผลักดันให้ตนเองมีความอดสาหะมากขึ้นซึ่งบ่งบอกถึงเจตคติทางบวกที่นักศึกษามีต่อตนเองเป็นไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งยังพยายามหาความรู้ในเรื่องที่เรียนมามากขึ้นจนสามารถตอบคำถามต่างๆ ในห้องเรียนได้ดี ซึ่งทำให้เห็นถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองในทางที่มากขึ้น

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผลพบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 3 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการมีเป้าหมาย การยกย่องตนเอง และการมีความอดสาหะมากที่สุด

นักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน คนที่ 4

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 31 ปี มีครอบครัว มีบุตร 1 คน อาศัยอยู่กับสามีและมารดาของสามีในกรุงเทพมหานคร ทำงานเป็นลูกจ้างในโรงงานแห่งหนึ่ง โดยทำงานทุกวันยกเว้นวันอาทิตย์ ที่มาเรียนการศึกษาออกโรงเรียน เข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานครตั้งแต่เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และไม่ได้ศึกษาต่อจนกระทั่งมีครอบครัว มีบุคลิกที่ค่อนข้างเก็บตัว ไม่ค่อยพูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้น มีเพื่อนสนิทที่เรียนด้วยกันเพียงคนเดียว และมักจะพูดคุยแต่กับเพื่อนคนนี้เท่านั้น มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายดี แต่ในเวลาเรียนมักเหม่อลอยบ่อยครั้ง เข้ามาสู่อุบัติการณ์การพัฒนาศักยภาพตนเองหลังจากการประชาสัมพันธ์โครงการในห้องเรียน โดยอาสาสมัครเป็นกลุ่มท้ายๆ ของสมาชิกทั้งหมด และได้เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองเนื่องจากการจับฉลาก ในตอนแรกนักศึกษาไม่ต้องการไปร่วมกิจกรรม แต่ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจึงได้ตกลงไปร่วมกิจกรรมในที่สุด

ในช่วงแรกของการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักศึกษามีท่าทีปฏิเสธกิจกรรมเนื่องจากอายุที่จะทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำหลายๆ กิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น กิจกรรม Empowerment เป็นต้น โดยเมื่อผู้วิจัยพบเหตุการณ์ดังกล่าวจึงได้ไปพูดคุยกับนักศึกษาและได้รับคำตอบว่า “อาจารย์คะ นี่มันเหมือนกับเป็นลัทธิอะไรหรือเปล่าคะอาจารย์ ดิฉันไม่อยากโดนล้างสมองนะคะอาจารย์” ผู้วิจัยได้อธิบายและแจ้งกับนักศึกษาว่าหากกิจกรรมใดที่ตนเองไม่สบายใจจะทำก็ไม่ต้องทำก็ได้ แต่ขอให้ดูเพื่อนๆ ว่าเป็นอย่างไรก็พอ แต่พบว่าในกิจกรรมต่อๆ มา นักศึกษาก็พยายามทำในทุกๆ กิจกรรมจนกระทั่งกิจกรรม Imagine projects ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์งานออกมาตามความคิดของตนเอง พบว่า นักศึกษาสามารถสร้างงานออกมาได้อย่างสวยงามจนเพื่อนๆ ทุกคนให้ความชื่นชมเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงได้ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของจินตนาการที่มีอยู่ในตัวนักศึกษาคณะนี้ และขอให้เพื่อนชื่นชมผลงานของเพื่อน ซึ่งก็ได้ทำให้ความอายที่นักศึกษาคณะนี้มีอยู่ลดลงไปมากจนทำให้ในกิจกรรมต่อๆ มาเริ่มมีความสบายใจที่ได้ทำกิจกรรมต่างๆ และทำกิจกรรมด้วยความเต็มใจยิ่งขึ้น

หลังจากกลับจากการไปเข้าค่าย ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักศึกษามีสมาธิต่อการเรียนมากขึ้น แม้ว่าจะไม่มากจนสูงเด่น แต่ก็มีความพยายามที่จะรักษาความตั้งใจในการเรียนได้ต่อเนื่องมากขึ้น ซึ่งแสดงถึงทักษะในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น จนกระทั่งในวันสัมมนาจึงได้สอบถามเกี่ยวกับความเป็นไปของตนเองหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองไปแล้ว นักศึกษาจึงได้เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ให้ผู้วิจัยฟังหลายเรื่อง ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่านักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านต่างๆ ทำให้ตัวนักศึกษาคณะนี้เห็นคุณค่าของการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และมีพัฒนาการของเจตคติที่มีต่อตนเองในด้านบวกมากขึ้น “อาจารย์คะ ตั้งแต่กลับมาจากที่ไปเข้าค่าย ดิฉันไม่เคย

ทะเลาะกับสามีของฉันเลยคะ ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าเป็นเพราะการไปเข้าค่ายหรือเปล่า แต่สามีบอกว่าเดี๋ยวนี้ฉันใจดีขึ้น ลูกก็บอกว่าแม่ใจดีขึ้น ฉันก็ไม่รู้หรือว่าฉันดีขึ้นอย่างไร แต่ฉันรู้สึกดีนะ อาจารย์เวลาที่สามีกับลูกมาชมแบบนี้” ผู้วิจัยจึงอธิบายให้นักศึกษาฟังเกี่ยวกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในตัวเองของนักศึกษา เช่น การที่เราพูดเพราะขึ้น การที่เราใจเย็นมากขึ้น การที่เรารับฟังผู้อื่นมากขึ้น นั้นทำให้ผู้ที่อยู่รอบตัวเรา รู้สึกสบายใจที่ได้อยู่ใกล้กับเรา อีกทั้งการที่เรารู้สึกดีกับตัวเอง เราก็ย่อมที่จะสามารถรู้สึกดีกับผู้อื่นเช่นกัน เมื่อนักศึกษาเข้าใจสิ่งที่ผู้วิจัยชี้แจงให้เห็น ก็ได้บอกให้ผู้วิจัยจัดค่ายแบบนี้ขึ้นอีก เพราะจะได้ชวนคนอื่นๆ มาเข้าร่วมกิจกรรมด้วย “อาจารย์พาไปค่ายอีกสิคะ ฉันจะได้ชวนคนอื่นๆ ไปด้วย พวกเราหลายคนก็มีปัญหาเยอะแยะ อยากให้เค้าผ่านปัญหาต่างๆ ไปได้ หากอาจารย์ให้ฉันช่วยอะไรก็บอกได้เลยนะคะ” ผู้วิจัยเห็นว่าการที่นักศึกษามีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีจิตใจที่คิดถึงผู้อื่นเช่นนี้เป็นการพัฒนาศักยภาพตนเองที่เกิดขึ้นในตัวนักศึกษาค่อนข้างมาก ทั้งในด้านการยกย่องตนเอง และการมีอุดมคติที่ไม่เป็นไปเพื่อให้ตนเองเท่านั้นที่มีความสุข

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่นๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 4 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการยกย่องตนเอง และการมีความเชื่อและศรัทธามากที่สุด

นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 5

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 18 ปี ไม่มีครอบครัว อาศัยอยู่กับบิดาและมารดาที่ทำการค้าขายในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน เนื่องจากถูกให้ออกจากโรงเรียนในช่วงปลายปี 2550 และได้เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนในปี 2551 มีบุคลิกร่าเริง พูดเก่ง และเข้ากับคนได้ง่าย แต่จัดว่าเป็นคนที่ใจร้อน ไม่กลัวใคร รักเพื่อนมาก ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายในห้องเรียน มักคุยระหว่างเรียน และไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าที่ควร ในช่วงที่ไม่ได้คุยกับใครมักจะเหม่อลอยอยู่เสมอ เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมๆ กับเพื่อนคนอื่นๆ ที่ชักชวนกันเข้ามาเนื่องจากเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียน (เป็นชั่วโมง กิจกรรม กพช.ได้) และเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองเนื่องจากการจับฉลาก โดยมีเพื่อนในกลุ่มได้ร่วมเป็นกลุ่มทดลองด้วยหลายคน

ขณะที่อยู่ในช่วงการทำกิจกรรม มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมดีมาก ในช่วงแรกของกิจกรรมมักมีคำถามที่น่าสนใจมาถาม เช่น “อาจารย์ขา หากหนูทำท่านอนตายแล้วหลับไปเลยจะเป็นไรไหมคะ” หรือ “อาจารย์ หากหนูพูดกับเพื่อนที่หนูไม่ชอบดีๆ แล้วเค้ากลับพูดมาไม่ดี หนูจะทำไมดีคะ” ผู้วิจัยได้บอกให้นักศึกษาเก็บคำถามทุกคำถามไว้ แล้วลองหาคำตอบ

ต่างๆ ด้วยตนเองจากการทำกิจกรรมในค่ายนี้ และหากคำถามใดยังไม่สามารถหาคำตอบด้วยตนเองได้ก็ให้มาถาม นักศึกษาได้ทำกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมด้วยความตั้งใจและสนุกสนาน จนเป็นที่รักของทุกๆ คน จนกระทั่งมาถึงในช่วงการทำกิจกรรมใจถึงใจ Deep listening ในช่วงค่ำของวันทำกิจกรรมวันแรก นักศึกษาได้เล่าเรื่องที่ทำให้ตนเองต้องออกจากโรงเรียนกลางคันด้วยความเสียใจ สมาชิกคนอื่นๆ ได้รับฟังเรื่องราวต่างๆ ที่นักศึกษาเล่าจนจบ “หนูอายุจั่งเลยอาจารย์ที่เล่าเรื่องนี้ให้ใครฯ ฟัง แล้วทุกคนยังตั้งใจฟังหนูอีก แต่พอเล่าแล้วก็หยุดเล่าไม่ได้ ยิ่งเห็นว่าทุกคนฟังก็หยุดไม่ได้ใหญ่เลย พอเล่าจบก็มาอายุทีหลัง” ผู้วิจัยจึงอธิบายแก่นักศึกษาให้เข้าใจว่าการที่ทุกคนตั้งใจฟังเพราะอยากให้ตัวนักศึกษาเล่าออกมา สื่อสารออกมา จะได้สบายใจ และยังเป็นเรื่องที่ตนเองรู้สึกอายที่จะบอกใครสักคน นั่นอาจเป็นเพราะกลัวว่าคนฟังจะหัวเราะเยาะ ดูถูกเรา แต่การฟังแบบนี้ที่ปราศจากคำถามและข้อสงสัยใดๆ ในตัวผู้พูด ก็จะช่วยให้ผู้พูดได้พูด ได้สื่อสารอย่างเต็มที่ จนสามารถปลดปล่อยความรู้สึกทั้งดีใจ เสียใจ หรือความรู้สึกใดๆ ออกมาได้โดยไม่ต้องกังวลถึงผลที่จะเกิดขึ้น อีกทั้งการที่ผู้ฟังตั้งใจฟังเนื้อความของผู้สื่อสาร ก็จะทำให้สามารถเข้าใจถึงสารที่ผู้สื่อสารต้องการส่งมาได้ดี ดังนั้นผู้ฟังย่อมสามารถทำความเข้าใจเรื่องราวของผู้พูดที่อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ได้ และไม่ตัดสินผู้พูดในแง่มุมมองของตนเองเพียงฝ่ายเดียว เมื่อนักศึกษาเข้าใจถึงความพิเศษของกิจกรรมนี้ ในวันต่อๆ มาจนจบกิจกรรมค่ายนักศึกษาก็ได้พยายามตั้งใจทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มที่มากขึ้น เพื่อหาความหมายของกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่มีอยู่ อีกทั้งยังเป็นนักศึกษากลุ่มแรกๆ ที่สามารถแก้ปัญหาในกิจกรรม I.Q. – boat ที่ต้องใช้สติปัญญาแสวงหาคำตอบด้วยความซื่อสัตย์ได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย ซึ่งบ่งบอกว่าเป็นคนที่มีสติปัญญาอยู่ในระดับดี

หลังจากกลับมาจากกิจกรรมค่าย นักศึกษาได้มาเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่บ้านของนักศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาตนเองหลายอย่าง เช่น “อาจารย์ฯ หนูถูกแม่ถามว่าพักนี้เป็นอะไร บ้าหรือเปล่า ชอบยิ้มคนเดียว” หรือ “อาจารย์ หนูลองเอาวิธีที่อาจารย์ให้ทำในคู่มือไปทำเวลานั่งรถเมล์ด้วยละ เดียวนี้หนูจำสถานที่ที่รถเมล์ไปได้ตั้งหลายสายแล้วนะ” ซึ่งจากการได้พูดคุยกับนักศึกษาผู้วิจัยพบว่านักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพตนเองเป็นอย่างดี มีพัฒนาการของความรู้และเจตคติในด้านบวกที่สูงในหลายด้าน เช่น การยกย่องตนเอง การมีสติปัญญา การสื่อสารที่ดี เป็นต้น อีกทั้งจากการสังเกตในห้องเรียนที่นักศึกษาได้เรียนอยู่ พบว่านักศึกษาให้ความเอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น การพูดคุยกับเพื่อนๆ ลดลง ไม่มีการเหม่อลอย และช่างซักถามอย่างสม่ำเสมอ แสดงถึงความมีทักษะในการเรียนรู้ที่มากขึ้น

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 5 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการสื่อสารที่ดี และการมีสติปัญญามากที่สุด

นักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน คนที่ 6

นักศึกษาเพศชาย อายุ 23 ปี ไม่มีครอบครัว อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา มีอาชีพขายอาหารในตลาดนัดแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เข้ามาเรียนการศึกษาออกโรงเรียน เนื่องจากถูกให้ออกจากโรงเรียน และได้เข้ามาเรียนการศึกษาออกโรงเรียนในปี 2550 มีบุคลิกร่าเริง แจ่มใส เข้ากับคนได้ง่าย รักเพื่อน แต่ชอบบ่นพร่ำบ่นที่สำคัญ คือ มีความรับผิดชอบต่ำ มักคุยระหว่างเรียน และไม่คอยสนใจเรียนเท่าที่ควร มักชักชวนเพื่อนทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนในขณะที่มีการเรียน เช่น นำโทรศัพท์เคลื่อนที่มาเล่นเกม และขณะที่รอขึ้นห้องเรียนจะจับกลุ่มกับเพื่อนสูบบุหรี่เป็นประจำ มักซื้อรถจักรยานยนต์ที่ดัดแปลงให้มีเสียงดังมาเรียน ซึ่งมักจะมาพร้อมกันกับเพื่อนอีก 4-5 คน เข้าร่วมกิจกรรมตามเพื่อนๆ ที่เข้ามาสมัครตามคำประชาสัมพันธ์ แต่ได้เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองเพียงคนเดียวในกลุ่มเนื่องจากการจับฉลากได้

ขณะที่อยู่ในช่วงการทำกิจกรรม ไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมเท่าที่ควร ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่มีเพื่อนในกลุ่มมาร่วมเข้าค่ายเลย แต่ก็ยังร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ และเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรม I-believe สู่ We believe ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผลักดันให้ตนเองมีความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นักศึกษาได้นำของรักชิ้นหนึ่งออกมา และได้เล่าที่มาให้กับทุกคนฟังด้วยความสนใจ เพราะได้มาจากย่าที่เสียชีวิตไปนานมากแล้ว ซึ่งในขณะที่เล่านักศึกษาได้แสดงให้เห็นว่ามีความผูกพันกับย่ามาก หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม I-believe สู่ We believe นักศึกษาก็ได้มาพูดคุยกับผู้วิจัย “อาจารย์ครับ ผมรู้สึกว่าการที่อาจารย์ให้ทำเมื่อก็มันทำให้ผมรู้สึกอบอุ่นยังไงก็ไม่รู้ ผมทำแล้วผมคิดถึงย่าครับ” ผู้วิจัยจึงได้พูดคุยกับนักศึกษาและทำให้ทราบว่านักศึกษาได้รับการเลี้ยงดูจากย่าที่อยู่ต่างจังหวัดมาก่อน จนกระทั่งย่าตายลงจึงได้ย้ายมาอยู่กรุงเทพมหานครกับบิดามารดา จึงมีความผูกพันกับย่ามากเป็นพิเศษ ผู้วิจัยจึงกล่าวกับนักศึกษาว่าขอให้การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นการทำเพื่อย่าที่นักศึกษารักและเคารพ ให้ย่าได้รับรู้ว่านักศึกษาสามารถพัฒนาตัวเองเพื่อท่านได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่านักศึกษาได้พยายามทำกิจกรรมต่างๆ กิจกรรมด้วยความตั้งใจที่มากขึ้น แม้กระทั่งการทำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น การเดินเกาซิกิ นักศึกษาก็สามารถทำได้ดีมากชิ้นเรื่อยๆ จากเดิมที่ไม่สามารถเดินตามผู้วิจัยได้เลยจนกระทั่งสามารถเดินตามได้แม้ในจังหวะที่เร็วขึ้น ซึ่งเหตุการณ์เล็กๆ ดังกล่าวผู้วิจัยจึงนำมาเล่าให้ตัวนักศึกษาเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองที่มีความพยายามและมีความสามารถพอที่จะทำในสิ่งต่างๆ ที่เคยคิดว่าไม่น่าจะทำได้ แต่สามารถทำได้ดีในเวลาต่อมา จนกระทั่งตัวนักศึกษาเองกล้าที่จะทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้นด้วยความมั่นใจในตัวเองที่มากขึ้น และเมื่อมาถึงกิจกรรมสุดท้าย กิจกรรมกระต่ายน้อย : โลกในอุดมคติ นักศึกษาได้ถ่ายทอดความคิดของตัวเองออกมาเป็นภาพได้อย่างงดงามและ

สัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ เป็นอย่างดี ซึ่งบ่งบอกถึงความเป็นจริงภายในจิตใจของนักศึกษาที่ต้องการความรัก และความอบอุ่นปลอดภัยจากสังคมนอกข้าง

เมื่อกลับมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง พบว่านักศึกษามาถึงห้องเรียนก่อนเวลาเสมอ และได้พบปะพูดคุยกับผู้วิจัยอยู่เป็นประจำ ซึ่งได้ทราบว่าปัจจุบันไม่ได้ออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ บ่อยนัก และเอาเวลาส่วนใหญ่มาช่วยพ่อแม่ทำงานมากขึ้น และหวังจะเข้าเรียนวิทยาลัยในสาขาที่เกี่ยวข้องกับช่างยนต์ และอยากจบออกมาเปิดร้านซ่อมรถ ช่วยแบ่งเบาภาระทางบ้านของพ่อกับแม่ ซึ่งจากการพูดคุยรวมถึงการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่านักศึกษามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในทางที่ดีขึ้น ซึ่งส่วนหนึ่งที่สำคัญเกิดขึ้นเนื่องจากการมุ่งหวังจะทำเพื่อตอบแทนพระคุณของย่าที่เคยเลี้ยงดูตนเองมา อีกทั้งจากการที่ผู้วิจัยสังเกตในการเรียนทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน พบว่า นักศึกษามีความเอาใจใส่ต่อการเรียนดีขึ้นมา พยายามทำงานส่งได้ดีขึ้น เข้าห้องเรียนตรงเวลาขึ้น อีกทั้งได้มีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ ผู้วิจัยเห็นว่านักศึกษามีความอุตสาหะในการที่จะทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมายได้ดีมาก และเชื่อว่านักศึกษจะสามารถพัฒนาตนเองไปได้ดีในทุกๆ ด้าน

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่นๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 6 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการสื่อสารที่ดีมากที่สุด

นักศึกษการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 7

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 25 ปี อาศัยอยู่กับแฟน โดยแฟนขายของในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน เนื่องจากถูกให้ออกจากโรงเรียน และได้เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนในปี 2550 มีบุคลิกเงียบขรึม พูดน้อย แต่เข้ากับคนได้ง่าย เป็นคนมีน้ำใจ ซื่อๆ ไม่ค่อยกล้าแสดงออก รับผิดชอบต่องานต่างๆ ได้ แต่มักไม่ตรงต่อเวลา เข้ามาร่วมกิจกรรมพร้อมๆ กับเพื่อนคนอื่นๆ ที่ชักชวนกันเข้ามาเนื่องจากเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียน และได้เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองเนื่องจากการจับฉลาก โดยมีเพื่อนในกลุ่มได้ร่วมเป็นกลุ่มทดลองด้วย

ขณะที่อยู่ในช่วงการทำกิจกรรม มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมพอควร ไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ในการทำกิจกรรม สามารถทำกิจกรรมได้ทุกกิจกรรมโดยไม่ลำบากใจ แต่ด้วยความที่เป็นคนเฉยๆ จึงไม่ค่อยมีใครพูดคุยด้วยเท่าใดนัก จนกระทั่งในช่วงการทำกิจกรรม folk dance นักศึกษาต้องออกมาเต้นประกอบเพลง ให้เข้าจังหวะ ในช่วงแรกของการเต้น นักศึกษาไม่กล้าเต้นเลย จนเพื่อนๆ ที่อยู่ในกลุ่มพยายามกระตุ้นให้เพื่อนกล้าแสดงออก แต่นักศึกษาก็ยังไม่

สามารถเดินได้อยู่ดี ผู้วิจัยจึงได้อธิบายถึงประโยชน์ที่คนมักไม่รู้ที่อาจได้มาจากการเดิน คือ ความผ่อนคลาย และได้สติการเดินประกอบจังหวะให้กับนักศึกษาทุกคนได้ดู พออธิบายจบก็ให้ทุกคนออกมาเดินอีกครั้ง เมื่อมาถึงรอบของนักศึกษาคนนี้ก็พยายามเดินให้ได้ และเมื่อรู้สึกผ่อนคลายก็กล้าที่จะเดินมากขึ้นจนเพื่อนๆ หลายคนแปลกใจว่าทำไมสามารถเดินได้ดี ทุกคนปรบมือให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นด้วยความชื่นชม “หนูอายุจิงเลยคะอาจารย์ หนูไม่เคยเดินอะไรแบบนี้เลย ทุกๆ คนดู หนูกันหมดเลย” ผู้วิจัยจึงอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเพื่อนๆ ที่อยู่ชื่นชม และตื่นเต้นในความสามารถของนักศึกษามากที่สามารถเดินได้สวยงาม พวกเขาจึงปรบมือกัน และอยากจะเห็นนักศึกษาเดินแบบนี้ให้ดูอีก ขอให้นักศึกษาเชื่อมั่นในตัวเองว่าได้ทำสิ่งที่ตรงตามออกมา จนทำให้ผู้ที่ได้พบเห็นมีความสุข เมื่อนักศึกษาเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นก็มีความกล้าที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ อย่างเต็มที่ และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น กับทุกๆ กิจกรรมที่ได้ทำตลอดทั้งช่วงที่เข้าค่าย

หลังจากกลับมาจากการทำงาน กิจกรรม นักศึกษาได้มาเล่าเรื่องราวต่างๆ ขณะที่ทำการปฏิบัติ กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพด้วยตนเองหลายอย่าง เช่น “แฟนหนูชอบถามว่าเป็นอะไร เดียวนี้พูดเก่งขึ้น” ซึ่งเมื่อประกอบกับการสังเกตจากห้องเรียนที่นักศึกษาเรียนอยู่ พบว่า นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น กล้าคิดและทำในสิ่งที่ตนเองต้องการทำมากขึ้น ซึ่งหมายความว่าถึงการศึกษาเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น มีการส่งงานต่างๆ ที่ตรงเวลาขึ้น สามารถทำงานได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องรอถามเพื่อน มั่นใจตัวเองมากขึ้นจนเห็นได้ชัด และกล้าคิดกล้าทำในสิ่งใหม่ๆ ที่ตนเองไม่เคยทำ โดยไม่กลัวกับสิ่งที่เกิดขึ้น

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 7 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการยกย่องตนเอง การมีจินตนาการสร้างสรรค์ และการมีความรับผิดชอบมากที่สุด

นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 8

นักศึกษาเพศชาย อายุ 20 ปี พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ทำงานขายของที่ตลาดนัดใกล้บ้าน ออกจากโรงเรียนในระบบกลางคัน เนื่องจากก่อเหตุทะเลาะวิวาทกับนักเรียนต่างสถาบัน และได้เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนเมื่อปี 2550 มีบุคลิกว่าเร่ร่อน ช่างพูด ช่างคุย แต่ควบคุมให้ตนเองจดจ่อกับกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งต่อเนืองนานๆ ได้ไม่ดี ไม่กล้าแสดงออกในแง่บวก แต่มักแสดงออกในแง่ลบอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งอาจเป็นการเรียกร้องความสนใจ มีเพื่อนที่เรียนด้วยกันหลายคน เมื่อผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เพื่อหาผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง พบว่านักศึกษาคณะนี้เป็นคนแรกๆ ที่เข้ามาสมัครร่วมในกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง และได้เป็นคนหนึ่งที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มทดลองของงานวิจัยครั้งนี้พร้อมกับเพื่อนอีก 1 คน

ขณะที่อยู่ระหว่างการทำกิจกรรม ในช่วงแรกของการทำกิจกรรม นักศึกษามีความยากลำบากในการทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง เนื่องจากไม่สามารถควบคุมตนเองให้มีสมาธิต่อกิจกรรมได้ ซึ่งหลายๆ กิจกรรม จำเป็นต้องใช้ความตั้งใจ และมีสมาธิ เช่น การบาบานัม แต่เมื่อให้ทำอย่างต่อเนื่องและช้าบ่อยๆ พบว่า สามารถทำได้ดีขึ้น และยังส่งผลให้การทำกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาได้ดีขึ้นด้วย ซึ่งกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาปรับปรุงข้อบกพร่องที่สำคัญของตนเองก็คือกิจกรรม I-plan to We plan ที่เป็นการกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิต และกิจกรรมเติมให้เต็มซึ่งเป็นกิจกรรมที่พัฒนาการมีความอดุสาหะ โดยทำกิจกรรมต่อเนื่องกัน “อาจารย์ครับ ผมว่าตั้งแต่ผมเกิดมานี้ ผมยังไม่เคยคิดที่จะวางเป้าหมายอะไรเลยสักครั้งนะ อาจารย์ ผมรู้สึกว่ามันก็ดีอยู่แล้ว ส่วนวันพรุ่งนี้ก็ยังไม่รู้เลยว่าจะเป็นไง เอาไว้เจอก่อนแล้วค่อยว่ากัน พอต้องมาวางเป้าหมายแบบนี้ ผมตื่นเต้นยังไงไม่รู้ อยากให้เป้าหมายสำเร็จจังเลยครับ อาจารย์” เมื่อผู้วิจัยสังเกตเป้าหมายของนักศึกษาที่สร้างขึ้นเป็น time line นับว่าเป็นเป้าหมายที่น่าสนใจมากเพราะเป็นเป้าหมายที่ต้องใช้ความอดุสาหะอย่างมาก แต่หากนักศึกษาสามารถทำได้ จะเป็นประโยชน์ และความสุขต่อตนเองและคนใกล้ชิดเป็นอันมาก เมื่อถึงกิจกรรมเติมให้เต็ม ผู้วิจัยจึงใช้โอกาสขณะทำกิจกรรมนี้อธิบายคุณค่าและพลังของความอดุสาหะโดยใช้ปัญญาต่อนักศึกษา “อาจารย์ให้พวกผมทำกันตั้งนาน วิ่งกันแทบตาย แต่อาจารย์เฉลยการแก้ปัญหาด้วยวิธีแค่นี้เองหรอ” ผู้วิจัยจึงชี้แจงว่าความอดุสาหะที่ใช้แต่กำลังเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เป้าหมายสำเร็จได้โดยง่าย แต่หากใช้ปัญญาแก้ปัญหาด้วยความอดุสาหะในการทำเป้าหมายให้ลุล่วง ไม่นานนักเราก็จะเห็นผลสำเร็จได้ ในกิจกรรมต่อๆ มา นักศึกษาจึงมีสมาธิจดจ่อกับการปฏิบัติกิจกรรมมากขึ้นเพราะต้องการทดสอบตนเองว่าสามารถบรรลุแต่ละกิจกรรมได้ตามที่ต้องการหรือไม่ด้วยความผ่อนคลาย

เมื่อกลับมาจากการเข้าร่วมกิจกรรม และได้พบปะพูดคุยกันอีกหลายครั้งในช่วงก่อนปิดภาคการศึกษา พบว่านักศึกษาสามารถควบคุมตนเองให้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้นมาก สามารถรับผิดชอบกับงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายดีขึ้น รู้จักซักถามคำถามต่างๆ ที่ตนเองสงสัยในห้องเรียนมากขึ้น นักศึกษากล่าวว่า “คอยคุณนะอาจารย์ ผมจะเรียนจบ กศน. ภายในปีนี้แหละ แล้วจะเข้ามามหาลัยรามให้ได้เลย พอจบมาจะได้ทำงานแทนพ่อบ้าง แกคงเหนื่อยกับผมมามาก อดทนอีกสัก 5-6 ปี แกะจะได้สบายขึ้นแล้ว” ผู้วิจัยเห็นว่านักศึกษาคนนี้มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในทุกด้านจากผู้ที่ไม่มีความหมายในชีวิตจนกระทั่งสามารถวางเป้าหมายในชีวิตตนเองได้ และยังเป็นเป้าหมายที่หวังจะให้คนที่ตนเองรักมีความสุขอีกด้วย ซึ่งบ่งบอกถึงการมีอุดมคติที่ดีต่อตนเองและสังคม ไม่ปฏิเสธข้อผิดพลาดของตนเอง และรู้จักให้อภัยตัวเอง เพื่อเริ่มต้นใหม่โดยมีความผิดพลาดในอดีตเป็นบทสอนใจให้กับตนเอง

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 8 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการมีความรับผิดชอบ และการมีเป้าหมายมากที่สุด

นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 9

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 23 ปี อาศัยอยู่กับมารดาในกรุงเทพมหานคร ทำงานเป็นลูกจ้าง ในบริษัทแห่งหนึ่งทุกวัน ยกเว้นวันอาทิตย์ที่มาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนกับสถาบัน ออกจากโรงเรียนในระบบ เนื่องจากทางบ้านไม่สามารถส่งเสียให้เรียนต่อไปได้ จึงต้องเข้ามาทำงานใน กรุงเทพมหานคร และได้เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนเมื่อปี 2550 ขณะที่ยังศึกษาอยู่มีบุคลิกที่ค่อนข้างเก็บตัว พูดน้อยจนดูเหมือนเก็บกด ไม่มีเพื่อน มีความรับผิดชอบต่องานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายต่ำ ไม่มีสมาธิในการเรียนมักเหม่อลอยเป็นประจำ เข้ามาร่วมกิจกรรมการพัฒนา ศักยภาพตนเองเพราะต้องการชั่งโมงกิจกรรมกพช. เพื่อจะได้เรียนจบ กศน. ได้เร็วขึ้น จนได้เป็นกลุ่มทดลองจากการจับฉลากได้

ขณะเข้าร่วมกิจกรรมเป็นคนที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะในช่วงแรกมักแยกตัวออกไปนั่งคนเดียว แต่เมื่อให้ทำกิจกรรมต่างๆ ก็สามารถทำได้แต่ไม่ค่อยดีนัก เนื่องจากขาดความตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จ แต่สนใจกิจกรรมที่เกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาก “หนูชอบกิจกรรมนีโอฯ ที่อาจารย์ให้ทำคะ หนูรู้สึกสบายใจดี” ผู้วิจัยจึงชักชวนนักศึกษาคนนี้ให้มาช่วยกันนำในการทำกิจกรรมบางกิจกรรม จนนักศึกษาเริ่มกล้าขึ้นและมีความเป็นกันเองกับผู้วิจัยมากขึ้น จนกระทั่งนักศึกษาได้ทำกิจกรรม deep listening ในวันแรก นักศึกษาค่อนข้างใช้เวลาก่อนที่จะเล่าเรื่องของตนเองนานมาก เนื่องจากอายที่จะเล่าเรื่องที่เป็นปมด้อยของตนเองต่อผู้อื่น แต่เมื่อเล่าออกมาได้แล้ว ตัวนักศึกษาเองได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ที่ตนเองอยากเล่าออกมาอย่างมากมายและน่าเห็นใจ อีกทั้งผู้ฟังในกลุ่มได้ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี คือเป็นผู้ฟังที่ดี ปราศจากข้อสงสัยใดๆ ในเรื่องและผู้เล่าต้องการเล่า หลังจากกิจกรรมนักศึกษาได้เล่าให้ผู้วิจัยให้ฟังว่า “อาจารย์คะ แม่หนูก็ไม่เคยรู้เลยนะคะว่าหนูเสียใจแค่ไหนที่หนูต้องออกจากโรงเรียนเพราะแม่ไม่มีเงินให้หนูไปโรงเรียน หนูไม่กล้าเล่าให้ใครฟังหรอกคะ กลัวว่าเค้าจะบอกว่าหนูแล้วไม่เจียม ยังอยากจะเรียนอีก” ผู้วิจัยจึงได้ให้กำลังใจและพยายามชี้ให้นักศึกษาลองตั้งใจทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อที่จะได้เป็นการสำรวจตัวเองว่าต้องปรับปรุงอะไรบ้าง จนกระทั่งวันสุดท้ายของการทำกิจกรรม นักศึกษาได้เข้ามาพูดคุยกับผู้วิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ว่า “อาจารย์ หนูรู้แล้วว่าหนูทำอะไรที่ผิดพลาดที่สุดไป หนูเอาแต่เสียใจกับเรื่องที่หนูไม่ได้เรียน หนูเอาแต่โทษแม่ที่หาเงินให้หนูเรียนไม่ได้ ทั้งๆ ที่มีทางอื่นให้หนูเริ่มต้นตั้งหลายทาง ต่อไปนี้หนูจะเริ่ม

ใหม่คะ หนูจะทำด้วยตัวเอง หนูมั่นใจว่าจะทำได้คะ” ผู้วิจัยได้ยินดีที่นั่นจึงได้แสดงความยินดีที่นักศึกษาสามารถเข้าใจตัวเองและตั้งเป้าหมายให้กับชีวิตตนเองได้อย่างชัดเจน จึงได้พูดให้กำลังใจต่อนักศึกษา

หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษาคนนี้ได้ทำกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยความตั้งใจยิ่งขึ้น เมื่อมีข้อสงสัยในกิจกรรมใดๆ ก็สอบถามกับผู้วิจัยทันที ซึ่งศักยภาพที่นักศึกษาคอนี้ได้มีการพัฒนาขึ้นจนสังเกตได้อย่างชัดเจน คือ ศักยภาพในเรื่องการยกย่องตนเอง การมีความรับผิดชอบ และการมีความอดุสาหะ นอกจากนี้หลังจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยยังพบความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในตัวนักศึกษา โดยนักศึกษาได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า “อาจารย์คะ หนูรู้แล้วว่าทำไมแม่ไม่มีเงิน แต่หนูก็ไม่โกรธเคืองใครเลย ไม่มีใครรู้หรอกว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร จริงไหมอาจารย์ แต่เมื่อมันเกิดขึ้นเราก็ต้องพยายาม เอาชนะโชคร้ายที่มันเข้ามาให้ได้ ดีเสียอีกนะอาจารย์ เอาโชคร้ายมาเป็นกำลังใจสู้ เหมือนที่อาจารย์บอกไง” เมื่อผู้วิจัยพบว่านักศึกษามีพัฒนาการจากเดิมที่เก็บตัว ไม่มั่นใจตนเอง มาเป็นคนที่สามารถพูดคุยกับเพื่อนข้างๆ ได้มากขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น และสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ตนเองมีต่อตนเองและคนรอบข้างได้เพียงนี้ ก็เชื่อว่านักศึกษาศาสามารถพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพในทุกๆ ด้านได้มากยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 9 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการยกย่องตนเอง และการสื่อสารที่ดีมากที่สุด

นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 10

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 28 ปี อาศัยอยู่กับเพื่อนในกรุงเทพมหานคร ทำงานกลางคืนในร้านอาหาร เป็นคนที่มีบุคลิกว่าเร่ร่อน ช่างพูด และกล้าแสดงออก แต่เป็นคนที่ไม่ค่อยช่างใจร้อน กล้าได้กล้าเสีย ไม่รอบคอบ และค่อนข้างเอาแต่ใจตนเอง ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองโดยการชักชวนของเพื่อน และได้เข้ามาอยู่ในกลุ่มทดลองพร้อมกับเพื่อน 2 คน

ขณะที่อยู่ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นนักศึกษาอีกคนหนึ่งที่มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ มาก แต่กลับทำกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมออกมาได้ไม่ดีเท่าที่ควร จากการสังเกต พบว่า นักศึกษามักเป็นคนที่ทำอะไรรวดเร็วแต่ไม่รอบคอบ ชอบทำให้เสร็จ แต่ปราศจากการวางแผน และเมื่อพบว่าตนเองทำอะไรผิดพลาดก็จะโวยวาย และโทษคนอื่น โดยเฉพาะสมาชิกที่ร่วมกลุ่ม จึงมักเป็นสาเหตุที่ทำให้การทำกิจกรรมกลุ่มในช่วงแรกมีความผิดพลาดมาก แต่หลังจากที่นักศึกษาได้ผ่านกิจกรรม I-believe สู We believe พบว่านักศึกษาคอนี้ได้มองเห็นและเข้าใจถึงความสำคัญของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถรับรู้ถึงควมมีคุณค่าของผู้อื่นและตัวเอง

มากขึ้น “อาจารย์ให้หนูทำอะไรแปลกๆ แบบนี้ หนูไม่เคยทำนะ หนูไม่อยากจะเลยจะหนูจะทำอะไรแบบนี้ได้ และหนูก็ไม่เคยคิดเลยนะคะว่าคนอื่นๆ จะรักและศรัทธาในสิ่งที่หนูรักด้วยเช่นกัน” จากนั้นทุกๆ กิจกรรมที่นักศึกษาคนนี้ทำ พบว่า มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติเป็นอันมาก ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าอาจเป็นผลมาจากความประทับใจในการทำกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง แม้แต่ในกิจกรรมโยนบอล-รักษาเมือง พบว่า นักศึกษาสามารถที่จะส่งบอลให้กับเพื่อนร่วมทีมได้อย่างเหมาะสม รวดเร็ว ทั้งที่เป็นกิจกรรมที่คนใจร้อนมักจะทำไม่ได้ไม่ตี นั้นแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาสามารถที่จะปรับปรุงตนเองเพื่อคนอื่นได้ดีมากขึ้น เมื่อผู้วิจัยสรุปการทำกิจกรรมและอธิบายถึงความสำคัญของความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ที่มีผลต่องานที่จะเกิดขึ้น นักศึกษาคนนี้ก็ยังสามารถที่จะนำความรู้ที่ได้จากกิจกรรมโยนบอล-รักษาเมืองไปใช้กับกิจกรรมกลุ่มอื่นๆ ได้อย่างดี จึงทำให้นักศึกษามีผลการประเมินทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติอยู่ในเกณฑ์สูงอีกด้วย

อีกสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาคนนี้หลังจากกลับมาจากค่าย คือ นักศึกษาได้ปรับท่าทีต่อตนเองและผู้อื่นไปในทางที่ดีขึ้น เข้าใจและเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น “อาจารย์คะ หนูว่าจะลองเปลี่ยนงานดูคะ แต่คงจะได้เงินน้อยแน่เลย แต่หนูว่าพอหนูจบ ม.6 หนูก็น่าจะหางานทำได้ง่ายขึ้นนะคะ แล้วก็ไปเรียนมหาวิทยาลัยรามฯ ต่อ หนูว่าหนูทำได้นะคะอาจารย์” ซึ่งจากบทสัมภาษณ์ที่ได้มานี้ ผู้วิจัยเห็นว่านักศึกษาคนนี้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการที่ตนเองจะพยายามเปลี่ยนแปลงรูปแบบชีวิตของตนเองในทางที่ดีขึ้น แม้ว่าอาจจะต้องพบกับความยากลำบาก แต่ก็คิดที่จะสู้กับความยากลำบากนั้น เพราะรู้ว่าตนเองมีค่ามากกว่าที่เป็นอยู่นั่นเอง จึงถือได้ว่ากิจกรรมต่างๆ ได้ทำให้นักศึกษารู้คุณค่าตนเองและเกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านต่างๆ ตามมาด้วย

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่นๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 10 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการสื่อสารที่ดีมากที่สุด

นักศึกษการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 11

นักศึกษาเพศชาย อายุ 17 ปี อาศัยอยู่กับแฟนในกรุงเทพมหานคร ทำงานเป็นลูกจ้างในร้านซ่อมเครื่องปรับอากาศแห่งหนึ่ง โดยทำงานทุกวัน ยกเว้นวันอาทิตย์ที่มาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน ถูกให้ออกจากโรงเรียนในระบบ เนื่องจากมีเหตุทะเลาะวิวาทกับคนในโรงเรียนเดียวกัน ทำให้ปัจจุบันเป็นคนที่มีความคล่องตัว ขอบอยู่เงียบๆ คนเดียว ไม่ค่อยพูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้น มีเพื่อนสนิทเพียงคนเดียว และมักจะพูดคุยแต่กับเพื่อนคนนี้เท่านั้น แต่มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายได้ดี ตั้งใจเรียนดี เข้ามาร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองหลังจาก

ประชาสัมพันธ์โครงการในห้องเรียน โดยอาสาสมัครเป็นคนที่สองของสมาชิกทั้งหมด และได้เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองเนื่องจากการจับฉลาก

ขณะที่อยู่ในช่วงการทำกิจกรรม มีความพยายามในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมดีมาก แม้จะเหนื่อยที่ต้องทำกิจกรรมบางกิจกรรม แต่ก็สามารถทำออกมาได้ดี นักศึกษาทำกิจกรรมทุกๆ กิจกรรมด้วยความตั้งใจจนเป็นที่แปลกใจของทุกๆ คน เนื่องจากบุคลิกภายนอกจะค่อนข้างเฉยๆ ขรึมจนดูไม่น่าคบ จนกระทั่งมาถึงในช่วงการทำกิจกรรมใจถึงใจ Deep listening นักศึกษาได้เล่าเรื่องที่ทำให้ตนเองต้องออกจากโรงเรียนกลางคันด้วยความเสียใจและรู้สึกผิด โดยนักศึกษาสามารถเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี จนทำให้สมาชิกบางคนมีความรู้สึกร่วมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเห็นใจอย่างยิ่ง นักศึกษาได้กล่าวกับผู้วิจัยว่า “ผมไม่กล้าที่จะเล่าเรื่องนี้ให้ใครฟังหรอกครับ กลัวว่าเค้าจะสมน้ำหน้าเอา มันเป็นเรื่องของผมเองที่ปล่อยให้เรื่องมันเกิดขึ้น” ผู้วิจัยจึงอธิบายแก่นักศึกษาให้เข้าใจว่าการที่ทุกคนตั้งใจฟังและจะไม่มีใครดูถูกกันและกัน เพราะอยากให้ตัวนักศึกษาเล่าออกมา สื่อสารออกมา จะได้สบายใจ และยังเป็นเรื่องที่ตนเองรู้สึกอายที่จะบอกใครสักคน ทุกคนก็ยอมที่จะตั้งใจฟังมากขึ้นเพราะต้องการจะแบ่งเบาความรู้สึกที่ไม่ดีของเราออกไป การฟังแบบนี้ที่ปราศจากคำถามและข้อสงสัยใดๆ ในตัวผู้พูด ก็จะช่วยให้ผู้พูดได้สื่อสารอย่างเต็มที่ จนสามารถปลดปล่อยความรู้สึกใดๆ ออกมาได้โดยไม่ต้องกังวลถึงผลที่จะเกิดขึ้น อีกทั้งการที่ผู้ฟังตั้งใจฟังเนื้อหาของผู้สื่อสาร ก็จะทำให้สามารถเข้าใจถึงสารที่ผู้สื่อสารต้องการส่งมาได้ดี ดังนั้นผู้ฟังย่อมสามารถทำความเข้าใจเรื่องราวของผู้พูดที่อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ได้ และไม่ตัดสินผู้พูดในแง่มุมมองของตนเองเพียงฝ่ายเดียว เมื่อนักศึกษาเข้าใจถึงความพิเศษของกิจกรรมนี้ในวันต่อๆ มานักศึกษาได้พยายามตั้งใจทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มที่และสนุกกับการทำกิจกรรมทุกๆ กิจกรรมจนหมดหลังจากกลับจากการไปเข้าค่าย ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักศึกษามีความพยายามที่จะรักษาความตั้งใจในการเรียนได้ต่อเนื่องมากขึ้น จนกระทั่งในวันสัมภาษณ์จึงได้สอบถามเกี่ยวกับความเป็นไปของตนเองหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองไปแล้ว นักศึกษาจึงได้เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ให้ผู้วิจัยฟังหลายเรื่อง ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่านักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ และตัวนักศึกษาเองได้มองเห็นคุณค่าของการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ “อาจารย์ครับ ผมยังไม่ได้ขอบคุณอาจารย์เลยที่จัดกิจกรรมให้พวกผมไปกัน ผมสบายใจกับเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากเลย ต่อไปนี้ผมรู้แล้วว่าเราเริ่มใหม่ได้ ผมจะเริ่มใหม่ และจะพยายามไปให้ถึงเป้าหมายที่ผมฝันไว้ให้ได้ครับ ขอขอบคุณมากๆ นะครับ” ผู้วิจัยจึงอธิบายให้นักศึกษาฟังเกี่ยวกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในตัวเองของนักศึกษา เช่น การที่เราใจเย็นมากขึ้น การที่เรารับฟังผู้อื่นมากขึ้น อีกทั้งการที่เรารู้สึกดีกับตัวเอง เราย่อมที่จะสามารถรู้สึกดีกับผู้อื่นเช่นกัน เมื่อนักศึกษาเข้าใจสิ่งที่ผู้วิจัยชี้แจง ผู้วิจัยเห็นว่าการที่นักศึกษามีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลง

ความคิดเดิมที่โทษตัวเองมาเป็นให้กำลังใจตัวเอง และเปลี่ยนความผิดพลาดต่างๆ มาเป็นโอกาสใหม่ๆ ให้กับชีวิต เป็นพัฒนาการของศักยภาพที่เกิดขึ้นในตัวนักศึกษาคนนี้อย่างมาก

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 11 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการมีความเชื่อและศรัทธา และการมีอุดมคติมากที่สุด

นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 12

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 17 ปี ไม่มีครอบครัว อาศัยอยู่กับบิดาและมารดาที่ทำการค้าขายในกรุงเทพมหานคร เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน เนื่องจากถูกให้ออกจากโรงเรียนในช่วงปี 2550 และได้เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนในปี 2551 มีบุคลิกร่าเริงแจ่มใส เข้ากับคนได้ง่าย รักเพื่อน แต่ชอบบกร่องที่สำคัญคือ มีความรับผิดชอบต่ำ มักคุยระหว่างเรียน และไม่คอยสนใจเรียนเท่าที่ควร มักชักชวนเพื่อนทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนในขณะที่มีการเรียน เช่น นำโทรศัพท์เคลื่อนที่มาเล่นจนรบกวนเพื่อนๆ ที่เรียนบ่อยครั้ง เข้าร่วมกิจกรรมตามเพื่อนๆ ที่เข้ามาสมัครตามคำประชาสัมพันธ์ แต่ได้เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองโดยมีเพื่อนในกลุ่มได้ร่วมเป็นกลุ่มทดลองด้วย

เมื่อเข้ามาสู่กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง ขณะที่อยู่ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นนักศึกษาคนหนึ่งที่มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ มาก แต่กลับทำกิจกรรมได้ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร จากการสังเกตในกิจกรรมโยนบอล-รักษาเมือง พบว่านักศึกษาไม่สามารถที่จะส่งบอลให้กับเพื่อนร่วมทีมรับได้ เมื่อผู้วิจัยสรุปการทำกิจกรรมและอธิบายถึงความสำคัญของความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่นที่มีผลต่องานที่จะเกิดขึ้น นักศึกษาจึงได้มาปรึกษากับผู้วิจัย จึงได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่องานและที่มีผลต่อผู้อื่น สิ่งที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมเป็นสิ่งที่เกิดจากการทำงานของทุกคนในกลุ่ม เกิดจากที่ทุกคนต้องรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง และเชื่อมั่นในผู้อื่นว่าจะสามารถรับผิดชอบในส่วนนั้นๆ ได้เช่นเดียวกันกับเราที่หวังดีต่องานนั้นๆ อย่างแน่นอน และไม่ว่าผลจะเกิดขึ้นอย่างไร เราก็ต้องยินดีที่จะรับผลที่จะเกิดขึ้น ไม่จำเป็นที่จะต้องค้นหาว่าใครเป็นผู้ผิดพลาด แต่ควรค้นหาว่ากลุ่มของเราและตัวเราผิดพลาดอย่างไร และจะแก้ไขได้อย่างไร เมื่อผู้วิจัยได้อธิบายสิ่งที่นักศึกษาสงสัยแล้วจึงได้ให้กำลังใจกับนักศึกษาและให้พยายามใหม่ในกิจกรรมต่อไป หลังจากนั้นนักศึกษาได้พยายามร่วมปฏิบัติกิจกรรมกับกลุ่มอย่างเต็มที่ในทุกกิจกรรม โดยเป็นนักศึกษาคนแรกๆ ที่สามารถ

แก้ปัญหาในกิจกรรม I.Q. – boat ได้อย่างรวดเร็วและสามารถออกมาแสดงวิธีการแก้ปัญหาให้กับเพื่อนสมาชิกอีกด้วย

ในช่วงติดตามผล นักศึกษาได้มาเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่บ้านของนักศึกษา เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองหลายอย่าง เช่น “อาจารย์ขา หนูถูกน้องถามว่าหนูทำอะไร ทำไมต้องยิ้มคนเดียว แล้วก็บางที่เวลาหนูเบื่อๆ หนูก็เอาท่าเต้นที่อาจารย์สอนไปเต้นนะคะ สอนน้องด้วย สนุกดี ซ้ำกันทั้งบ้านเลยคะ” หรือ “อาจารย์ วันนี้แม่ชมด้วยละ นานๆทีเลยนะเนี่ยะ แยกอกว่าเดี๋ยวนี้ช่วยแม่ทำงานได้เยอะ แม่ค่อยหายเหนื่อยหน่อย” ซึ่งจากการได้พูดคุยกับนักศึกษา ผู้วิจัยพบว่านักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพตนเองเป็นอย่างดี และมีพัฒนาการที่สูงในหลายด้าน เช่น การยกย่องตนเอง การมีสติปัญญา การสื่อสารที่ดี เป็นต้น อีกทั้งจากการสังเกตในห้องเรียนที่นักศึกษาได้เรียนอยู่พบว่านักศึกษาให้ความเอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น การพูดคุยเล่นกับเพื่อนๆระหว่างเรียนลดลง และมีความรับผิดชอบดีขึ้น อีกทั้งยังมีการซักถามเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนอย่างสม่ำเสมอ แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีทักษะในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 12 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการยกย่องตนเองมากที่สุด

นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 13

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 23 ปี ไม่มีครอบครัว อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา มีอาชีพขายของเก่าในตลาดแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เข้ามาเรียนการศึกษานอกระบบเนื่องจากถูกให้ออกจากโรงเรียน และได้เข้ามาเรียนการศึกษานอกระบบกับสถาบันในปี 2550 มีบุคลิกว่าเร่ร่อน แจ่มใส เข้ากับคนได้ง่าย รักเพื่อน แต่ชอบบ่นพร่องที่สำคัญคือ มีความรับผิดชอบต่ำ มักคุยระหว่างเรียน และไม่คอยสนใจเรียนเท่าที่ควร มักชักชวนเพื่อนทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนในขณะที่มีการเรียน เช่น นำโทรศัพท์เคลื่อนที่มาเล่นเกม เข้าร่วมกิจกรรมตามเพื่อนๆ ที่เข้ามาสมัครตามคำประชาสัมพันธ์ แต่ได้เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองเพียงคนเดียวในกลุ่มเนื่องจากการจับฉลาก

ขณะที่อยู่ในช่วงกิจกรรมค่าย ไม่ค่อยมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมเท่าที่ควร ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่มีเพื่อนในกลุ่มมาร่วมเข้าค่าย แต่ก็พยายามร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามสมาชิกอื่นๆ และเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรม I-believe สู่ We believe ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผลักดันให้ตนเองมีความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นักศึกษาได้นำของรักชิ้นหนึ่งออกมาและได้เล่าที่มาให้กับทุกคนฟังด้วยความสนใจ เพราะได้มาจากแฟนที่ต้องโทษอยู่ ซึ่งในขณะที่เล่านักศึกษาได้แสดงให้เห็นว่ามีความผูกพัน

กับคนรักมาก หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม I-believe สู่ We believe นักศึกษาก็ได้มาพูดคุยกับผู้วิจัย “อาจารย์คะ หนูคิดถึงแฟนคะ เราคบกันตั้งแต่ ม.3 แล้วคะ แ่้าดูแลหนูมาตลอดเลย ดีกับหนูห่วงใยหนูเหมือนเป็นพ่อหนูอีกคนเลย พ่อกับแม่หนูเองก็ชอบเค้า แต่เค้ากลับต้องมาติดคุกทั้งๆที่ไม่ใช่เรื่องของตัวเองเลย หนูไม่รู้จะทำไมดี” ผู้วิจัยจึงกล่าวกับนักศึกษาว่าขอให้การกิจกรรมครั้งนี้เป็นการทำเพื่อคนที่ตนเองรัก เมื่อเขาออกมาได้ ให้เขาภาคภูมิใจในตัวเราว่าเราสามารถดูแลตัวเองได้ดีไม่แพ้เขาเลย อย่าให้คนที่เรารักต้องเป็นห่วงและเสียใจกับการกระทำของตัวเองที่ต้องทำให้คนรักของเขาต้องเดือดร้อน จากนั้นผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่านักศึกษาได้พยายามทำกิจกรรมทุกอย่าง กิจกรรมด้วยความตั้งใจที่มากขึ้น แม้กระทั่งการทำกิจกรรมนี้โอฮิวแมนนิส เช่น กิจกรรม Empowerment นักศึกษาก็สามารถทำได้ ซึ่งนักศึกษาเองก็สามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองที่มีความพยายามและมีความสามารถพอที่จะทำในสิ่งต่างๆ ที่เคยคิดว่าไม่น่าจะทำได้ ก็กลับมาสามารถทำได้ดีในเวลาต่อมา จนในที่สุดตัวนักศึกษาเองมีความกล้าที่จะทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้นด้วยความมั่นใจในตัวเองที่มากขึ้น และเมื่อมาถึงกิจกรรมสุดท้าย กิจกรรมกระต่ายน้อย : โลกในอุดมคติ นักศึกษาได้ถ่ายทอดความคิดของตัวเองออกมาเป็นภาพได้อย่างอบอุ่นและเป็นประทับใจกับทุกคน ซึ่งบ่งบอกถึงความเป็นจริงภายในจิตใจจิตใจของนักศึกษาที่ไฝฝืนถึงครอบครัวอันอบอุ่นของตนเองในอนาคต

เมื่อกลับมาจากค่ายพัฒนาศักยภาพตนเอง พบว่านักศึกษามักมาพบปะพูดคุยกับผู้วิจัยอยู่เป็นประจำจึงได้ทราบว่าปัจจุบันนักศึกษาเอาเวลาส่วนใหญ่มาช่วยพ่อแม่ทำงานมากขึ้นและหารายได้พิเศษ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับครอบครัวในอนาคตที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่คนรักของตนเองกลับมา พร้อมๆ กับความพยายามในการเรียนที่มากขึ้นซึ่งชี้ให้เห็นถึงทักษะในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่ดีขึ้น จนสามารถนำความรู้ที่ตนเองได้มาจากการเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หลายเรื่อง เช่น ความรู้เกี่ยวกับคณิตศาสตร์ในการค้าขายที่บ้าน เป็นต้น ซึ่งจากการพูดคุยรวมถึงการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่านักศึกษามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในด้านเจตคติทั้งต่อตนเองและคนอื่น ๆ ในทางที่ดีขึ้น

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 13 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการมีความรับผิดชอบมากที่สุด

นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 14

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 25 ปี มีบุตร 1 คน อาศัยอยู่กับสามี โดยสามีทำงานในบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน เนื่องจากถูกให้ออกจากโรงเรียน และ

ได้เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนในปี 2550 มีบุคลิกว่าเร่ร่อน พุดเก่ง และเข้ากับคนได้ง่าย แต่จัดว่าเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายต่ำ มักพุดคุยกับเพื่อนๆ ระหว่างเรียนและไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าที่ควร เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมๆ กับเพื่อนคนอื่นๆ ที่ชักชวนกันเข้ามา เนื่องจากเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการเพิ่มชั่วโมงกิจกรรมกพช.ในการเรียน และได้เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองเนื่องจากการจับฉลาก โดยมีเพื่อนในกลุ่มได้ร่วมเป็นกลุ่มทดลองด้วย 2-3 คน

ในช่วงแรกของการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักศึกษามีท่าทีปฏิเสธกิจกรรมเนื่องจากอายุที่จะทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำหลายๆ กิจกรรม โดยเมื่อผู้วิจัยสังเกตเห็นเหตุการณ์ดังกล่าวจึงได้ไปพุดคุยกับนักศึกษา และได้อธิบายถึงข้อดีต่างๆ ที่นักศึกษาจะได้รับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกิจกรรมที่นักศึกษาไม่เคยได้ทำมาก่อน เมื่ออธิบายให้นักศึกษาเข้าใจแล้วพบว่าในกิจกรรมต่อๆ มา นักศึกษาก็พยายามทำในทุกๆ กิจกรรมจนกระทั่งกิจกรรมโยนบอล - รักษาเมือง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับผิดชอบของตนเองและกลุ่มของตนเองก็พบว่าไม่สามารถทำได้ดีเท่าที่ควร ผู้วิจัยจึงได้ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของความรับผิดชอบที่นักศึกษามีอยู่ ซึ่งก็ได้ทำให้ความรู้สึกลับปฏิเสธกิจกรรมต่างๆ ที่นักศึกษาค้นนี้มีอยู่ลดลงไปมากจนทำให้ในกิจกรรมต่อๆ มาเริ่มมีความสบายใจที่ได้ทำกิจกรรมต่างๆ และทำกิจกรรมต่างด้วยความเต็มใจยิ่งขึ้น อีกทั้งยังนำความคิดเกี่ยวกับความรับผิดชอบที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการทำกิจกรรมอื่นๆ อีกหลายอย่าง

ช่วงติดตามผล ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักศึกษามีความตั้งใจต่อการเรียนมากขึ้น โดยพยายามที่จะรักษาความตั้งใจในการเรียนให้ต่อเนื่องได้มากขึ้น ซึ่งแสดงถึงทักษะในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น จึงได้สอบถามเกี่ยวกับความเป็นไปของตนเองหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองไปแล้ว นักศึกษาจึงได้เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ให้ผู้วิจัยฟังหลายเรื่อง จึงได้ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่านักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ ทำให้ตัวนักศึกษาเองเห็นคุณค่าของการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และมีพัฒนาการของเจตคติที่มีต่อตนเองในด้านบวกมากขึ้น “อาจารย์คะ ตั้งแต่กลับมานู๋กับแฟนคุยกันมากขึ้นเยอะเลยคะ แต่แฟนบอกว่าหนูใจเย็นขึ้นตั้งแต่กลับมา ลูกก็ชอบและเข้าหาหนูมากขึ้นคะ แปลกดีนะคะ แค่นู๋รู้สึกรักตัวเองมากขึ้น แต่กลับมีคนอื่นๆ อีกมากมายที่มารักเราไปด้วย” ผู้วิจัยจึงอธิบายให้นักศึกษาฟังเกี่ยวกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในตัวของนักศึกษา เช่น การที่เราพุดเพราะขึ้น การที่เราใจเย็นมากขึ้น การที่เราฟังคนอื่นๆ พุดมากขึ้น นั้นทำให้คนอื่นๆ ที่อยู่ใกล้ๆ เรา รู้สึกสบายใจที่ได้อยู่ใกล้ๆ กับเรา จึงอยากที่จะอยู่ใกล้ๆ และพุดคุยกับเรา อีกทั้งการที่เรา รู้สึกดีกับตัวเอง เราก็ย่อมที่จะสามารถรู้สึกดีกับผู้อื่นเช่นกัน ผู้วิจัยเห็นว่าการที่นักศึกษามีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีจิตใจที่คิดถึงผู้อื่นเช่นนี้เป็นการพัฒนาศักยภาพตนเองที่เกิดขึ้นในตัวนักศึกษาค้นนี้เป็นอย่างมาก ทั้งในด้านการยกย่องตนเอง และการมีความรับผิดชอบต่อตนเองที่มากขึ้น ก็ทำให้ตนเอง ครอบครัว และเพื่อนๆ ใกล้ชิดมีความสุข

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษากาการศึกษาออกโรงเรียนคนที่ 14 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการสื่อสารที่ดีมากที่สุด

นักศึกษากาการศึกษาออกโรงเรียน คนที่ 15

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 17 ปี อาศัยอยู่กับบิดาและแม่เลี้ยงในกรุงเทพมหานคร ทำงานเป็นพนักงานเสิร์ฟในร้านอาหารแห่งหนึ่งทุกวัน ในตอนเที่ยงถึงเวลากลางคืนทุกวัน ออกจากโรงเรียนในระบบและได้เข้ามาศึกษากาการศึกษาออกโรงเรียนเมื่อปี 2550 มีบุคลิกที่ค่อนข้างเรียบร้อย และว่าเรียงตามวัย เป็นคนพูดน้อย มีเพื่อนอยู่กลุ่มหนึ่ง และมักไปไหนมาไหนด้วยกันประจำ มีความรับผิดชอบต่องานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายสูง มีความตั้งใจต่อการเรียนมาก เข้ามาสู่กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองเพราะสนใจรูปแบบกิจกรรมต่างๆ และอยากพัฒนาตนเอง ได้เป็นกลุ่มทดลองเมื่อจบฉลาก

ขณะทำกิจกรรมเป็นคนที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เป็นอย่างยิ่ง สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มใจและสนุกสนาน แต่ในช่วงแรกมักแยกตัวออกไปนั่งคนเดียว เมื่อให้ทำกิจกรรมต่างๆ ก็สามารถทำได้แต่ไม่ค่อยดีนัก เนื่องจากขาดความตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จ แต่สนใจกิจกรรมที่เกี่ยวกับนิโอะฮิวแมนนิสมาก “หนูชอบกิจกรรมนี้โอฯ ที่อาจารย์ให้ทำคะ หนูรู้สึกสบายใจดี” ผู้วิจัยจึงชักชวนนักศึกษาคนนี้ให้มาช่วยกันนำในการทำกิจกรรมบางกิจกรรม นักศึกษาเริ่มกล้าขึ้นและมีความเป็นกันเองกับผู้วิจัยมากขึ้น จนกระทั่งนักศึกษาได้ทำกิจกรรม deep listening ในวันแรกนักศึกษาค่อนข้างใช้เวลาก่อนที่จะเล่าเรื่องของตนเองนานมาก เนื่องจากอายที่จะเล่าเรื่องที่เป็นปมด้วยของตนเองต่อผู้อื่น แต่เมื่อเล่าออกมาได้แล้ว ตัวนักศึกษาเองได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ที่ตนเองอยากเล่าออกมาอย่างมากมายและน่าเห็นใจ อีกทั้งผู้ฟังในกลุ่มได้ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี คือ เป็นผู้ฟังที่ดี ปราศจากข้อสงสัยใดๆ ในเรื่องที่ได้เล่าต้องการเล่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาได้เล่าให้ผู้วิจัยให้ฟังว่า “อาจารย์คะ แม่หนูก็ไม่เคยรู้เลยนะคะว่าหนูเสียใจแค่ไหนที่หนูต้องออกจากโรงเรียน หนูไม่กล้าเล่าให้ใครฟังหรอกคะ กลัวว่าเค้าจะดูถูกเอา แต่ก็ยังอยากเรียนอีก” ผู้วิจัยจึงได้ให้กำลังใจและพยายามชี้ให้นักศึกษาลองตั้งใจทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อที่จะได้เป็นการสำรวจตัวเองว่าต้องปรับปรุงอะไรบ้าง จนกระทั่งวันสุดท้าย นักศึกษาได้เข้ามาพูดกับผู้วิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ว่า “อาจารย์ หนูรู้แล้วว่าหนูทำอะไรที่ผิดพลาดที่สุดไป ต่อไปนี้หนูจะเริ่มใหม่คะ หนูจะทำด้วยตัวหนูเอง หนูมั่นใจว่าจะทำได้คะ” ผู้วิจัยได้ยืนยันนั้น จึงได้แสดงความยินดีที่นักศึกษาสามารถเข้าใจตัวเองและตั้งเป้าหมายให้กับชีวิตตนเองได้อย่างชัดเจน จึงได้พูดให้กำลังใจต่อนักศึกษา

ในการติดตามผล นักศึกษาคนนี้ได้ทำกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยความตั้งใจ เมื่อมีข้อสงสัยในกิจกรรมใดๆ ก็สอบถามกับผู้วิจัยทันที ซึ่งศักยภาพที่นักศึกษาคนนี้ได้มีการพัฒนาขึ้นจนสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนคือ ศักยภาพในเรื่องการยกย่องตนเอง การมีความรับผิดชอบ และการมีความอดุสาหะ นอกจากนี้ หลังการสัมภาษณ์ผู้วิจัยยังพบความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในตัวนักศึกษา โดยนักศึกษาได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า “อาจารย์คะ หนูรู้แล้วว่าทำอย่างไรจึงจะเอาชนะเรื่องราวที่มันเข้ามาให้ได้ ดีเสียอีกนะคะอาจารย์ เอาเรื่องราวๆมาเป็นกำลังใจสู้ เหมือนที่อาจารย์บอกใจ” เมื่อผู้วิจัยพบว่านักศึกษามีพัฒนาการจากเดิมที่เก็บตัว ไม่มั่นใจตนเอง มาเป็นคนที่สามารถพูดคุยกับเพื่อนข้างๆ ได้มากขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น และสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ตนเองมีต่อตนเองและคนรอบข้างได้ ก็เชื่อว่านักศึกษามีพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพในทุกๆ ด้านได้มากกว่านี้แน่นอน

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 15 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส การยกย่องตนเอง และการสื่อสารที่ดีมากที่สุด

นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 16

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 18 ปี มีบุตร 1 คน อาศัยอยู่กับบิดาและมารดาในกรุงเทพมหานคร และยังไม่มีความรอบคอบ ทำงานกับครอบครัวซึ่งเป็นร้านขายของชำในตลาดย่านบางกะปิ โดยทำงานทุกวันยกเว้นวันอาทิตย์ที่มาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน ออกจากการศึกษาในระบบกลางคัน เนื่องจากตั้งครมร์ หลังจากคลอดบุตรจึงได้กลับมาเรียนอีกครั้งกับการศึกษานอกโรงเรียน มีบุคลิกข่างพูดข่างคุย ร่าเริงตามวัย มีเพื่อนมาก เข้ากับคนได้ง่าย มีกลุ่มเป็นเพื่อนๆ ที่เรียนด้วยกันหลายคน โดยเข้ามาสู่กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองโดยการชักชวนของเพื่อนๆ ในกลุ่ม และมีความสนใจส่วนตัวด้วย จนได้เป็นกลุ่มทดลองพร้อมกับเพื่อนอีก 1 คน

ในช่วงเวลาทำกิจกรรม พบว่า นักศึกษาให้ความสนใจต่อกิจกรรมต่างๆ มากเป็นพิเศษ และพยายามซักถามเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ เป็นประจำ “อาจารย์คะ กิจกรรมที่หนูทำเมื่อกี้หนูชอบจังเลย หนูอยากกลับไปทำเองที่บ้านบ้างได้ไหมคะ” ผู้วิจัยจึงได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมบางประการเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่นักศึกษานสนใจ และต้องการนำไปปฏิบัติเพิ่มเติมด้วยตัวเอง ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการฝึกฝนตนเองเพื่อการพัฒนาศักยภาพว่าไม่ควรรีบร้อนและหวังผลลัพท์มากจนเกินไป ซึ่งนักศึกษาก็เข้าใจและรับปากว่าจะค่อยๆ ฝึกฝนตนเองอย่างเป็นขั้นเป็นตอนอย่างสม่ำเสมอ โดยผู้วิจัยสังเกต พบว่า นักศึกษาคนนี้มีความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมสูงและผ่อนคลายมากขึ้น จนกระทั่งกิจกรรมใจถึงใจ Deep listening ทำให้ผู้วิจัย พบว่า นักศึกษามีความ

ต้องการอย่างยิ่งที่จะลืมความผิดพลาดในอดีต ซึ่งอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักศึกษาให้ความพยายามอย่างสูงในการทำกิจกรรมต่างๆ กิจกรรม หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาได้เข้ามาพบเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ผ่านมากับผู้วิจัย “อาจารย์คะ หนูเสียใจกับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิต หนูมากคะ หนูไม่อยากทำให้พ่อกับแม่เสียใจ แต่พอมันเกิดขึ้นมา หนูก็ไม่รู้จะทำอย่างไร และต้องอดทนกับสิ่งที่เกิดขึ้นมาตลอดเลยคะอาจารย์” เมื่อผู้วิจัยทราบเช่นนั้นจึงได้ให้นักศึกษาลองทบทวนกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมาตั้งแต่ต้น และได้ชี้ให้นักศึกษาเห็นว่าในปัจจุบันตนเองมีความสามารถ มีคุณค่ามากเพียงใด รวมถึงคนอื่นๆ ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักศึกษาว่าทุกคนมีคุณค่ามากเพียงใด และทุกคนก็พร้อมที่จะมองเห็นถึงคุณค่าของนักศึกษาเช่นกัน หลังจากนี้ผู้วิจัยพยายามทำความเข้าใจกับนักศึกษาในตอนนั้นแล้ว นักศึกษายังคงมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมต่างๆ และสนุกสนานกับกิจกรรมต่างๆ อยู่เช่นเดิม

ในช่วงติดตามผล ผู้วิจัยและนักศึกษายังคงได้พบกันเป็นประจำในห้องเรียน ซึ่งพบว่านักศึกษามีความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น มีพัฒนาการโดยเฉพาะในด้านที่เกี่ยวข้องกับทักษะการหาความรู้ในเรื่องต่างๆ ดีขึ้นมาก จนสามารถเป็นที่พึ่งในด้านความรู้ให้กับเพื่อนร่วมห้องได้เป็นอย่างดี จนกระทั่งมีโอกาสพูดคุยกันจึงได้สอบถามเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสังเกตเห็น “อาจารย์คะ หนูขอบคุณอาจารย์นะคะที่ทำให้หนูเข้าใจปัญหาของตัวเอง วันนั้นที่อาจารย์บอก หนูก็กลับไปคิดคะ หลายวันเลยกว่าจะเข้าใจและรู้ว่าลูกหนู พ่อกับแม่หนู เป็นคนที่หนูจะทำเพื่อเขาได้อย่างเต็มที่ หนูเพิ่งรู้สึกมีความสุขที่หนูมีลูกก็ตอนที่กลับมาจากค่ายอาจารย์นี้แหละคะ จะไม่ลืมความรู้สึกนี้เลย จะได้เอาไว้คอยบอกตัวเองเวลาท้อ ที่สำคัญ หนูจะทำให้ครอบครัวของหนูมีความสุขให้ได้เลยคะ” ผู้วิจัยทราบดังนั้นจึงแสดงความยินดีแก่นักศึกษา และกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่มีความตั้งใจดีที่จะช่วยกันทำให้สังคมเล็กๆ อย่างครอบครัวมีความสุข ซึ่งจากการได้พูดคุยกับนักศึกษาเป็นที่ชัดเจนว่านักศึกษาสามารถเปลี่ยนเจตคติที่ตนเองมีต่อปัญหาต่างๆ ให้กลายเป็นแง่บวกได้เป็นอย่างดี และมีพัฒนาการของทักษะในการจัดการกับปัญหาของตนเองดีขึ้น โดยสามารถเปลี่ยนความผิดพลาดในอดีตให้กลับมาเป็นแรงผลักดันให้ตนเองไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 16 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการสื่อสารที่ดี และการมีอุดมคติมากที่สุด

นักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน คนที่ 17

นักศึกษาเพศชาย อายุ 37 ปี อาศัยอยู่กับแฟนในกรุงเทพมหานคร ทำงานเป็นช่างในร้านซ่อมจักรยานยนต์ ออกจากโรงเรียนตั้งแต่อายุ 17 ปี และเรียนยังไม่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงได้มาเข้าเรียนการศึกษาออกโรงเรียน เพื่อให้จบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และเรียนต่อทางด้านอื่นๆ ได้ เป็นคนที่มีบุคลิกเป็นกันเองกับทุกคน คุยสนุก และอารมณ์ดี แต่ชอบดื่มสุราและเที่ยวกลางคืนมาก จึงมักเข้าห้องเรียนสายเป็นประจำ นักศึกษาคนอื่นๆ โดยเฉพาะผู้ชายยกให้เป็นลูกพี่ เนื่องจากเป็นที่รู้จักของนักศึกษาคนอื่นๆ แต่มักเข้าห้องสายจึงเรียนไม่ทันคนอื่นๆ แต่จัดว่าเป็นคนหัวดี เพราะสามารถตามเรื่องที่เรียนได้เร็ว และทำงานในห้องเรียนได้ดี แต่กลับไม่สามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายให้ไปทำที่บ้านได้ ซึ่งนักศึกษามักชี้แจงว่าไม่มีเวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย เข้ามาสู่กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองโดยการชักชวนของเพื่อน และได้เข้ามาอยู่ในกลุ่มทดลองพร้อมกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง

ขณะเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง เป็นนักศึกษาคนหนึ่งที่มีทำที่ปฏิเสธกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมโดยเฉพาะกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น กิจกรรมส่งพลังกิจกรรม Empowerment เป็นต้น ผู้วิจัยจึงได้อธิบายแก่นักศึกษาว่าการทำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นสิ่งที่นักศึกษาสามารถเลือกทำได้ แต่การปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวด้วยความเป็นกลาง ไม่อคติ สามารถช่วยให้นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายและมีความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมขั้นต่อไปได้ดีขึ้น ดังนั้นในช่วงแรกนักศึกษาค้นนี้จึงไม่ทำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสบางกิจกรรมเพียงคนเดียว แต่หลังจากนั้นนักศึกษาได้ลองทำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่างๆ ทุกกิจกรรมด้วยความตั้งใจเป็นอย่างมาก ซึ่งเมื่อได้มีโอกาสพูดคุยกับนักศึกษาก็ได้รับคำตอบว่า “ลองดูครับอาจารย์ แต่พอลองดูครั้งสองครั้งก็รู้สึกดีนะครับ พอทำแล้วรู้สึกโล่งๆ ดีครับ บอกไม่ถูกเหมือนกัน” ผู้วิจัยจึงเล่าถึงสิ่งที่สังเกตเห็นให้นักศึกษาฟังว่าหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมอื่นๆ นักศึกษาจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ดีมาก ขึ้น จนบางครั้งสามารถเป็นคนนำในการกิจกรรมบางกิจกรรมได้ นักศึกษาจึงให้ความพยายามทำกิจกรรมทุกๆ กิจกรรมมากขึ้น

ในช่วงติดตามผล ผู้วิจัยสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญหลายๆ ประการเกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา เช่น มาเรียนตรงเวลาขึ้น มีสมาธิขณะเรียนในห้องเรียนมากขึ้น เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางด้านทักษะของนักศึกษาที่มีการพัฒนาขึ้น และเมื่อมีโอกาสพูดคุยกับนักศึกษาจึงได้สอบถามเกี่ยวกับผลการใช้คู่มือในการพัฒนาศักยภาพตนเอง “ช่วงนี้ผมงานมาครับ แต่ก็หาเวลาทำคู่มือที่อาจารย์ให้ทำนะครับ บางวันที่ผมมีเวลาจะไปเที่ยวกินเหล้ากับเพื่อนก็มาทำคู่มือของอาจารย์ แฟนก็บอกว่าดี ไม่ต้องไปกินเหล้า พอได้อยู่ห้องกันบ่อยๆ คุยกับแฟนมาก

ขึ้นก็ทำให้รู้ว่าผมเสียเงินไปกับเหล้ากับบุหรี่มากเกินไป ผมเพิ่งรู้ด้วยซ้ำว่าแฟนช่วยเก็บเงินเอาไว้ตั้งเยอะ รู้แบบนี้ไม่ไปเที่ยวบ่อยๆ ก็ดีหรอก อยู่ห้องกับแฟนดีกว่าเผื่อจะได้ช่วยเค้าทำขนมไปขายได้บ้าง” ผู้วิจัยจึงชี้ให้นักศึกษาเห็นว่าคนรอบๆ ตัวของนักศึกษาล้วนเป็นคนที่มีความรู้และควรให้ความสำคัญมากๆ ซึ่งจากการพูดคุยกับนักศึกษาทำให้ผู้วิจัยสังเกตได้ว่านักศึกษามีมุมมองความคิดที่เปลี่ยนไป โดยกลับมาหาตัวเองและคนใกล้ชิดมากขึ้น แสดงถึงเจตคติที่มีต่อตนเองด้านบวกที่พัฒนาขึ้น “ผมว่าจะทำร้านเอง ช่วยกันกับแฟนนี้แหละ พอเรียนจบไปต่อช่างอีกหน่อยเวลาทำรถเขาจะได้เชื่อถือนะครับ” และที่สำคัญผู้วิจัยยังพบว่านักศึกษามีเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นเพื่อตัวเองและคนที่ตนเองรักได้ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการพัฒนาตนเองที่สำคัญยิ่ง

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 17 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการสื่อสารที่ดี และการมีอุดมคติมากที่สุด

นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 18

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 35 ปี มีครอบครัว มีบุตร 2 คน อาศัยอยู่กับสามีในกรุงเทพมหานคร เป็นแม่ค้าขายผลไม้ในตลาดใกล้ๆ บ้าน โดยทำงานทุกวัน เข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานครตั้งแต่เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และไม่ได้ศึกษาต่อจนกระทั่งมีครอบครัว มีบุคลิกที่ค่อนข้างเรียบร้อย พูดน้อย แต่อัธยาศัยดี เป็นคนมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อทุกๆ คน ไม่มีเพื่อนสนิทแต่สามารถคุยได้กับทุกคน มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายดี แต่มักทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่ค่อยถูกต้องนัก ค่อนข้างเป็นคนที่เรียนรู้ได้ช้า เข้ามาสู่กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองหลังจากประชาสัมพันธ์โครงการในห้องเรียน โดยมาสวมครเป็นคนที่สุดท้ายของสมาชิกทั้งหมด และได้เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองในครั้งนี้

ในช่วงต้นของการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่านักศึกษาไม่กล้าที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ตนเองไม่เคยปฏิบัติเลย “อาจารย์ฉันอายนะคะ เวลาที่ต้องมาเดินต่อหน้าคนเยอะๆ เนี่ยะ ให้เด็กๆ เขาทำกันอย่างเดียวไม่ได้หรอก” ผู้วิจัยจึงอธิบายถึงความน่าสนใจในตัวกิจกรรมต่างๆ และชี้แจงว่าเป็นกิจกรรมที่ทุกคนทำได้ ไม่จำกัดอายุ และยังเหมาะสมกับนักศึกษาด้วยเนื่องจากสามารถช่วยให้นักศึกษาได้ผ่อนคลายจากชีวิตปกติที่ต้องทำงานและดูแลครอบครัวได้เป็นอย่างดี นักศึกษาจึงได้ลองปฏิบัติ ซึ่งเมื่อนักศึกษาได้ลองปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยพบว่านักศึกษามีความสุขที่ได้ลองทำกิจกรรมมากขึ้น และสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี จนในกิจกรรมที่นักศึกษาสามารถทำได้ดีคือ กิจกรรม I-plan to We plan โดยเป้าหมาย

ส่วนใหญ่ที่สำคัญจะเป็นการวางแผนเพื่อครอบครัว “ฉันจะเป็นยังไงก็ไม่เป็นไรมากหรอก ฉันทนได้ แต่ไม่อยากให้ลูกต้องลำบาก นี่ที่มาเรียนก็เพราะกลัวลูกจะอายุเขาวามีแม่เรียนไม่จบ ม.3 ” เมื่อผู้วิจัยสังเกตเป้าหมายของนักศึกษาที่สร้างขึ้นพบว่า เป็นการวางแผนให้กับครอบครัวโดยมองข้ามความสำคัญของตนเองไป จึงได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อครอบครัว โดยอธิบายถึงความสำคัญของแม่ที่มีต่อลูก และความสำคัญของภรรยาที่มีต่อสามี ว่าหากครอบครัวไม่มีแม่และภรรยา สมาชิกที่เหลือของครอบครัวจะต้องประสบกับความเสียใจและยากลำบากเพียงใด เมื่อนักศึกษาเข้าใจแล้วจึงได้ให้ลองวางแผนเป้าหมายของตนเองใหม่อีกครั้ง หลังจกกิจกรรมดังกล่าว ทำให้นักศึกษากล้าซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้วิจัยมากขึ้น ซึ่งทำให้นักศึกษามีมุมมองต่อสิ่งต่างๆ เป็นไปในแง่บวกมากขึ้น

ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักศึกษามีสมาธิต่อการเรียนมากขึ้น และสามารถทำความเข้าใจบทเรียนได้ดีขึ้นแม้จะยังไม่สม่ำเสมออีกก็ตาม อีกทั้งยังมีความพยายามที่จะหาความรู้เพิ่มเติม นอกเหนือจากสิ่งที่เรียนในแต่ละครั้ง ซึ่งแสดงถึงทักษะในการเรียนรู้ที่ดีขึ้นมาก จนกระทั่งในวันสัมมนาจึงได้สอบถามเกี่ยวกับความเป็นไปของตนเองหลังจากที่ได้ทำคู่มือการพัฒนาศักยภาพตนเองไปแล้ว นักศึกษาจึงได้เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ให้ผู้วิจัยฟังหลายเรื่อง จึงได้ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่านักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ ทั้งการทำใหตัวนักศึกษาเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นที่นอกเหนือจากครอบครัวมากขึ้น และมีพัฒนาการของเจตคติที่มีต่อตนเองในด้านบวกมากขึ้น “อาจารย์คะ ฉันไม่อยากเชื่อเลยนะคะว่าแค่การยิ้มให้ตัวเอง แค่นี้ก็ทำให้สามีกับลูกบอกว่าฉันอารมณ์ดีขึ้น แล้วถามว่าไปทำอะไรมา ส่วนคู่มือของอาจารย์ก็สนุกดีคะ บางอันก็เอาไปถ่ายเอกสารให้ลูกทำด้วย เดี่ยวนี้พอตื่นขึ้นมาก็ยิ้มให้กันก่อนเลย” ผู้วิจัยจึงอธิบายให้นักศึกษาฟังเกี่ยวกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในตัวเองของนักศึกษาในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น การที่นักศึกษามีความสามารถในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ก็เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจแก่ตัวนักศึกษาที่สามารถพัฒนาตนเองได้มากขึ้น

และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่นๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษากรรศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 18 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการมีกรยกย่องตนเอง และการสื่อสารที่ดีมากที่สุด

นักศึกษากรรศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 19

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 20 ปี ไม่มีครอบครัว อาศัยอยู่กับบิดาและมารดาที่ทำร้านอาหารในย่านบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน เนื่องจากถูกให้ออกจากโรงเรียนในช่วงปลายปี 2548 และได้เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนในปี 2550 มีบุคลิกที่

ร่าเริง คึกคัก และเข้ากับคนได้ง่าย จึงมีเพื่อนมาก เป็นคนที่กล้าแสดงออก แต่มีข้อบกพร่องที่สำคัญคือ เชื้อมั่นในตนเองสูงเกินไปและขาดความรอบคอบ ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายในห้องเรียน มักไม่ค่อยให้ความสนใจต่อการเรียนเท่าที่ควร ได้เข้ามาร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยตัวเอง และได้ชักชวนเพื่อนๆ มาร่วมกิจกรรมด้วยแต่ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่มทดลองเพียงคนเดียว

ขณะที่อยู่ในช่วงการทำกิจกรรม นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมดีมาก โดยนักศึกษาได้ทำกิจกรรมต่างๆ กิจกรรมด้วยความตั้งใจและสนุกสนาน จนกระทั่งมาถึงในช่วงการทำกิจกรรม Imagine projects นักศึกษาได้แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการทำงานออกมาได้เป็นอย่างดี ผลงานที่ได้สวยงามและเป็นที่น่าสนใจทุกคน จากนั้นเมื่อถึงกิจกรรมต่อไปคือ กิจกรรมโยนบอล – รักษาเมือง นักศึกษาได้เป็นคนวางแผนและออกคำสั่งให้กับเพื่อนๆ ในกลุ่มให้ทำกิจกรรมรักษาเมืองให้ได้ แต่พอไม่สามารถทำได้ นักศึกษาจึงค่อนข้างหงุดหงิดกับผลการทำกิจกรรมที่ทำออกมาได้ไม่ดี ผู้วิจัยสังเกตเห็นพฤติกรรมดังกล่าวจึงได้อธิบายให้กับทุกคนฟังว่า เกมนี้ต้องอาศัยความรับผิดชอบของตัวเองและความรับผิดชอบต่อผลงานของกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มทำให้เกิดขึ้นมา สิ่งที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมเป็นสิ่งที่เกิดจากการทำงานของทุกคนในกลุ่มเกิดจากที่ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง และเชื่อมั่นในผู้อื่นว่าจะสามารถรับผิดชอบในส่วนนั้นๆ ได้เช่นเดียวกับตัวเราเอง และไม่ว่าผลจะเกิดขึ้นอย่างไร กลุ่มซึ่งรวมถึงเราก็ต้องยินดีที่จะรับผลที่จะเกิดขึ้น เมื่ออธิบายจบจึงได้ลองให้นักศึกษาทั้งหมดลองเล่นเกมนี้อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งพบว่าทุกคนสามารถเล่นเกมได้ดีขึ้น และตัวนักศึกษาคนนี้ก็ไม่ได้กล่าวโทษเพื่อนๆ อีกเลย หลังจากนั้นนักศึกษาได้มาพูดคุยกับผู้วิจัยถึงเกมนี้ “อาจารย์คะ ไม่น่าเชื่อนะคะว่าเกมก็ทำให้เราสามารถรู้จักตัวเองได้มากขึ้น เกมเมื่อกี้หนูเล่นไม่ดีเลย แถมยังไปว่าคนอื่นอีก แต่พออาจารย์มาพูดหนูก็รู้ตัวเลยล่ะว่าโดนหนูเต็มๆ แต่ก็รู้สึกดีนะอาจารย์ที่มาเตือนกัน หนูจะได้ไม่ลืมตัวว่ามีเพื่อนๆ คอยช่วยกันอยู่” จากนั้น การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มนั้น นักศึกษาสามารถจัดการตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ในกลุ่มได้ดีขึ้นมาก ทำให้การทำงานกลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ในช่วงติดตามผล นักศึกษาได้มาเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่บ้านของนักศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองหลายอย่าง เช่น “อาจารย์ขา หากหนูทำกิจกรรมยิ้มหน้ากระฉกบ่อยๆ จะเป็นไรไหมคะ” หรือ “อาจารย์ หนูเห็นเพื่อนลองเอาวิธีที่อาจารย์ให้ทำในแบบฝึกสติปัญญาไปทำเวลานั่งรถเมล์ด้วย ทำได้ด้วยหรอคะ แล้วหนูเอาไปทำมันได้ไหมอาจารย์” ซึ่งจากการได้พูดคุยกับนักศึกษาผู้วิจัยพบว่านักศึกษามีการพัฒนาศักยภาพตนเองเป็นอย่างดี มีพัฒนาการของความรู้และเจตคติในด้านบวกที่สูงในหลายด้าน เช่น การยกย่องตนเองจนมองเห็น

คุณค่าของผู้อื่นและนำไปสู่การยกย่องผู้อื่นด้วย หรือการมีการสื่อสารที่ดีมากขึ้น พุดจาไพเราะขึ้น กว่าเดิมจนสังเกตได้ เป็นต้น อีกทั้งจากการสังเกตในห้องเรียนที่นักศึกษาได้เรียนอยู่พบว่า นักศึกษามีความตั้งใจจริงต่อการเรียนมากขึ้น และช่างซักถามอย่างสม่ำเสมอ แสดงถึงพัฒนาการ ในด้านทักษะในการเรียนรู้ที่มากขึ้น

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 19 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการมีความ รับผิดชอบ และการยกย่องตนเองมากที่สุด

นักศึกษากการศึกษานอกโรงเรียน คนที่ 20

นักศึกษาเพศหญิง อายุ 19 ปี ไม่มีครอบครัว อาศัยอยู่กับแฟน โดยทั้งตัวนักศึกษาและ แฟนทำงานเป็นพนักงานขายในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน เนื่องจากหนีออกจากบ้าน และได้เข้ามาเรียนการศึกษานอกโรงเรียนพร้อมกับแฟนในปี 2550 มีบุคลิกที่ค่อนข้างเงียบขรึม พุดน้อย แต่เข้ากับคนได้ง่าย เนื่องจากเป็นคนมีน้ำใจ ไม่ ค่อยกล้าแสดงออก มีความรู้ในเนื้อหาที่เรียนในห้องดี แต่มักไม่ค่อยส่งงานให้ตรงเวลา มาสมัคร เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกับแฟน ที่ชักชวนกันเข้ามาเนื่องจากเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ได้ เข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองแต่แฟนได้เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย

ในช่วงแรก พบว่า นักศึกษามีท่าทีปฏิเสธกิจกรรมเนื่องจากอายุที่จะทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง โดยเฉพาะกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น กิจกรรมบา บา นัม หรือกิจกรรมการ เต็นเกาซิกิ เป็นต้น โดยเมื่อผู้วิจัยพบเหตุการณ์ดังกล่าวจึงได้ไปพูดคุยกับนักศึกษาว่าหาก กิจกรรมใดที่ตนเองไม่สบายใจก็ไม่ต้องทำก็ได้ แต่อยากให้สังเกตดูเพื่อนๆ ว่าเมื่อทำกิจกรรมต่างๆ แล้วเพื่อนๆ เป็นอย่างไรบ้าง “หนูว่าเพื่อนๆ ดูหัวเราะกันง่ายขึ้นนะคะ แล้วก็สนิทกับคนอื่นๆ ได้เร็ว ด้วย แปลกดีนะคะอาจารย์ ทั้งๆ ที่บางคนไม่เคยคุยกันเลย แต่กลับมาคุยกันได้เหมือนรู้จักกันมา นาน” ไม่นานนักผู้วิจัยจึงพบว่านักศึกษาได้ลองพยายามทำกิจกรรมต่างๆ ตามเพื่อนที่มาด้วยกัน ในทุกๆ กิจกรรม และสามารถทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ในกิจกรรม folk dance พบว่านักศึกษามีความ มั่นใจในตัวเองจนสามารถออกมาเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงได้อย่างสวยงาม จนทุกคน ปรบมือให้ “ตื่นเต้นมากๆ เลยอาจารย์ หนูเต้นได้ตลกหรือเปล่านั้น ทุกคนเลยปรบมือกันใหญ่ อาย จัง” ผู้วิจัยจึงชี้แจงให้นักศึกษาทราบว่าที่ทุกคนรวมทั้งผู้วิจัยปรบมือนั้นเป็นเพราะตื่นเต้นและทิ้ง ในความสามารถของนักศึกษาที่เต้นออกมาได้อย่างสวยงามและน่าประทับใจมาก จากนั้น กิจกรรมต่างๆ ทั้งกิจกรรมเดี่ยวหรือกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาคนนี้ก็มักจะอาสาเป็นผู้นำเสนอผลงาน

ด้วยความเต็มใจจากตนเองและเพื่อนๆ อยู่เสมอ ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ผู้วิจัยพบนั้นแสดงถึงการพัฒนาเจตคติที่มีต่อตัวเองในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ช่วงติดตามผลกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง พบว่านักเรียนร่าเริงขึ้นมาก และมีเพื่อนในห้องเรียนมากขึ้น และเนื่องจากเป็นคนที่สามารถทำความเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้ดีเพื่อนๆ จึงขอคำแนะนำเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนเป็นประจำจนกระทั่งปิดภาคการศึกษา ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการที่ตนเองปรับทัศนคติของตนเอง มีความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้นจนทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้งในด้านทักษะในการเรียนและเจตคติที่มีต่อการทำงานที่ได้รับมอบหมายที่ดีขึ้น “อาจารย์คะ หนูอยากทำคู่มือไปเรื่อยๆ ได้ไหมคะ เพราะหนูรู้สึกว่ามันทำแล้วสนุกดี แล้วยังได้ฝึกตัวเองในหลายๆ เรื่องอีกด้วย หรือหากอาจารย์มีคู่มือใหม่ๆ มาให้หนูทำอีกก็ได้นะคะ” ผู้วิจัยเห็นว่านักเรียนมีพัฒนาการในด้านต่างๆ จากเดิมมากขึ้น และยังมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามอื่นๆ ได้แก่ แบบสังเกต และแบบติดตามผล พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนคนที่ 20 มีการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการมีความรับผิดชอบ การมีความอดทน และการสื่อสารที่ดีมากที่สุด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการใช้คู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา
การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ตารางที่ 5 ผลการประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
ศักยภาพตนเองของนักศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

กิจกรรม	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. การฝึกโยคะอาสนะ	4.05	.76	บ่อยครั้ง
2. การบริหารกายท่าเก้าอี้	3.85	.81	บ่อยครั้ง
3. การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะ การรับรู้ด้วยเสียงเพลง	4.45	.76	บ่อยครั้ง
4. การฝึกสมาธิ	4.25	.79	บ่อยครั้ง
5. กิจกรรมเสริมสร้างการพัฒนา ศักยภาพตนเอง	4.50	.61	บ่อยครั้ง
รวม	4.22	.67	บ่อยครั้ง

จากตารางพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียน
เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล อยู่ใน
ระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 4.22$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยการทำกิจกรรม คือ กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ
อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 4.05$) กิจกรรมการบริหารกายท่าเก้าอี้ อยู่ในระดับบ่อยครั้ง
($\bar{X} = 3.85$) กิจกรรมการผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง อยู่ในระดับบ่อยครั้ง
($\bar{X} = 4.45$) กิจกรรมการฝึกสมาธิ อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 4.25$) และกิจกรรมเสริมสร้าง
การพัฒนาศักยภาพตนเอง อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 4.50$)

ตารางที่ 6 ผลการสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
ศักยภาพตนเองของนักศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ประเด็น (n = 20)		ร้อยละ
1. ระดับการเรียนรู้จากกิจกรรม		91
2. ความรู้สึกต่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง	2.1. มีผลต่อการดำเนินชีวิต	100
	2.2. ไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิต	0
3. การปฏิบัติตามกิจกรรม	3.1. ปฏิบัติเป็นประจำ	30
	3.2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง	60
	3.3. ปฏิบัติน้อยครั้ง	10
	3.4. ไม่ปฏิบัติ	0
4. ปัญหาจากการปฏิบัติตามกิจกรรม	4.1. ไม่พบปัญหา	60
	4.2. พบปัญหา	40
5. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม	5.1. การยกย่องตัวเอง	7.95
	5.2. การสื่อสารที่ดี	11.52
	5.3. การจินตนาการสร้างสรรค์	9.23
	5.4. การมีความเชื่อและศรัทธา	12.43
	5.5. การมีความรับผิดชอบ	8.23
	5.6. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	10.15
	5.7. การมีสติปัญญา	6.12
	5.8. การมีความอดุสาหะ	14.26
	5.9. การมีเป้าหมาย	10.33
	5.10. การมีอุดมคติ	9.78
6. ข้อเสนอแนะต่อกิจกรรม	6.1. ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม	75
	6.2. ต้องการเพิ่มกิจกรรม	10
	6.3. ต้องการลดกิจกรรม	15

จากการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน
เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล พบว่า

1) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการเรียนรู้จากคู่มือโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองถึงการพัฒนาศักยภาพตนเอง ดังนี้ การเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 91) ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสนใจอีกทั้งตั้งใจในการทำกิจกรรมสูง และพยายามปฏิบัติตามกิจกรรมเป็นอย่างดี แม้ว่าจะพบปัญหาบางประการในการปฏิบัติตามคู่มือก็ได้พยายามหาคำตอบโดยการสอบถามจากผู้วิจัยจนเข้าใจ ประกอบกับลักษณะของคู่มือที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวันและเหมาะกับวิถีชีวิตของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนที่ต้องทำงานและเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ทั้งในและนอกบทเรียนด้วยตนเองไปพร้อมๆ กัน กิจกรรมหลายกิจกรรมมีส่วนช่วยให้นักศึกษากระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ เนื่องจากรูปแบบของกิจกรรมในคู่มือมีลักษณะเป็นผู้ช่วยในการตรวจสอบความคิดและการกระทำของผู้เข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละวันได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา ทำให้ง่ายต่อการวางแผนในอนาคตของผู้เข้าร่วมโปรแกรมว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อที่จะเข้าใกล้ความสำเร็จตามที่มุ่งหวังได้มากที่สุด

2) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้สึกต่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ดังนี้ การพัฒนาศักยภาพตนเอง มีผลต่อการดำเนินชีวิต (ร้อยละ 100) ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนรับรู้ถึงประโยชน์และคุณค่าในการการเปลี่ยนแปลงรูปแบบในการดำเนินชีวิตของตนเองสู่การพัฒนาศักยภาพตนเอง ซึ่งเป็นผลจากกิจกรรมที่จัดไว้อย่างเป็นลำดับและคำนึงถึงเป้าหมายของการพัฒนาศักยภาพตนเองในทางที่ดีขึ้น และได้ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเลือกที่จะปรับวิถีชีวิตบางประการที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาศักยภาพตนเองให้ลดลง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลายคนมั่นใจและเชื่อว่าตนเองเป็นคนที่มีความค้ำจุนได้หยุดพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นการทำลายคุณค่าและศักยภาพของตนเองไป ผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลายคนยิ้มแย้มแจ่มใสกับเพื่อนๆ และคนรอบข้างมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเริ่มต้นคิดกับผู้อื่นในแง่ดี การกระทำต่างๆ ต่อผู้อื่นจึงออกมาในแง่ดีเสมอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรับรู้ว่าการพัฒนาศักยภาพตนเองมีผลต่อการดำเนินชีวิตของพวกเขา และความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีที่เกิดขึ้นกับบุคคลรอบข้างของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ ดังนี้ ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ 60) ทั้งนี้เนื่องจาก ลักษณะของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่มีเวลาว่างไม่สม่ำเสมอในแต่ละวัน และขึ้นกับปัจจัยภายนอกเป็นสำคัญ ผู้วิจัยจึงได้สร้างและพยายามปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมต่อการดำเนินการดำเนินชีวิตของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งผลที่ได้รับจากการให้เวลาในการปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ตามคู่มือนี้เป็นที่น่าพอใจ อีกทั้งตัวผู้เข้าร่วมโปรแกรมเองก็พยายามปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับคู่มือได้เป็นอย่างดี และผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางส่วนได้ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ 30) ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นคุณค่า และความสำคัญของการปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ

อย่างเคร่งครัด ส่วนผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง(ร้อยละ 30) ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการดำเนินชีวิตที่ค่อนข้างไม่เป็นระเบียบ ไม่สามารถจัดการเวลาได้มากนัก จากการการทำงานที่ไม่ใช่งานประจำ จึงทำให้ต้องหยุดการปฏิบัติกิจกรรมตามคู่มือ

4) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมกับปัญหาจากการปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ ดังนี้ ไม่พบปัญหา (ร้อยละ 60) ทั้งนี้เนื่องจาก กิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยนำมาใช้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองนั้น ทุกกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้เองโดยไม่จำเป็นต้องมีผู้ช่วยเหลือหรือให้คำอธิบายเพิ่มเติม ซึ่งง่ายต่อการทำความเข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติ ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดเพิ่มเติม และสามารถปฏิบัติได้ทุกช่วงเวลา ดังนั้นผู้เข้าร่วมโปรแกรมจึงสามารถพบคำตอบและแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองได้เมื่อทำกิจกรรมนั้นสำเร็จด้วยตนเอง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางส่วนพบปัญหา (ร้อยละ 40) ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีปัญหาเกี่ยวกับเวลาในการทำงานที่แตกต่างกัน ผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลายคนจำเป็นต้องทำงานในเวลาเช้าตรู่ หรือบางคนทำงานในเวลามืด และมีอีกหลายคนทำงานไม่เป็นเวลา ดังนั้นเวลาที่จะใช้ปฏิบัติกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนจึงไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติ

5) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ ดังนี้ เกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในเรื่องการมีความอดุสาหะ (ร้อยละ 14.26) ทั้งนี้เนื่องจาก จากคุณลักษณะที่สำคัญของผู้เข้าร่วมโปรแกรมคือ นักศึกษากาการศึกษาออกโรงเรียนวิธีเรียนแบบทางไกลเป็นกลุ่มประชากรที่เคยประสบวิกฤติบางประการในชีวิตมากแล้ว มากบ้าง น้อยบ้าง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเหล่านี้จึงเข้าใจและมองเห็นว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเองให้มีศักยภาพมากขึ้นเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก และสิ่งเหล่านี้ได้เป็นพลังของความอดุสาหะที่ผลักดันให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพยายามทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มที่ และเกิดการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุดในเรื่องการมีสติปัญญา (ร้อยละ 6.12) ทั้งนี้เนื่องจาก การพัฒนาในด้านการมีสติปัญญา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้เวลาในการเรียนรู้ซ้ำจนเกิดความจำได้ในสมองและเกิดความเข้าใจในการทำงานในชีวิตประจำวัน ดังนั้นคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจึงได้เน้นให้เกิดกระบวนการฝึกฝนสติปัญญาในระดับต้น และพยายามให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านสติปัญญาอย่างต่อเนื่องต่อไป

6) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีข้อเสนอแนะต่อคู่มือ ดังนี้ ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม (ร้อยละ 75) ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตของตน ไม่มีความยุ่งยากในการทำกิจกรรมต่างๆ และผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถทำความเข้าใจกิจกรรมได้โดยง่ายและรวดเร็ว เนื่องจากกิจกรรมทั้งหมดเป็นมีความเป็นรูปธรรมและสามารถนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั่นเอง และผู้เข้าร่วมโปรแกรม

บางส่วนมีข้อเสนอแนะต่อคู่มือ ดังนี้ ต้องการลดกิจกรรม (ร้อยละ 15) และต้องการเพิ่มกิจกรรม (ร้อยละ 10) ทั้งนี้เนื่องจาก การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการให้ลดกิจกรรมบางประการลงเนื่องจาก ปัญหาในด้านความพร้อมของเวลาเป็นส่วนใหญ่ หลายคนต้องทำงานในเวลาเช้ามาก หรือดึกมาก จึงรู้สึกว่างกิจกรรมอาจไม่จำเป็นต่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง แต่ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเห็นความสำคัญของกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละโปรแกรม เพราะทุกกิจกรรมได้ช่วย สร้างเสริมและปรับสมดุลให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป และเมื่อเราสามารถที่จะทำ กิจกรรมต่างๆ ได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ต่อไปการทำกิจกรรมตามโปรแกรมเหล่านี้ก็จะกลายเป็นส่วน หนึ่งในชีวิตที่ไม่ขึ้นกับเวลาอีกต่อไป และในส่วนของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่ต้องการให้เพิ่มกิจกรรม นั้น พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีงานประจำทำอย่างตรงเวลา และคนใกล้ชิดและครอบครัวให้การ สนใจเป็นพิเศษ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเพิ่มกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ทั้งเป็นการเพิ่มเวลา ในการทำกิจกรรม หรือเพิ่มจำนวนครั้งในการทำกิจกรรมได้ตามความสมัครใจของตนเอง

ประเด็นที่น่าสนใจอื่น ๆ จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีดังนี้

1) ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพบว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างชัดเจน ซึ่ง สังเกตได้ด้วยตนเองและคนใกล้ชิด มีความกล้าแสดงออกในด้านที่ช่วยส่งเสริมความคิดและความ ผันของตนเองมากขึ้น คุยและปรึกษากับคนรอบข้างมากขึ้น ยิ้ม หัวเราะ และทักทายผู้อื่นด้วยใจที่ เบิกบานบ่อยครั้งขึ้น เชื้อเพื่อแม่ต่อคนรอบข้างมากขึ้น พุดเพราะขึ้น ประสิทธิภาพในการ ทำงานเพิ่มขึ้น และยังมีสิ่งต่างๆ อีกหลายประการที่เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในตัวผู้เข้าร่วม โปรแกรม ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากการปฏิบัติตามคู่มือที่ผู้วิจัยนำมาใช้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเอาใจใส่ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่มีต่อคู่มืออย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งการ สร้างแนวคิดให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมในขณะที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกันก็มีผลเป็นอย่างไร เพราะเป็นการปรับแนวคิดให้เกิดความต้องการอย่างแท้จริงที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ ให้สูงขึ้นและกลายเป็นคนที่มีคุณภาพสูงในสังคมได้

2) จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่สูงเด่นมัก ได้รับความสนใจในตัวกิจกรรมต่างๆ จากครอบครัว ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจึงได้แนะนำให้ผู้อื่นลองทำ ตาม ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น และจะคอย ขอคำปรึกษาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเพื่อน หรือคนในครอบครัวที่ลองปฏิบัติกิจกรรมด้วย ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นเหตุการณ์ที่ดี และควรส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้พัฒนาตนเองเป็นผู้ฝึกสอนให้กับคนใน ครอบครัวที่สนใจได้ในระดับต้น เพื่อที่คนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวของผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะได้ เป็นหน่วยย่อยที่จะนำสังคมไปสู่ความสุขได้

สรุปผลการสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล พบว่า การเรียนรู้จาก คู่มือโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองถึงการพัฒนาศักยภาพตนเอง ดังนี้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมประมาณค่า การเรียนรู้จากคู่มือ โดยการเรียนรู้ด้วยตนเองถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองในระดับการเรียนรู้มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้สึกต่อการพัฒนาศักยภาพตนเองว่ามีผลต่อ การดำเนินชีวิต คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือในระดับ บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 60 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมไม่พบปัญหาจากการปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือ คิดเป็นร้อยละ 60 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ โดยเกิดการ เปลี่ยนแปลงในเรื่องการมีความอดทนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 14.26 และผู้เข้าร่วมโปรแกรมมี ข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมในคู่มือว่าไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 75

ดังนั้น ผลการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษาจากระบบ วิทยาลัยเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และผลการประเมินโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จึงมีผลที่สอดคล้องกัน ดังนี้ ผู้เข้าร่วม กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบ วิทยาลัย วิธีเรียนแบบทางไกล มีการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้งด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีพฤติกรรมที่ แสดงถึงการพัฒนาศักยภาพตนเอง อยู่ในระดับคะแนนโดยรวมมากกว่าร้อยละ 80 มีความ คิดเห็นต่อการจัดโปรแกรมถึงความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$) และมีการปฏิบัติ ตามคู่มือ อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.98$)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล นำเสนอผลการเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเอง ทั้งภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยนำเสนอผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ดังนี้

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

การพัฒนา ศักยภาพ	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n)	คะแนนเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน		
				มาตรฐาน (S.D.)	t-test	p-value
1. ด้านความรู้	กลุ่มทดลอง	20	4.05	1.39	1.59	.12
	กลุ่มควบคุม	20	3.25	1.77		
2. ด้านเจตคติ	กลุ่มทดลอง	20	83.7	5.22	6.26	.00*
	กลุ่มควบคุม	20	69.95	.83		
3. ด้านทักษะ	กลุ่มทดลอง	20	38.7	3.40	4.21	.00*
	กลุ่มควบคุม	20	33.1	4.88		

*p < 0.01

จากตารางพบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า มีความรู้ในเรื่องการพัฒนาศักยภาพตนเอง ในระดับใกล้เคียงกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในด้านเจตคติ โดยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนจากปัจจัยด้านอายุ เพศ การทำงาน และ สถานภาพ

สาเหตุความผันแปร	d.f	Sum of Square	Mean Square	F-test	p-value
กลุ่ม	1	1558.59	1558.59	45.50	.00*
เพศ	1	0.89	0.89	0.02	.87
การทำงาน	1	281.13	281.13	8.20	.00*
อายุ	2	538.12	269.06	7.85	.00*
สถานภาพ	2	70.19	35.09	1.02	.37
ความคลาดเคลื่อน	32	1095.95	34.24		
ผลรวม	39	3544.89			

*p < 0.05

โดยปัจจัยต่างๆ หมายถึง

- กลุ่ม : 1.กลุ่มทดลอง 2. กลุ่มควบคุม
 เพศ : 1. ชาย 2. หญิง
 การทำงาน : 1. ทำงาน 2. ไม่ทำงาน
 อายุ : 1.ต่ำกว่า 20 ปี 2. 20-29 ปี 3. 30-39 ปี
 สถานภาพ : 1.โสด 2. สมรส 3. หย่าร้าง

จากตารางพบว่า กลุ่ม การทำงานและอายุ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่ม การทำงาน และอายุ มีผลทำให้คะแนนด้านเจตคติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่างกัน ส่วนเพศและสถานภาพ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงไม่มีผลต่อคะแนนด้านเจตคติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ดังนั้นปัจจัยด้านการทำงาน และอายุ มีผลทำให้คะแนนในด้านเจตคติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในด้านทักษะ โดยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนจากปัจจัยด้านอายุ เพศ การทำงาน และ สถานภาพ

สาเหตุความผันแปร	d.f	Sum of Square	Mean Square	F-test	p-value
กลุ่ม	1	91.50	91.50	11.06	.00*
เพศ	1	0.36	0.36	0.04	.83
การทำงาน	1	130.67	130.67	15.80	.00*
อายุ	2	2.36	1.18	0.14	.86
สถานภาพ	2	1.38	0.69	0.08	.92
ความคลาดเคลื่อน	32	264.56	8.26		
ผลรวม	39	490.84			

*p < 0.05

โดยปัจจัยต่างๆ หมายถึง

- กลุ่ม : 1.กลุ่มทดลอง 2. กลุ่มควบคุม
 เพศ : 1. ชาย 2. หญิง
 การทำงาน : 1. ทำงาน 2. ไม่ทำงาน
 อายุ : 1.ต่ำกว่า 20 ปี 2. 20-29 ปี 3. 30-39 ปี
 สถานภาพ : 1.โสด 2. สมรส 3. หย่าร้าง

จากตารางพบว่า กลุ่ม และการทำงาน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่ม และการทำงาน มีผลทำให้คะแนนด้านทักษะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่างกัน ส่วนเพศ สถานภาพ และอายุ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงไม่มีผลต่อคะแนนด้านทักษะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ดังนั้นปัจจัยด้านการทำงาน มีผลทำให้คะแนนด้านทักษะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบการพัฒนาศัภยภาพตนเองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง

การพัฒนา ศัภยภาพ	กลุ่ม ตัวอย่าง	จำนวน (n)	คะแนนเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน		
				มาตรฐาน (S.D.)	t-test	p-value
1. ด้านความรู้	กลุ่มทดลอง	20	9.05	.83	14.81	.00*
	กลุ่มควบคุม	20	3.75	1.37		
2. ด้านเจตคติ	กลุ่มทดลอง	20	92.8	2.41	9.66	.00*
	กลุ่มควบคุม	20	72.15	9.25		
3. ด้านทักษะ	กลุ่มทดลอง	20	44.3	2.90	9.67	.00*
	กลุ่มควบคุม	20	34.6	3.40		

*p < 0.01

จากตารางพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนา ศัภยภาพตนเองทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทั้ง 3 ด้าน แสดงว่า หลังจากผ่าน การเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศัภยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กลุ่มทดลองมีการพัฒนาศัภยภาพตนเองทั้ง 3 ด้าน สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

การพัฒนา ศักยภาพ	เงื่อนไข	จำนวน (n)	คะแนน เฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t-test	p-value
1. ด้านความรู้	ก่อนการทดลอง	20	4.05	1.39	16.72	.00*
	หลังการทดลอง	20	9.05	.83		
2. ด้านเจตคติ	ก่อนการทดลอง	20	83.7	5.22	8.33	.00*
	หลังการทดลอง	20	92.8	2.41		
3. ด้านทักษะ	ก่อนการทดลอง	20	38.7	3.40	6.00	.00*
	หลังการทดลอง	20	44.3	2.90		

*p < 0.01

จากตารางพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและ
หลังการทดลอง

การพัฒนา ศักยภาพ	เงื่อนไข	จำนวน (n)	คะแนน เฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน		
				มาตรฐาน (S.D.)	t-test	p-value
1. ด้านความรู้	ก่อนการทดลอง	20	3.25	1.77	1.81	.08
	หลังการทดลอง	20	3.75	1.37		
2. ด้านเจตคติ	ก่อนการทดลอง	20	69.95	8.31	3.58	.02
	หลังการทดลอง	20	72.15	9.25		
3. ด้านทักษะ	ก่อนการทดลอง	20	33.1	4.88	2.05	.05
	หลังการทดลอง	20	34.6	3.40		

*p < 0.01

จากตาราง พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้งในด้าน
ความรู้ เจตคติ และทักษะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระดับใกล้เคียงกับก่อนการทดลอง

สรุปได้ว่า จากผลการเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลอง ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังกล่าว พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทั้ง 3 ด้าน ซึ่งแสดงว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 3 ด้านสูงขึ้น แม้ว่าจากการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในด้านทักษะและเจตคติ โดยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนจากปัจจัยด้านอายุ เพศ การทำงาน และสถานภาพมีความแตกต่างกัน แต่จากการวิจัยพบว่าการพัฒนาศักยภาพตนเองมีผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเองสูงขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสมควรที่จะทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง และเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง จำแนกเป็นรายการพัฒนาศักยภาพตนเอง

การพัฒนาศักยภาพ (n=20)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. การยกย่องตนเอง						
1.1 ด้านความรู้	.15	.37	.85	.37	6.66	.00*
1.2 ด้านเจตคติ	8.65	.75	9.70	.57	7.76	.00*
1.3 ด้านทักษะ	4.20	.52	4.75	.44	4.82	.00*
รวม	4.33	.40	5.10	.29	9.98	.00*
2. การจินตนาการสร้างสรรค์						
2.1 ด้านความรู้	.30	.47	.75	.44	2.65	.01*
2.2 ด้านเจตคติ	8.00	1.08	9.10	.72	4.22	.00*
2.3 ด้านทักษะ	4.10	.55	4.85	.37	5.25	.00*
รวม	4.13	.46	4.90	.35	4.74	.00*
3. การมีความรับผิดชอบ						
3.1 ด้านความรู้	.50	.51	.95	.22	3.94	.00*
3.2 ด้านเจตคติ	7.95	1.28	8.90	.85	2.41	.02*
3.3 ด้านทักษะ	4.00	.56	4.45	.69	2.44	.02*
รวม	4.15	.56	4.77	.42	3.23	.00*
4. การมีสติปัญญา						
4.1 ด้านความรู้	.50	.51	.90	.31	2.63	.01*
4.2 ด้านเจตคติ	8.55	.94	9.45	.76	5.60	.00*
4.3 ด้านทักษะ	3.85	.59	4.20	.52	1.93	.03*
รวม	4.30	.37	4.85	.37	5.05	.00*
5. การมีเป้าหมาย						
5.1 ด้านความรู้	.35	.49	1.00	.00	5.94	.00*
5.2 ด้านเจตคติ	8.55	.89	9.40	.60	4.34	.00*
5.3 ด้านทักษะ	3.65	.49	4.20	.62	3.24	.00*
รวม	4.18	.44	4.87	.31	5.60	.00*

*p < 0.05

ตารางที่ 13 (ต่อ) การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จำแนกเป็นรายการพัฒนาศักยภาพตนเอง

การพัฒนาศักยภาพ (n=20)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
6. การสื่อสารที่ดี						
6.1 ด้านความรู้	.35	.49	.95	.22	5.34	.00*
6.2 ด้านเจตคติ	8.30	1.17	9.10	.72	2.89	.00*
6.3 ด้านทักษะ	3.80	.95	4.60	.50	3.11	.00*
รวม	4.15	.58	4.88	.31	5.57	.00*
7. การมีความเชื่อและศรัทธา						
7.1 ด้านความรู้	.45	.51	1.00	.00	4.82	.00*
7.2 ด้านเจตคติ	8.30	1.22	8.90	.64	2.35	.03*
7.3 ด้านทักษะ	3.80	.52	4.45	.60	3.58	.00*
รวม	4.18	.44	4.78	.29	5.75	.00*
8. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส						
8.1 ด้านความรู้	.80	.41	.90	.31	1.00	.03*
8.2 ด้านเจตคติ	8.90	.72	9.50	.61	3.56	.00*
8.3 ด้านทักษะ	3.45	.94	3.70	1.13	.96	.03*
รวม	4.38	.50	4.70	.52	3.23	.00*
9. การมีความอดุสาหะ						
9.1 ด้านความรู้	.15	.37	1.00	.00	10.38	.00*
9.2 ด้านเจตคติ	8.05	.94	9.55	.69	7.09	.00*
9.3 ด้านทักษะ	4.10	.55	4.85	.37	5.25	.00*
รวม	4.10	.45	5.13	.25	11.90	.00*
10. การมีอุดมคติ						
10.1 ด้านความรู้	.50	.51	.75	.44	1.56	.01*
10.2 ด้านเจตคติ	8.45	1.00	9.20	.62	3.14	.00*
10.3 ด้านทักษะ	3.70	.66	4.75	.44	6.84	.00*
รวม	4.90	.46	4.20	.26	5.83	.00*

*p < 0.05

จากตารางพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายการพัฒนาศักยภาพ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองทุกด้านการพัฒนาศักยภาพ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง
การทดลอง จำแนกเป็นรายการพัฒนาศักยภาพตนเอง

คุณลักษณะ (n=20)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. การยกย่องตนเอง						
1.1 ด้านความรู้	.35	.49	.35	.49	.00	1.00
1.2 ด้านเจตคติ	8.00	1.86	8.40	1.67	2.37	.08
1.3 ด้านทักษะ	3.90	.72	3.95	.69	1.00	.33
รวม	4.08	.79	4.23	.73	2.44	.05
2. การจินตนาการสร้างสรรค์						
2.1 ด้านความรู้	.25	.44	.35	.49	1.00	.33
2.2 ด้านเจตคติ	6.25	1.80	6.60	1.73	1.10	.58
2.3 ด้านทักษะ	2.90	.97	3.55	.94	3.58	.05
รวม	3.13	.67	3.50	.71	3.32	.05
3. การมีความรับผิดชอบ						
3.1 ด้านความรู้	.40	.50	.35	.49	-1.00	.33
3.2 ด้านเจตคติ	7.25	2.55	7.10	2.27	-.76	.45
3.3 ด้านทักษะ	3.75	.85	3.75	.64	.00	1.00
รวม	3.80	.88	3.73	.85	-.81	.43
4. การมีสติปัญญา						
4.1 ด้านความรู้	.25	.44	.10	.31	-1.83	.08
4.2 ด้านเจตคติ	7.50	2.37	7.95	1.82	1.07	.30
4.3 ด้านทักษะ	2.50	1.10	3.20	1.06	2.89	.09
รวม	3.42	.92	3.75	.79	2.61	.07
5. การมีเป้าหมาย						
5.1 ด้านความรู้	.25	.44	.40	.50	1.83	.08
5.2 ด้านเจตคติ	5.70	2.30	5.80	2.44	1.00	.33
5.3 ด้านทักษะ	3.25	1.25	3.35	.75	.42	.68
รวม	3.10	.99	3.18	.91	1.28	.22

*p < 0.05

ตารางที่ 14 (ต่อ) การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองจำแนกเป็นรายการพัฒนาศักยภาพ

คุณลักษณะ (n=20)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
6. การสื่อสารที่ดี						
6.1 ด้านความรู้	.20	.41	.30	.47	1.45	.16
6.2 ด้านเจตคติ	7.00	2.36	7.20	2.12	.72	.48
6.3 ด้านทักษะ	3.35	.93	3.10	.55	-1.31	.20
รวม	3.52	.87	3.53	.74	.16	.88
7. การมีความเชื่อและศรัทธา						
7.1 ด้านความรู้	.50	.51	.55	.51	1.00	.33
7.2 ด้านเจตคติ	5.90	2.02	6.30	2.13	1.63	.12
7.3 ด้านทักษะ	2.80	1.01	3.45	.89	2.80	.05
รวม	3.10	.79	3.43	.92	3.04	.07
8. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส						
8.1 ด้านความรู้	.30	.47	.65	.49	2.67	.05
8.2 ด้านเจตคติ	7.80	1.85	8.05	1.67	.82	.43
8.3 ด้านทักษะ	2.65	.99	2.85	.88	1.71	.10
รวม	3.58	.82	3.85	.66	2.37	.05
9. การมีความอดุสาหะ						
9.1 ด้านความรู้	.20	.41	.10	.31	-1.00	.33
9.2 ด้านเจตคติ	7.30	2.62	7.45	1.88	.48	.63
9.3 ด้านทักษะ	4.25	.97	3.85	.75	-2.37	.08
รวม	3.92	.10	3.80	.74	-.88	.39
10. การมีอุดมคติ						
10.1 ด้านความรู้	.55	.51	.60	.50	.44	.67
10.2 ด้านเจตคติ	7.25	2.57	7.30	2.52	.33	.75
10.3 ด้านทักษะ	3.75	.64	3.55	.69	-1.45	.16
รวม	3.85	.90	3.82	.83	-.36	.73

*p < 0.05

จากตารางพบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายการพัฒนาศักยภาพ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ทุกด้านไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองมีในระดับใกล้เคียงกับก่อนการทดลองทุกด้านการพัฒนาศักยภาพ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไข ในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไปใช้

จากการสัมภาษณ์นักศึกษาคณะศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และการติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ สามารถนำเสนอข้อมูลและความคิดเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์ เกี่ยวกับปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัจจัยด้านค่านิยม ด้านครอบครัว ด้านภาระหน้าที่ และด้านเวลา ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านองค์กรส่งเสริม และด้านนโยบายและแผนการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา โดยศึกษาถึงปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยภายใน เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับนักศึกษาคณะศึกษานอกระบบโรงเรียนวิธีเรียนแบบทางไกล ได้แก่

1.1 ปัจจัยด้านค่านิยม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับตัวบุคคล ซึ่งแต่ละคนมีค่านิยมที่แตกต่างกัน ค่านิยมของแต่ละบุคคลเป็นผลมาจากพื้นฐานต่างๆ ในการดำเนินชีวิตของบุคคลคนนั้น

1) ปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ นักศึกษาคณะศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลหลายคน มีความเชื่อว่า พวกเขาทุกคนสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้กลายเป็นคนที่มีความสามารถกว่าทุกวันนี้ได้ “ถึงใครๆ จะบอกว่าหนูเป็นเด็ก กศน.ไม่เก่ง หนูก็ไม่สนใจหรอก หนูจะไม่ยอมแพ้อีก หนูจะเก่งขึ้น เก่งขึ้น เก่งจนคนอื่น ๆ งงไปเลย” อีกทั้งยังมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพมากกว่าที่เป็นอยู่ “ผมอยากทำอะไร อะไรได้มากกว่านี้ครับ ผมว่ากิจกรรมบางอย่างมันน่าจะช่วยให้ผมทำงานได้ดีขึ้นนะครับ” หลายๆ คนมีความกระตือรือร้นที่จะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเองเมื่อได้ทำกิจกรรม “ผมว่าผมยิ่งง่ายขึ้นนะ พอได้ทำกิจกรรมที่คุยกับตัวเองหน้ากระจกนะครับ ตลกดี วันนั้นก็เลยอารมณ์ดีไปทั้งวันเลย ไม่รู้จะว่าคนอื่น ๆ เป็นอย่างผมหรือเปล่า”

2) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค นักศึกษาคณะศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล บางคนไม่กล้าที่จะทำกิจกรรมที่ตนเองไม่เคยทำมาก่อน “หนูอายคะ เวลาตื่นเช้าก็จะต้องไปเดินในห้องน้ำ หรือไม่ก็ต้องช่วงที่ไม่มีใครอยู่บ้าน ทำมันตลกนะคะอาจารย์” บางคนไม่แน่ใจว่า การทำกิจกรรมบางกิจกรรมจะสามารถทำให้ตัวเองมีศักยภาพขึ้นมาได้ “นอนตายบ่อยๆ ก็เปื้อนนะ ไม่รู้ว่าการทำท่านอนตายจะพัฒนาเราได้อย่างไร รู้แต่ว่ามันสบายดี บางทีก็หลับไปเลย”

1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ชีวิตการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลมาก ลักษณะนิสัยหลายประการเกิดจากการหล่อหลอมโดยครอบครัว

1) ปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ การให้กำลังใจโดยครอบครัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล “แม่บอกว่าช่วงนี้หนูพูดเพราะขึ้น แม่ชอบอยากให้เราแบบนี้ตลอดไป” การให้ความสนใจต่อกิจกรรมที่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ปฏิบัติอยู่ “พี่ชอบมาดูหนูเวลาทำกิจกรรมอยู่ แล้วก็ขอให้หนูสอนให้” การเห็นคุณค่าของสิ่งที่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ได้ปฏิบัติและจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาได้ปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง และไม่ย่อท้อ “เดี๋ยวนี้พอกับแม่ชอบถามว่าทำกิจกรรมที่อาจารย์ให้ทำหรือยัง ถ้าวันไหนยังไม่ได้ทำก็จะให้รีบๆ ไปทำเดี๋ยวนี้เลย”

2) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค ได้แก่ การตั้งข้อสงสัยของครอบครัวต่อกิจกรรมที่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลปฏิบัติ “น้องชอบมาถามว่าทำไปทำไม ทำที่พี่เด่นตกลงดี เต็มทำอื่นมั่งไม่ได้หรอก หนูก็ไม่รู้จะบอกน้องยังไง” การไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล “ป้าผมบอกว่าทำไปทำไม ไม่เห็นจะมีอะไรดีขึ้น มาช่วยขายของดีกว่า ไม่ต้องไปทำเลย เสียเวลา”

1.3 ปัจจัยด้านภาระหน้าที่ เนื่องจากนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลส่วนใหญ่เป็นผู้อยู่นอกระบบการศึกษา ดังนั้นมักจะมีภาระหน้าที่อื่นๆ ที่ต้องรับผิดชอบเพื่อขึ้นนอกเหนือจากการศึกษาหาความรู้ด้วยการเรียน เช่น นักศึกษาหลายคนต้องทำงานหาเลี้ยงตนเอง นักศึกษาบางคนต้องรับภาระดูแลครอบครัว เป็นต้น

1) ปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในสายงานที่ทำอยู่ “ผมทำงานนี้มาตั้งนานแล้ว อยากเก่งขึ้นครับ เจ้านายจะได้ให้เงินเดือนขึ้นสักที” การส่งเสริมของหน่วยงานที่ทำงานอยู่และเพื่อนร่วมงาน “พี่ๆ ที่ทำงานด้วยกันเขาบอกว่าหนูทำงานเรียบร้อยขึ้น ค่ะ ไม่รู้ว่าเกี่ยวกับที่หนูมาทำกิจกรรมกับอาจารย์หรือเปล่า ก็ไม่ได้เล่าให้พี่ๆ คำฟังหรอกค่ะ” ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้มากขึ้นได้เป็นอย่างดี

2) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค ได้แก่ ความสอดคล้องของภาระหน้าที่ที่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กับกิจกรรมพัฒนาศักยภาพตนเองไม่ตรงกัน “ผมเคยถามตัวเองนะครับว่ามาทำกิจกรรมกับอาจารย์ไปทำไม ยังไงยังงั้นผมก็ยังเป็นลูกน้องเค้าอยู่ดี” รวมถึงการไม่ให้โอกาสในการพัฒนาตนเองของเจ้าของธุรกิจที่นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลทำงานอยู่ “เมื่อวาน เสียเค้าให้หนูเก็บของเกือบทั้งวันเลยคะ เห็นบ่อยมากเลย ตอนเค้ากลับมาห้องไม่มีแรงทำกิจกรรมของอาจารย์เลย” ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เป็นผลสำคัญที่ทำให้

นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลประสบความสำเร็จอย่างมากในการพัฒนา ศักยภาพของตนเองค่อนข้างมาก

1.4 ปัจจัยด้านเวลา เนื่องจากลักษณะเฉพาะที่สำคัญของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลคือการมีภาระหน้าที่ที่ตนเองต้องรับผิดชอบนอกเหนือจากการศึกษาหาความรู้จากการเรียน ดังนั้น เวลาในการทำกิจกรรมของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่ต้องการพัฒนาศักยภาพตนเองจึงค่อนข้างน้อย ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง

1) ปัจจัยส่งเสริม นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่มีปัจจัยส่งเสริมในด้านเวลาทุกคนมีภาระหน้าที่ที่บ้านทั้งหมด ซึ่งภาระหลายๆ อย่างสามารถเลื่อนหรือลดเวลาในการปฏิบัติภารกิจลงได้ และค่อนข้างอิสระในการจัดสรรเวลาเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเอง “พ่อแม่หนูรู้ว่าอาจารย์ให้ทำกิจกรรมนี้ เค้าก็ช่วยเลี้ยงน้องให้มากขึ้นค่ะ ดีค่ะหนูก็สบายขึ้น มีเวลาทำกิจกรรมของอาจารย์มากขึ้นด้วย” นักศึกษาบางคนเล่าว่า “พอกับแม่เค้าอยากเห็นครับว่าผมจะดีขึ้นได้จริงไหม เดี่ยวนี้ตอนเย็นๆ แกละแทบจะไม่ให้ผมทำอะไรเลย”

2) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค ในทางตรงกันข้าม ในกรณีของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่มีภาระหน้าที่ที่ต้องทำในที่ทำงานต่างๆ มักจะประสบความสำเร็จยากลำบากต่อการทำกิจกรรมพัฒนาตนเองอยู่เสมอ “อาจารย์ขา บางกิจกรรมหนูก็ข้ามนะค่ะ บางทีกลับบ้านดึกมากเลย ทำไม่ไหวค่ะ” บ่อยครั้งที่นักศึกษาจำเป็นต้องทำงานล่วงเวลา ก็ไม่สามารถที่จะทำกิจกรรมบางกิจกรรมได้เสร็จตรงตามเวลาที่กำหนดไว้ในรูปแบบกิจกรรม “เมื่อวาน หนูไม่ได้ทำกิจกรรมเลยค่ะ หนูขอมาทำรวบยอดเลยได้ไหมค่ะ”

2. ปัจจัยภายนอก เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการนำรูปแบบการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ ได้แก่

2.1 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สังคม วัฒนธรรม และข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่นักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลได้รับนั้นค่อนข้างมีความหลากหลายเป็นอย่างมาก เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความแตกต่างในการพัฒนา ศักยภาพของบุคคล ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่ นักศึกษาอยู่ร่วมกันมีส่วนที่เป็นผลจากการพัฒนาที่ไม่สมดุลของการพัฒนา มีการใช้คนเป็นเพียง เครื่องมือเพื่อการผลิต ไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์และการพัฒนา ศักยภาพของคนให้ มีความรู้ความสามารถ ซึ่งได้สร้างสังคมที่ขาดความสมดุลขึ้นมา สมาชิกบางส่วนที่อยู่ในสังคมจึง ขาดความสมดุลในการดำเนินชีวิต และเป็นผู้สร้างวัฒนธรรมที่ไม่สมบูรณ์ขึ้นมา

1) ปัจจัยส่งเสริม ลักษณะของสังคมที่มีความกว้างขึ้น ทั้งในแง่ของการ กระจายของข้อมูลข่าวสาร การเปิดกว้างในการยอมรับวัฒนธรรมและความเชื่อใหม่ๆ ของ

สังคมไทย ได้ทำให้บุคคลโดยเฉพาะวัยรุ่นเกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ มากขึ้น “หนูเพิ่งเคยทำกิจกรรมแปลกๆ แบบนี้เป็นครั้งแรกในชีวิตเลยนะคะ เคยเห็นแต่ในทีวีที่เค้าพูดกันว่า คนเราเก่งขึ้นได้ หนูก็อยากจะเก่งบ้างคะ” นักศึกษาบางคนกล่าวว่า “ตอนแรกบ้าแกถามว่าทำอะไร ผมก็เล่าให้ฟังว่า ครูเค้ายกมาว่าทำไปแล้วเราจะมีความสามารถมากขึ้น เก่งขึ้นได้ เค้าก็ดูแล้วก็ไม่ได้ว่าอะไร” จะเห็นได้ว่าหากนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไม่ได้ รับข่าวสารและการยอมรับจากสังคม การทำกิจกรรมพัฒนาศักยภาพตนเองก็อาจจะไม่สำเร็จได้

2) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค นักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลมีสังคมที่ค่อนข้างหลากหลาย สังคมบางสังคมที่นักศึกษาสังกัดอยู่ค่อนข้างมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อการดำเนินชีวิต เช่น อยู่ใกล้แหล่งอาชญากรรม อยู่ใกล้แหล่งค้ายาเสพติด อยู่ในแหล่งที่มีการค้าประเวณี รวมถึงสถานที่ทำงานที่นักศึกษาสังกัดอยู่หลายแห่งมีการใช้แรงงานต่างด้าวมาทำงานร่วมกับนักศึกษา ซึ่งสภาพสังคมเช่นนี้มักเป็นอุปสรรคที่ทำให้นักศึกษาอึดอัดในการทำกิจกรรมพัฒนาศักยภาพตนเอง

2.2 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เพราะการให้เวลาและโอกาสในการพัฒนาตนเองของนักศึกษา เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าบางคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองสักเพียงใด แต่ไม่มีเวลาในการฝึกฝนและหาความรู้ให้กับตนเอง ก็เป็นไปได้เลยที่คนคนนั้นจะเกิดการพัฒนาในแนวทางที่ตนเองต้องการ

1) ปัจจัยส่งเสริม ในกรณีของปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งเสริมให้นักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่มีโอกาสในการพัฒนาตนเองนั้น ทุกคนมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป นักศึกษาสามารถให้เวลาในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองได้มาก ไม่ต้องมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับการเงินของตนเองและครอบครัว “พอกับแม่ผมขายของครับ ขายดีทุกวันเลย ผมไม่ต้องไปช่วยบ่อยๆ เพราะเค้าอยากให้ผมเรียนจบเร็วๆ”

2) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค นักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลมักพบปัญหาเนื่องจากความขัดสนทางการเงินค่อนข้างมาก จึงทำให้นักศึกษาต้องแบ่งเบาภาระทางการเงินของครอบครัวด้วยการออกไปทำงานต่างๆ ซึ่งทำให้โอกาสในการพัฒนาตนเองลดลงไป “จริงๆ หนูอยากทำกิจกรรมของอาจารย์ทุกวันนะคะ แต่หากหนูไป หนูโดนไล่ออกแน่เลย เจ้านายเค้าไม่อยากจะให้หยุดงาน อีกร้อยอย่าง หากหนูหยุดไป ลูกหนูก็ไม่มีตั้งดีไปโรงเรียนแน่เลย”

2.3 ปัจจัยด้านองค์การส่งเสริม จากหลักการที่ว่ามนุษย์ต้องได้รับการศึกษาตลอดชีวิต ปัจจุบันได้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติจากเดิมไปสู่แนวโน้มใหม่ที่ว่าการศึกษาไม่ได้เริ่มและสิ้นสุดที่

โรงเรียน แต่หากครอบคลุมไปถึงการเรียนรู้ที่ได้รับมาตั้งแต่เกิดจนท้ายสุดของชีวิต ซึ่งจากปรัชญา การศึกษานอกโรงเรียนก็เป็นหนึ่งในทางเลือกดังกล่าวที่จะผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของ บุคคล อันจะทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ต่อเนื่อง

1) ปัจจัยส่งเสริม การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นหนทางหนึ่งในการ แสวงหาความก้าวหน้าในการทำงาน การปรับปรุงความรู้เพิ่มเติมให้กับผู้เรียน สร้างโอกาส อนาคต และยกระดับคุณภาพชีวิตให้กับนักศึกษา ซึ่งทำให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ ทางไกลมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้น “หนูอยากเป็นคนเก่ง จะได้มี งานดีๆ ทำ มีเงินมากพอที่จะทำให้หนูอยู่ในสังคมนี้ได้”

2) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค ปัญหาส่วนใหญ่ของนักศึกษาการศึกษานอก โรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลคือการไม่ได้รับความสนับสนุนจากองค์กรบางองค์กรที่ตนเองต้อง ติดต่อสื่อสารด้วย ทั้งองค์ที่ตนเองสังกัดและองค์ที่ต้องการขอความช่วยเหลือ “หัวหน้าบอกว่าผม ลาไปกิจกรรมกับอาจารย์ไม่ได้นะครับ เพราะเป็นลูกจ้างชั่วคราว หากลาไปจะไม่ต่ออายุงานให้” หรือ “หนูไปขอบริจาคที่ธนาคารดูค่ะ คิดว่าจะได้ตั้งเยอะ แต่ปรากฏว่ายามก็ไม่ให้หนูเข้าไป ไม่รู้ ทำไม”

2.4 ปัจจัยด้านนโยบายและแผนการพัฒนาคณาภพทางการศึกษา การศึกษา นอกระบบโรงเรียนมุ่งเน้นที่การให้การศึกษาดูตลอดชีวิต เพื่อต้องการให้บุคคลสามารถพัฒนา ศักยภาพให้เต็มความสามารถของตนเอง และเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพในสังคมที่ตนเองสังกัดอยู่ ซึ่ง มีเป้าหมายหลักคือการให้การศึกษาระดับพื้นฐาน การให้การศึกษาด้านอาชีพ การสร้างเสริมทักษะ ชีวิต การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน ดังนั้นผู้ที่เข้ามาใช้บริการจึงได้รับการพัฒนาเพื่อ ส่งเสริมศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามเนื่องจากรูปแบบของการศึกษานอกโรงเรียน วิธี เรียนแบบทางไกล ยังมีข้อจำกัดบางประการ จึงทำให้เกิดการส่งเสริมหรือมีอุปสรรคต่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองดังปัจจัยต่อไปนี้

1) ปัจจัยส่งเสริม เนื่องจากลักษณะที่สำคัญของการศึกษานอกระบบ โรงเรียน ได้กระตุ้นให้นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลมีความต้องการพัฒนา ศักยภาพของตนเองอยู่เสมอๆ จนทำให้นักศึกษามีความพร้อมในการเรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพ ตนเองในรูปแบบต่างๆ ได้เป็นอย่างดี “พวกเราชอบนะที่ได้มีกิจกรรมแบบนี้ทำ มีการเข้าค่าย อย่างน้อยมันก็ทำให้เรารู้ว่าพวกเรายังสามารถเป็นคนดีได้อีกครั้ง”

2) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค เนื่องจากข้อจำกัดบางประการที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เช่น การห่างไกลจากครูผู้สอนในแต่ละวิชา การเรียน การสอนที่เน้นที่การสอนเนื้อหาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานเท่านั้น มุ่งเน้นในเรื่องเนื้อหา

ความรู้และคุณวุฒิที่จะได้รับ แต่ยังไม่ได้รับการพัฒนาทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้จึงได้ทำให้เกิดนักศึกษาที่มีลักษณะขอแค่ได้วุฒิขึ้นมา ความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาความรู้จากสิ่งต่างๆ รอบตัวค่อยๆ ลดลงไป เพราะเห็นว่าส่วนอื่นๆ ที่ไม่ใช่ความรู้ในหนังสือไม่มีความสำคัญ ดังในกรณีของนักศึกษาคนหนึ่งที่ถูกวิจัยได้สอบถามเพื่อชักชวนเข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพ นักศึกษากล่าวว่า “อาจารย์ให้เราทำกิจกรรมเราจะได้คะแนนเพิ่มในการสอบหรือเปล่า หรือมีผลการเรียนในวิชาอะไรเพิ่มขึ้นบ้างไหม พวกเราจะได้จับกันไว้อะไร” ซึ่งจากคำกล่าวของนักศึกษาจะเห็นได้ว่ามีนักศึกษบางส่วนที่ต้องการเรียนให้จบเร็วที่สุดเท่าที่นั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงการพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ ควบคู่กันไป

และในส่วนของเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาคณะศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไปใช้ มีดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ต้องกระตุ้นอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกมา อีกทั้งสามารถดึงพลังศักยภาพในตัวเองออกมาได้อย่างอิสระ ผู้จัดกิจกรรมจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการถ่ายทอดความรู้ออกมาด้วยการใช้กิจกรรมที่หลากหลาย สื่อการสอนต้องทันสมัย และน่าสนใจ เช่น การใช้อุปกรณ์ เสียง แสง จังหวะดนตรี และบทเพลงต่างๆ ประกอบการจัดกิจกรรม เพื่อสร้างแรงจูงใจ สร้างความสุข สนุกสนานในการเรียนรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมต้องมีความสามารถในการพูดโน้มน้าว และชักจูงผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ดี เนื่องจากลักษณะของโปรแกรมการจัดกิจกรรมมีระยะเวลาติดต่อกันถึง 3 วัน รวม 40 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่ยาวนาน ดังนั้นผู้จัดกิจกรรมจึงต้องสามารถชักนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดอารมณ์ร่วม และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา
3. ต้องปรับรูปแบบให้มีความสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย เช่น ความต้องการ ความสนใจ และพื้นฐานความรู้ เพื่อจะได้ปรับเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มเป้าหมาย
4. ควรเตรียมเนื้อหาสาระในกิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ระยะเวลา สถานที่ และความสะดวกของกลุ่มเป้าหมาย
5. ต้องสร้างแรงจูงใจให้กลุ่มเป้าหมายเห็นสำคัญและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการพัฒนาศักยภาพตนเอง
6. ต้องสร้างแรงบันดาลใจกับกลุ่มเป้าหมายให้มีความต้องการในการพัฒนาศักยภาพตนเองเพื่อไปสู่การปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

7. ต้องเตรียมทีมผู้ช่วยในการจัดกิจกรรม ในการจัดกิจกรรมนี้ ผู้ช่วยมีความสำคัญต่อกระบวนการจัดกิจกรรมอย่างมาก เพราะ กิจกรรมมีอุปสรรค และสื่อการสอนที่หลากหลาย ผู้จัดกิจกรรมจะต้องมีผู้ช่วยในการเตรียมสื่อ เช่น เอกสาร และเปิดเพลงให้สอดคล้องกับกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้จัดกิจกรรมมีสมาธิจดจ่ออยู่กับเนื้อหาที่บรรยาย และสามารถดึงอารมณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยมีสมมุติฐานของ การวิจัยว่าบุคคลในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีการเรียนรู้ เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเองสูงกว่าบุคคลในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ากิจกรรมดังกล่าว

การดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยจะแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน โดยจะดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

การกำหนดวัตถุประสงค์นี้พิจารณาจากความต้องการและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม สภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การเมือง หรือเศรษฐกิจ และจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการ หรือข้อเท็จจริงด้านเนื้อหา ดังนี้

1. การศึกษารวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ดังนี้

1.1 การศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าอบรม การเข้าค่าย และการฝึกปฏิบัติจริง

1.2 นำผลสรุปที่ได้จากการศึกษามาเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วทำการวิเคราะห์ เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเป้าหมายและเนื้อหาของรูปแบบกิจกรรมที่จัดต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้

การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้นั้นมีหลักในการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ คือควร จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้จริงได้ เกิดความพึงพอใจทำให้มี ปฏิริยาโต้ตอบ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้และทำให้เกิดผลอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ดังนี้

1.1 นำประเด็นสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานมาใช้ในการ พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเองใน 3 ด้าน คือ ความรู้ ทักษะ และเจตคติ และได้การพัฒนา ศักยภาพตนเองในแต่ละด้านเพื่อนำไป สร้างแบบวัดการพัฒนา ศักยภาพตนเอง

1.2 สังเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเองข้างต้น สรุปได้ดังนี้

1.2.1 ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม ตลอดจนการศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมที่ปฏิบัติกันเป็นส่วนมาก ทำให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ การจัดกิจกรรม เช่น การกำหนดจุดมุ่งหมาย การกำหนดเนื้อหา การเลือกวิธีการจัดกิจกรรม ทั้งนี้ เพื่อให้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุด

1.2.2 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นยึดแนวคิดจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนของTyler (1986) เป็นหลัก ซึ่งแนวคิดนี้มุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วม กิจกรรม โดยมี 4 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา จะพิจารณาจากความต้องการและ ความสนใจของผู้ร่วมกิจกรรม สภาพชีวิตของผู้ร่วมกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การเมือง หรือเศรษฐกิจ และจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการ หรือข้อเท็จจริงด้านเนื้อหา

2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ มีหลักในการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ คือ ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้จริงได้ เกิดความพึงพอใจทำให้มีปฏิริยา ได้ตอบ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้และทำให้เกิดผลอย่างต่อเนื่อง

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จะต้องมีความต่อเนื่อง เป็นขั้นตอน และ สามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยมและทักษะได้

4. การประเมินผลการเรียนรู้ จะให้ความสำคัญในเรื่องของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมโดยประเมินจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ ร่วมกิจกรรมสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ เลือกและออกแบบวิธีสำหรับรวบรวมข้อมูล หลักฐาน การกำหนดตัวอย่าง การรวบรวมข้อมูล การสรุปและจัดกระทำข้อมูล

1.2.3 การคัดเลือกนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม พิจารณาเฉพาะผู้ที่มีความ สนใจและเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

1.2.4 การจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติจริง เป็นการจัดกิจกรรมที่มีสมาชิกประมาณ 20 คน เพื่อจะได้ให้ความดูแลและเอาใจใส่ได้อย่างทั่วถึง และนักศึกษามีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติมากขึ้น

1.2.5 การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรม การพัฒนาศักยภาพตนเองมากขึ้น โดยเน้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้ด้วยการกระทำ จึงจำเป็นต้องให้ กระทำซ้ำๆ เพื่อกระตุ้นให้จิตได้สำนึกเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก

1.2.6 การให้นักศึกษาได้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเอง จำเป็นต้องมีการให้ข้อมูลป้อนกลับและการเสริมแรงทางบวก เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น

1.2.7 การกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ในเรื่องการฝึกปฏิบัติแต่ละ ครั้งจะทำให้นักศึกษามีความกระตือรือร้น และปฏิบัติตามเงื่อนไขเพื่อให้บรรลุผลที่จะได้รับ

1.3 การกำหนดกรอบแนวคิดของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

1.3.1 กระบวนการของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นจะยึดหลักการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนของTyler (1986) เป็นหลัก ซึ่งจะมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของนักศึกษา

1.3.2 เนื้อหาและเป้าหมายการเรียนรู้ จะใช้การพัฒนาศักยภาพตนเอง ผู้ประสบความสำเร็จสมบูรณ์ตามความลับสปีการของ Waitley (1983)

1.3.3 การดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะเน้นการใช้ แนวคิด นีโอฮิวแมนนิสด้วยการสร้างกิจกรรมทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ บนพื้นฐานของการ จัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีหลักการในการพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน จึง นำมาซึ่งการพัฒนาโปรแกรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมที่นำประสบการณ์การเรียนรู้ และ กระบวนการในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มาใช้ในรูปแบบการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนของไทยเลอร์ ดังนี้ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้าง ภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและกลุ่ม และการจูง ใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป

1.4 กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองตามหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) ผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบ ดังนี้ ทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐาน หลักการ

และเหตุผล วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามรูปแบบ การนำรูปแบบไปใช้ และผลที่เกิดจากการใช้รูปแบบ

1.5 การกำหนดรายละเอียดของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและเนื้อหาของเอกสารประกอบรูปแบบ

1.6 การสร้างเอกสารประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น ในการจัดกิจกรรมโดยรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ตามหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986) จำเป็นต้องมีเอกสารประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรม คือ คำแนะนำในการใช้รูปแบบ แผนการจัดกิจกรรม และคู่มือประกอบ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการจะนำรูปแบบการจัดกิจกรรมไปใช้ สามารถศึกษาทำความเข้าใจองค์ประกอบของรูปแบบการจัดกิจกรรม และจัดกิจกรรมตามรูปแบบได้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเอกสารประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

1.6.1 คำแนะนำการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม เป็นเอกสารสำหรับผู้ที่ต้องการจะนำรูปแบบการจัดกิจกรรมไปใช้ เอกสารนี้จะบอกให้ทราบถึงสิ่งที่ต้องศึกษาและการจัดเตรียม รวมทั้งวิธีการปฏิบัติในบางขั้นตอนที่ได้กล่าวถึงรายละเอียดในเอกสารรูปแบบการจัดกิจกรรม

1.6.2 แผนการจัดกิจกรรม เป็นเอกสารที่แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมตามหลักการของรูปแบบการจัดกิจกรรมนี้อย่างครบถ้วน ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จุดมุ่งหมาย ขนาดของกลุ่ม เวลาที่ใช้ อุปกรณ์ที่ใช้ กระบวนการประเมินผล สรุปข้อคิด โดยกิจกรรมที่จัดมีความสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง

1.6.3 คู่มือประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง จากรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น โดยหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองครบทั้งโปรแกรมแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยจะเริ่มต้นด้วยหลักการปฏิบัติที่เน้นกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้ การฝึกอาสาสมัคร และการบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจ การรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกให้มีการพัฒนาศักยภาพตนเอง และตามด้วยกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยจะเป็นกรณีตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จเริ่มมาจากการที่บุคคลเหล่านั้นมีการพัฒนาศักยภาพตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านคู่มือเกิดความรู้ และเจตคติที่ดีต่อความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาศักยภาพตนเองดังกล่าว

และผู้อ่านคู่มือจะเกิดทักษะจากการปฏิบัติตามกิจกรรมรายบุคคล นอกจากนี้ยังให้เขียนถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองดังกล่าว ในตอนท้ายของกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง

1.7 การประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมและเอกสารประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมและเอกสารประกอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำรูปแบบ โปรแกรมเชิงปฏิบัติการ เอกสารประกอบ และรายละเอียดของแผนการจัดกิจกรรม

1.8 แก้ไขปรับปรุงรูปแบบการจัดกิจกรรมและเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย ผู้วิจัยปรับแก้ไขตามผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำโดยความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบก่อนนำไปทดลองใช้อีกครั้งหนึ่ง จนมีความเหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และตรวจสอบความครอบคลุมเนื้อหาสาระ ความเหมาะสม และความเป็นไปได้โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้จริง ดังนี้

2.1 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 30 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดจำนวน 3 ฉบับ ดังนี้

2.1.1 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านความรู้ เป็นแบบเลือกตอบ โดยให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียง 1 คำตอบ จาก 4 ตัวเลือก คือ ก ข ค ง ตามความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง จำนวน 10 ข้อ และหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .9540

2.1.2 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านทักษะ เป็นแบบรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) โดยให้สำรวจตนเองตามรายการแล้วประเมินว่าได้กระทำตามพฤติกรรมเหล่านั้นมากน้อยในระดับใด จากมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ทำทุกครั้ง ทำบ่อยครั้ง ทำพอๆ กับไม่ทำ ทำน้อยครั้ง ไม่ทำเลย การตรวจผลการตอบให้คะแนนเป็น 5 4 3 2 และ 1 คะแนน ในข้อที่เป็นพฤติกรรมทางบวก และถ้าเป็นพฤติกรรมทางลบให้คะแนนเป็น 1 2 3 4 และ 5 คะแนนตามลำดับ จำนวน 10 ข้อ และหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .8676

2.1.3 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านเจตคติ เป็นแบบรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) โดยให้สำรวจตนเองตามรายการแล้วประเมินว่ามีความคิดเห็นเช่นใดมากน้อยในระดับใด จากมาตราส่วนประมาณค่า 10 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยปานกลาง ไปจนถึงเห็นด้วยมากที่สุด การตรวจผลการตอบให้คะแนนเป็น 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 คะแนนตามลำดับ จำนวน 10 ข้อ และหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .9634

2.2 แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยการสร้างข้อคำถามที่ตรงกับพฤติกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาศักยภาพตนเอง ให้มีความครอบคลุมทั้ง 10 ประการ โดยมีลักษณะเป็น 2 ตัวเลือก คือ เลือกตัว “ใช่” เมื่อพฤติกรรมสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง และเลือกตัวเลือก “ไม่ใช่” เมื่อพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยมีการคิดคะแนน คือ ถ้าตอบว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน และตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 0 คะแนน แล้วคิดรวมคะแนนทุกข้อ จำนวน 10 ข้อ และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 แบบประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยการสร้างข้อคำถามที่สอดคล้องกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในด้านสาระประโยชน์ เทคนิควิธีการอบรม การนำไปใช้ และการประเมินทั่วไปตลอดโปรแกรม ให้มีความครอบคลุมถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) จำนวน 15 ข้อ และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบการคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล สร้างแบบประเมินตนเองในด้านการปฏิบัติตนโดยการฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง การฝึกสมาธิ และกิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) จำนวน 5 ข้อ และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบการคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล สร้างแบบสัมภาษณ์โดยจะถามถึงความรู้ ทักษะ และเจตคติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หลังจากปฏิบัติครบตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 6 ประเด็น และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

2.6 แบบติดตามผล สร้างแบบติดตามผลเพื่อใช้ประกอบโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยจะถามถึงความรู้ ทักษะ และเจตคติ ปัญหา และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมและการปฏิบัติครบตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 10 ข้อ และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จะต้องมีความต่อเนื่อง เป็นขั้นตอน และสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยมและทักษะได้ ดังนี้

1. การทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้น มีการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1.1 ทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ซึ่งอาสาสมัครเข้าร่วมทดลองจำนวน 40 คน ที่แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้ทุกคนทำแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองเพื่อเป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)

1.2 จัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 23 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 25 มกราคม 2552 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ระหว่างเวลา 6.00 – 22.00 น. รวมเป็นเวลา 40 ชั่วโมง ที่บ้านปอนอก จ.ประจวบคีรีขันธ์ และการเรียนรู้จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 27 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552 รวมเวลา 10 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น รวมเป็นเวลา 10 ชั่วโมง ที่บ้านพักของแต่ละบุคคล และทำการสัมภาษณ์ในวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2552

1.3 ทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้ จะให้ความสำคัญในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยประเมินจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ เลือกและออกแบบวิธีสำหรับรวบรวมข้อมูล หลักฐานการกำหนดตัวอย่าง การรวบรวมข้อมูล การสรุปและจัดกระทำข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปทำการประเมินผลการทดลอง และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยการทดสอบสถิติ ทดสอบค่า t (t -test) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสังเกตนำมาแปลความเป็นค่าร้อยละ โดยถึงเกณฑ์ร้อยละ 80

ของคะแนนรวม แสดงถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลมากขึ้น

2. ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ดังนี้

2.1 ปัจจัยภายใน เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ได้แก่

- 2.1.1 ด้านค่านิยม
- 2.1.2 ด้านครอบครัว
- 2.1.3 ด้านภาระหน้าที่
- 2.1.4 ด้านเวลา

2.2 ปัจจัยภายนอก เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ได้แก่

- 2.2.1 ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สังคม วัฒนธรรม และข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ
- 2.2.2 ด้านเศรษฐกิจ
- 2.2.3 ด้านองค์กรส่งเสริม
- 2.2.4 ด้านนโยบายและแผนการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา

2.3 เงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้

โดยการวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้นมาใช้ มีวิธีการดังต่อไปนี้

- ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง สัมภาษณ์นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมและทำคู่มือเสร็จแล้ว โดยจะถามถึงปัจจัยที่เกี่ยวกับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล สามารถแบ่งได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านค่านิยม ด้านครอบครัว ด้านภาระหน้าที่ และด้านเวลา ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ สามารถแบ่งได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านองค์กรส่งเสริม และด้านนโยบายและแผนการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา

- นำแบบแบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ประเมินนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
- นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน และข้อมูลจากการติดตามผลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน มาวิเคราะห์เพื่อร่างข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองที่พัฒนาขึ้นมาใช้
- นำร่างข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อเสนอแนะ และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จนได้ข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ที่ถูกต้อง

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
 - 1.1 รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีองค์ประกอบคือ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการ และการประเมินผล โดยจะเป็นการประเมินรูปแบบด้วยการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และประเมินผลที่ได้จากการใช้รูปแบบ โดยผลลัพธ์จากการใช้รูปแบบคือ การพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลโดยใช้การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน สำหรับรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีดังนี้

รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

1. หลักการ

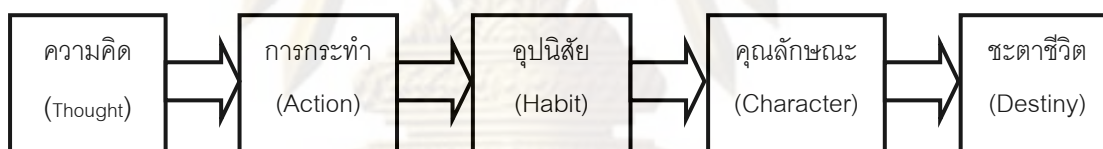
หลักการของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล นูรณาการมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ คือ

1.1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการใช้กระบวนการในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมตามหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของTyler (1986) ซึ่งประกอบด้วยกำหนัดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้

1.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป โดยแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสมี 4 ประการคือ

- 1) การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย
- 2) การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 3) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝนด้วยตนเองและเป็นกลุ่ม
- 4) การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

โดยแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสนั้น ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองดังนี้



1.3 แนวคิดการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ Waitley (1983) ทั้ง 10 ประการ ดังนี้ 1) การยกย่องตนเอง 2) การจินตนาการสร้างสรรค์ 3) การมีความรับผิดชอบ 4) การมีสติปัญญา 5) การมีเป้าหมาย 6) การสื่อสารที่ดี 7) การมีความเชื่อและศรัทธา 8) การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส 9) การมีความอดุสาหะ 10) การมีอุดมคติ

2. วัตถุประสงค์

รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3. กระบวนการของการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

กระบวนการของการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีขั้นตอนดังนี้

1.2 กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

1.3 การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้

3.2.1 กำหนดเนื้อหาและกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมการพัฒนา ศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ทั้ง 10 ประการ โดยกิจกรรมคือ การเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลเชิงปฏิบัติ การเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.2.2 การพัฒนา กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยการ พัฒนาโปรแกรมให้ครอบคลุมสาระดังนี้ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ หัวข้อของโปรแกรม คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ขั้นตอนการดำเนินงาน วิธีการ วิทยากร ระยะเวลา สถานที่ ผู้รับผิดชอบ การประเมินผล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ กำหนดการของโปรแกรม และการพัฒนา คู่มือที่เน้นกิจกรรมการพัฒนา ศักยภาพตนเองกับการทำกิจกรรมตามแนวคิดนี้โออีวีแมนนิส

3.2.3 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

1. แบบวัดการพัฒนา ศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 3 ด้าน คือ

1.1 แบบวัดการพัฒนา ศักยภาพตนเองด้านความรู้

1.2 แบบวัดการพัฒนา ศักยภาพตนเองด้านทักษะ

1.3 แบบวัดการพัฒนา ศักยภาพตนเองด้านด้านเจตคติ

2. แบบสังเกตการพัฒนา ศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3. แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

4. แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

5. แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

6. แบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไปใช้

3.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ มีขั้นตอนดังนี้

3.3.1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโปรแกรมได้ โดยเป็นผู้ที่มีความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

3.3.2 ปฐมนิเทศ โดยให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในวัตถุประสงค์ กิจกรรม ระยะเวลา และการประเมินผล โดยจะประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3.3.3 จัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยเน้นการใช้หลักการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งมีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป โดยการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และการเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.4 การประเมินผลการเรียนรู้ ประเมินผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ ดังนี้

3.4.1 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติ

3.4.2 แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.4.3 แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.4.4 แบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขในการนำไปประกอบการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไปใช้

4. การประเมินผล

การประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ ดังนี้

4.1 แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

4.2 แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

1.2 ผลการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และผลการใช้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีดังนี้

1.2.1 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ผลการวิเคราะห์การจัดโปรแกรมดังกล่าวนี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีความคิดเห็นต่อการจัดโปรแกรมถึงความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงตามลำดับ คือ การได้รับประสบการณ์ใหม่จากโปรแกรม ($\bar{X} = 4.80$) รองลงมาคือ ความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรม ($\bar{X} = 4.66$) และความเหมาะสมของคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X} = 4.60$) ส่วนในด้านความเหมาะสมของระยะเวลาการจัดการโปรแกรม ($\bar{X} = 4.05$) มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก

1.2.2 ผลการใช้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ผลการวิเคราะห์จากการใช้คู่มือดังกล่าวนี้ พบว่า การเรียนรู้จากคู่มือโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองถึงการ

พัฒนาศักยภาพตนเอง ดังนี้ ระดับการเรียนรู้จากกิจกรรม ร้อยละ 91 ความรู้สึกรู้ว่ากิจกรรมมีผลต่อการดำเนินชีวิต ร้อยละ 100 การปฏิบัติตามกิจกรรมบ่อยครั้ง ร้อยละ 60 ไม่พบปัญหาจากการปฏิบัติตามกิจกรรม ร้อยละ 60 เกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในเรื่องการมีความอดุสาหะ ร้อยละ 14.26 และข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมว่าไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม ร้อยละ 75

สรุปได้ว่า ผลการจัดโปรแกรมดังกล่าวนี้ เป็นแนวทางที่จะสามารถนำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนอื่น ๆ ได้ต่อไป ซึ่งผลดังกล่าวนี้ทำให้เห็นผลของการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองในตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน ดังตารางต่อไปนี้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การพัฒนาศักยภาพตนเอง	กิจกรรมที่จัด	วันที่จัด
การมีความเชื่อและศรัทธา	- กิจกรรม I believe ผู้ We believe - กิจกรรมส่งพลัง	23 ม.ค. 2552
การจินตนาการสร้างสรรค์	- กิจกรรม Imagine projects 1. บันทึกลง 2. จัดดอกไม้ 3. ประติมากรรม - กิจกรรม Brain Gym - กิจกรรมพลังแห่งจินตนาการ	23 ม.ค. 2552
การมีความรับผิดชอบ	- กิจกรรมโยนบอล - กิจกรรมรักษาเมือง	24 ม.ค. 2552
การยกย่องตนเอง	- กิจกรรม Folk Dance - กิจกรรมหนูชื่อ ... เพื่อนชื่อ ... - กิจกรรมวงกลมแห่งการ เคารพซึ่งกันและกัน	24 ม.ค. 2552
การมีสติปัญญา	- กิจกรรม I.Q. Boat - กิจกรรมจำได้ไหม	24 ม.ค. 2552
การมีเป้าหมาย	- กิจกรรม I – plan to We – plan - กิจกรรม Time line	24 ม.ค. 2552
การสื่อสารที่ดี	- กิจกรรมใจถึงใจ - กิจกรรม Empowerment - กิจกรรมพลังแห่งคำพูด	25 ม.ค. 2552
การเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส	- กิจกรรมเปลี่ยนหินสะดุดเป็น หินรองก้าว	25 ม.ค. 2552
การมีความอดุสาหะ	- กิจกรรมเติมให้เต็ม - กิจกรรมต่อภาพ	25 ม.ค. 2552
การมีอุดมคติ	- กิจกรรมกระต่ายน้อย : โลกในอุดมคติ	25 ม.ค. 2552

2. ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล นำเสนอผลการเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเอง ทั้งภายในกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

2.1 การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองปรากฏว่าทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเองโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีการพัฒนาศักยภาพตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.2 การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่า มีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเองโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาศักยภาพตนเองสูงขึ้น

2.3 การเปรียบเทียบการพัฒนาศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จำแนกเป็นรายการพัฒนาศักยภาพตนเอง ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาศักยภาพตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายการพัฒนาศักยภาพตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองทุกด้านของการพัฒนาศักยภาพตนเอง

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล หลังจากผ่านการเข้าร่วมรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง พฤติกรรมที่ปรากฏและสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ทั้ง 10 ประการ ได้แก่ การตั้งเป้าหมายก่อนหรือระหว่างทำกิจกรรม การแสดงออกถึงการจินตนาการสร้างสรรค์ การทำกิจกรรมได้ตรงตามตารางเวลาที่กำหนดให้ การให้ความช่วยเหลือ หรือให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่น การมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัว พุดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส การควบคุมตนเองให้ปฏิบัติงานจน

บรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย และทันเวลา การแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นกระบวนการ การยอมรับความจริง การมีเหตุมีผล

แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างรอบคอบและระมัดระวัง และประเมินการกระทำของ ตนเองเสมอ

สรุปได้ว่า ภายหลังจากทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล พบว่า รูปแบบดังกล่าวสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ทั้ง 10 ประการ คือ การยกย่องตนเอง การจินตนาการสร้างสรรค์ การมีความรับผิดชอบ การมีสติปัญญา การมีเป้าหมาย การสื่อสารที่ดี การมีความเชื่อและศรัทธา การเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส การมีความอดทน และการมีอุดมคติ ให้กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลได้

3. ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไข ในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ พบว่า ปัจจัยภายใน ได้แก่ ค่านิยม ครอบครัวยุทธศาสตร์ และเวลา ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ องค์การส่งเสริม และนโยบายและแผนการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา ส่วนเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ความสามารถของผู้จัดกิจกรรม ความสอดคล้องของรูปแบบกับกลุ่มเป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจ และทีมผู้ช่วยจัดกิจกรรม

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยในการอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นการอภิปรายออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ไปใช้ ดังมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นที่นำมาอภิปรายดังนี้คือ

ส่วนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของการ สร้างรูปแบบของกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler(1986) เป็นกรอบในการ พัฒนารูปแบบ และใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็น แนวทางของกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อการ พัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลทั้ง 10 ประการ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำไป ทดลองใช้จริง โดยผู้วิจัยจะนำเสนอรูปแบบเฉพาะสาระที่เป็นแก่นสำคัญของรูปแบบ 4 ประการ คือ หลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ กระบวนการของรูปแบบ และการประเมินผล ของรูปแบบ ซึ่งจะช่วยให้ได้ภาพรวมของรูปแบบ ซึ่งสอดคล้องกับการนำเสนอรูปแบบการเรียน การสอนของทีศนา แชมมณี (2545) ที่นำเสนอรูปแบบใน 4 ประการดังกล่าว ซึ่งในส่วนนี้ สามารถอภิปรายแยกตามองค์ประกอบของรูปแบบได้ดังนี้

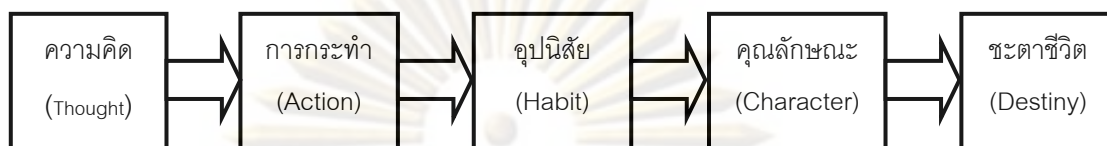
1. หลักการ

ผู้วิจัยได้กำหนดหลักการที่จะต้องคำนึงถึงในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยบูรณาการมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญคือ หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดการพัฒนา ศักยภาพของบุคคลไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ Waitley (1983)

ผู้วิจัยได้ใช้หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เน้นความคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ซึ่งการให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่จะต้องมีลักษณะที่แตกต่างจากการให้การศึกษาแก่เด็กโดยทฤษฎีการเรียนการสอนของผู้ใหญ่จะเป็นการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้ซึ่งมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้ชี้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ ในการระบุนความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้ ตามแนวคิดของ Knowles (1980) ดังนั้นการเรียนรู้ถึงหลักการให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่จะทำให้พัฒนารูปแบบกิจกรรมได้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่อย่างแท้จริง

ผู้วิจัยได้ใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส โดยนำมาใช้ในส่วนของการเป็นกระบวนการในการดำเนินกิจกรรม โดยมีหลักการที่สำคัญคือ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็น

กลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป โดยสาเหตุที่ใช้หลักการนี้เพราะ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนามนุษย์ให้เกิดคุณลักษณะหรืออุปนิสัยดังกรอบแนวคิด (Sarkar, 1990) ดังนี้



นอกจากนี้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสยังสอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยผู้ที่พัฒนาศักยภาพตนเองให้มีการพัฒนาศักยภาพทั้ง 10 ประการจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง ต้องมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาศักยภาพตนเอง และต้องลงมือทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพทั้ง 10 ประการ (Waitley, 1983)

สุดท้ายนี้ ได้ใช้แนวคิดการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ Waitley (1986) ทั้ง 10 ประการ เพราะเป็นแนวคิดที่มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยในการพัฒนา ศักยภาพของบุคคลไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ทั้ง 10 ประการ คือ 1) การยกย่องตนเอง 2) การจินตนาการสร้างสรรค์ 3) การมีความรับผิดชอบ 4) การมีสติปัญญา 5) การมีเป้าหมาย 6) การสื่อสารที่ดี 7) การมีความเชื่อและศรัทธา 8) การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส 9) การมีความอดทน 10) การมีอุดมคติ (Waitley, 1983)

2. วัตถุประสงค์

ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาอิสระนอกโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล คือ เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ได้กำหนด วัตถุประสงค์หลักไปที่การพัฒนาคุณภาพคนคือ การพัฒนาคุณภาพคนในทุกมิติอย่างสมดุล ทั้ง จิตใจ ร่างกาย ความรู้ และทักษะความสามารถ เพื่อให้เพียงพอทั้งด้าน “คุณธรรม” และ “ความรู้” มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีการพัฒนาความสามารถให้เต็มศักยภาพ และมีจิตสำนึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10, 2550) โดยแผนพัฒนานี้จะช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างสมดุลจนนำไปสู่การเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จสมบูรณ์และมีความสุขกับชีวิต

3. กระบวนการของการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนของ Tyler (1986) มาเป็นกรอบในการพัฒนากระบวนการของการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยสาเหตุที่ใช้รูปแบบของ Tyler (1986) เพราะรูปแบบดังกล่าวมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เนื่องจากรูปแบบดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจน โดยขั้นตอนของการพัฒนารูปแบบดังกล่าวมี 4 ขั้นตอนด้วยกันคือ การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนรู้ โดยแนวคิดของ Tyler (1986) จะเน้นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมจึงมีความสอดคล้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่กล่าวว่า ความคิดและการกระทำเป็นตัวกำหนดอุปนิสัยหรือพฤติกรรม (Sarkar, 1990) และสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ Waitley (1983) ที่กล่าวว่า การจะเปลี่ยนแปลงคนที่ฝังตัวอยู่ในความคิดในทางต่ำต้อย มาเป็นคนประสบความสำเร็จเป็นคนที่มีความแข็งแกร่ง และมีพลังสูงในธรรมชาติ อีกทั้งสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง สัมผัสความสามารถของตนเอง ใช้ความเข้มแข็ง และความสามารถที่มีอยู่ภายในตน ให้เต็มประสิทธิภาพ เพื่อนำมาสู่ความสำเร็จนั้น เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง ความเชื่อ การใช้คำพูด จิตใจ และร่างกาย จึงจะสามารถนำพลังศักยภาพอันยิ่งใหญ่ที่แฝงเร้นอยู่ภายในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างสูงสุด (Waitley, 1983)

4. การประเมินผล

ผู้วิจัยทำการประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยผู้วิจัยได้ ดำเนินการใน 2 รูปแบบ คือ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ โดยใช้แบบ ตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบ ประเมินผลการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล อีกทั้งทำแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบ คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอก วิทยาลัย วิธีเรียนแบบทางไกล

ส่วนที่ 2 ด้านประสิทธิผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีผลที่ได้จากการวิจัยในเรื่องการพัฒนาศักยภาพตนเอง ซึ่งนับเป็นประสิทธิผลของกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยสามารถอธิบายรูปแบบที่พัฒนาขึ้นโดยใช้หลักการของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ด้วยการใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มุ่งเน้นพัฒนาความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจทุกระดับคือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตเหนือสำนึก อันเป็นแหล่งพลังงานความรู้ความสามารถ และความคิดสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่ (อุไรวรรณ ชมวัฒนา, 2539)

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทำได้โดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป ดังนั้น รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยการใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาศักยภาพตนเองมากยิ่งขึ้น เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ด้วยการเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นอกจากนี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังเป็นแนวคิดที่สร้างบรรยากาศของความสัมพันธ์ ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนได้เป็นอย่างดี ด้วยการใช้คำพูดที่ดีต่อกันหรือชมเชยกัน และจะมีการทำกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน จึงทำให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยผู้เรียนจะเกิดความรู้สึกที่เห็นความสำคัญของตนเองต่อการเรียนรู้มากขึ้น จะเกิดแรงกระตุ้นที่ต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้นและจะเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกทางบวกต่อการเรียนรู้หรือเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกระบวนการเรียนรู้ รวมไปถึงความรู้สึกที่ดีต่อเนื้อหาการเรียนรู้ และความรู้สึกที่ดีต่อผู้สอนและผู้เรียนด้วยกัน จึงสอดคล้องกับอุไรวรรณ ชมวัฒนา (2539) ที่กล่าวว่า ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการพัฒนาทักษะ ยินนาสติกลีลา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า หลังฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์

นักเรียนกลุ่มที่ถูกสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะยิมนาสติกสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ถูกสอนโดยวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากการมีบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีการเริ่มต้นกิจกรรมทุกครั้งด้วยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ซึ่งตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นั้นกล่าวว่า คนเราจะมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้สูงสุด เมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ปราศจากความตึงเครียด ปราศจากความวิตกกังวล (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) ดังนั้นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายจึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกของการเรียนรู้ในทุก ๆ เรื่อง โดยกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำมาใช้เพื่อการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายคือ การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดวังค์ การรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ เทคนิคการใช้คำพูดเชิงบวก และการฝึกสมาธิ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุดและทำให้ใช้ศักยภาพได้อย่างสูงสุด โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเรียกสภาวะของการเรียนรู้ที่ดีที่สุดนี้ว่า สภาวะคลื่นสมองต่ำ ดังนั้น กิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าวจะช่วยปรับคลื่นสมองของคนเราให้เป็นคลื่นอัลฟา ที่มีลักษณะเป็นคลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบ อารมณ์ดี โดยในสภาวะนี้คนเราจะมีสมาธิ ความจำดี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

กิจกรรมที่ทำให้เกิดสภาวะคลื่นสมองต่ำตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสดังกล่าว โดยเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้คลื่นสมองต่ำลง ได้แก่ การทำอาสนะและการเต้นเกาชิกิ ซึ่งเมื่อทำทุกวันอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละครั้ง จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีร่างกายแข็งแรง สวยงาม มีการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสูง ฮอร์โมนในร่างกายจะถูกปรับให้สมดุล ซึ่งทำให้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 10-15 นาที จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจอ่อนโยน มีสมาธิสูงขึ้น และมีคลื่นสมองที่ต่ำลงอย่างรวดเร็วและสอดคล้องกับวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ที่กล่าวว่า การทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะประกอบไปด้วยการฝึกอาสนะ การจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ โดยการฝึกอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นเป็นการบริหารกายแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะศาสตร์ ต้องกระทำให้สัมพันธ์กับการหายใจ มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยนผสมกับการสูดลมหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกายช่วงเวลาหนึ่ง ทำให้ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทผ่อนคลายยิ่งขึ้น ทำให้คลื่นสมองของคนเราค่อย ๆ ปรับความถี่ช้าลง ๆ ราบเรียบมากขึ้นเป็นคลื่นอัลฟา (Anandamitra, 1991) โดยหลังจากทำอาสนะแล้ว การที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความ

ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นไปอีก สามารถทำได้โดยการจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ ด้วยการเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ซ้ำ ๆ โดยเพลงดังกล่าวจะมีลักษณะเฉพาะที่เมื่อฟังแล้วทำให้รู้สึกสงบและสบายใจ ซึ่งเสียงเพลงจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย โดยจินตนาการว่า เรากำลังอยู่ในที่ที่เงียบสงบ ห่างไกลความอึกที่กวนวายต่าง ๆ จินตนาการจะทำให้สามารถจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายได้รวดเร็วขึ้น

การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายจะต้องอาศัยกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่รู้สึกรีบหรือกดดัน แต่จะต้องรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้ รูปแบบการจัดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้จึงไม่ใช่เป็นแค่เพียงให้การศึกษา แต่จะเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลาย ซึ่งความผ่อนคลายจะส่งผลต่อการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองในขั้นต่อไป ดังนั้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงเป็นแนวคิดที่มีกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายสอดคล้องกับงานวิจัยของอุไรวรรณ ชมวัฒนา (2539) ที่กล่าวว่า กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นกิจกรรมที่ช่วยนำศักยภาพในการเรียนรู้มาใช้ให้มากที่สุด จึงทำให้มีความพร้อมในการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังช่วยส่งเสริมการจดจำเนื้อหาวิชาต่าง ๆ เนื่องจากการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่มากขึ้น และยังทำให้มีความตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มีความฉับไวในการคิด

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สนับสนุนการประยุกต์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการศึกษาที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ตัวอย่างผลการวิจัยมีดังนี้ วิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ (ศตพร วิไลรัตน์, 2532) การจูงใจได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสช่วยเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น (ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง, 2536) การฝึกอาสาสมัครและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) การอบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาเนโอฮิวแมนนิสช่วยเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง (เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ, 2540) การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (สมศักดิ์ เจริญศรี, 2543) กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยเสริมสร้างให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น มากขึ้น และรวดเร็วขึ้น (วรรัตน์ อภินันท์กุล, 2548)

ดังนั้น การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายจึงช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เนื่องจาก การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายจะช่วย

ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี ในลักษณะของการที่ผู้เรียนเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น และรวดเร็วขึ้น โดยในการวิจัยในครั้งนี้จะเริ่มต้นกิจกรรมทุกกิจกรรมด้วยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเพื่อเตรียมสภาพจิตใจของผู้เรียนให้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ช่วยเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง ภาพพจน์ของตัวเองคือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองความรู้สึกนี้จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเรา เพราะความรู้สึกนี้จะติดตัวเราไปตลอดเวลา ดังนั้น ความเชื่อโดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่ง ถ้าเราเชื่อว่าเราทำได้เราก็ทำได้ ถ้าเราเชื่อว่าทำไม่ได้เราก็ทำไม่ได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) ซึ่งการเสริมภาพพจน์ที่ดีของตัวเองสามารถทำได้ด้วยการใช้คำพูดในทางบวกที่ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้น โดยเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2539) กล่าวไว้ว่า การพูดแบบนี้โอฮิวแมนนิสจะทำให้ภาพพจน์ของตนเอง (Self image หรือ Self Concept) เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีมากยิ่งขึ้น โดยเมื่อเรามีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองมากขึ้น เราก็จะมีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้น และเราก็จะมีความรู้สึกที่ดีกับโลก กับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวมากขึ้น จนในที่สุดเราจะกลายเป็นคนประเภท I am o.k., you are o.k. ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนามนุษย์เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดในทางบวกต่อตนเองจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาตนเองในด้านการรู้จักตนเอง โดยการมีอัตมโนภาพและมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง (Self Esteem) ในทางบวก ซึ่งการใช้คำพูดเพื่อเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองสามารถทำได้โดยการเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรงโดยตนเอง (Auto-suggestion) หรือการเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยผู้อื่น (Outer-suggestion) และสอดคล้องกับที่ Bruno (1983) กล่าวว่า การเสนอแนะโดยตนเองและการเสนอแนะโดยผู้อื่นเป็นวิธีการสร้างเสริมความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยวิธีการนี้จะเป็นการให้ข้อมูลที่จะมีทำให้เกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกันด้วย จึงจะทำให้สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองได้มากขึ้น

การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีของตนเองหรือการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเองตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิส การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองจะต้องกระทำในขณะที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย โดยหลังจากมีบรรยากาศที่ผ่อนคลายที่จูงจิตใจไปสู่วงค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการแล้ว จะต้องทำการบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใจสำนึกโดยการเสนอแนะในทางบวก ดังเช่น งานวิจัยของจิรวรรณ ศรีกุลศานุกุล (2537) ที่กล่าวไว้ว่า นักเรียนประถมปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อผู้อื่น ด้าน

การเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และผลรวมทั้งสามด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความเชื่อมั่นในตนเองทุกด้านสูงขึ้นตามลำดับจำนวนครั้งของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นมาในงานวิจัยนี้เกิดขึ้นมาจากการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีด้วยการใช้กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสด้วยการบันทึกความรู้สึกที่ดีลงสู่จิตใต้สำนึกโดยการเสนอแนะในทางบวก

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยหรือพฤติกรรม รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตจะเป็นไปได้ง่ายขึ้นและดีขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตนเองที่ทำให้มีการมองโลกและมองชีวิตของตนในแง่บวก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) เนื่องจากภาพพจน์ที่ดีของตนเองเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการสร้างความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น ในระหว่างการจัดกิจกรรมผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความต่อเนื่องในการย้าคิดและการนึกถึงข้อความที่ทำให้เกิดภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองในทางบวกอยู่ตลอดเวลา ด้วยการปลูกฝังคำพูดและภาพพจน์ด้านบวกต่าง ๆ ลงในจิตใต้สำนึก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลที่บันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกจะเป็นตัวกำหนดภาพพจน์ของตัวเอง ทักษะคตินิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเราอย่างแท้จริง โดยมีข้อค้นพบทางจิตวิทยาที่พบว่าทุก ๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคติ รวมทั้งความสามารถด้านต่าง ๆ ของคนเรา มีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540) กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองในครั้งนี้ ได้แก่ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะ การรับรู้ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ กิจกรรมเทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก กิจกรรมการฝึกสมาธิ ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จะเป็นกิจกรรมการปฏิบัติที่ผสมผสานกลมกลืนกัน ดังนี้ เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการทำสมาธิด้วยการใช้เพลงบรรเลงเบา ๆ ให้จิตใจผ่อนคลาย โดยนอนลงในท่านอนตายแล้วใช้คำพูดด้านบวกเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพื่อเป็นการฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเอง โดยที่ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเองจะนึกถึงตนเองในสิ่งที่ดี ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เช่น จินตนาการว่าประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ โดยการใช้ความคิดหรือจินตนาการในการเห็นภาพสิ่งที่เราปรารถนาที่จะเกิดขึ้นในชีวิตให้มีความชัดเจน จะช่วยทำให้ภาพพจน์ของเราค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เราต้องการ แนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับที่นักปราชญ์โบราณได้กล่าวไว้ว่า ความคิดนำไปสู่การกระทำ การกระทำนำไปสู่นิสัย นิสัยนำไปสู่ชะตาชีวิตที่รุ่งโรจน์หรือตกต่ำ ดังนั้น ในทุก ๆ การกระทำจะเริ่มต้นจากความคิด (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2544) และสอดคล้องกับที่สักการ (Sarkar อ้างถึงใน วรรณ อภินันท์กุล, 2548) กล่าวถึงอำนาจของความคิดของมนุษย์ไว้ว่าเราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือกลายเป็นเช่นนั้น ซึ่งในปัจจุบันแนวคิดนี้เป็นที่ยอมรับว่า จิตใต้สำนึกคนเราสามารถจะเปลี่ยนสภาพกลายเป็นสิ่งที่เราคิดถึง ใฝ่วันถึง หรือให้ความสนใจอย่างแรงกล้าต่อเนื่องกันเป็น

เวลานาน ๆ ได้ ดังนั้น การใช้จินตนาการและการย้าคิดจะค่อย ๆ เปลี่ยนจิตใจไปสู่สิ่งที่ใฝ่ฝันถึงอยู่เสมอ ได้ จึงทำให้มองชีวิตของตนเอง ผู้อื่น กิจกรรมต่าง ๆ และโลกในแง่ที่ดีมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534)

การมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการได้ โดยมีข้อค้นพบของงานวิจัยทางจิตวิทยาที่กล่าวว่า คนเราไม่สามารถมีการกระทำหรือการปฏิบัติตัวที่ขัดแย้งกับภาพพจน์ของตนเองได้ การค้นพบในครั้งนี้จึงสรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงนิสัย ทัศนคติ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของคนเรา จะเป็นไปได้ง่ายขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540) โดยมีงานวิจัยที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง ดังนี้ งานวิจัยของกษมา บิลมาศ (2528) ได้ทำการศึกษาผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี โดยจะศึกษาว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรีพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ Cauteu (1979) ได้ทำการศึกษาโดยการวัดทัศนคติของผู้รับการทดลองที่มีต่อผู้สูงอายุกว่าคือ วัดก่อนและหลังการให้การเสริมแรงทางบวกภายใน โดยผู้ได้รับการทดลองจะได้รับการฝึกให้จินตนาการถึงภาพคนกำลังบาดเจ็บ เนื่องจากอุบัติเหตุในรถยนต์และได้รับความช่วยเหลือจากคนที่อายุมากกว่าคนหนึ่ง นอกจากนี้ผู้รับการทดลองยังได้ฝึกจินตนาการว่าตนคือชายผู้สูงอายุคนนั้น ผลการวัดทัศนคติและความเชื่อหลังจากการเข้ากระบวนการการเสริมแรงทางบวกภายในเปรียบเทียบกับที่วัดได้ในครั้งแรกพบว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อคนที่สูงอายุกว่าคือ มีทัศนคติที่ดีขึ้น

ดังนั้น การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองจึงช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เนื่องจาก เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองก็สามารถที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองให้ไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์มากขึ้น โดยเมื่อบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น จึงทำให้เกิดพฤติกรรมที่สนับสนุนให้สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามที่ต้องการอย่างง่ายดาย ซึ่งการพัฒนาศักยภาพตนเองที่เกิดขึ้นหลังจากการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองดังกล่าว จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอยิ่งขึ้น

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะเป็นแนวคิดที่มีกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ความรู้ ทัศนคติ และทักษะ โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะเน้นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและ

ฝึกฝนด้วยการกระทำหลาย ๆ อย่าง เช่น การให้ความรัก หรือการให้พลังด้านบวก (Empowerment) ด้วยการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำที่ทำให้ตัวเราและคนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้พลังด้านบวกมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวกมาก โดยการให้พลังด้านบวกสามารถทำได้ด้วยการแสดงพฤติกรรมทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง ดังนี้ ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวัสดิ์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2547) นอกจากนี้ การปฏิบัติที่สำคัญตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังเน้นไปที่การบริหารกายด้วยการฝึกโยคะอาสนะ โดยจะเป็นการบริหารร่างกายที่ต้องกระทำซ้ำ ๆ ที่สัมพันธ์กับการหายใจ และต้องมีสมาธิในขณะที่ปฏิบัติท่าอาสนะต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อทั้งร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ เป็นการบริหารทั้งอวัยวะภายในและภายนอก ตลอดจนระบบต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ที่ทำให้ได้ฝึกการควบคุมอวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้เคลื่อนไหวในท่าต่าง ๆ อย่างซ้ำ ๆ และมีสมาธิจึงส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคล และการทำสมาธิ ทำให้สามารถจดจำและเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว (วรรรัตน์ อภินันท์กุล, 2548)

การปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ มากมาย ดังเช่นการทำโยคะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสก่อนการเรียน จะช่วยให้มีความตื่นตัว มีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ดังนั้น การทำโยคะและสมาธิก่อนการเรียนรู้อะไรก็ตาม จะเป็นการเตรียมสภาพจิตใจให้มีความพร้อมที่จะรับความรู้ใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าไม่ได้ฝึกโยคะและสมาธิก่อนการเรียนรู้อะไรก็ตาม นอกจากนี้ การทำโยคะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสประกอบด้วยการภาวนาคำหรือเสียงเพลงที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า บานัม เควาลัม ซึ่งแปลว่าความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความรักให้กับตัวเองและมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ก็จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาบุคคลในทุก ๆ ด้านอย่างแท้จริง โดยในปัจจุบันมีการกล่าวถึงการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และสมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำเอาพลังคลื่นเสียงจากดนตรีมาช่วยในการพัฒนาศักยภาพสมองและศักยภาพมนุษย์ ซึ่งจากการวิจัยพบว่า คลื่นเสียงจากดนตรีสามารถช่วยกล่อมเกล่าให้จิตใจเกิดความละเอียดอ่อน พัฒนาสุนทรียภาพทางอารมณ์ พัฒนาสมาธิ ทำให้จิตใจเกิดความเยือกเย็น สุขุม ขยายขีดความสามารถในการทำหน้าที่ของสมอง ระบบประสาท ทำให้ความทรงจำดี สมองเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว อันจะเป็นประโยชน์ในการเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้และการทำงานให้ดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม นอกจากนี้การนำไปใช้ในการพัฒนาตนเอง พัฒนาการสื่อสาร แสดงความรู้สึกเอื้ออาทรและความเห็นใจผู้อื่น ทำให้สัมพันธภาพส่วนบุคคลดีขึ้น อันเป็นการสร้างศักยภาพ ความสำเร็จส่วนตัวในด้านมนุษย์สัมพันธ์ของบุคคลและการทำงาน (วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538)

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสยังมีกิจกรรมการปฏิบัติที่สำคัญคือ การเต้นเกาซิกิและการนอนตายโดยการเต้นเกาซิกิจะเป็นการเต้นรำและร้องเพลงแห่งความรักประกอบท่าทาง เพื่อเป็นการฝึกสติหรือเจริญสติให้มีพลังสติหรือพลังสมาธิ เพื่อทำให้สภาวะที่จิตใจเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำภารกิจใด ๆ ในชีวิตเป็นไปได้สูงสุด และยังจะทำให้จิตใจได้สำนึกเกิดพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ขึ้นด้วย ส่วนการนอนตายจะเป็นท่าการฝึกผ่อนคลายอย่างลึกช้า เริ่มจากการเปิดเพลงเบา ๆ ให้จิตใจผ่อนคลายแล้วนอนลงในท่านอนตายของโยคะ ทำนี้จะทำให้ผู้นอนมีการผ่อนคลายสูงที่สุด ดังนั้นการใช้คำมนตราประกอบเสียงเพลง ที่มีคำว่า บาบานัม เควาลัม ก็จะทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างแท้จริง และสอดคล้องกับงานวิจัยของสอดคล้องกับเยาวลักษณ์ โภธิสุทธิ (2540) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการฝึกโยคะอาสนะ การจูงใจได้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า เป็นการปฏิบัติที่ช่วยพัฒนาตนเองซึ่งจะสอดคล้องไปตามระดับการปฏิบัติ

กิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองดังกล่าว จะเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม ดังนี้ กิจกรรมการเรียนรู้ส่วนบุคคล เช่น การใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเอง เพื่อเป็นการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใจได้สำนึกของเราเองด้วยคำพูดของตัวเอง โดยใช้ประโยคคำพูดด้านบวก ในสภาวะที่คลื่นสมองต่ำ ซึ่งอาจจะเป็นช่วงก่อนนอน และกิจกรรมใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเองในครั้งนี้ เช่น ฉันเป็นคนที่มีความสามารถ ฉันเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นกลุ่ม เช่น การได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้าง เนื่องจากการได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้างจะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง คำพูดเหล่านี้จะมีผลอย่างยิ่งต่อจิตใจได้สำนึกของเรา โดยกิจกรรมการได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้างในครั้งนี้จะเกิดขึ้นจากการที่แต่ละบุคคลได้กล่าวถึงเป้าหมายที่แต่ละบุคคลตั้งไว้ แล้วแต่ละคนจะทำการรวมกลุ่มเป็นกลุ่มบุคคลที่มีเป้าหมายที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดังนั้น ทุกคนในกลุ่มที่มีเป้าหมายในทิศทางเดียวกันนี้จะส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ด้วยการใช้คำพูดสนับสนุนและส่งเสริมซึ่งกันและกันที่ก่อให้เกิดการกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใจได้สำนึกของแต่ละบุคคลด้วย

ดังนั้น การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่มจึงช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล เนื่องจาก การปฏิบัติและฝึกฝนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสจะช่วยให้เกิดการพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยการปฏิบัติในนี้ก็จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาออก

โรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในรูปแบบของโปรแกรมเชิงปฏิบัติการ และการเรียนรู้ด้วยตนเอง จากคู่มือ ซึ่งการได้ลงมือปฏิบัติจริงประกอบกับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการพัฒนา ศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และทักษะได้อย่างแท้จริง

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะเป็นแนวคิดที่เน้นการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวว่า โดยปกติแล้วคนเราทุกคนต้องการที่จะได้รับการยอมรับ ได้รับคำชมเชย ยกย่อง ได้รับความสนุกสนานและท้าทาย ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และได้รับความสำเร็จ ดังนั้น การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงเป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้เรียนรู้อย่างรวดเร็วและมีความสุข ดังนั้น ผู้จัดกิจกรรมจึงต้องรู้วิธีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมอยากที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นความอยากจากภายในอย่างแท้จริง โดยผู้จัดกิจกรรมจะต้องมีหน้าที่โดยตรงในการจัดกิจกรรมให้สนุกและท้าทายความสามารถ ด้วยการกระตุ้นความคิดในขณะทำกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมจึงต้องเปลี่ยนบทบาทมาเป็นผู้นำทาง ผู้ชี้ประเด็นและชี้มุมมองที่น่าคิด ผู้ให้ความเอาใจใส่และให้คำชมเชยและให้รอยยิ้ม โดยการให้ความสำคัญและการให้กำลังใจจากผู้จัดกิจกรรม ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ได้ในการจัดกิจกรรม (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) การจัดกิจกรรมดังกล่าวจะจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมจากภายในสู่ภายนอก ด้วยการเปลี่ยนแปลงความคิด และเจตคติ ดังนี้ เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนเจตคติ เปลี่ยนการกระทำ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2547)

รูปแบบของกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงเน้นไปที่การมีส่วนร่วมในกิจกรรม ให้มากที่สุด โดยรูปแบบของกิจกรรมในครั้งนี้จะเน้นการมีส่วนร่วมใน 4 ด้าน ตามเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งสอดคล้องกับวัชรยุทธ บุญมา (2542) ที่กล่าวว่า การจัดการศึกษาแนวปรัชญามนุษย์นิยมแนวใหม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านอย่างพร้อมเพรียงกันคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และสามารถมุ่งกระจายความรักความเมตตาออกสู่สรรพสิ่งทั้งมวล ดังนั้น การใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะต้องมีการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ โดยการจูงใจในที่นี้จะเป็นการจูงใจเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาศักยภาพตนเอง ซึ่งกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้จะสอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้

1. การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit) โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ดังนี้ การฝึกอาสนะ การบริหารกายท่าเกาซิกิ และกิจกรรมเกม โดยการฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิช่วยให้บริหารร่างกายทั้งอวัยวะภายในและอวัยวะ

ภายนอกประกอบกับการหายใจที่ลึกและช้า และกิจกรรมเกมช่วยให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายและเป็นการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

2. การมีจิตใจที่มั่นคง (Mentally Strong) คือ การควบคุมความคิดตนเองได้ ทั้งด้านจริยธรรม การมีระเบียบวินัย และการมีจินตนาการสร้างสรรค์ โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาจิตใจ ดังนี้ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง การฝึกสมาธิ และกิจกรรม/เกม โดยการผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลงช่วยผ่อนคลายความคิดที่ตึงเครียด ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการในทางบวก ส่วนการฝึกสมาธิช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้มีอารมณ์ดี แจ่มใส มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และกิจกรรมเกมช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ทำให้ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ

3. พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritual Elevated) คือ การมีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาจิตใจ ดังนี้ การฝึกอาสนะ การบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง การฝึกสมาธิ และกิจกรรมเกม เพื่อให้มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ โดยในทุกกิจกรรมจะเน้นถึงความสำคัญของการมีความรัก ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และทุกสรรพสิ่งในโลก ทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงประโยชน์และผลดีของการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในสังคมด้วยความรัก

4. มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge) โดยใช้กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง ด้วยกิจกรรมการผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เพื่อให้มีความรู้ด้านวิชาการ โดยเริ่มจากการใช้กิจกรรมที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ จนเกิดสมาธิและความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจที่จะเรียนรู้ ต่อจากนั้นจึงให้ข้อมูลทางวิชาการ ทำให้เกิดความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ด้วยความรวดเร็วและง่ายดาย

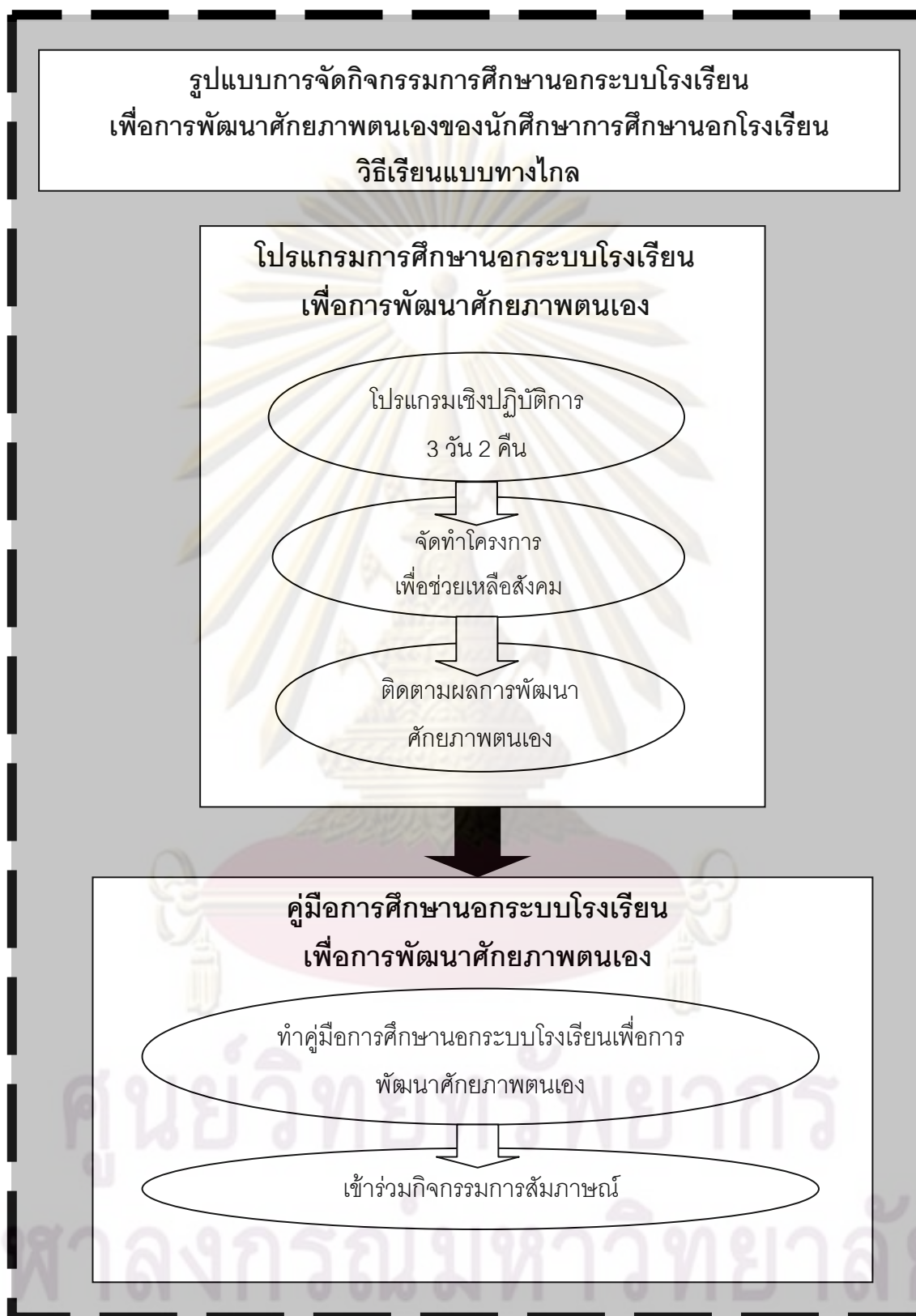
กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ดังกล่าวจะเป็นกิจกรรมที่อยู่บนพื้นฐานของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยการให้การยอมรับ ให้คำชมเชย ยกย่อง อยู่ในทุกกิจกรรม และในทุกกิจกรรมจะต้องสร้างความร่าเริง ความสนุกสนาน ประกอบกับการทำให้เกิดความท้าทาย และการทำให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งสอดคล้องกับที่เกียรตวรณ อมาตยกุล (2543) กล่าวว่า ศิลปะของการจูงใจและจูงกายผู้อื่นตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบไปด้วยวิธีการที่สำคัญ ดังนี้ นุ่มนวล แนบเนียน (การเรียนรู้ที่ประสานกลมกลืนและค่อยเป็นค่อยไปตามความเหมาะสม) สร้างความกระหาย (ทำให้เกิดความอยากรที่จะเรียนรู้) อย่าขายกล่อกเปล่า (มีเนื้อหาสาระจากการเรียนรู้) ให้มีความสำคัญ (ทุกคนมีความสำคัญและความเท่าเทียมกันในการเรียนรู้) มีส่วนร่วม (ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้) ดังนั้น จึงมีความ

สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เนื่องจาก กิจกรรมในครั้งนี้จะเริ่มต้นจากการทำให้ผู้เรียน
 อยากที่จะเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถามให้ผู้เรียนคิด โดยการคิดบนพื้นฐานของความเป็นจริงที่มีความ
 สอดคล้องกับแต่ละบุคคลอย่างแท้จริง และบรรยากาศในการเรียนก็จะเป็นการอภิปรายบน
 พื้นฐานของความเสมอภาค ทุกคนจึงมีความสำคัญและมีส่วนร่วมในทุก ๆ กิจกรรม

ดังนั้น การจูงใจเพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองจึงช่วยเพิ่มประสิทธิผล
 ของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
 ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ดังนี้ การจูงใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมน
 นิสมจะเป็นการจูงใจด้วยการจูงใจได้สำนึกโดยการเปลี่ยนคลื่นสมองให้เป็นคลื่นอัลฟา ซึ่งถ้าจิตใจ
 โน้มเอียงไปในทางใด พฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ก็จะไปในทิศทางนั้นเช่นเดียวกัน
 ดังนั้น การจูงใจจึงเป็นส่วนที่สำคัญและมีอิทธิพลมากต่อการเรียนรู้ เนื่องจากการจูงใจทำให้เกิด
 ความอยากและต้องการที่จะเรียนรู้อย่างแท้จริง

จากกระบวนการจัดกิจกรรมตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ
 โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
 สามารถสรุปเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 5 กระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาอิสระของโรงเรียนเพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาอิสระนอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ไปใช้

การนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาอิสระของโรงเรียนเพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาอิสระนอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ไปใช้ พบว่า รูปแบบดังกล่าว ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองมากขึ้น โดยรูปแบบนี้สามารถนำไปใช้ได้กับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากความเชื่อที่ว่า ผู้ใหญ่ แต่ละคนเป็นผู้ซึ่งมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้ ชี้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ ในการระบุนความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และจัดการ เรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้ ดังนั้น ผู้ใหญ่ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาอิสระของ วิทยาลัยจะเข้าร่วมด้วยเหตุผลหลายประการตามสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ เช่น ต้องการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น (Knowles, 1980) และรูปแบบดังกล่าว จะสามารถเปลี่ยนแปลงคนที่ฝังตัวอยู่ในความคิดในทางต่ำต้อย มาเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่มีแรงผลักดัน และมีพลังสูงในธรรมชาติ อีกทั้งต้องการให้บุคคลควบคุมชีวิตของตนเอง สัมผัสความสามารถของตนเอง ใช้ความเข้มแข็งและความสามารถที่มีอยู่ภายในตนให้เต็ม ประสิทธิภาพ จึงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ปรารถนาความสำเร็จในชีวิตจากแนวคิดนี้ (Waitley, 1983) ดังนั้น รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาอิสระของโรงเรียนเพื่อพัฒนา ศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษาอิสระนอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จึงสามารถนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์กับ คนทุกคน

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาอิสระของโรงเรียนเพื่อ การพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาอิสระนอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทั้งนี้ เนื่องจาก Waitley (1983) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่จะได้รับการพัฒนาศักยภาพตนเองดังกล่าว โดยได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการมีชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ มีความสุข และประสบ ความสำเร็จ ดังนั้น การสร้างความเปลี่ยนแปลงและความสำเร็จในชีวิตให้กับคนทุกคน จะต้องมีความเชื่อที่ว่า ภายในร่างกายมนุษย์นั้นมีเมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่แฝงอยู่เป็นพลังภายในอันไม่ จำกัดเพื่อสิ่งที่ดีเยี่ยม โดยประกอบไปด้วยความลับพื้นฐานสิบประการสู่ความสำเร็จที่จะทำให้ บุคคล ค้นพบ พัฒนาและใช้ประโยชน์คุณสมบัติที่ดีเด่นในตัว เพื่อให้บุคคลได้รับในสิ่งที่ตรงกับ ความต้องการอย่างแท้จริง การที่นักศึกษาการศึกษาอิสระนอกโรงเรียนได้เรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวจะช่วย ให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มผู้ที่ทำงานแล้วเป็นพลังสำคัญใน

การขับเคลื่อนประเทศ แต่ยังคงต้องการการได้รับการพัฒนาอยู่ เนื่องจากต้องการความรู้เพิ่มเติม เพื่อเป็นพลังผลักดันเพื่อให้พัฒนางาน พัฒนาสังคมต่อไป

การนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ไปใช้ พบว่า สามารถนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้ได้กับคนทุกคน ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้การนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างแท้จริง จึงต้องควบคุมเรื่องเวลาและสถานที่ในการนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้ ดังนี้ เวลาของรูปแบบกิจกรรมจะต้องเป็นเวลาที่แน่นอนตามที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ เนื่องจาก ระยะเวลาดังกล่าวจะทำให้เกิดการพัฒนาร่างกายและจิตใจอย่างแท้จริง ตัวอย่างเช่น ในคู่มือกำหนดให้ฝึกอาสาวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 40 นาที ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ให้ความสำคัญต่อการฝึกอาสา โดยกำหนดให้ฝึกเป็นประจำอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้งในเวลาเช้า ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง แต่หากต้องการพัฒนาร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพสูงสุด ควรฝึกวันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2547) ส่วนเรื่องของสถานที่ สถานที่ตามรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวต้องเป็นสถานที่ ที่มีบรรยากาศที่ช่วยให้มีคลื่นสมองต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากสถานที่ ที่มีบรรยากาศดังกล่าวจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างดีและรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น จัดโปรแกรมค่ายพักแรมที่เป็นส่วนตัว ซึ่งเป็นสถานที่ที่สงบ หรือชุมชนที่มีกลุ่มคนที่รักความสงบ การจัดกิจกรรมในสถานที่ดังกล่าวจึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและเรียบง่าย ส่งผลให้การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น อาสนะ เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่กล่าวว่า ผู้เรียนที่ถูกจัดให้เกิดการเรียนรู้ในบรรยากาศที่ช่วยให้เกิดสภาวะคลื่นสมองต่ำ จะเรียนรู้ข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) ดังนั้น นอกเหนือจากการที่ผู้จัดกิจกรรมหรือผู้ที่นำรูปแบบไปใช้จะต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รูปแบบเป็นอย่างดีแล้ว ยังจะต้องเป็นผู้ที่เคร่งครัดต่อเรื่องเวลาและสถานที่ในการนำรูปแบบไปใช้ด้วย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลจากการใช้รูปแบบ

จากการอภิปรายผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้กำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ดังต่อไปนี้

รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

1. หลักการ

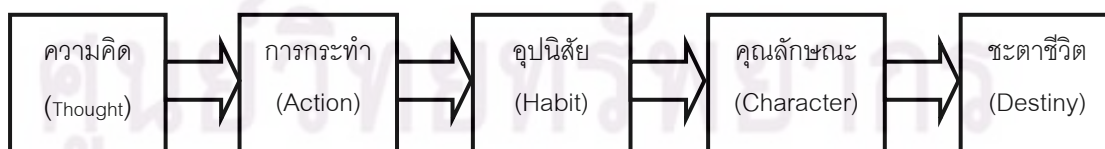
หลักการของรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล บูรณาการมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ คือ

1.1 หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการใช้กระบวนการในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมตามหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของTyler (1986) ซึ่งประกอบด้วยการกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้

1.2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป โดยแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสมี 4 ประการคือ

- 1) การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย
- 2) การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 3) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝนด้วยตนเองและเป็นกลุ่ม
- 4) การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

โดยแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสนั้น ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองดังนี้



1.3 แนวคิดการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ Waitley (1983) ทั้ง 10 ประการ ดังนี้ 1) การยกย่องตนเอง 2) การจินตนาการสร้างสรรค์ 3) การมีความรับผิดชอบ 4) การมีสติปัญญา 5) การมีเป้าหมาย 6) การสื่อสารที่ดี 7) การมีความเชื่อและศรัทธา 8) การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส 9) การมีความอดุสาหะ 10) การมีอุดมคติ

2. วัตถุประสงค์

รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3. กระบวนการของการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

กระบวนการของการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล มีขั้นตอนดังนี้

3.1 กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.2 การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้

3.2.1 กำหนดเนื้อหาและกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมการพัฒนา ศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ทั้ง 10 ประการ โดยกิจกรรมคือ การเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลเชิงปฏิบัติการ และการเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.2.2 การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยการพัฒนา โปรแกรมให้ครอบคลุมสาระดังนี้ หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ หัวข้อของโปรแกรม คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ขั้นตอนการดำเนินงาน วิธีการ วิทยาการ ระยะเวลา สถานที่ ผู้รับผิดชอบ การประเมินผล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ กำหนดการของโปรแกรม และการพัฒนา คู่มือที่เน้นกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองกับการทำกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

3.2.3 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

1. แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบ วิทยาลัยการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 3 ด้าน คือ

1.1 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านความรู้

1.2 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านทักษะ

1.3 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านเจตคติ

2. แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3. แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

4. แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

5. แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

6. แบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไปใช้

3.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ มีขั้นตอนดังนี้

3.3.1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโปรแกรมได้ โดยเป็นผู้ที่มีความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

3.3.2 ปฐมนิเทศ โดยให้ข้อมูลในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในวัตถุประสงค์ กิจกรรม ระยะเวลา และการประเมินผล โดยจะประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

3.3.3 จัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยเน้นการใช้หลักการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งมีแนวทางในการจัดกิจกรรมดังนี้ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป โดยการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และการเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.4 การประเมินผลการเรียนรู้ ประเมินผลการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ ดังนี้

3.4.1 แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติ

3.4.2 แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.4.3 แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

3.4.4 แบบติดตามผลเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขในการนำโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลไปใช้

4. การประเมินผล

การประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ ดังนี้

4.1 แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

4.2 แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลควรเรียนรู้ถึงหลักการให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ จะทำให้พัฒนารูปแบบได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้ใหญ่ได้อย่างแท้จริง

1.2 รูปแบบของโปรแกรมเชิงปฏิบัติการ และการเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือเป็นการได้ลงมือปฏิบัติจริงประกอบกับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะได้อย่างแท้จริง

1.3 การจัดกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเอง ควรเริ่มจากกิจกรรมการเสริมสร้างความเชื่อและศรัทธา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อและศรัทธาในตนเองว่าจะสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองได้ ความเชื่อและศรัทธาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและมีอิทธิพลมากต่อการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างแท้จริง

1.4 ผลการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองเป็นแนวทางที่จะสามารถนำกิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนอื่นๆ ได้ต่อไป ซึ่งผลดังกล่าวนี้ทำให้เห็นผลของการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองในตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน

1.5 ควรศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ก่อนที่จะนำรูปแบบการจัดกิจกรรมนี้ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เพื่อสามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการและข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างแท้จริง

1.6 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองต้องมีความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาศักยภาพตนเอง และต้องลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ

1.7 ผู้จัดกิจกรรมต้องมีการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ นำไปสู่การเรียนรู้ที่ง่ายตาย และรวดเร็วขึ้น

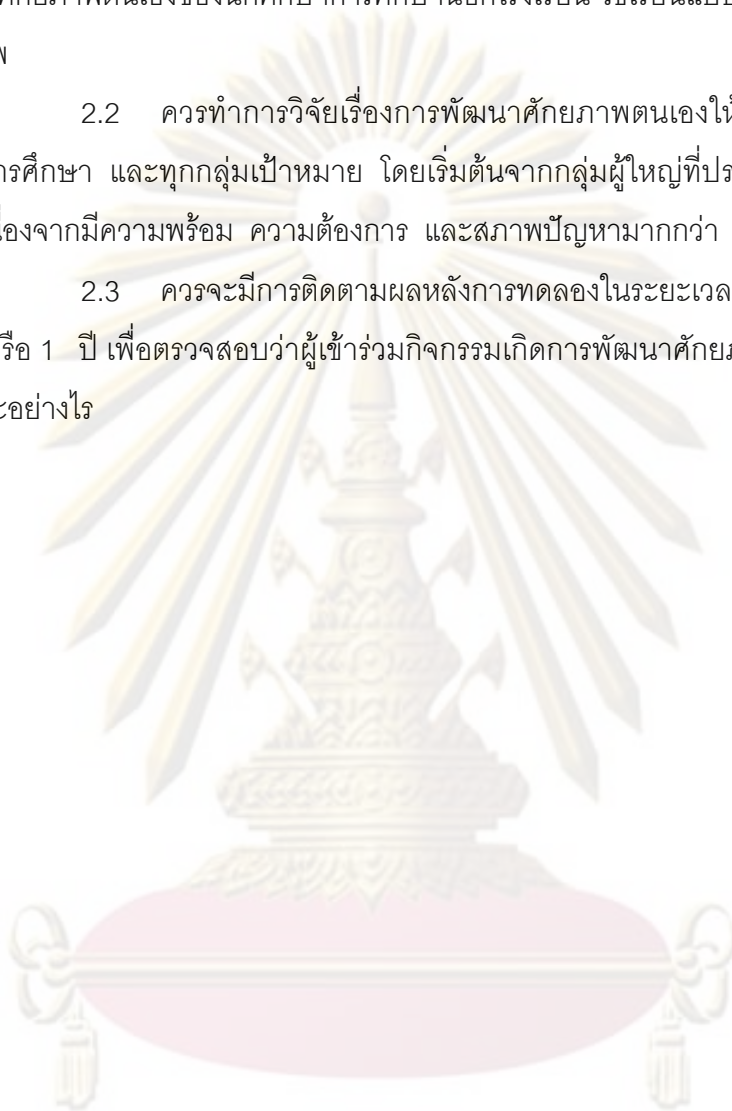
1.8 ต้องเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมที่สนับสนุนให้สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามที่ต้องการอย่างง่ายตาย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยการวิจัยเชิงคุณภาพ

2.2 ควรทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาศักยภาพตนเองให้กว้างขวางออกไปในทุกระดับการศึกษา และทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยเริ่มต้นจากกลุ่มผู้ใหญ่ที่ประกอบอาชีพก่อนกลุ่มเด็กเล็ก เนื่องจากมีความพร้อม ความต้องการ และสภาพปัญหามากกว่า

2.3 ควรจะมีการติดตามผลหลังการทดลองในระยะเวลาที่ยาวออกไปอีก เช่น 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างถาวรหรือไม่ และอย่างไร



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

เกษมา บิลมาศ. ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

เก็จกนก เอื้อวงศ์. ผลการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสตรี กรินชัยต่อภาวะสังขะแห่งตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียน : ทำไมต้องมี การศึกษานอกระบบโรงเรียน ในปัจจุบัน. วารสารครุศาสตร์. 32 (มีนาคม – มิถุนายน 2533) : 72 – 81.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คิด – ทำด้านบวก. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2545.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. จากครูเป็นศูนย์กลางสู่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ฉลาด เก่ง ดี และมี ความสุข. ใน การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับการปฏิรูปการศึกษา, หน้า 34 – 57. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ฉลาด เก่ง ดี และมีมีความสุข. กรุงเทพมหานคร: ที.พี พรินท์, 2540.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ชีวจิตวิทยา. วารสารครุศาสตร์. 33 (กรกฎาคม - ตุลาคม 2547) : 123 -132.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. เด็ก โรงเรียน และความสุข โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิส มิติใหม่แห่งการศึกษา สำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2530.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. แต่คุณพ่อ คุณแม่ และคุณครูที่รัก. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2542.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. นีโอฮิวแมนนิส : เราทั้งผองคือพี่น้องกัน. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2535.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี พรินท์, 2540.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พ่อแม่ต้องสั่งสอน. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2547.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. เราทำได้. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2546.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สมาธิ 2000. กรุงเทพมหานคร: ที.พี พรินท์, 2542.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2546.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อยู่กับเด็กๆ. กรุงเทพมหานคร: ที.พี พรินท์, 2544.

- เกียรติวรณ์ อมาตยกุล. อัตตศึกษา : ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. กรุงเทพมหานคร: ที.พี พรินท์, 2542.
- คณะกรรมการการพัฒนาศาสตร์และสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. ยุทธศาสตร์การพัฒนาศูนย์คนและการคุ้มครองทางสังคมในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 – 2549). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่แปด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2540.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่เก้า. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2550.
- ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง. การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบธานีโดยการฝึกจิตใจใต้สำนักตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ชูชีพ เปล่งอารมณ์. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยวิธีสอนตามแนวปรัชญามนุษยนิยมของนักเรียนนอกโรงเรียนสายสามัญ ประเภทชั้นเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ทีศนา เขมมณี. รูปแบบการเรียนการสอน : ทางเลือกที่หลากหลาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- บุหงา วัฒนะ. การนำเสนอรูปแบบการจัดประสบการณ์วิชาชีพอีสองเสริมเจตคติทางบวกต่อวิชาชีพครูของนักศึกษาในวิทยาลัยครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ประคอง กรวรรณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประสงค์ ประสงค์อาสา. ปรัชญาชีวิต ศาสตร์แห่งความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มังกรแก้ว, 2544.
- ประสงค์ ประสงค์อาสา. หัวใจแห่งความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มังกรแก้ว, 2540.
- ประสงค์ ประสงค์อาสา. เมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มังกรแก้ว, 2542.

- ประเสริฐ กิติรัตน์ตระการ. การพัฒนารูปแบบการสร้างจิตสำนึกในการพัฒนาชุมชนชนบท.
วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2532.
- เยาวลักษณ์ โพธิ์สุทธิ. เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการ
เสริมสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาไอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษา
และบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- รัตนา พุ่มไพศาล. หลักการจัดและบริหารการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วรรณวิภา จัตตสุขย์. รูปแบบโครงสร้างของลำดับขั้นการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัยในผลสัมฤทธิ์วิชา
คณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- วรรัตน์ อภินันท์กุล. การพัฒนาแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดไอฮิว
แมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบ
ความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต,
สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วัชรยุทธ บุญมา. การจัดการศึกษาแนวปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพื้นฐานการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- วีไล องคอินันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดไอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2531.
- วีไลรัตน์ ยิ้มแฉ่ง. การนำเสนอรูปแบบการจัดสถานักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กในชนบท.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2527.
- วิวรรณ ศรีกุลลาณกุล. ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดไอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นใน
ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2537.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การพัฒนาแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวความคิด
ของสตีเฟน อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้แนวคิดไอฮิวแมนนิส และการจัด

- กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชา การศึกษาระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศตพร วิไลรัตน์. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สมศักดิ์ กิจธวัช. การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยม และการเพิ่มพลังศักยภาพของตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- สมศักดิ์ เจริญศรี. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สุมาลี สังข์ศรี. การศึกษาออกโรงเรียนสำหรับแรงงานด้อยโอกาส โดยประยุกต์ใช้วิธีการศึกษาทางไกล. กรุงเทพมหานคร: เทคนิควิธีการ, 2540.
- อรรชรณ ปินตา. ประสิทธิผลของรูปแบบการพัฒนานิสัยทางสังคมอย่างเป็นระบบแก่นักเรียนเด็กเล็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อรุณศรี อึ้งประเสริฐ. การนำเสนอรูปแบบการสอนแทรกความรู้ด้านจริยธรรมในการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อาชัญญา รัตนอุบล. กระบวนการการฝึกอบรมสำหรับการศึกษาระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดโปรแกรมการศึกษาระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

- อุ้นตา นพคุณ. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2546.
- อุ้นตา นพคุณ. การเรียนการสอนผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรุงสยามการพิมพ์, 2527.
- อุ้นตา นพคุณ. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล, 2533.
- อุไรวรรณ ชมวัฒนา. ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกส์ลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ภาษาอังกฤษ

- Caffarella, R.S. Planning Programs for Adult Learners. San Francisco: Jossey-Bass Inc., Publishers, 1994.
- Cauteua, J.R. Covert Condition. New York: Program Press, Inc., 1979.
- Christensen, A., and Rankin, D. Easy Does It Yoga. San Francisco: Harper & Row, Inc., 1975.
- Covey, Stephen R. The 7 Habits of Highly Effective People. New York: Fireside, 1990.
- Hains, A.A, and Harrman, I.P. Social cognitive skill and behavioral adjustment of delinquent adolescents in treatment. Journal of adolescence. 12 (1989) : 323-328.
- Hill, Napoleon. Think and Grow Rich. (n.p.): Wilshire Book Company, 1999.
- Knowles, Malcolm S. The Modern Practice of Adult Education. New York: Cambridge, The Adult Education Company, 1980.
- Robbins, Anthony. Unlimited Power Home Study Course Manual. Robbins Research International, 1991.
- Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. Idea and Ideology. 6th ed. Calcutta: Ananda Marga Publications, 1984.
- Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. Yogic Treatments and Natural Remedies. 3rd ed. Calcutta: Ananda Marga Publications, 1993.
- Saylor, J., and Alexander, W.M. Curriculum learning for Modern School. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1976.
- Tyler, Ralph W. Basic Principles of Curriculum and Instruction. Chicago: The University of Chicago Press, 1986.

Waitley, Denis. The New Dynamics of Goal Setting. William Morrow & co., 1996.

Waitley, Denis. Seeds of Greatness. Great British: Cox & Wyman Ltd., 2000.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

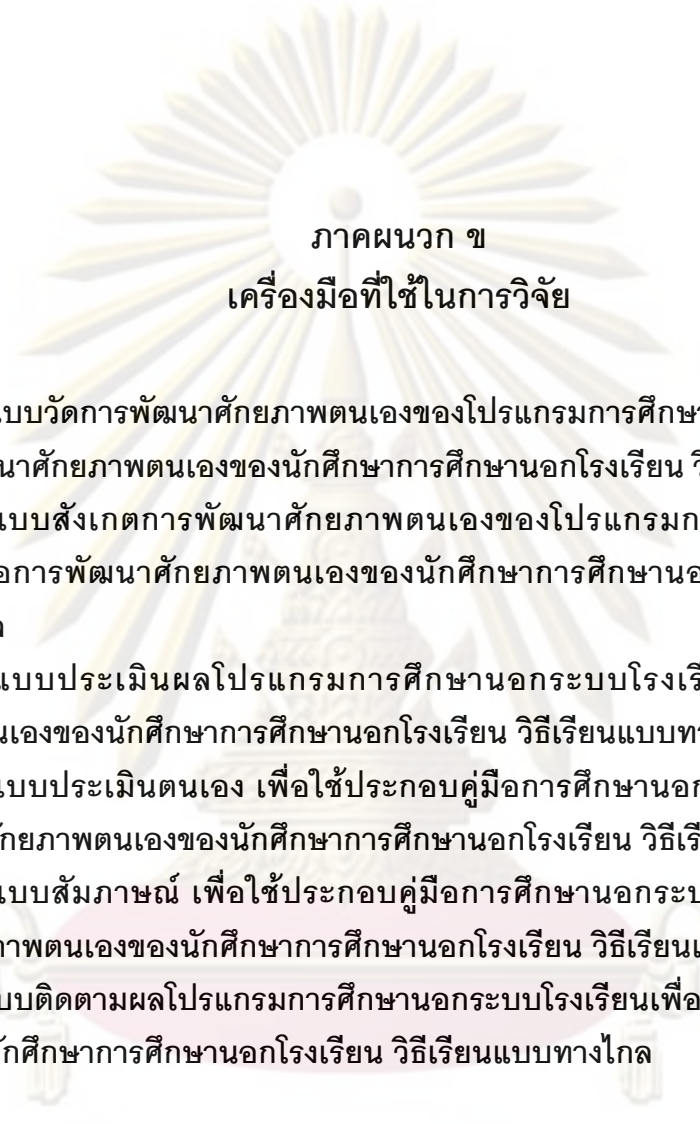
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ตรวจสอบรูปแบบ โปรแกรม และคู่มือ
กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลป์ชัย ดงตาล คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
3. ดร. พงศธร โพธิ์พูลศักดิ์ สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน
4. นางสาวคนางค์ ด้วงคุณ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน
5. นางสาวกรองทอง บุญประคอง ผู้อำนวยการโรงเรียนเพลินพัฒนา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการตรวจสอบโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนทางไกล

รายการประเมิน	การตัดสิน			ค่า IOC
	เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	ไม่แน่ใจ	
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์	5	0	0	1.00
2. ความเหมาะสมของหัวข้อที่ใช้ใน โปรแกรมฝึกอบรม	5	0	0	1.00
3. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของ โปรแกรม	4	0	1	.80
4. ความเหมาะสมของคุณสมบัติผู้เข้ารับ การอบรม	5	0	0	1.00
5. ความเหมาะสมของระยะเวลาการจัด โปรแกรม	4	0	1	.80
6. ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมใน โปรแกรม	5	0	0	1.00
7. ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระกับ การจัดกิจกรรม	5	0	0	1.00
8. ความเหมาะสมของการประเมินผล การจัดโปรแกรม	5	0	0	1.00
9. ความเหมาะสมของโปรแกรมสามารถ พัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบ ทางไกล	5	0	0	1.00
10. ลักษณะของโปรแกรมสามารถ นำไปใช้ได้จริง	5	0	0	1.00



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
2. แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
3. แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
4. แบบประเมินตนเอง เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
5. แบบสัมภาษณ์ เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
6. แบบติดตามผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. แบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

แบบทดสอบฉบับนี้มี 3 ตอน ตอนละ 10 ข้อ ตามการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยที่

- ตอนที่ 1 เป็นการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 เป็นการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับเจตคติของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 3 เป็นการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับทักษะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ด้านความรู้

ให้พิจารณาข้อความแต่ละข้อแล้วตอบคำถาม ด้วยการเลือกตัวเลือกเพียง 1 ตัวเลือกที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดและตรงกับการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเอง ดังนี้

- 1) ท่านเรียนรู้ว่าการยกย่องตนเองนั้นหมายถึงอะไร
 - ก. การมีความรักให้แก่ตนเอง
 - ข. การบูชาตนเองว่ามีความรู้ความสามารถเหนือกว่าผู้อื่น
 - ค. การมองเห็นว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและควรค่าแก่การถูกยกย่อง
 - ง. การมีความรักให้แก่ตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และพึงพอใจถึงคุณค่าของตนเอง

- 2) ท่านเรียนรู้ว่าการแสดงออกอย่างไร จึงจะเป็นการเชื่อและศรัทธาตนเอง
 - ก. แสดงความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ทุกครั้ง
 - ข. ชื่อของทุกอย่างที่ตนเองอยากได้เพื่อเป็นรางวัลกับชีวิต
 - ค. ช่วยเหลือผู้อื่นทุกครั้ง โดยไม่ต้องมีใครร้องขอความช่วยเหลือ
 - ง. บริจาคเงินจำนวนมาก ๆ เพื่อจะได้รับการยกย่องและยอมรับจากสังคม

- 3) ท่านเรียนรู้ว่ามีวิธีการอย่างไร ที่จะช่วยเสริมสร้างให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบมากยิ่งขึ้น
 - ก. เสนอตัวเพื่อทำงานทุกอย่างก่อนผู้อื่น
 - ข. ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จลุล่วง
 - ค. พยายามเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งถ้าไม่ติดธุระ
 - ง. ยอมรับผลของการกระทำของตนเองโดยเฉพาะด้านที่เป็นผลดี

- 4) ท่านเรียนรู้ว่า การจินตนาการสร้างสรรค์จะสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างไร กับการดำเนินชีวิตของท่าน
- ทำให้เป็นคนที่มีความใฝ่ฝัน
 - ทำให้เป็นคนที่มีแรงบันดาลใจ
 - ทำให้เป็นคนที่มีความฉลาดหลักแหลม
 - ทำให้เป็นคนที่น่าสนใจความคิดที่ถูกต้องไปใช้แก้ปัญหาได้
- 5) ท่านเรียนรู้ว่าคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดที่จะสร้างความแตกต่างระหว่างผู้ที่ประสบความสำเร็จกับที่ผู้ล้มเหลวคืออะไร
- มีเงินทองมากมาย
 - มีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง
 - มีเกียรติยศหน้าที่การงานใหญ่โต
 - เป็นคนน่ายกย่องและเป็นที่ยอมรับของสังคม
- 6) ท่านเรียนรู้ว่าการมีสติปัญญามีได้ขึ้นอยู่กับความรู้จากหนังสือที่เราอ่านว่ามากสักเพียงใด แต่มันขึ้นอยู่กับสิ่งใด
- ความชำนาญและความสามารถพิเศษที่เรามี
 - จำนวนคำศัพท์และความรู้ที่เรามีว่ามากสักเท่าใด
 - ความสามารถที่จะเอาตัวรอดได้อย่างเฉลียวฉลาด
 - การใช้ความสามารถพิเศษของเราอย่างซื่อสัตย์ และการตัดสินใจที่จะใช้มันให้เต็มที่
- 7) ท่านเรียนรู้ว่าการจะเป็นบุคคลที่มีการสื่อสารที่ดีนั้นต้องเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเช่นไร
- พูดแต่ด้านดีของผู้อื่นอยู่เสมอ
 - ให้คำแนะนำและคำปรึกษาที่ดีอยู่เสมอ
 - เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ฟังที่ดีด้วยการมีความรู้สึกร่วม
 - เรียนรู้ที่จะเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังที่ดีจนเกิดเป็นนิสัย
- 8) ท่านเรียนรู้ว่า “การเปลี่ยนหินสะดุดให้เป็นหินรองก้าว” นั้นหมายถึงอะไร
- การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
 - การมองปัญหาทุกปัญหาว่าสามารถแก้ไขได้
 - การมองวิกฤติที่เกิดขึ้นว่าเป็นโอกาสไปสู่ความสำเร็จ
 - การสร้างภูมิคุ้มกันที่จะช่วยให้เราสามารถต่อสู้กับปัญหาได้

- 9) ท่านเรียนรู้ว่าผู้ที่มีอุดมคตินั้นเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเช่นไร
- ก. คิดถึงคุณค่าที่แท้จริงของตนเองและผู้อื่น
 - ข. ปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบที่ตนเองได้วางไว้
 - ค. คิดและทำแต่สิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง
 - ง. มีแนวในการดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตที่ตนเองต้องการ
- 10) ท่านเรียนรู้ว่า “ความสำเร็จสมบูรณ์” นั้นหมายถึงอะไร
- ก. ความสำเร็จที่ได้มาด้วยการใช้คุณธรรมนำทาง
 - ข. ความสำเร็จที่ได้มาด้วยความพยายามอย่างสูงสุด
 - ค. ความสำเร็จที่ได้มาด้วยการใช้อำนาจที่มีอยู่ทั้งหมด
 - ง. ความสำเร็จจากการได้สิ่งที่ตนเองต้องการและคาดหวังไว้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเราในอนาคตนั้น ย่อมเป็นผลมาจากการกระทำของเราเองในปัจจุบัน

6. เราจะต้องมีความรู้สึกรักตัวของเราเองก่อนที่จะสามารถมอบความรักให้แก่ผู้อื่นได้

7. จินตนาการมีความสำคัญยิ่งกว่าความรู้ เพราะว่าความรู้จำกัดอยู่แค่สิ่งที่เราารู้อยู่แล้วและเข้าใจอยู่แล้ว ในขณะที่จินตนาการครอบคลุมโลกทั้งโลก รวมทั้งสิ่งที่เราจะรู้และจะเข้าใจต่อไปด้วย

8. ไม่มีสิ่งใดที่จะสื่อคุณค่าต่อกันได้ดีไปกว่าการสัมผัส “การสัมผัสหนึ่งครั้งมีค่าเท่ากับคำพูดหนึ่งพันคำ”

9. ชีวิตเป็นการพยากรณ์ด้วยตัวเอง เราไม่จำเป็นที่จะต้องได้รับในสิ่งที่เราต้องการในชีวิต แต่ในระยะยาวแล้วเราจะได้รับในสิ่งที่เราคาดหวังไว้

10. วิธีที่ดีที่สุดที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตให้ไปสู่ความสำเร็จนั้นก็คือ การมองวิกฤติที่เกิดขึ้นว่าเป็นโอกาสที่จะนำทางเราไปสู่ดวงดาว

ตอนที่ 3 ด้านทักษะการใช้ชีวิต

ให้พิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ การปฏิบัติ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเองลงในช่องว่าง ดังนี้

ข้อความ	การปฏิบัติ				
	ทำทุกครั้ง	ทำบ่อยครั้ง	ทำพอกๆกับไม่ทำ	ทำน้อยครั้ง	ไม่ทำเลย
1. ทุกครั้งที่ท่านได้รับอะไรจากใคร และด้วยเหตุใดก็ตาม ท่านจะกล่าวคำว่า “ขอบคุณ”					
2. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคท่านจะรู้สึกเป็นทุกข์และทำอะไรไม่ถูก					
3. ท่านเก็บที่นอนและของใช้ส่วนตัวซักรีดเสื้อผ้า และทำอาหาร ด้วยตนเอง					
4. ก่อนจะตัดสินใจทำอะไร ท่านจะถามตัวเองว่า “นี่คือสิ่งที่เป็นความซื่อสัตย์หรือไม่”					
5. ท่านคิด พูด และกระทำในสิ่งที่ท่านเชื่อและศรัทธา ว่าเป็นความจริง					
6. ท่านได้วางแผนและกำหนดเป้าหมายส่วนตัวของท่านในทุกปี					
7. ท่านจะมองหาแต่ความดีในตัวผู้อื่น					
8. เมื่อทำงานไม่สำเร็จท่านจะพยายามทำต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่ย่อท้อ					
9. ท่านชอบตำหนิผู้อื่นและแสดงอารมณ์ ความอึดอัดใจ เมื่อไม่ได้ตั้งใจ					
10. ท่านคิดภาพตัวเอง “ในปัจจุบัน” ว่าท่านได้ประสบความสำเร็จในเป้าหมายบางอย่างแล้ว					

2. แบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของโปรแกรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
วิธีเรียนแบบทางไกล

- พิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใช่ หรือ ไม่ใช่ ที่ตรงกับ
พฤติกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา

ชื่อ-นามสกุลของผู้เข้าร่วมโปรแกรม _____

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ตั้งเป้าหมายก่อนหรือระหว่างทำกิจกรรม		
2. ผลจากการทำกิจกรรมแสดงออกถึงการจินตนาการสร้างสรรค์		
3. ทำกิจกรรมได้ตรงตามตารางเวลาที่กำหนดให้		
4. ให้ความช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว		
5. พุดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส		
6. ควบคุมตนเองให้ปฏิบัติงานจนบรรลุผลจนสำเร็จได้ตามเป้าหมาย และทันเวลา		
7. แก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นกระบวนการ		
8. ยอมรับความจริง มีเหตุมีผล		
9. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างรอบคอบและระมัดระวัง		
10. ประเมินการกระทำของตนเองเสมอ		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

- แบบทดสอบฉบับนี้มี 15 ข้อ โดยให้พิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องที่ตรงกับโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ข้อความ	ความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์					
2. ความเหมาะสมของหัวข้อที่ใช้ในโปรแกรม					
3. ความเหมาะสมของคุณสมบัติผู้เข้าร่วมโปรแกรม					
4. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ					
5. ความเหมาะสมของวิทยากรในโปรแกรม					
6. ความเหมาะสมของระยะเวลาการจัดการโปรแกรม					
7. ความเหมาะสมของสถานที่ที่ใช้จัดโปรแกรม					
8. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรม					
9. ความเหมาะสมของกระบวนการจัดโปรแกรม					
10. โปรแกรมสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองได้					
11. การได้รับประสบการณ์ใหม่จากโปรแกรม					
12. ลักษณะของโปรแกรมสามารถนำไปใช้จริงได้					
13. ความสอดคล้องของหลักการกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม					
14. ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระกับการจัดกิจกรรม					
15. ความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรม					
15.1 กิจกรรมวงค์การเรียนรู้ด้วยเสียงเพลง-นอนตาย					
15.2 กิจกรรมการใช้คำพูดด้านบวกEmpowerment					
15.3 กิจกรรมการทำคลื่นสมองต่ำ					
ข้อความ	ความเหมาะสม				

	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
15.4 กิจกรรมโยคะอาสนะ และสมาธิ					
15.5 กิจกรรม I-belive คู่ We-belive					
15.6 กิจกรรม Brain gym					
15.7 กิจกรรม Imagine projects					
15.8 กิจกรรมโยนบอล-รักษาเมือง					
15.9 กิจกรรมfolk dance					
15.10 กิจกรรม I.Q.boat					
15.11 กิจกรรม I-plan to We-plan					
15.12 กิจกรรมใจถึงใจ Deep listening					
15.13 กิจกรรมเปลี่ยนหินสะดุดให้เป็นหินรองก้าว					
15.14 กิจกรรมเติมให้เต็ม					
15.15 กิจกรรมกระต่ายน้อย : โลกในอุดมคติ					

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. แบบประเมินตนเอง เพื่อให้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

- แบบทดสอบฉบับนี้จะมี 5 ข้อ โดยให้พิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ประเด็น	การปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อย ครั้ง	ทำบ้าง	น้อย ครั้ง	ไม่ได้ ทำ
1. การฝึกโยคะอาสนะ					
2. การบริหารกายท่าเก้าอี้					
3. การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการ รับรู้ด้วยเสียงเพลง					
4. การฝึกสมาธิ					
5. การเสริมสร้างการพัฒนา ศักยภาพ ตนเอง (1 วัน 1 กิจกรรม)					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. จากการปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ไม่พบปัญหา

พบปัญหา โปรดระบุ _____

ข้อเสนอแนะ _____

5. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยเรียงลำดับจากหัวข้อที่เกิดการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุดด้วยการใส่หมายเลข 1 ไป สู่หัวข้อที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดด้วยการใส่หมายเลข 10

การยกย่องตนเอง

การสื่อสารที่ดี

การจินตนาการสร้างสรรค์

การมีความเชื่อและศรัทธา

การมีความรับผิดชอบ

การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

การมีสติปัญญา

การมีความอดุสาหะ

การมีเป้าหมาย

การมีอุดมคติ

ข้อเสนอแนะ _____

6. ข้อเสนอแนะของนักศึกษา

ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงกิจกรรม

ต้องการเพิ่มกิจกรรม โปรดระบุ _____

ต้องการตัดกิจกรรม โปรดระบุ _____

ข้อเสนอแนะ _____

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

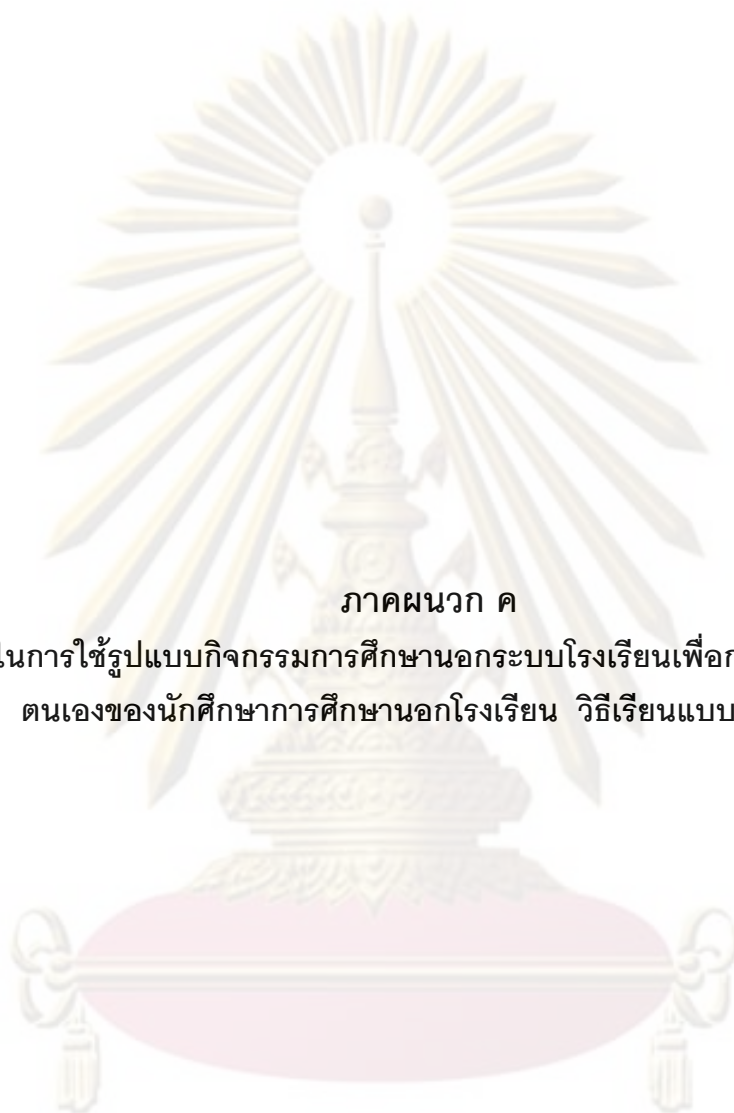
6. แบบติดตามผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

- พิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใช่ หรือ ไม่ใช่ ที่ตรงกับพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา

ชื่อ-นามสกุลของผู้เข้าร่วมโปรแกรม _____

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ตั้งเป้าหมายก่อนหรือระหว่างทำกิจกรรม		
2. ผลจากการทำกิจกรรมแสดงออกถึงการจินตนาการสร้างสรรค์		
3. ทำกิจกรรมตรงตามตารางเวลาที่กำหนดให้		
4. ให้ความช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว		
5. พุดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส		
6. ควบคุมตนเองให้ปฏิบัติงานจนบรรลุผลจนสำเร็จได้ตามเป้าหมายและทันเวลา		
7. แก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นกระบวนการ		
8. ยอมรับความจริง มีเหตุมีผล		
9. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างรอบคอบและระมัดระวัง		
10. ประเมินการกระทำของตนเองเสมอ		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

แนวทางในการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพ
ตนเองของนัักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แนวทางในการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ผู้ที่สนใจจะใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ตามรูปแบบที่เสนอแนะ จำเป็นต้องศึกษาวิธีการใช้กิจกรรมตามรูปแบบ 2 กิจกรรม ดังนี้

1. โปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในลักษณะการเข้าค่ายพักแรม ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์

หัวข้อของโปรแกรม คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ขั้นตอนการดำเนินงาน วิธีการ วิทยากร ระยะเวลา สถานที่ ผู้รับผิดชอบ การประเมินผล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ กำหนดการของโปรแกรม และแผนกิจกรรมในโปรแกรม

แผนกิจกรรมในโปรแกรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จุดมุ่งหมาย ขนาดของกลุ่ม เวลาที่ใช้ อุปกรณ์ที่ใช้ กระบวนการ การประเมินผล สรุปข้อคิด โดยคำอธิบายเกี่ยวกับหัวข้อต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในรายละเอียดของแต่ละแผนกิจกรรม มีดังนี้

- ชื่อกิจกรรม ประกอบไปด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรกเป็นชื่อของกิจกรรม ส่วนที่สองที่อยู่ในวงเล็บเป็นส่วนที่อธิบายให้ทราบว่ากิจกรรมเป็นการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านใด การที่ให้ชื่อแบ่งออกเป็น 2 ส่วนนั้น เพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ และเป็นประโยชน์แก่ผู้ใช้ในการนำไปใช้ได้ตรงการพัฒนาที่ที่ต้องการ

- จุดมุ่งหมาย จุดมุ่งหมายที่เขียนไว้ในแต่ละกิจกรรมนั้น เป็นแก่นและหัวใจสำคัญของกิจกรรม โดยผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องดำเนินกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กล่าวไว้

- ขนาดของกลุ่ม กิจกรรมบางกิจกรรมเหมาะสำหรับกลุ่มใหญ่ และในบางกิจกรรมก็เหมาะสำหรับกลุ่มย่อย ดังนั้นผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องคำนวณก่อนว่าต้องใช้กี่กลุ่ม โดยคำนวณจากขนาดของกลุ่มย่อยที่กำหนดไว้ ซึ่งจำนวนของกลุ่มย่อยนี้สามารถยืดหยุ่นได้ ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด

- เวลาที่ใช้ เวลาที่ใช้โดยประมาณในการดำเนินกิจกรรมทุกลำดับขั้นตอน อย่างไรก็ตามผู้จัดกิจกรรมมักจะพบว่าแต่ละกลุ่มจะมีการใช้เวลาในการเรียนรู้ไม่เท่ากัน ดังนั้นผู้จัดกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นเวลาตามความเหมาะสมได้

- อุปกรณ์ที่ใช้ หมายถึง เครื่องมือ เครื่องใช้ เอกสาร ใบงาน และวัสดุต่าง ๆ ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมนั้น ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย โดยจะบอกชนิดและจำนวนของอุปกรณ์ต่อ 1 กลุ่มย่อยไว้ ดังนั้นผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องเตรียมอุปกรณ์ไว้เป็นชุดให้เพียงพอกับจำนวนกลุ่มที่จัดแบ่งไว้

- กระบวนการ เป็นขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม โดยจะให้รายละเอียดในการนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่กิจกรรม รวมทั้งการดำเนินกิจกรรมที่เป็นขั้นตอนเรียงตามลำดับความเหมาะสม ในที่นี้ผู้จัดควรจะศึกษารายละเอียดให้เข้าใจเป็นอย่างดี และควรจะต้องคำนึงถึงการเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่จะใช้ได้ง่ายและสะดวก ทั้งนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความขลุกขลักและความสับสนในการดำเนินกิจกรรม สิ่งที่สำคัญอีกประการคือ ในขณะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำลังปฏิบัติกิจกรรมอยู่นั้น ผู้จัดกิจกรรมควรจะต้องเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรม และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องนำมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมขั้นต่อไป

- การประเมินผล หลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกิจกรรมเฉพาะอย่างที่จัดให้เสร็จสิ้นแล้ว ผู้จัดกิจกรรมจะต้องนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้วิเคราะห์และอภิปรายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ร่วมกิจกรรมอยู่ โดยผู้จัดกิจกรรมควรช่วยแนะและกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ความคิดและแสดงความคิดเห็นออกมาอย่างกว้างขวาง ซึ่งหลังจากที่กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อภิปรายกันจนได้ข้อสรุปและข้อคิดเห็นแล้ว ผู้จัดกิจกรรมควรจะต้องกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันคิดต่อไปอีกว่า ได้ความรู้อะไรจากการทำกิจกรรมบ้าง และจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างไร แล้วหลังจากนั้นจะเป็นการประยุกต์ใช้และสรุป

- สรุปข้อคิด เป็นส่วนที่สรุปข้อคิดที่เสนอในเชิงทฤษฎีที่เกิดจากการปฏิบัติตามกิจกรรม โดยผู้จัดกิจกรรมอาจจะช่วยสรุป หรือเพิ่มเติมตามข้อความที่ได้เสนอแนะไว้ หรือตามความเหมาะสม

2. คู่มือการศึกษาของระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเองโดยเรียนรู้จากคู่มือ ซึ่งจะมีกิจกรรมหลัก 4 กิจกรรม ดังนี้

- การฝึกอาสาและการบริหารกายท่าเก้าอี้
- การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง
- การฝึกสมาธิ
- กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

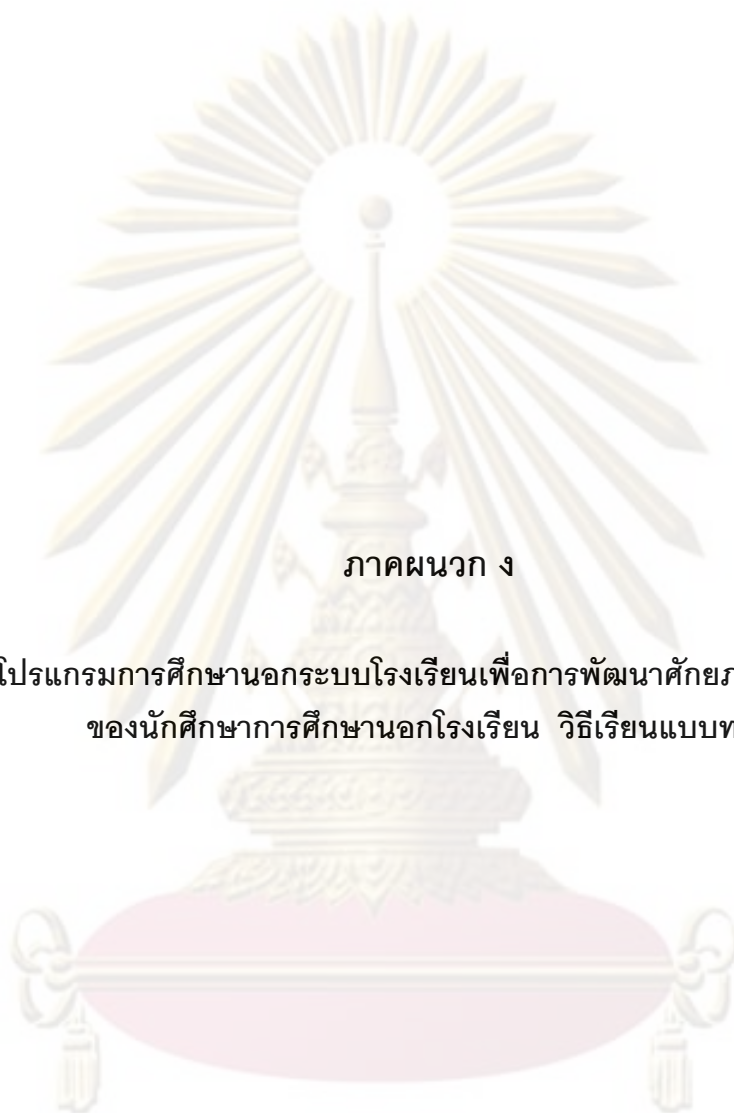
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการเรียนรู้กิจกรรมดังกล่าวทั้งหมดแล้วจากการเข้าร่วมโปรแกรม ดังนั้น การทำกิจกรรมตามคู่มือจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้มากขึ้นและลึกซึ้งขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจาก กิจกรรมตามแนวคิดนี้โออิวิแมนนิสจะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้นและรวดเร็วขึ้น โดยในคู่มือจะเป็นเรื่องเล่าและกรณีตัวอย่างของบุคคลที่สามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเอง

ออกมาใช้เพื่อให้เกิดความสำเร็จสมบูรณ์เนื่องมาจากการที่บุคคลเหล่านั้นได้มีการพัฒนาศักยภาพตนเองใน 10 ประการ ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านคู่มือเกิดความรู้และทัศนคติที่ดีต่อความสำเร็จสมบูรณ์ที่เกิดขึ้นได้จากการพัฒนาศักยภาพตนเองดังกล่าว และผู้อ่านคู่มือจะเกิดทักษะจากการปฏิบัติตามกิจกรรมรายบุคคลที่ให้เขียนถึงการพัฒนาศักภาพดังกล่าว ในตอนท้ายของกิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง เช่น การให้เขียนเกี่ยวกับตนเอง

ดังนั้น แนวทางในการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จะสามารถนำรูปแบบ ไปใช้ได้ตามรูปแบบที่กำหนดไว้ แต่อย่างไรก็ตาม รูปแบบกิจกรรมดังกล่าวที่ให้ไว้จัดเป็นแนวทาง ที่ผู้จัดกิจกรรมอาจนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับระดับ และลักษณะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่การ ปรับดังกล่าวจะต้องเป็นการปรับที่อยู่บนพื้นฐานของรูปแบบที่กำหนดไว้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการศึกษาอิสระของโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง ของนักศึกษาการศึกษาอิสระของโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

หลักการและเหตุผล

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้กำหนดขึ้นบนพื้นฐานการเสริมสร้างทุนของประเทศทั้งทุนทางสังคมทุนเศรษฐกิจ และทุนทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง โดยยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และได้ัญเชิญ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อมุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ดังนั้นในการพัฒนาคนและสังคมไทย จึงให้ความสำคัญลำดับสูงกับการพัฒนาคุณภาพคน เนื่องจาก “คน” เป็นทั้งเป้าหมายสุดท้ายที่จะได้รับผลประโยชน์และผลกระทบจากการพัฒนา ขณะเดียวกันก็เป็นผู้ขับเคลื่อนการพัฒนาเพื่อไปสู่เป้าหมายประสงค์ที่ต้องการ จึงจำเป็นต้องพัฒนาคุณภาพคนในทุกมิติอย่างสมดุล ทั้งจิตใจ ร่างกาย ความรู้ และทักษะความสามารถ เพื่อให้เพียบพร้อมทั้งด้าน “คุณธรรม” และ “ความรู้” ซึ่งจะนำไปสู่การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลรอบคอบ และระมัดระวังด้วยจิตสำนึกในศีลธรรมและคุณธรรม ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรมซื่อสัตย์สุจริต อดทนขยันหมั่นเพียร อันจะเป็นภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีให้คนพร้อมเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น โดยการพัฒนาคนดังกล่าวสามารถทำได้โดยการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งทุกคนก็สามารถเรียนรู้ได้โดยใช้การศึกษานอกระบบโรงเรียน เนื่องจากการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่น สามารถจัดได้ทุกเวลาและทุกสถานที่ ปราศจากเงื่อนไขในแง่อายุ หรือ พื้นฐานความรู้ของผู้เรียน จึงเป็นระบบการศึกษาที่เหมาะสมอย่างยิ่งแก่ผู้ที่มีภาระรับผิดชอบมากมาย อีกทั้งมีข้อจำกัดด้านเวลา

ขณะเดียวกันการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าวได้มีแนวคิดที่สอดคล้องกับปรัชญามนุษยนิยมใหม่ หรือที่เรียกว่า นีโอฮิวแมนนิส ซึ่งจะมุ่งเน้นในการพัฒนาคนและคุณภาพของคนให้สมบูรณ์แบบที่สุด จึงสามารถสนองตอบได้ทั้งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสามารถสนองตอบต่อแนวคิดทางการศึกษาแบบใหม่ที่ช่วยพัฒนาคนอย่างแท้จริง เนื่องจากเป็นการให้การศึกษามีความแตกต่างจากการศึกษาทั่วไปที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ทางด้านวิชาการหรือวิชาชีพต่างๆ และมีการพัฒนาเฉพาะร่างกายและจิตใจระดับแรกๆ เช่นจิตสำนึกเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งความรู้ด้านวิชาการ วิชาชีพ และในทุกๆ ส่วนประกอบชีวิตของผู้เรียน จึงเรียกรูปแบบการศึกษาแบบนี้โอฮิวแมนนิสนี้ได้ว่า เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน นีโอฮิวแมนนิส จะเห็นความสำคัญในการพัฒนา

ส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจไปพร้อมๆ กันมากกว่าจะพัฒนาเพียงด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ ในการพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรงจะเน้นเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม การพัฒนาจิตสำนึกจะใช้หลักจริยธรรมเป็นสิ่งควบคุม ส่วนการพัฒนาจิตใต้สำนึกจะใช้หลายวิธีผสมผสานให้จิตใต้สำนึกรับข้อมูลที่ดี และการพัฒนาจิตเหนือสำนึกจะใช้การทำสมาธิ ทั้งนี้การพัฒนาตนเองทั้งร่างกาย และจิตใจจะทำให้บุคคลนั้นๆ ได้นำไปพัฒนาสังคมต่อไป

จากการพัฒนาศักยภาพของคน โดยมุ่งเน้นควบคู่ไปกับคุณธรรมและจริยธรรมดังกล่าว สามารถเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย โดย ดร.เดนิส เวทเลย์ ที่ได้วิจัยและศึกษาชีวิตของผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงและมีความสุขกว่า 200 คน ได้ใช้เวลาศึกษากว่า 20 ปี แล้วนำผลการศึกษาที่ได้มาประมวล วิเคราะห์ และสรุปออกมาเป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติในการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ ซึ่งเป็นการค้นหาวิธีที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ มีความสุข และประสบความสำเร็จ โดยแนวคิดดังกล่าวได้สร้างการเปลี่ยนแปลงและความสำเร็จในชีวิตให้กับคนทั่วโลก ในความเชื่อที่ว่า ภายในร่างกายมนุษย์นั้นมีเมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่แฝงอยู่เป็นพลังภายในอันไม่จำกัดเพื่อสิ่งที่ดีเยี่ยม ซึ่งประกอบไปด้วยความลับพื้นฐาน 10 ประการสู่ความสำเร็จดังนี้ การยกย่องตนเอง การจินตนาการสร้างสรรค์ การมีความรับผิดชอบ การมีสติปัญญา การมีเป้าหมาย การสื่อสารที่ดี การมีความเชื่อและศรัทธา การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส การมีความอดุสาหะ และการมีอุดมคติ ที่จะทำให้อุทิศตน ค้นพบ พัฒนาและใช้ประโยชน์คุณสมบัติที่ดีเด่นในตัว เพื่อให้บุคคลได้รับในสิ่งที่ตรงกับความต้องการอย่างแท้จริง โดยมีจุดเน้นอยู่ที่การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม เปลี่ยนแปลงคนที่ฝังตัวอยู่ในความคิดในทางต่ำต้อย มาเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่มีแรงผลักดัน และมีพลังสูงในธรรมชาติ อีกทั้งต้องการให้บุคคลสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง สัมผัสความสามารถของตนเอง ใช้ความเข้มแข็งและความสามารถที่มีอยู่ภายในตนให้เต็มประสิทธิภาพ เพื่อนำมาสู่ความสำเร็จ ซึ่งสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง ความเชื่อ การใช้คำพูด จิตใจ และร่างกายจึงจะสามารถนำพลังศักยภาพอันยิ่งใหญ่ที่แฝงเร้นอยู่ภายในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างสูงสุด

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ที่เน้นการพัฒนาคุณภาพคนทั้งกายและใจ ควบคู่ไปกับคุณธรรมและจริยธรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาและพัฒนาให้บุคคลมีการพัฒนาศักยภาพตนเอง โดยทำการศึกษาจากแนวคิดหลักสามแนวคิดคือ แนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของไทเลอร์ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และแนวคิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองของ ดร.เดนิส เวทเลย์ งานวิจัยนี้จึงมีส่วนในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาคุณภาพตนเองของนักศึกษา

การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลเพื่อสนองตอบแนวคิดการพัฒนาประเทศที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนควบคู่กับคุณธรรมจริยธรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
2. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แนวทางในการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

หัวข้อของโปรแกรม

การพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ ดังนี้

1. การยกย่องตนเอง
2. การจินตนาการสร้างสรรค์
3. การมีความรับผิดชอบ
4. การมีสติปัญญา
5. การมีเป้าหมาย
6. การสื่อสารที่ดี
7. การมีความเชื่อและศรัทธา
8. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส
9. การมีความอดุสาหะ
10. การมีอุดมคติ

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ที่ยินดีมีเวลา และสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจนครบทั้งโปรแกรม

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. จัดเตรียมแผนในโปรแกรม
2. ประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้เข้าร่วมโปรแกรม
3. ดำเนินการตามโปรแกรม
4. ประเมินผลโปรแกรม

วิธีการ

1. การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในลักษณะของค่ายพักแรม โดยมีวิธีการคือ
 - 1.1 บรรยายให้ความรู้
 - 1.2 อภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
 - 1.3 ฝึกปฏิบัติจริง
 - 1.4 กิจกรรมส่วนบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม
2. การเรียนรู้ด้วยตนเอง จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยมีวิธีการคือ การเรียนด้วยตนเองผ่านเนื้อหาและการปฏิบัติ

วิทยากร

อาจารย์ พุดกรอง พิพัฒน์ธนะ

ระยะเวลา

1. โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 23 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 25 มกราคม 2552 รวมเวลา 3 วัน 2 คืน ระหว่างเวลา 6.00 – 22.00 น. รวมเป็นเวลา 40 ชั่วโมง
2. การจัดทำโครงการเพื่อช่วยเหลือสังคม ในวันที่ 26 มกราคม 2552 ระหว่างเวลา 9.00 – 12.00 น. รวมเป็นเวลา 3 ชั่วโมง
3. การศึกษาด้วยตนเอง จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 27 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552 รวมเวลา 10 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น รวมเป็นเวลา 10 ชั่วโมง
4. การติดตามผล ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมและศึกษาด้วยตนเอง ของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 เดือน ในวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2552 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2552 ระหว่างเวลา 7.00 – 9.00 น. รวมเป็นเวลา 16 ชั่วโมง

สถานที่

1. โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ที่บ้านบ่อนอก จ.ประจวบคีรีขันธ์
2. การจัดทำโครงการเพื่อช่วยเหลือสังคม ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพมหานคร
3. การศึกษาด้วยตนเอง จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ที่บ้านพักของแต่ละบุคคล
4. การติดตามผล ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมและศึกษาด้วยตนเอง ของโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ที่ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ

ผู้รับผิดชอบ

อาจารย์ พุดกรอง พิพัฒรัตน์

การประเมินผล

1. ประเมินผู้เข้าร่วมโปรแกรม จากแบบวัดการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
2. ประเมินพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จากแบบสังเกตการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
3. ประเมินผลโปรแกรมโดยใช้แบบประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
4. ประเมินการเรียนรู้ด้วยตนเองจากแบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
5. ประเมินผลจากแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
6. ประเมินผลการติดตามผล จากแบบติดตามผล หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ช่วยพัฒนาการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม
2. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แนวทางในการพัฒนาศักยภาพตนเองของตนเอง
3. องค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ได้รูปแบบการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ที่สามารถนำไปปรับใช้ต่อไปได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กำหนดการของโปรแกรม

1. โปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 23 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 25 มกราคม 2552 ดังนี้

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
	วันที่ 1 วันศุกร์ที่ 23 มกราคม 2552	
05.00 น.	- พบกัน ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ	
05.30 น.	- ออกเดินทางจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ	
08.30 น.	- ถึงบ้านบ่อนอก จ.ประจวบคีรีขันธ์ / เก็บของเข้าที่พัก	
09.00 น.	- ปฐมนิเทศ	
09.30 น.	- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	
10.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง	
10.30 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	
11.00 น.	- เรียนรู้เนื้อหาพื้นฐานของการพัฒนาศักยภาพตนเองสู่ความสำเร็จ สมบูรณ์ตามความลับสิบประการสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ของ เดนิต เวทเลย์	
	- การมีความเชื่อและศรัทธา	
12.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	
13.30 น.	- การจินตนาการสร้างสรรค์	
14.30 น.	- รับประทานอาหารว่าง	
14.45 น.	- การจินตนาการสร้างสรรค์ (ต่อ)	
17.00 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย	ฝึกสมาธิ
19.00 น.	- รับประทานอาหารเย็น	ด้วยการ
20.30 น.	- อภิปรายโปรแกรมในวันนี้	นั่งสมาธิ
21.30 น.	- ฝึกสมาธิ	และทำ
22.00 น.	- เข้านอน	นอนตาย

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
วันที่ 2 วันเสาร์ที่ 24 มกราคม 2552		
06.00 น.	- ตื่นนอน	ฝึกโยคะ
06.30 น.	- ฝึกโยคะ และ สมาธิ	และ
07.30 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย	สมาธิ
08.30 น.	- รับประทานอาหารเช้า	ตาม
09.00 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ลำดับ
09.30 น.	- การมีความรับผิดชอบ	ดังนี้
10.30 น.	- รับประทานอาหารว่าง	1) ฝึก
11.30 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	โยคะ
12.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	20 นาที
13.00 น.	- การยกย่องตนเอง	2) เต็ม
14.00 น.	- การมีสติปัญญา	เกาซิกิ
14.45 น.	- รับประทานอาหารว่าง	5 นาที
15.00 น.	- การมีเป้าหมาย	3) นอน
16.30 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ตาย
17.00 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย	10 นาที
19.00 น.	- รับประทานอาหารเช้า	4) ทำ
20.30 น.	- อภิปรายถึงโปรแกรมในวันนี้	คีรตาน
21.30 น.	- ฝึกสมาธิ	15 นาที
22.00 น.	- เข้านอน	5) ทำ
		สมาธิ
		10 นาที
		ฝึกสมาธิ
		ด้วยการ
		นั่งสมาธิ
		และทำ
		นอนตาย
วันที่ 3 วันอาทิตย์ที่ 25 มกราคม 2552		

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
06.00 น.	- ตื่นนอน	ฝึกโยคะ
06.30 น.	- ฝึกโยคะ และ สมาธิ	และ
07.30 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย	สมาธิ
08.30 น.	- รับประทานอาหารเช้า	ตาม
09.00 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ลำดับ
09.30 น.	- การสื่อสารที่ดี	ดังนี้
10.30 น.	- รับประทานอาหารว่าง	1) ฝึก
11.45 น.	- การเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เป็นโอกาส	โยคะ
11.30 น.	- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	20 นาที
12.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	2) เริ่มต้น
13.00 น.	- การมีความอดุสาหะ	เกาซิกิ
14.30 น.	- พักรับประทานอาหารว่าง	5 นาที
14.45 น.	- การมีอุดมคติ	3) นอน
15.15 น.	- อภิปรายถึงโปรแกรมในวันนี้	ตาย
15.45 น.	- ประเมินผลด้วยแบบทดสอบและแบบประเมิน และ อธิบายถึงคู่มือ การศึกษานอกระบบโรงเรียน	10 นาที
16.30 น.	- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันเสนอแนวคิดในการจัดทำโครงการเพื่อ ช่วยเหลือและพัฒนาสังคม หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งจะฝึกปฏิบัติ ณ สถานที่จริง	4) ทำ คิรदान 15 นาที
17.30 น.	- เก็บของออกจากที่พัก	5) ทำ สมาธิ
18.00 น.	- ออกเดินทางจากบ้านปอนอก จ.ประจวบคีรีขันธ์	10 นาที
21.00 น.	- ถึงศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ	

2. การจัดทำโครงการเพื่อช่วยเหลือสังคม ในวันที่ 26 มกราคม 2552 ดังนี้

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
9.00 น.	- ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ปฏิบัติตามโครงการเพื่อช่วยเหลือและพัฒนาสังคม ซึ่งจะฝึกปฏิบัติ ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพมหานคร	
11.00 น.	- เปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายสรุปแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับการได้มาจัดทำโครงการเพื่อช่วยเหลือและพัฒนาสังคม	
12.00 น.	- วิทยากรสรุป และ ให้ความรู้	

3. การศึกษาด้วยตนเอง จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ในวันที่ 27 มกราคม 2552 ถึงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552 รวมเวลา 10 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ดังนี้

การพัฒนาศักยภาพตนเอง	วันที่
1. การยกย่องตนเอง	27 มกราคม 2552
2. การจินตนาการสร้างสรรค์	28 มกราคม 2552
3. การมีความรับผิดชอบ	29 มกราคม 2552
4. การมีสติปัญญา	30 มกราคม 2552
5. การมีเป้าหมาย	31 มกราคม 2552
6. การสื่อสารที่ดี	1 กุมภาพันธ์ 2552
7. การมีความเชื่อและศรัทธา	2 กุมภาพันธ์ 2552
8. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	3 กุมภาพันธ์ 2552
9. การมีความอดุทน	4 กุมภาพันธ์ 2552
10. การมีอุดมคติ	5 กุมภาพันธ์ 2552

4. กิจกรรมการสัมภาษณ์ ในวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2552

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. การติดตามผล ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมและศึกษาด้วยตนเอง ของโปรแกรม การศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์ วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 เดือน ในวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2552 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2552 ดังนี้

ติดตามผลเพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม	
วันที่	เวลา
วันเสาร์ที่ 7 กุมภาพันธ์ 2552	7.00 - 9.00 น.
วันอาทิตย์ที่ 8 กุมภาพันธ์ 2552	7.00 - 9.00 น.
วันเสาร์ที่ 14 กุมภาพันธ์ 2552	7.00 - 9.00 น.
วันอาทิตย์ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2552	7.00 - 9.00 น.
วันเสาร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2552	7.00 - 9.00 น.
วันอาทิตย์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2552	7.00 - 9.00 น.
วันเสาร์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2552	7.00 - 9.00 น.
วันอาทิตย์ที่ 1 มีนาคม 2552	7.00 - 9.00 น.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ
คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน
เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน
เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา
การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล



ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อ - นามสกุล.....

.....

วิธีการทำกิจกรรมในคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา พัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
ตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ครบทั้ง 3 วันแล้ว ผู้เข้าร่วม
กิจกรรมจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเองโดยเรียนเรียนจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
พัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
พัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จะเริ่มต้นด้วยหลักการปฏิบัติที่เน้นกิจกรรมตาม
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้ การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิด
ภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกให้
เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเอง และตามด้วยกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
พัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยจะเป็นเรื่องเล่าและ
กรณีตัวอย่างของบุคคลที่สามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตนนั้นออกมาใช้เพื่อให้เกิดความสำเร็จ
สมบูรณ์เนื่องมาจากการที่บุคคลเหล่านั้นได้มีการพัฒนาศักยภาพตนเองใน 10 ประการ จาก
หนังสือ Seeds of Greatness ที่เขียนขึ้นมาโดย ดร.เดนิส เวทเลย์ และแปลโดย ประสงค์ ประสงค์
อาสา ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านคู่มือเกิดความรู้และทัศนคติที่ดีต่อความสำเร็จสมบูรณ์ที่เกิดขึ้นได้จากการ
พัฒนาศักยภาพตนเองดังกล่าว และผู้อ่านคู่มือจะเกิดทักษะจากการปฏิบัติตามกิจกรรม
รายบุคคลที่ให้เขียนถึงการพัฒนาศักยภาพดังกล่าว ในตอนท้ายของกิจกรรมการเสริมสร้างการ
พัฒนาศักยภาพตนเอง เช่น การให้เขียนเกี่ยวกับตนเอง โดยมีกำหนดการ ดังนี้

กิจกรรม	ระยะเวลา
- การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ	20 นาที
- การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง	10 นาที
- การฝึกสมาธิ	10 นาที
- กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง (1 วัน 1 เรื่อง)	20 นาที

หมายเหตุ กิจกรรมการฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อ
เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิจะปฏิบัติเหมือนเดิมทั้ง 10 วัน แต่กิจกรรม
การเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง จะปฏิบัติตามเรื่องที่กำหนดในแต่ละวัน

จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเนื้อหาและการปฏิบัติ ในวันที่ 27 มกราคม ถึงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552 รวมเวลา 10 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้า หรือช่วงเย็น รวมเป็นเวลา 10 ชั่วโมง โดยใน 1 วันต้องเรียนรู้การพัฒนาศักยภาพตนเอง 1 ประการ เมื่อครบ 10 วัน จะเรียนรู้การพัฒนาศักยภาพตนเองครบทั้ง 10 ประการ ดังนี้

การพัฒนาศักยภาพตนเอง	วันที่
1. การยกย่องตนเอง	27 มกราคม 2552
2. การจินตนาการสร้างสรรค์	28 มกราคม 2552
3. การมีความรับผิดชอบ	29 มกราคม 2552
4. การมีสติปัญญา	30 มกราคม 2552
5. การมีเป้าหมาย	31 มกราคม 2552
6. การสื่อสารที่ดี	1 กุมภาพันธ์ 2552
7. การมีความเชื่อและศรัทธา	2 กุมภาพันธ์ 2552
8. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	3 กุมภาพันธ์ 2552
9. การมีความอดุสาหะ	4 กุมภาพันธ์ 2552
10. การมีอุดมคติ	5 กุมภาพันธ์ 2552

หมายเหตุ หลังจากการเรียนรู้คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ครบทั้ง 10 วันแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องส่งใบกิจกรรมจากคู่มือและแบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล และต้องเข้าร่วมกิจกรรมการสัมมนา ในวันที่ 11 คือวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2552

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 1 : การยกย่องตนเอง

ท่านเป็นผลงานชิ้นเยี่ยมของพระเจ้า

เราคงจะไม่มีวันที่จะเป็นศิลปินชื่อดังก้องโลก แต่เราก็สามารถทาสีบ้านทั้งหลังของเราทั้งภายในและภายนอกได้ด้วยความสามารถที่เรามี ถึงเราจะมิได้เป็นพระราชารหรือพระราชินีครองพระราชวัง แต่เราก็พิเศษในสิทธิส่วนของเรา มันน่าจะมหัศจรรย์สักเพียงไรถ้าหากเด็ก ๆ ทั้งหมดในโลกนี้จะมีความรู้สึกว่าเขาเป็นเอกลักษณะและพิเศษที่สุด เพียงเพราะว่าเขามีชีวิตอยู่เท่านั้น ถ้าหากเราสามารถเอาชนะความยากจนและโรคภัยได้แล้ว ขั้นต่อไปก็คือ การสอนคนของเราถึง “สลาท” ใบที่สำคัญที่สุดในสังคม ซึ่งก็คือคนที่สามารถยืนหยัดได้ด้วยตนเอง

เรามักจะสังเกตเห็นว่า ความเป็นผู้นำ คือมืออาชีพที่ไม่ได้ผ่านการฝึกฝน หรือศึกษามาตามแบบแผน แต่ดูเหมือนว่า ถ้าหากท่านต้องการที่จะเรียนรู้อะไรก็ตาม วิธีที่ดีที่สุดก็คือ การพยายามที่จะสอนคนอื่น ไม่มีใครจะเรียนรู้ได้มากกว่าคนที่เป็นครู ครูคนหนึ่งได้จัดให้นักเรียนในห้องทำกิจกรรมหนึ่งขึ้นมา โดยในตอนเริ่มต้นของกิจกรรมความยกย่องตนเอง ครูได้ขออาสาสมัครแปดคนขึ้นมาอยู่หน้าชั้นแล้วมอบงานให้ทำ แต่ละคนจะได้รับแผ่นป้ายแสดง “ตำแหน่ง” เพื่อเขานคอแสดงตำแหน่งในชีวิตของตน ชื่อที่พิมพ์ด้วยอักษรตัวโตในแต่ละป้ายก็มี “เด็กทารก” “คุณแม่” “นักบินอวกาศ” “ภารโรง” “นักร้องเพลงร็อค” “นักกีฬาบาสเก็ตบอลเอ็นบีเอ.” “หมอ” และ “ทนายความ” หน้าที่ของแต่ละคนก็คือ ให้แต่ละคนเรียงความสำคัญของตัวเองไว้หน้ากลุ่ม

สิ่งที่เริ่มต้นดูเหมือนจะเป็นแบบฝึกหัดที่ไม่มีพิษมีภัยอะไรกลับกลายเป็นเรื่อง “สตาร์วอร์” เพราะหลังจากการผลัดกันไป ผลักกันมาหยุดลงแล้ว พวกเขาจึงตกลง “ค้นหาตำแหน่ง” กันอย่างจริงจัง ๆ จัง ๆ ได้ในที่สุด พอเริ่มที่จะจัดลำดับกันได้บ้าง ตามแต่จะยอมกันได้ คนแรกที่ก้าวออกมาหน้าแถวก็คือนักบินอวกาศ “ฉันเป็นคนแรก เพราะว่าฉันไปถึงดินแดนที่พวกคนที่เหลือยังไม่สามารถไปถึงได้ และนอกจากนี้ ฉันกำลังค้นหาโลกใหม่ให้พวกเราอาศัยกันอีกด้วย เพราะว่าโลกของเรามีคนแน่นเกินไป” (ผู้ชมปรบมือ)

นักร้องเพลงร็อค ก้าวขึ้นมาข้างหน้าเป็นคนต่อไปพร้อมกับผลักนักบินอวกาศไปข้างหลัง (ผู้ฟังร้องเชียร์กัน) “ฉันพร้อมที่จะก้าวออกไปในอวกาศอยู่แล้ว และฉันก็หาเงินได้มากที่สุด และมากพอที่จะจ้างคุณมาเป็นนักบินให้กับเครื่องบินไอพ่นส่วนตัวของฉันด้วย”

นักกีฬาบาสเก็ตบอลเอ็นบีเอ. ก้าวขึ้นมาเป็นคนต่อไป “ฉันคิดว่าฉันควรจะเป็นคนแรก เพราะว่ามันหาเงินได้มากพอ ๆ กับนักร้องเพลงร็อค และฉันแสดงให้คนจำนวนมากดูตลอดคืน ทุกๆ ฤดูกาล เป็นการทำงานด้านสรีระได้ดีกว่าพวกคุณซะอีก” (เสียงเชียร์ดังยิ่งขึ้น)

แล้วคนที่เป็นแพทย์ก็ก้าวขึ้นมาบ้าง “ฉันควรจะเป็นคนแรก เพราะว่าฉันยอมต้องดูแลพวกคุณทุกคนเมื่อได้รับบาดเจ็บ หรือป่วยไข้ และฉันก็หาเงินได้มากด้วย” (เสียงปรบมือเบาๆ)

ทนายความก็ก้าวขึ้นมาบ้าง “ฉันนี่แหละที่หนึ่ง เพราะว่าฉันส่งพวกคุณเข้าคุก หรือมิให้เข้าคุกก็ได้ และพวกคุณจะต้องจ่ายเงินให้ฉันทั้งหมดเลย” (เสียงเชียร์)

ฝ่ายผู้ที่เป็นแม่ก็ก้าวขึ้นมาบ้าง “ฉันนี่แหละที่หนึ่ง เพราะว่าฉันให้พวกคุณได้เกิดมาสู่โลกใบนี้” (เสียงปรบมือเบา ๆ)

แล้วคนที่เป็นเด็กทารกก็ก้าวขึ้นมาบ้าง “ฉันไม่ควรที่จะเป็นคนแรกหรือยังงั้น ในเมื่อพวกเราทุกคนต่างก็ต้องเคยเป็นเด็กทารกมาก่อน ก่อนที่จะเป็นแม่ หรืออะไรก็ตาม?” (เสียงปรบมือ)

คนที่เหลืออยู่ก็คือ ภารโรง ซึ่งก็เหมือนเช่นทุก ๆ ครั้ง ที่เขาารู้ดีว่าถ้าจะพยายามก้าวขึ้นมาข้างหน้า คนที่เป็นภารโรงก็มักจะไม่วายยอมสักเท่าไร เพราะรู้ว่าจะต้องถูกหัวเราะเยาะ หรือหากเริ่มที่จะพูดบางอย่างออกมาแล้วถูกหัวเราะเอาแน่ ๆ มิฉะนั้นก็พูดเล่นเป็นตลกไปเสียเลยเมื่อทนอายนไหว แม้ว่านี่จะเป็นแค่เกมซึ่งผู้เล่นทุกคนต่างก็เป็นอาสาสมัคร ภารโรงรู้ว่าเขาจะไม่วายได้รับการยอมรับว่าเป็นที่หนึ่งแน่นอนตามมาตรฐานของการจัดกลุ่ม และโดยข้อเท็จจริงแล้ว ทุกครั้งที่มีการเล่นเกมนี้กันภารโรงจะถูกเข้าใจไว้ก่อนเสมอว่าจะต้องอยู่ในอันดับสุดท้ายอย่างอัตโนมัติ

ก่อนที่อาสาสมัครคนสุดท้ายจะกลับเข้ากลุ่ม ครูก็เฉลยให้พวกเขาเห็นว่า จริง ๆ แล้วอยากจะทำให้พวกเขาทำอะไร ครูกล่าว “ฉันอยากจะทำให้พวกเขาหนดตำแหน่งของตัวเองตามลำดับความสำคัญของเธอ แทนที่จะเป็นแบบปลาใหญ่กินปลาเล็ก แต่ต้องการให้พวกเขาร่วมมือกันแล้วยืนอยู่แถวหน้าของกลุ่มเป็นวงกลมแห่งการเคารพซึ่งกันและกัน เพราะจริง ๆ แล้วมันไม่มีทางที่ใครจะสำคัญยิ่งไปกว่าผู้อื่นทั้งสิ้น มันไม่สำคัญว่าใครจะดูดีกว่าใครหรือเขาจะทำงานได้ดีตามแล้วหาเงินได้มากมาซักแค่ไหน พวกเขาแต่ละคนต่างก็มีคุณค่าและมีประโยชน์เท่า ๆ กันกับคนอื่น ๆ นั่นแหละ”

นั่นเป็นดนตรีชนิดใหม่ต่อหูของพวกเขา เป็นเรื่อง “ตลก” ที่ใหม่ และแตกต่างสำหรับสายตาของพวกเขา เด็กส่วนใหญ่บอกข้าพเจ้าว่าพวกเขาไม่เคยได้ยินอะไรทำนองนี้มาก่อนเลย เว้นแต่ในโบสถ์

ผู้ใหญ่ส่วนมากก็ไม่วายได้ยินเช่นกัน หรือถ้าจะเคยก็นานแสนนานมาแล้ว

ทุกวันนี้เรามีชีวิตอยู่ในสังคมของการหลงตนเอง เรากำลังต่อสู้เพื่อที่จะก้าวออกจากชนรุ่น “ฉัน” ไปสู่ชนรุ่น “เรา” และการเดินทางก็มีไม่ใช่อะไรง่าย

ความเข้าใจที่ไขว่ไขว่ที่เราเกี่ยวข้องกับความรักตัวเอง และการตามใจตัวเอง นั่นก็คือ ความหลงตัวเอง โรคหลงตัวเอง หรือ “นาร์ซิสซิส” มาจากเทพนิยายของกรีก เป็นเรื่องของเทพเจ้าที่หลงรักตัวเองด้วยการเห็นเงาของตนที่สะท้อนอยู่ในสระน้ำ เขาคือต้นแบบของคติที่เรียกว่า “ถ้ามันรู้สึกว่ามี ก็จงทำ” ปัจจุบันโรคหลงตัวเองแสดงออกมาในรูปของ กลุ่มเด็กแนว, นักออกแบบกางเกงยีนส์วัยรุ่น, คนที่มีของขวัญที่มากมายเกินไปรอบ ๆ ต้น คริสมาสต์, การเน้นมากเกินไปในเรื่องของเด็กวัยรุ่น, กามารมณ์และความสวยงามทางร่างกาย และสิ่งของหรือสถานที่ เพื่อเป็นเจ้าของ เพื่อตกแต่ง และเพื่อเยี่ยมชม มิได้เพื่อแบ่งปันให้แก่คนอื่น ๆ หากแต่เพื่ออวดอ้าง

จงอย่าได้สับสนโรคหลงตัวเองกับความยกย่องตนเองอย่างสมบูรณ์ มันต่างกันราวขา กับคำ คำว่า “ความยกย่องตนเอง” หมายถึงความพึงพอใจถึงคุณค่าในส่วนของตน และมันเป็นจุดเริ่มต้นและเมล็ดพันธุ์แรกสุดสำหรับความสำเร็จทั้งปวง มันเป็นพื้นฐานความสามารถของเราที่จะรักผู้อื่นและพยายามบรรลุถึงจุดหมายที่มีคุณค่า โดยปราศจากความกลัว ความพอใจตัวเอง อย่างหลงตัวเอง เป็นการบูชาตนเองในแบบเอาแต่ใจในทางวัตถุนิยม ความยกย่องตนเองต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรักที่อยู่ภายในจิตใจ ทำไมเราจึงครุ่นคร่ำกับพลังและความกว้างใหญ่ไพศาลของทะเล เอกภพที่มีสิ่งที่เราไม่รู้จักเอนกอนันต์ ความสวยงามของดอกไม้ ความตื่นตาตื่นใจของตะวันตกดิน และในเวลาเดียวกันก็ดูถูกตัวเอง ผิดกับที่พระเจ้าสร้างเราขึ้นมา เรามีใช้ ประดิษฐ์กรรมที่มหัศจรรย์ที่สุดหรือ หักด้วยอำนาจของความคิด ประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม และความรัก

การยอมรับตนเองอย่างที่เราเป็นอยู่ในขณะนี้ คือกุญแจที่จะนำไปสู่การยกย่องตนเองที่สมบูรณ์ การมองเห็นตัวเองมีคุณค่า มีความเปลี่ยนแปลง มีความไม่สมบูรณ์ มีความเติบโต และรู้ด้วยว่าถึงแม้ว่าเราได้เกิดมาด้วยเครื่องแบบจิตใจและร่างกายที่เท่าเทียมกัน แต่เราต่างก็เกิดขึ้นมาด้วยสิทธิที่จะรู้ซึ่งในความดีเยี่ยมที่ขึ้นอยู่กับมาตรฐานทางด้านจิตใจของเราเอง

ท่านเป็นผลงานชิ้นเอกของพระเจ้า จงนำความลับข้อนี้ติดตัวไปด้วยเสมอว่า “ความรักจะต้องมีอยู่ในตัวของเรา ก่อนที่มันจะสามารถให้แก่ใครได้”

ศูนย์วิทยุทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการยกย่องตนเอง

ขอให้ท่านทำกิจกรรมต่อไปนี้ โดยให้ท่านยืนอยู่หน้ากระจก แล้วยิ้มทักทายตนเองที่หน้ากระจกด้วยอารมณ์ที่แจ่มใสและใช้คำพูดที่สุภาพ เช่น สวัสดีครับ/ค่ะ วันนี้ฉันอารมณ์ดี น่ารัก และสดใสมากเลย เป็นต้น จากนั้นให้พูดกับตนเองที่หน้ากระจกด้วยคำพูดต่อไปนี้

- ฉันเป็นคนที่มีความค่าและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น
- ฉันเป็นผู้ที่มีความพิเศษอยู่ในตัวเอง
- ฉันเป็นผู้ที่มีพลังมากมายเพียงพอที่จะทำให้ทุกๆ คนมีความสุข
- ฉันมีความสามารถที่จะทำงานของฉันให้สำเร็จออกมาได้อย่างดีที่สุด

จากนั้น ให้ท่านยิ้มและยกมือขึ้นไหว้สวัสดิและขอบคุณตนเองด้วยความจริงใจ 1 ครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 2 : การจินตนาการสร้างสรรค์

วิธีบังคับความสามารถสร้างสรรค์ของตัวเอง

การที่ท่านจะบังคับอะไรได้นั้น ท่านจำเป็นที่จะต้องเข้าใจวิธีการทำงานของมันเสียก่อน ถึงแม้ว่าเราเพียงแค่ว่าจะเริ่มต้นเข้าใจการทำงานของสมองในการสร้างความคิด อารมณ์อัตโนมัติ และการตอบสนองทางร่างกายในตัวของเรา การค้นคว้าทางด้านวิทยาศาสตร์ได้เปิดเผยสิ่งที่น่าสนใจบางอย่าง คือ ความเข้าใจที่แท้จริงเกี่ยวกับสมองเริ่มต้นในทศวรรษที่ 1960 เมื่อ ดร.โรเจอร์ สเปอร์รี และนักศึกษาของท่านได้เริ่มต้นทำการทดลองแยกสมองในการศึกษาเหล่านี้ พวกเขาสามารถทดสอบแยกความสามารถทางด้านจิตใจของสมองที่ถูกผ่าตัดแยกออกเป็นสองส่วน พวกเขาค้นพบว่า สมองแต่ละครึ่งได้ผ่านการฝึกฝนความคิดและความจำแยกออกจากกัน สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ พวกเขาพบว่าแต่ละด้านมีความคิดพื้นฐานที่แตกต่างกัน สมองซีกซ้ายคิดเป็นภาษา ส่วนสมองซีกขวาจะคิดเป็นภาพและความรู้สึกโดยตรง ดังตาราง

<u>สมองซีกซ้าย</u>	<u>สมองซีกขวา</u>
ควบคุมการทำงานของร่างกายด้านขวา	ควบคุมการทำงานของร่างกายด้านซ้าย
ภาษา (คำพูด) verbal	ไม่เป็นภาษา (คำพูด) nonverbal
เป็นตรรกะ (เหตุผล) logical	เป็นรูปร่าง gestalt
การวิเคราะห์	เกิดขึ้นมาตัวเอง
การเกี่ยวโยงผูกพัน	เป็นไปตามธรรมชาติ
ข้อเท็จจริง	ความรู้สึก
ภาษา, คณิตศาสตร์	ศิลปะ, ดนตรี
ระยะใกล้ไกล	พื้นที่ ขนาด
คิดเป็นคำพูด	คิดเป็นภาพ
ช่วงสั้น ๆ	ความคิดกว้าง (ภาพรวม)

แต่นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเห็นพ้องต้องกันว่า การทำงานของสมองไม่สามารถแบ่งแยกออกเป็นส่วน ๆ อย่างชัดเจนเป็นซีกซ้ายและซีกขวาได้ การทำงานมักจะปรากฏขึ้นบ่อย ๆ ทั้งในสมองซีกซ้ายและขวาในเวลาเดียวกัน ตารางนี้เป็นเพียงการแสดงวัตถุประสงค์อย่างกว้าง ๆ เท่านั้น

การค้นคว้าในปัจจุบันได้ข้อสรุปว่า สมอซึกซ่ายซึ่งควบคุมการทำงานของร่างกายซึกขวา จะควบคุมการทำงานเกี่ยวกับภาษา ตรรกะ และสิ่งที่เราเรียกรวม ๆ กันว่า จิตสำนึก ส่วนสมอซึกขวาซึ่งควบคุมการทำงานของร่างกายซึกซ้าย ควบคุมการทำงานทางด้านอารมณ์ เห็น ความนึกคิด และจิตใต้สำนึก สมอซึกซ่ายจะทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิดด้านภาษา และเหตุผล ขณะที่สมอซึกขวาจะทำงานที่ใช้คำพูดอธิบายได้ยาก เช่นการใช้ภาพแทนคำพูด สมอซึกขวาสามารถที่จะจดจำใบหน้าของคนในกลุ่มหลาย ๆ คนได้ คะแนนที่อยู่มุมจอในวิดีโอเกม หรือการต่อภาพปริศนา เข้าด้วยกัน ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องสับสนและซับซ้อนสำหรับสมอซึกซ่าย

ยกตัวอย่างเช่น ลองทบทวนการพูดคุยของท่านกับคนแปลกหน้าคนหนึ่ง ตามปกติสมอซึกซ่ายของท่านจะตอบสนองต่อความหมายของคำพูดที่ได้ยินมา โดยมีได้คำนึงถึงความรู้สึกหรือน้ำเสียงในคำพูด สมอซึกขวาจะสนใจจดจ่ออยู่กับการแสดงออกทางน้ำเสียง สีหน้า และภาษาทางร่างกาย ขณะที่คำพูดมีความสำคัญเพียงเล็กน้อย ตัวอย่างของการตอบสนองของสมอแต่ละส่วนในคน ๆ เดียวกันอาจจะเป็นดังนี้

สมอซึกขวา “เรามีบางอย่างที่ฉันไม่ไว้ใจเลย!”

สมอซึกซ่าย “เหลวไหลน่า โชคลาภที่เขายกบอกว่าเราจะได้รับมันก็มีเหตุมีผลชัดเจนอยู่นานา!”

ส่วนใหญ่ของชีวิตที่ “ตื่นอยู่” ของเราจะอยู่ภายใต้การควบคุมของสมอซึกซ่ายของเรา เมื่อเราบังเกิด “ความคิดที่ยิ่งใหญ่” หรือ “นึกขึ้นได้วูบหนึ่ง” ซึ่งดูเหมือนว่ามันจะเกิดขึ้นมาในทันทีทันใดและอยู่ในรูปแบบสมบูรณที่นำทิ้ง โดยมันได้ถูกฟักตัวขึ้นมาอย่างไม่รู้สึกรู้สึในตัวในสมอซึกขวาของเรา ดังเช่นที่ โมซาร์ท และบีโธเฟ่น บอกว่าพวกเขาได้ยินเสียงดนตรีในหัวของพวกเขา และพวกเขาเพียงแต่เขียนมันออกมาเท่านั้น

อิกอร์ ไชกออร์สกี ได้สร้างเครื่องบินสี่เครื่องยนต์ขึ้นมาเป็นลำแรกของโลกในปี ค.ศ.1913 ในบ้านเกิดเมืองนอนของเขาที่รัสเซีย พวกเขาต่างก็พูดกันว่ามันเป็นเรื่องเหลวไหลและไม่มีวันที่จะบินขึ้นได้ แต่พอมันบินขึ้นได้สำเร็จ พวกเขาต่างก็พูดออกมาว่า มันบินสูงไม่พอและไกลไม่พอที่จะมีประโยชน์และมีคุณค่าทางเศรษฐกิจหรอก เขาจึงต้องพิสูจน์ให้เห็นอีกครั้งหนึ่งว่าพวกเขาบ้านคิดผิด เมื่อคอมมิวนิสต์เข้ามายึดครองรัสเซีย เขาจึงหนีออกมาเช่นเดียวกับหลาย ๆ คนที่มีความคิดสร้างสรรค์ และแล้วเขาก็มาถึงสหรัฐอเมริกาอย่างคนดังแตก แต่ก็กระหายที่จะสร้างสรรค์ แล้วเขาสถาปนาบริษัทเดินอากาศพาณิชย์ข้ามมหาสมุทรลำแรกขึ้นมาเมื่อวัยเพียงยี่สิบห้า อันเป็นประดิษฐกรรมที่ชาวบ้านของเขาบอกว่าไม่มีวันที่จะบินได้

เมื่อครั้งยังเป็นเด็กวัยสิบเอ็ดขวบ ไชกออร์สกีเคยฝันว่าเขาเดินอยู่บนทางเดินบนาวที่มีแสงไฟสีฟ้าฉวบล เขาฝันว่าเขาอยู่ภายในเรือที่บินได้ลำใหญ่...ซึ่งเขาสร้างมันขึ้นมาเอง เกือบสามสิบปีต่อมาเขาได้ร่วมขับเครื่องบินไปกับเพื่อนคนหนึ่ง เพื่อนคนนั้นคือชาร์ลส์ ลินเบิร์ก ซึ่งกำลังบังคับ

เครื่องบินอยู่ในตอนที่เขาคัดสินใจเดินยึดแข็งยึดขา เขาเดินไปที่ห้องโดยสารใน “ความคิดวูบหนึ่ง” เขาพบตัวเองเดินอยู่บนทางเดินบนวม ในเรือบินลำใหญ่ ที่มีแสงไฟสีฟ้าฉานวล !

ทั้งหมดที่ท่านจำเป็นต้องทำเพื่อปลดปล่อยความสามารถสร้างสรรค์ของท่านเอง ก็คือ การคิด “ทั้งสมอง” เท่านั้นเอง หลายพันปีก่อนมนุษย์เราเจ้าอารมณ์และนึกคิดสร้างสรรค์อะไรต่ออะไรขึ้นมาเองได้มากกว่านี้ แต่ขณะนี้เราได้เรียนรู้วิธีที่จะใช้เครื่องมือและการสื่อสารต่าง ๆ เราพัฒนาไปสู่สังคมแห่งการใช้สมองซีกซ้าย ด้วยการใช้อำนาจพูดตรรกะ และการปฏิบัติที่แก้ไขปัญหาของเราได้ที่ละชั้น ๆ ความก้าวหน้าทางเทคนิคน่าตื่นตาตื่นใจและดูเหมือนว่าเราจะก้าวหน้าด้วยความรู้ทางวิทยาศาสตร์ภายในช่วงห้าสิบปีมานี้ยิ่งกว่าในอดีตที่ผ่านมาทั้งหมดรวมเข้าด้วยกัน และนี่เป็นเพียงแค่เริ่มต้นเท่านั้น ปัจจุบันคอมพิวเตอร์อยู่ในฐานะอย่างเช่นที่เครื่องพิมพ์ดีดไฟฟ้าเคยเป็นในช่วงทศวรรษที่ 1960 ต้น ๆ

เรามีโอกาสมากมายมหาศาลสำหรับยุคแห่งความสร้างสรรค์ เนื่องจาก คอมพิวเตอร์ อาชีพและคอมพิวเตอร์บุคคลได้เข้าทำงานประจำวันของเราหลาย ๆ อย่าง และกลไกการทำงานของสมองซีกซ้าย เวลาและจิตใจของเราย่อมมีมากยิ่งขึ้น เราควรจะสามารถได้รับประสบการณ์ความสัมพันธ์กันมากขึ้นในทางความรู้สึก อารมณ์ และความรักมากกว่าที่เราเคยมีในอดีต แทนที่จะนั่งดูโทรทัศน์อยู่เฉย ๆ เราสามารถที่จะลงไม้ลงมือและสร้างสรรค์อนาคตของเราเองไว้ล่วงหน้า

โดยประการแรก เราจะต้องเชื่อว่าเราสมควรที่จะได้รับความสำเร็จ แล้วหลังจากนั้น เราก็จำเป็นต้องมองเห็นและพูดถึงความสำเร็จนั้นออกมาได้ประหนึ่งว่าเราเป็นผู้เขียนบทเพื่อบันทึกประวัติชีวิตของเราเอง สิ่งที่เราคิดหรือพูดอย่างไรเกี่ยวกับตัวของเราเองในปัจจุบันย่อมจะเป็นสิ่งที่ตัดสินว่าวิถีชีวิตของเราจะเป็นไปเช่นไรในอนาคต

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การจินตนาการสร้างสรรค์

ขอให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเอง (กิจกรรมในวันที่ 1) ก่อนทำกิจกรรมต่อไป



จากนั้นขอให้ท่านเติมคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

1. หากฉันมี ฉันจะบินได้
2. หากฉันมี ฉันจะดำน้ำได้
3. หากฉันมี ฉันจะไปที่ไหนก็ได้
4. หากฉันเป็น จะทำให้ฉันมีความสุขที่สุด
5. หากฉันเป็น จะทำให้ครอบครัวของฉันมีความสุข
6. หากฉันเป็น จะทำให้ทุกคนยิ้มได้
7. หากฉันอยู่ที่ ฉันจะมีความสุขที่สุด
8. หากฉันอยู่ที่ ครอบครัวของฉันจะมีความสุข
9. หากฉันอยู่ที่ ทุกๆ คนจะมีความสุข
10. หากฉันคือ ฉันจะประสบความสำเร็จที่สุด
11. หากฉันคือ ฉันจะสมบูรณ์แข็งแรงที่สุด
12. หากฉันคือ ทุกๆ คนในโลกใบนี้มีความสุข

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 3 : การมีความรับผิดชอบ

ประโยคหนึ่งในคัมภีร์ไบเบิลที่สอนถึงการเพาะปลูก “เราปลูกอะไรไว้ เราย่อมจะได้เก็บเกี่ยวผลของสิ่งนั้น” (กาลาเทีย 6.7) ในบางครั้ง ที่ขึ้นเรือข้ามฟากจากท่าเรือโดร์ฟเพียร์ในซานดิเอโก ไปยังเกาะโคโรนาโด เดินทางไปและกลับทั้งวันด้วยค่าโดยสารเพียงหนึ่งเหรียญทองแดงในแต่ละเที่ยว เตรียมอาหารกลางวันไปด้วย นั่งรถเมลล์เข้าไปในเมืองแล้วเดินท่องเที่ยวโดยที่ต้องคอยเงี่ยหูฟังเสียงหวูดเรียกขึ้นเรือในขากลับ ขณะที่ยืนอยู่ที่หัวเรือก็เพลิดเพลินที่ได้เห็นปลาโลมาว่ายโต้คลื่นเล่นซ่อนหากันไปมาเหมือนสกี เพียงแต่อยู่ใต้ผิวน้ำเท่านั้น

สัญลักษณ์ของแผ่นดินที่เรามองเห็นมาแต่ไกลก็คือ โรงแรมเดลโคโรนาโดที่มีหลังคาวงกลมสีแดงยื่นออกมาจากตัวอาคารสีขาว คุณยายเล่าให้ฟังถึง “เมืองเด่นท์” ที่ยาวเหยียดกว่าหนึ่งไมล์ บนชายหาดซิลเวอร์สแตนดีใกล้กับโรงแรมนี้ ซึ่งนักท่องเที่ยวหลายร้อยคนมาถึงด้วยรถฮัดสัน, โอลส์และวิลลิส เพื่อมาตั้งแคมป์ใกล้มหาสมุทรในฤดูพักร้อน ส่วนรถคาดีลแล็ค แพคการ์ด และเนซที่วาววับก็จะจอดอยู่ที่โรงแรมเดลโคโรนาโด

คุณยายท่านบอกว่าพวกเขาชาวบ้านที่เดินทางมาในเรือข้ามฟากแล้วตั้งเต็นท์พักแรม รู้จักใช้ชีวิตได้ดีกว่าพวกคนที่มีเงินมาพักที่โรงแรม แต่ต่อมาก็ถามท่านว่าในอนาคตเราจะได้เห็นรถเมลล์วิ่งมาถึงที่นี่ แล้วเราคงจะได้เห็นคนที่มาโดยรถเมลล์มาพักภายในโรงแรม หรือมองดูรถราที่มาพร้อมกับนักท่องเที่ยวไหมนะ ท่านยิ้มแล้วก็ตอบว่า “บางที คงจะหลังสงครามสงบแล้วละมัง”

บนเรือข้ามฟากระหว่างทางกลับซานดิเอโกมันเริ่มจะมีแดดแล้ว มองดูซานดิเอโกและดูตึกสูงที่สุดที่เปิดไฟนีออนเป็นตัวหนังสือว่า “เอลคอเตส ไฮเติล” พอดีคืนนั้นในปี ค.ศ. 1943 ได้มีการฝึกซ้อมการโจมตีทางอากาศขณะที่เดินทางกลับ

เมื่อเสียงสัญญาณไซเรนดังขึ้น แสงไฟก็ถูกดับวูบลงทันทีในซานดิเอโก มันเป็นภาพที่น่าขนลุกที่ได้เห็นท้องฟ้ากลางเดือนไปด้วย “บอลลู่นสกดกัน” ในทันทีทันใด คล้ายกับมีเมฆสีเทาๆ แขนงอยู่ด้วยสายเคเบิล อันที่จริงแล้วมันถูกยิงขึ้นไปจากปืนต่อสู้อากาศยาน (ในปี ค.ศ. 1943 คือจรวดเอ็มเอ็กซ์) ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อตัดปีกเครื่องบินทิ้งระเบิดซีโรและมิตซูบิชิของญี่ปุ่น และยับยั้งการโจมตีทางอากาศต่อรัฐแคลิฟอร์เนียจากทางทะเล

“ญี่ปุ่นจะชนะสงครามแล้วเข้ายึดครองเราไหมครับ?” หลานถามคุณยายผู้ที่มีผมสีเทาและด้วยความเฉลียวฉลาดสำหรับคำถามทุก ๆ คำถามที่เด็กวัยเก้าขวบจะสามารถคิดขึ้นมาได้ “พวกเขาทำไม่ได้แน่นอน” ท่านยิ้มให้แน่ใจอีกครั้งหนึ่งขณะที่เรากลับไปสู่ความปลอดภัยของบ้าน

ไม่หลังน้อยของท่าน “แต่พวกเขาจมกกองทัพเรือทั้งหมดของเรา แล้วผมก็มองเห็นในหนึ่งข่าว “มาร์ช ออฟ ไทม์” ที่ฟ็อกซ์ เรียเตอร์ว่าพวกเขาเข้ายึด...”

“จู้ยย ! นะ” ท่านขัดขึ้นอย่างอ่อนโยน “พวกเขายอมนำสิ่งที่พวกเขาได้ก่อกำขึ้นกลับมาสู่ตนเอง ด้วยการกระทำของพวกเขา พวกเขาได้เพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการทำลายล้างของพวกเขาเอาไว้แล้ว” นี่ฟังดูเหมือนกับว่าเป็นเรื่องที่หนักมากสำหรับเด็กวัยเก้าขวบที่จะเข้าใจได้ แต่ขอให้ท่านเข้าใจสถานะของหลานและคุณยายว่าในปี ค.ศ. 1943 ต้องมีชีวิตอยู่โดยปราศจากข่าวสารของโทรทัศน์ แหล่งสำคัญของการเรียนรู้จึงอยู่ที่การอ่านหนังสือ การพูดคุย การฟังวิทยุ และการดูหนังสือสักครั้งหนึ่งในรอบสองเดือน มันเป็นเรื่องยากอยู่แล้วที่คุณยายจะพูดกับหลานในแบบผู้ใหญ่ ๆ เกี่ยวกับชีวิต

คุณยายเข้าไปในห้องของท่านแล้วกลับมาพร้อมกับข้อความลายมือบนที่คำปราศรัยที่ท่านได้อ่านจากหนังสือพิมพ์ในที่ทำงานของท่าน คำปราศรัยทางวิทยุกระจายเสียงโดยมาดามเจียงไคเช็ค มาดามเจียงเป็นสุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งคนแรกและเป็นขวัญใจของประชาชนจีนที่ยืนหยัดต่อสู้กับกองทัพญี่ปุ่นในระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง

คุณยายนั่งลงแล้วขยับแว่นตาของท่าน “ยายมิได้ลอกเอาไว้ทั้งหมดหรอกนะ” ท่านกล่าวแล้วก็เริ่มต้นอ่าน

“ถ้าหากอดีตจะสอนอะไรให้แก่เรา มันก็คือสาเหตุทุกอย่างจะนำผลที่ติดตามมา การกระทำทุกอย่างย่อมจะบังเกิดผลตอบแทน พวกเราคนจีนมีคำกล่าวที่ว่า “ถ้าใครปลูกแตงย่อมได้แตง ถ้าใครปลูกถั่วย่อมได้ถั่ว” และนี่คือความจริงในชีวิตของคนทุกคน การทำความดีย่อมได้ดี การทำความชั่วย่อมได้ชั่ว”

“ด้วยความเป็นจริงอย่างเดียวกันนี้ แสงแดดย่อมสาดส่องนักบุญและคนบาปเท่า ๆ กัน และบ่อยครั้งที่เกี่ยวกับความมุ่งหมายไปในทางร้าย แต่เราสามารถกล่าวได้อย่างมั่นใจว่า ไม่ว่าจะมนุษย์หรือประเทศใดจะเจริญรุ่งเรืองด้วยความชั่ว สิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเป็นเพียงภาพลวงตา เพราะฉะนั้นเราทุกคนก็ควรกลัวบาป ชีวิตย่อมคิดบัญชีกับพวกเราทุกคน

“ในตอนจบ พวกเราล้วนแต่จะต้องได้ผลสรุปของการกระทำทุกอย่างของเราเอง อุปนิสัยย่อมไม่อาจปลอมแปลงได้ ทั้งมันยังไม่อาจที่จะสวมใส่เข้ามาแล้วก็ถอดออกได้เหมือนกับเสื้อผ้าที่สวมใส่ได้ในบางช่วงเวลา แต่มันจะเหมือนกับเนื้อไม้ที่เป็นรอยอยู่ภายในแก่นของต้นไม้ อุปนิสัยจะต้องอาศัยวันเวลา และการซบเลี้ยงให้เจริญเติบโตและดีขึ้น

“เช่นเดียวกัน วันแล้ววันเล่าเราลิขิตโชคชะตาของเราเองได้ อย่างไม่มีข้อยกเว้น...โดยที่เรายอมเป็นไปตามสิ่งที่เราทำ!” คุณยายวางแว่นตาของท่านลงแล้วเดินเข้าไปในครัวเพื่ออุ่นพาย

หลานมิได้เข้าใจคำพูดเหล่านั้นมากนัก เมื่อสี่สิบปีก่อน แต่เดี๋ยวนี้ได้ผ่านกาลเวลามาแล้วหลายฤดูกาล ความจริงของข้อความเหล่านั้น... ทั้งความขมขื่นและหอมหวาน... มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง

วิธีสร้างความไว้วางใจในตนเอง

รางวัลที่แท้จริงในชีวิตของเราขึ้นอยู่กับคุณภาพและปริมาณของงานที่เรากระทำ พยานหลักฐานจากพระคัมภีร์ หลักวิทยาศาสตร์ และจิตวิทยา จนถึงธุรกิจต่างก็เหมือน ๆ กัน คือ “เมื่อเราเพาะสิ่งใด เราย่อมได้สิ่งนั้น” “ท่านย่อมจะรู้จักพวกเขาด้วยสิ่งที่พวกเขาทำ” “ท่านย่อมหยิบออกมาได้เฉพาะสิ่งที่ท่านใส่ลงไป” “ทุก ๆ การกระทำมีปฏิกิริยาตรงข้ามที่เท่ากันเสมอ” “ไม่มีอะไรที่เป็นของฟรี”

วิธีที่เราสามารถสร้างความไว้วางใจในตนเองขึ้นมาได้ ก็คือ การรู้จักทางเลือกต่าง ๆ ที่เรามีในสังคมเสรีของเรา เมื่อสัมผัสกับอดีตเซลล์ศึกและอดีตตัวประกันที่ได้รับการปลดปล่อยออกมาแล้ว สิ่งหนึ่งที่พวกเขาสูญเสียไปมากที่สุดก็คือ “เสรีภาพที่จะเลือก” การเลือกที่เป็นพื้นฐานที่สุดในชีวิตของเรามีอยู่สองประการด้วยกันคือ การเลือกยอมรับสภาพชีวิตอย่างที่เป็นอยู่ และการเลือกที่จะรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงมัน

การศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนียเมื่อเร็ว ๆ นี้ชี้ว่า คนที่มีความสุข และปรับตัวได้ดีที่สุดในปัจจุบันและในอนาคต ก็คือ คนที่มีความเชื่อว่าพวกเขามีความเข้มแข็งมากพอที่จะควบคุมชีวิตของตนเอง ดูเหมือนว่าพวกเขาเลือกที่จะตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น และยืนหยัดต่อความเปลี่ยนแปลงที่หนีไม่พ้นด้วยความหวังใจเพียงเล็กน้อย พวกเขาเรียนรู้จากความผิดพลาดในอดีตของตน กว่าที่จะเล่นซ้ำซากกับมัน พวกเขาใช้เวลา “ทำงาน” ในปัจจุบัน แทนที่จะหวาดผวากับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

คนประเภทตรงกันข้ามจะเชื่อในเรื่องของแต่โชคกลาง ชะตากรรม ลางสังหรณ์ อารมณ์ กาลวิบัติ สถานที่อุปาทวี โหราศาสตร์ โสยศาสตร์ และดวงเมือง พวกเขามักจะระแวงสงสัย หวาดกลัว และประสพกับปัญหาทางด้านอารมณ์และสุขภาพอย่างใหญ่หลวง พวกเขามองเห็นตัวเองเป็นเหยื่อของระบบ และพวกเขาก็เชื่อว่าความสำเร็จส่วนใหญ่เป็นเรื่องของโชค วาสนาของตน การเสียโชค หรือการพินัน เมื่อเราวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ญี่ปุ่นประสบความสำเร็จ นับตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่สอง เมื่อเราอ่านถึงคนที่ประสบความสำเร็จนับพันคนที่ก้าวออกมาจาก “สลัม” ไปสู่ความยิ่งใหญ่เราก็ตระหนักถึงความจริง ในอเมริกาเหยื่อของระบบหลายคนเป็นคนที่ตั้งใจให้ความร่วมมือกับความล้มเหลวของตนเองแท้ ๆ

คนส่วนใหญ่ได้พูดถึงความกลัวที่ยิ่งใหญ่สามประการคือ กลัวถูกปฏิเสธ กลัวความเปลี่ยนแปลง และกลัวความสำเร็จ วิธีที่ดีวิธีหนึ่งในการเอาชนะความกลัวและสร้างความไว้วางใจ

ตนเองได้มากขึ้นก็คือ การตระหนักว่าพวกเขาทั้งหมดล้วนแต่เป็น “สิ่งที่พระเจ้าสร้างขึ้นมา ในแม่พิมพ์ของตัวเอง” และว่าเราย่อมได้รับความรัก การนำทางด้วยวิญญาณ กฎแห่งสวรรค์ และกฎที่ช่วยให้เราเข้าใจถึงวิธีสร้างเหตุแห่งผลของเราด้วยการตัดสินใจของเราเอง

เราควรเรียนรู้ที่จะมองหาผลสะท้อนในทางสร้างสวรรค์ แม้ในความเชื่อที่น่าหัวเราะเยาะที่สุด และควรเรียนรู้ว่า ความล้มเหลวควรที่จะถูกมองว่าเป็น “หินรองก้าวไปสู่ความสำเร็จ” และจากอดีตตัวประกันและอดีตเคลยศึกพวกเขาทำให้เรารู้สึกหวงแหนเสรีภาพและความรับผิดชอบของเราเอง เพื่อจะมีความสุขอยู่กับการใช้ทางเลือกหลาย ๆ อย่างที่เรามี เพื่อตอบสนองต่อการท้าทายต่าง ๆ ที่เราต้องเผชิญหน้า

การที่จะสร้างความไว้วางใจในตนเองของเรา ๆ จำเป็นที่จะต้องแทนที่ความกลัวด้วยความรู้ และการลงมือทำงาน เมื่อไม่นานมานี้การศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งมิชิแกนที่ช่วยให้เราสามารถลดความกลัวบางส่วนในชีวิตลงได้ การศึกษานี้ได้ชี้ว่า 60 เปอร์เซ็นต์ของความกลัวของเราไม่มีเหตุผลโดยสิ้นเชิง 20 เปอร์เซ็นต์ได้กลายเป็นการกระทำที่ผ่านไปในอดีตเสียแล้ว และพันวิสัยที่เราจะควบคุมมันได้ ส่วนอีก 10 เปอร์เซ็นต์ก็น้อยเสียจนไม่ก่อให้เกิดความแตกต่างอะไรได้เลย สำหรับที่เหลืออีก 10 เปอร์เซ็นต์ มีเพียง 4 ถึง 5 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่เป็นความจริงและมีเหตุผล ถึงกระนั้นก็ตามเราก็ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้เลยถึงครึ่งหนึ่งของมัน ! อีกครึ่งหนึ่งที่เหลือหรือ 2 เปอร์เซ็นต์ของความกลัวของเราซึ่งเป็นความจริง เราก็สามารถที่จะแก้ไขมันได้ง่าย ๆ ถ้าหากเราหยุดมองมันเอาไว้ แล้วเริ่มต้นทำอะไรสักอย่างด้วย...ความรู้และการกระทำ

นี่คือสูตรอันหนึ่ง ฟังดูเหมือนว่ามันจะง่ายจนเกินจริง แต่มันก็มีส่วนคืออยู่เมื่อท่านลองทำมันดู ใน 365 วันในหนึ่งปี จากความกลัวทั้งหมดที่มีท่านรู้สึกว่ามีอยู่ในปัจจุบัน หรือจะไม่รู้สึกก็ตาม เพียง 2 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่มีสาเหตุควรค่าแก่ความสนใจและเป็นห่วง ทำไมจึงไม่ตัดมันไปเสียตั้งแต่ต้นเลยล่ะ? ในเมื่อ 2 เปอร์เซ็นต์ของหนึ่งปีของท่านเป็นวัน “กลัว” ท่านก็น่าจะหวาดกลัวอยู่โดยประมาณ 7 วันต่อหนึ่งปี เนื่องจากพวกเราส่วนใหญ่แล้วจะมีวันหยุดพักร้อน 3 สัปดาห์ต่อปีจากงานประจำวันของเรา (และความกลัวของเรา) นี่ทำให้เรามี 49 สัปดาห์ที่จะกลบกลืนเจ็ดวันแห่งความกลัวไปได้ !

เรามีได้เป็นเพียงเหยื่อที่กักขังตนเองไว้ด้วยความกลัวของเราเท่านั้น เรายังเป็นเหยื่อของนิสัยและกลุ่มความเคยชินอีกด้วย ในความหมายที่แท้จริงแล้ว พวกเราแต่ละคนได้กลายมาเป็นตัวประกันของข้อจำกัดนับร้อย ๆ ประการที่เราสร้างมันขึ้นมาเอง ขณะที่เราเป็นเด็ก เราอาจจะยอมรับหรือปฏิเสธ “รูปแบบ” ของสิ่งแวดล้อมที่พ่อแม่ของเราหยิบยื่นให้แก่เรา เมื่อเป็นวัยรุ่นหรือหนุ่มสาว พวกเราบางคนมีความจำเป็นที่รุนแรงจนต้องคล้อยตามมาตรฐานของพี่ ๆ น้อง ๆ ของเรา ระหว่างที่เราหลอกตัวเองด้วยการคิดไปว่าเรามี “ความแตกต่าง” อันที่จริงแล้วเราก็อยู่ในครรลองของแถวตรงอย่างที่ทหารทั้งกรมได้รับสัตยาบัน และเดินขบวนอยู่ในเครื่องแบบเต็มยศ

การที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ไว้ในใจตนเอง เราจำเป็นที่จะต้องมีความชอบเขตบางอย่างอยู่ในใจ
 จงแตกต่าง ถ้ามันหมายถึงมาตรฐานพฤติกรรมที่ดีกว่าในทางส่วนตัวและอาชีพ
 จงแตกต่าง ถ้ามันหมายถึงการแต่งตัวที่สะอาดกว่า เรียบร้อยกว่า และดีกว่าคนในกลุ่ม
 มันมักจะดีกว่าที่จะอยู่ในระดับที่ดูดีกว่าสักเล็กน้อยแทนที่จะเลวกว่าสักเล็กน้อยเมื่อเทียบกับคน
 อื่น ๆ

จงแตกต่าง ถ้าหากมันหมายถึงการทุ่มเทเวลาและความพยายามในการทำงานมากกว่า
 คนอื่น ๆ ต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านทำ

จงแตกต่าง ถ้าหากมันหมายถึงการเสี่ยงที่มีความเป็นต่อ การเสี่ยงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตก็
 คือการรอคอยหรือการหวังพึ่งคนอื่น ๆ แต่สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่พึ่งได้ก็คือ การวางแผน การทำงาน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การมีความรับผิดชอบ

ขอให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเอง (กิจกรรมในวันที่ 1) ก่อนทำกิจกรรมต่อไป



แล้วทำกิจกรรมโดยบันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ลงมือกระทำในวันนี้ลงไปแบบบันทึกต่อไปนี้
ตัวอย่างเช่น

วันนี้ฉันได้รับมอบหมายจากแม่ของฉัน.... ให้ทำซักผ้า.... ผลที่ได้เมื่อซักเสร็จ.. แม่
ทำกับข้าวให้ทาน....

1. วันนี้ฉันได้รับมอบหมายจาก ให้ทำ
ผลที่ได้.....
2. วันนี้ฉันได้รับมอบหมายจาก ให้ทำ
ผลที่ได้.....
3. วันนี้ฉันได้รับมอบหมายจาก ให้ทำ
ผลที่ได้.....
4. วันนี้ฉันได้รับมอบหมายจาก ให้ทำ
ผลที่ได้.....
5. วันนี้ฉันได้รับมอบหมายจาก ให้ทำ
ผลที่ได้.....

สรุป วันนี้มีกิจกรรมที่ฉันต้องรับผิดชอบต่อลงมือกระทำทั้งหมด กิจกรรม
โดยทำได้สำเร็จทั้งหมด กิจกรรม

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 4 : การมีสติปัญญา

ปฏิมากรเป็นอาชีพที่ได้รับความนิยมกันมากในกรุงโรมสมัยโบราณ ท่านจะไม่ได้ รับความเชื่อถือเป็นคนมีเกียรติ ถ้าหากว่าบ้านหรือที่ทำงานของท่านไม่ได้ประดับประดาไว้ ด้วยรูปปั้นหรือรูปแกะสลักเทพเจ้ามากมาย เช่นเดียวกับอุตสาหกรรมทั่ว ๆ ไป งานประติมากรรมก็ มีทั้งที่มีคุณภาพดี และเลวในบางครั้ง ปฏิมากรก็มีพลังมือขณะทำการแกะสลัก ส่วนที่แตกหรือหัก จะถูกปกปิดไว้ด้วยซีเมนต์ รูปสลักจะกลายเป็นสมบูรณแบบด้วยการ “ปกปิด” ไว้ด้วยซีเมนต์ จนคนส่วนใหญ่ไม่สามารถที่จะบอกคุณภาพที่แตกต่างไปได้ด้วยตาเปล่า

ถ้าหากใครก็ตามที่ต้องการรูปปั้นนักกรีฑาที่มีคุณภาพดี ที่ได้รับการแกะสลักโดย ปฏิมากรที่ภาคภูมิใจในผลงานของตน เขาก็จะต้องไปที่ตลาดงานศิลปะ “ควีอิด” ในกรุงโรม แล้ว มองหาร้านที่มีเครื่องหมาย Since Cera ติดไว้ ซึ่งแปลได้ว่า “ไม่มีซีเมนต์” ในร้านดังกล่าวเขาจะพบ ของแท้จริง ๆ

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำในชีวิต เหมือนเรากำลังมองหา “ป้าย” เหล่านี้ที่แทนคำว่า “ของแท้” คุณสมบัติ ที่สำคัญยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งสิ้นที่เรามองหาในตัวคนก็คือ “ความจริงใจ” (ไม่มีซีเมนต์)

ในกิจกรรมนี้กล่าวถึงเรื่องของการมีสติปัญญา ซึ่งก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมความ ซื่อสัตย์และความรู้เอามาใช้ด้วยประสบการณ์ การมีสติปัญญาก็คือการทำงานด้วยความรู้อย่าง ซื่อสัตย์ ไม่มีตัวอย่างของกฎแห่งเหตุและผลใดจะยิ่งใหญ่ไปกว่าสิ่งที่แสดงออกมาเป็นผลลัพธ์ของ ความซื่อสัตย์หรือไม่ซื่อสัตย์ของคน หากปราศจากความซื่อสัตย์แล้วความสำเร็จที่แท้จริงก็มิ ไปได้ สิ่งที่เป็นของปลอมจะต้องถูกเปิดโปงออกมาด้วยวิธีบางอย่าง สถานที่บางแห่ง โอกาสบาง โอกาส อย่างใดอย่างหนึ่งจนได้

เอิร์ล ไนติงเกล ท่านเป็นนักปราชญ์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่ง ท่านเรียกความซื่อสัตย์ของคน ว่า “บุมเมอแรง ที่ไม่มีวันพลาด” เหมือนกับคำพูดที่ว่า “สิ่งที่ท่านเป็นย่อมกลับมาหาท่าน” และนั่นแหละคือวัตถุประสงค์ที่บุมเมอแรงถูกสร้างขึ้นมา ทุก ๆ ครั้งที่คนเรากระทำสิ่งที่ไม่ซื่อสัตย์ ใด ๆ ผลลัพธ์ก็ย่อมจะกลับมาเป็นโทษแก่ตนทั้งสิ้น เมื่อใดก็ตามที่นักการเมืองหาเสียงเพื่อให้ ได้รับการเลือกเข้ารับตำแหน่งที่สำคัญ ตัวเขาเองและผู้สนับสนุนเขาจะต้องวิ่งวุ่นอยู่กับการ “ปกปิด” อดีตที่จะสามารถย้อนกลับมาสู่เขาในระหว่างการหาเสียงหรือภายหลังจากที่เขาเข้ารับ ตำแหน่งแล้ว

เรื่องที่น่าเศร้าใจอีกเรื่องก็คือ เจ้าของธุรกิจขายปลีกจะต้องอาศัยเครื่องจับเท็จก่อนที่จะ รับใครเข้าทำงานเป็นเสมียนหรือลูกจ้าง ทุกวันนี้ในสหรัฐฯ ความสะดวกสบายได้เข้ามาแทนที่

ความซื่อสัตย์สุจริต โดยถือเป็นหลักของการพิจารณาว่าถ้าหากท่านมีเงินและทุนทรัพย์ ท่านก็สามารถที่จะซื้อประกาศนียบัตรจากโรงเรียนหรือวิทยาลัยใด ๆ ก็ได้ ท่านสามารถที่จะว่าจ้าง “ตัวแทน” เข้าสอบไล่แทนท่านได้ และท่านสามารถซื้อใบปริญญาตรี โท หรือเอกก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ท่านก็ไม่สามารถที่จะ “ซื้อ” ความเคารพยกย่อง และชื่อเสียงได้ มันไม่มีขาย ความซื่อสัตย์ทำปลอมไม่ได้ มันไม่ได้หลอมละลายเมื่อถูกความร้อนจากการสอบสวน หรือถูกทดสอบด้วยวันเวลา มันไม่มีซีผึ้ง

ความซื่อสัตย์เป็นคุณสมบัติที่ต้องการให้ลูก ๆ ทุกคนมียิ่งกว่าสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น ถ้าหากถูกสั่งสอนมาตั้งแต่เล็ก ๆ เราจะไม่มีวันเห็นว่ามันสูญเสียไป มันจะกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเรา มันจะเป็นส่วนหนึ่งในสิ่งที่เราทำ และที่สำคัญกว่าสิ่งอื่นใดทั้งสิ้นก็คือ มันจะรับประกันความสำเร็จในชีวิตของเราในฐานะมนุษย์ผู้หนึ่งได้จริง ๆ

ถ้าหากท่านพบกระเป๋าตังค์ที่เต็มไปด้วยเงินบนทางเท้า ท่านจะทำอย่างไร? ท่านจะประหลาดใจต่อคำตอบหลากหลายที่ได้รับจากคนส่วนใหญ่ ว่า

“มันขึ้นอยู่กับว่ามีเงินมากแค่ไหน”

“ฉันจะเก็บมันไว้แล้วลงประกาศแจ้งความในหนังสือพิมพ์สักอาทิตย์หนึ่ง และถ้าไม่มีใครอ้างสิทธิ์ ฉันก็จะใช้มัน”

“ฉันจะเก็บเงินเอาไว้แล้วส่งกระเป๋าคืนเจ้าของ”

แล้วถ้าหากท่านเก็บกระเป๋าตังค์ได้บนทางเท้า ท่านจะติดต่อเจ้าของตามหลักฐานที่มีอยู่ในกระเป๋า แล้วคืนเจ้าของเขาไปทั้งกระเป๋าและเงิน โดยที่ท่านจะไม่คาดหวังรางวัลตอบแทน นอกเหนือจากคำขอบคุณ นี่มิใช่หรือที่เป็นสิ่งที่เราหวัง ถ้าหากเราทำกระเป๋าตังค์ของตนเองหาย แน่แน่นอนเรายอมแสวงหาความซื่อสัตย์ ตราบเท่าที่เรามิได้สูญเสียคุณค่าที่ลึกซึ้งที่สุดของเรา คะแนนย่อมจะรวมขึ้นเป็นคุณค่าแก่เราในระยะยาว นี่คือ หลักการที่พื้นฐานที่สุด ที่เห็นได้ชัดที่สุด และโชคไม่ดีที่เข้าใจน้อยที่สุดในชีวิต การทำความดียอมได้รับผลดีทันเวลา

ความรู้ทำให้เกิดความแตกต่าง

สิ่งที่สถาบันวิจัยทางสมองของยูซีแอลเอ.ได้ค้นพบก็คือ ความสามารถของสมองมนุษย์ในการสร้างสรรค์ รวบรวม และเรียนรู้ อาจจะไม่มียกข้อยกเว้นจำกัดเลยทีเดียว นักปราชญ์ที่มีชื่อเสียงชาวไซเวียต อิวาน เยฟริมอฟ ได้บอกประชาชนของเขาว่า “ตลอดชีวิตของเรา เราใช้ความสามารถทางความคิดของเราเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ด้วยความยากลำบากเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เราสามารถที่จะเรียนรู้ภาษาต่าง ๆ ได้ถึง 40 ภาษา จดจำสารานุกรมได้ทั้งชุดจากอักษรตัวแรกถึงตัวสุดท้าย และสำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยต่าง ๆ ได้กว่าสิบสาขา”

ถ้านี้เป็นความจริง (และมันก็เป็นความจริงอยู่แล้ว) ทำไมคนส่วนใหญ่จึงมิได้เรียนรู้ และสำเร็จการศึกษาได้มากขนาดนั้นตลอดชีวิตของตน เหตุผลที่เด่นชัดและน่าเจ็บปวดที่สุดก็คือ พวกเขาไม่ได้เชื่อว่าตนเองจะมีคุณค่าพอสำหรับที่จะใช้เวลาและความพยายามมากขนาดนั้น นี่คือเหตุผลที่ทำให้ความขยี้ของตนเองที่ตกต่ำลงจึงเป็นสิ่งที่ยับยั้งความเจริญก้าวหน้าเสียยิ่งนัก อย่างไรก็ตามเหตุผลสำคัญที่พวกเขาได้เรียนรู้และประสบความสำเร็จได้มากนัก ก็คือพวกเขาขี้เกียจจนเกินกว่าที่จะใช้ความพยายามนั่นเอง มนุษย์ขี้เกียจที่จะทำอะไรที่เกินกว่าความจำเป็นเกี่ยวกับการเอาตัวรอด

วิธีเดียวเท่านั้นที่เราจะมีความรู้ได้ก็ด้วยการศึกษา สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว การศึกษาก็เหมือนกับการเสียภาษี หรือการไปหาหมอพินันตนเอง มันเป็นเรื่องที่คนไม่อยากจะทำ และเป็นสิ่งที่ย่อยคนอยากจะทำถ้าหากมันไม่เป็นการบังคับอย่างเด็ดขาด คนส่วนใหญ่เชื่อว่าการศึกษาลิ้นสุดลงเมื่อเรียนจบแล้ว สหรัฐฯเป็นประเทศที่มีสิ่งให้อำนวยประโยชน์แก่ การศึกษามากมายที่สุดในโลก ห้องสมุดและมหาวิทยาลัยล้วนปรีไปด้วยข้อมูลที่เหลือเพื่อ สำหรับใครก็ตามที่เต็มใจที่จะสละเวลาเรียนรู้วันละสักครึ่งชั่วโมงก็จะได้รับทั้งความเฉลียวฉลาดและความสำเร็จ นี่คือเหตุผลพื้นฐานที่ประเทศญี่ปุ่นขึ้นสู่ระดับสุดยอดในทาง เศรษฐกิจและวิทยาศาสตร์ล้ำหน้าประเทศใด ๆ ในโลก พวกเขามีการศึกษาต่อเนื่องในระดับ ที่สูงกว่ามาก

ปีเตอร์ ดริกเกอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการธุรกิจที่มีชื่อเสียงได้แนะนำเราว่า “ปัจจุบันนี้ ความรู้มีอำนาจ มันควบคุมโอกาส และความก้าวหน้าไว้มากมายเหลือเกิน นักวิทยาศาสตร์และนักปราชญ์จะมีได้เป็นเพียงผู้ช่วยของเราเท่านั้น หากแต่จะเป็นผู้นำเรา ส่วนใหญ่แล้วพวกเขาจะเป็นผู้ตัดสินใจนโยบายที่สำคัญที่สุดเช่น เรื่องของการป้องกันประเทศ และเรื่องเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่แล้วพวกเขาจะต้องรับผิดชอบต่อการพัฒนาเยาวชน และคนที่มีการศึกษาดีจะไม่เป็นคนยากจนอีกต่อไป ในทางตรงกันข้าม พวกเขาก็คือนายทุนที่แท้จริง ในสังคมความรู้”

ในขณะที่คอมพิวเตอร์ได้เข้ามาแทนที่พิมพ์ดีด เครื่องคิดเลข และระบบจัดเก็บ เอกสารต่าง ๆ อำนาจที่จะมอบให้แก่ผู้ที่มีความรู้และความสามารถทางด้านจิตใจก็มีแต่จะ เพิ่มขึ้นๆ อย่างเดียวกับที่การปฏิวัติอุตสาหกรรมเคยเอาใจผู้จัดการที่มีประสบการณ์ทางด้าน โรงงานและวัตถุดิบมาก่อน การปฏิวัติข่าวสารก็ต้องการ “ผู้ก่อตั้งที่เฉลียวฉลาด” ที่มี การศึกษาดีทางด้านเทคนิคและการเงินเช่นเดียวกัน

ดร. เจค็อบ บรอนโนวส์กี นักคณิตศาสตร์และนักปราชญ์ผู้ปราดเปรื่อง ผู้เขียน หนังสือ “The Ascent Man” ท่านกล่าวไว้ว่า “ความรู้มิใช่เศษกระดาษบันทึกข้อเท็จจริง มัน รับผิดชอบต่อความเชื่อตรงต่อสิ่งที่เราเป็น ท่านไม่สามารถที่จะรักษาความเชื่อตรงเอาไว้ได้ถ้า

หากท่านปล่อยให้คนอื่น ๆ รับผิดชอบโลกให้แก่ท่าน ในขณะที่ตัวท่านเองจมปลักอยู่กับ
ความรู้ที่ล้าสมัยจากความเชื่อเก่า ๆ”



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การมีสติปัญญา

ขอให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเอง (กิจกรรมในวันที่ 1) ก่อนทำกิจกรรมต่อไป



แล้วให้ท่านทำตามขั้นตอนต่อไปนี้เป็นทีละข้อ

1. ขอให้ท่านดูรูปภาพต่อไปนี้อยู่ในเวลา 5 วินาที



เมื่อหมดเวลาแล้ว ให้พลิกไปอีกหน้าหนึ่ง

2. ให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ โดยการขีดเส้นใต้คำตอบที่ท่านเลือก และไม่พลิกกลับไปดูรูปภาพ

- มีรถยนต์อยู่ 4 คัน (ใช่ / ไม่ใช่)
- มีร้านอาหารอยู่ด้วย (ใช่ / ไม่ใช่)
- ชายคนที่มีเคราตี้มกาแพอยู่ (ใช่ / ไม่ใช่)
- มีรถม้าอยู่ 1 คัน (ใช่ / ไม่ใช่)
- ชายคนที่มีเคราถือหมวกอยู่ด้วย (ใช่ / ไม่ใช่)
- มีต้นไม้อยู่ข้างนอกห้อง (ใช่ / ไม่ใช่)
- มีชายสองคนกำลังคุยกันอยู่ (ใช่ / ไม่ใช่)
- ชายคนที่มีศีรษะล้านผูกเนคไทด้วย (ใช่ / ไม่ใช่)

3. เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้พลิกกลับไปเปิดรูปภาพเพื่อเฉลยคำตอบของตนเองว่า ถูกต้องหรือไม่ จากนั้นให้ท่านนับคะแนน

สรุป ท่านตอบถูก ข้อ

** ข้าพเจ้าตอบคำถามทุกข้อด้วยการใช้สติปัญญาและความซื่อสัตย์ โดยไม่ได้พลิกกลับไปดูรูปภาพเพื่อตอบคำถามเลย ก่อนที่จะตอบคำถามเสร็จ **

ลงนาม.....ผู้ตอบคำถาม

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 5 : การมีเป้าหมาย

ท่านจำนิทานเรื่อง “อริศท่องดินแดนมหัศจรรย์” ได้ไหมว่า ในตอนที่อริศเดินทางไปถึงทางแยกที่มีถนนไปสู่ทิศทางต่าง ๆ เธอได้ถามเจ้าแมวซีไซน์เพื่อขอคำแนะนำว่า

“ซีไซน์จ๋า...โปรดบอกหนูได้ไหมคะว่า หนูควรจะเลือกเดินไปทางไหน?”

“นั่นขึ้นอยู่กับความคิดที่ดีของหนู ว่าหนูอยากจะไปที่ไหนกันล่ะ?” เจ้าแมวตอบ

“หนูไม่สนใจนักหรอกว่าที่ไหน...” อริศตอบ

“ถ้าเช่นนั้นมันก็ไม่สำคัญเลยว่าหนูจะเลือกทางไหน” เจ้าแมวตอบ

เจ้าแมวที่ยิ้มเยาะพูดความจริงอย่างยิ่ง ใช่ไหมครับ? ถ้าหากเราไม่รู้ว่าเราต้องการที่จะไปที่ไหนแล้ว ถนนสายไหนก็จะนำเราไปถึงที่นั่นอยู่ดี... แล้วมันก็ไม่สำคัญเลยจริง ๆ ว่าเราจะทำอะไรในชีวิตนี้

ตามรายงานของกระทรวงแรงงานของสหรัฐฯ คนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มีเพียง 3% เท่านั้นที่มีความมั่นคงทางการเงิน ในขณะที่อีก 97% ที่เหลือจะต้องพึ่งเงินสวัสดิการรายเดือนเพื่อยังชีพ นี่เป็นเพราะว่าความใฝ่ฝันแบบอเมริกันย้อยยับป่นปี้ใช่ไหม? นี่เป็นเพราะว่าภาวะเงินเฟ้อใช่ไหม? หรือนี่เป็นเพราะว่าองค์การโอเปคจำกัดปริมาณพลังงานของเราจึงเป็นเหตุให้ธุรกิจในโลกตะวันตกตกต่ำลงใช่ไหม? สภาพทางเศรษฐกิจของทั่วทั้งโลกมีผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัวของเราทุกคนให้ยากลำบากยิ่งขึ้นในระหว่างภาวะเศรษฐกิจตกต่ำหรือ?

ท่านจะประหลาดใจไหมที่รู้ว่า คนที่มีรายได้สูงจากอาชีพของตนอย่างเช่น แพทย์ และ นักกฎหมาย ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมีเพียง 5% เท่านั้นที่ไม่ต้องอาศัยเงินสวัสดิการรายเดือนเพื่อยังชีพ ฟังแล้วรู้สึกหดหู่ใจที่รู้ว่าคนเพียงส่วนน้อยยิ่งนักที่บรรลุความสำเร็จทางการเงินในระดับใด ๆ ไม่ว่าจะระดับรายได้ในช่วงที่ดีที่สุดในชีวิตของพวกเขาจะมากเพียงไรก็ตาม

คนส่วนใหญ่แล้วดำรงชีวิตอยู่ด้วยความหลงเข้าใจผิดไปว่าตนเองเป็นอมตะ พวกเขาใช้จ่ายเงินไปอย่างสุรุ่ยสุร่าย ใช้เวลาไปอย่างสิ้นเปลือง และใช้จิตใจของตนไปกับกิจกรรมที่เป็นการ “ผ่อนคลายความตึงเครียด” แทนที่จะเป็นการ “ไขว่คว้าจุดหมาย” คนส่วนใหญ่แล้วจะทำงานเพียงเพื่อที่จะพ้นสัปดาห์หนึ่ง ๆ ไปได้ด้วยเงินพิเศษที่เพียงพอที่จะใช้จ่ายในวันสุดสัปดาห์เท่านั้น

การคาดหวังว่า โชคชะตาจะนำเราไปสู่โชคกลางและดินแดนที่ลึกลับบางอย่าง การคาดหวังว่าเราสามารถที่จะเลิกทำงาน “ในสักวันหนึ่ง” ในอนาคตแล้วมีชีวิตอยู่ในดินแดนมหัศจรรย์ “สักแห่งหนึ่ง” โดยที่ไม่มีใครรู้ว่าจะไปถึงที่นั่นได้อย่างไร แต่พวกเขาก็ตอบว่า “ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งนั่นแหละ”

“สาเหตุที่คนจำนวนมากเหลือเกินมิได้ประสบความสำเร็จในจุดหมายของตนก็คือพวกเขาไม่เคยที่จะกำหนดมันเอาไว้โดยนั่นเอง”

คนส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการวางแผนจัดงานปาร์ตี้ งานคริสตมาส หรือใช้เวลาออกไปเที่ยวในวันหยุด “มากกว่า” ที่พวกเขาจะใช้เวลาในการวางแผนชีวิตของตนเอง เมื่อเกิดความล้มเหลวไม่เป็นไปตามที่วางแผนเอาไว้ ย่อมเท่ากับว่าพวกเขาได้วางแผนเอาไว้สำหรับที่จะล้มเหลวด้วยความพ่ายแพ้เอาไว้แล้วนั่นเอง

ในการสัมมนาครั้งหนึ่งได้มีการแบ่งผู้เข้าร่วมสัมมนาจำนวนสองร้อยคน ออกเป็นกลุ่มๆ โดยแบ่งออกเป็นจำนวนกลุ่มละหกคน พวกเขาจะต้องร่วมมือกัน และปรึกษาหารือกัน เพื่อเขียนคำตอบต่อคำถามห้าข้อ ดังต่อไปนี้

1. อะไรคือความสามารถ หรือ การไร้ความสามารถ ที่ใหญ่หลวงที่สุดในเรื่องส่วนตัว และอาชีพการงานของท่าน ?

2. อะไรที่เป็นเป้าหมายส่วนตัว และเป้าหมายในอาชีพของท่านที่สำคัญที่สุด ในปีนี้ ?

3. อะไรที่เป็นเป้าหมายส่วนตัว และเป้าหมายในอาชีพของท่าน ในอีกห้าปีข้างหน้า ?

4. ท่านจะทำอาชีพอะไร และมีรายได้อยู่ที่เท่าไร ในอีกห้าปีข้างหน้า ?

5. อีก 20 ปีนับจากวันนี้

ท่านจะมีบ้านอยู่ที่ไหน ?

ท่านจะทำมาหากินอะไร ?

ท่านจะประสบความสำเร็จระดับไหน ?

สภาพร่างกายของท่านจะเป็นอย่างไร ?

ทรัพย์สินของท่านจะคิดเป็นเงินสักเท่าไร ?

หลังจากที่เสียงเจ๊าะแจ๊ะจ้อแจ และการพร่ำบ่นพิมพ์้าเงียบลงได้ กลุ่มที่รวมหัวกันจึงลงมืออภิปรายถึงหัวข้อที่สำคัญที่สุดที่พวกเขาสามารถสรุปขึ้นมาได้ ปัญหาเหล่านี้ดูเหมือนจะยากและไม่มีเหตุผล หากท่านมิได้ทราบว่าคนทั้งสองร้อยคนนี้ได้เข้ามาร่วมการสัมมนาด้วยการจ่ายเงินคนละห้าสิบบดอลลาร์ เพื่อเรียนรู้ถึงการกำหนดเป้าหมายนี้ ดูเหมือนพวกเขาจะสงสัยว่าทำไมบางคนถึงต้องมากระชั้นชิดขอให้พวกเขาคิดถึงชีวิตของพวกเขาเองในเรื่องที่เฉพาะเจาะจงถึงขนาดนี้ มันอาจจะสนุกอยู่หรือที่เจ้านั่งฟังเรื่องของคนที่ก้าวออกมาจากสลัมไปสู่ความยิ่งใหญ่ แต่มันไม่สนุกเอาเสียเลยที่คิดว่าตัวเองจะต้องทำเช่นนั้น มันฟังคล้ายกับว่ากลับไปเรียนหนังสือใหม่อีกครั้งหนึ่ง !

อิริคบอกให้เราทราบว่าต้องทำอย่างไร

เมื่อกลุ่มแต่ละกลุ่มเริ่มตั้งต้นทำงานก็ได้สังเกตเห็นเด็กชายคนหนึ่ง เด็กชายอิริคมีผมสีแดงและอายุประมาณสิบขวบ น่าจะเป็นเพราะการมองการณ์ไกลของพ่อของเขาที่ส่งเขาเข้ามาร่วม

สัมมนา เพื่อให้มาให้เห็นการแสดงออกที่สร้างสรรค์บางอย่างเกี่ยวกับความเป็นไปในโลกของผู้ใหญ่ เช่นนี้ เขาฟังอย่างตั้งใจในระหว่างที่วิทยากรพูด ถึงตอนนั้นเขาได้ก้าวเข้ามาถามวิทยากรว่าคนอื่น ๆ กำลังทำอะไรกันอยู่ที่โต๊ะ วิทยากรได้อธิบายให้เขาฟังว่าได้ให้คำถามห้าข้อเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตไปเพื่อให้พวกเขาอภิปรายกันในกลุ่มเล็กๆ แล้วจึงค่อยเข้ามาร่วมอภิปรายกันทั้งหมดในเวลาต่อมา

อิริคให้ข้อสังเกตว่าหลายคนในกลุ่มนั้นดูเหมือนจะพูดคุยกันนอกเรื่อง และบางคนก็ดูเหมือนว่าจะหัวเราะและพูดเรื่องตลกกันอยู่ วิทยากรจึงบอกเขาไปว่า เราไม่สามารถที่จะคาดหวังได้ว่าคนทุกคนจะจริงจังกับการทำแบบฝึกหัดที่กำหนดเป้าหมายนี้ได้ เนื่องจากคนหลายๆคนจะคิดว่าการกำหนดเป้าหมายนี้ ก็เหมือนกับการพยายามที่จะตัดสินใจว่าจะดูโทรทัศน์ดี หรือว่าจะไปดูหนังดีนั่นเอง เขาถามวิทยากรต่อไปอีกว่า ทำไมวิทยากรจึงไม่เข้าร่วมกลุ่มทำงานการเป้าหมายนี้ด้วยล่ะ วิทยากรจึงตอบว่า ฉันรู้เรื่องนี้ดีเกินไป และมันคงจะเป็นเรื่องตลกสำหรับพวกเขาที่จะลอกคำตอบของฉัน แล้วพยายามที่จะเอาคำตอบของฉันไปเป็นคำตอบสำหรับชีวิตของพวกเขาเอง อิริคจึงขอกระดาษแผ่นหนึ่งแล้วหยิบปากกาขึ้นมาเขียนอย่างเอาใจจริงเอาจัง เมื่อเวลาสี่สิบห้านาทีที่กำหนดให้หมดลงวิทยากรก็ขอให้กลุ่มย่อยรวมเข้าด้วยกันเป็นกลุ่มใหญ่อีกครั้งหนึ่งเพื่อสรุปหัวข้อ

คำถามในข้อแรกง่ายอย่างเห็นได้ชัด เห็นด้วยอยู่แล้วว่า คุณสมบัติอย่างเช่น “ดีต่อผู้คน” “เห็นอกเห็นใจต่อความจำเป็นของผู้อื่น” “การเสียสละ” และ “ความซื่อสัตย์” ถูกกล่าวถึงบ่อยที่สุด ความไร้ความสามารถอย่างเช่น “ความจำเป็นที่จะต้องจัดสรรเวลาและลำดับความสำคัญให้ดีขึ้น” และ “ความต้องการที่จะให้เวลามากขึ้นในด้านการปรับปรุงตนเองและเวลามากกว่านั้นกับครอบครัว” ก็มักจะถูกกล่าวอ้างขึ้นมาเสมอ มันคือคำตอบมาตรฐานสำหรับคนทุก ๆ คนในกลุ่ม

อย่างไรก็ตาม คนจำนวน 90 เปอร์เซ็นต์ยังคงรู้สึกว่าคุณสมบัติข้อที่ 2 ถึง 5 ตอบยาก หรือบางคนคิดว่าเป็นไปไม่ได้ จุดหมายสำหรับปีนี้ก็คือ “ทำให้ดีกว่าปีที่แล้ว” “ทำให้มากขึ้น ทำให้ได้มากขึ้น ประหยัดมากขึ้น และทำงานมากขึ้น” และ “เป็นคนที่ดีขึ้น” คำตอบอย่างกว้าง ๆ ที่ไม่ต้องผูกมัดอย่างเดียวกันนี้ มีให้แก่ข้อที่สามที่เกี่ยวกับจุดหมายในปีต่อไป

ปัญหาอย่างเดียวกันเกิดขึ้นกับคำถามข้อที่สี่และห้า เมื่อถามถึงอาชีพและระดับรายได้ของพวกเขาว่าควรจะเป็นอย่างไรในอีกห้าปีข้างหน้า พวกเขาก็แทบจะปิดประตูตาย ด้วยการให้ข้อแก้ตัวอย่างเดียวกันว่า “ใครจะสามารถทำนายได้กับยุคที่ปั่นป่วนเช่นนี้?” “มันย่อมขึ้นอยู่กับภาวะเงินเฟ้อ” “นั่นมันขึ้นอยู่กับนายจ้างและบริษัทของฉัน” อย่างไรก็ตาม พวกเขากลับทั้งหมดยอมรับว่าพวกเขาคาดหวังว่าจะได้รับการเลื่อนขั้นและได้ค่าจ้างมากขึ้นในอีกห้าปีนับจากนี้

ส่วนคำถามข้อที่ห้าแทบจะเล็ดตากระเด็นทีเดียว ตั้งยี่สิบปี...ที่ไหน, ทำอะไรอยู่, ทำอะไรสำเร็จ, สุขภาพเป็นอย่างไร และมีทรัพย์สินอะไรบ้าง? พวกเขาไม่รู้สึกรทรมาน เย้ยเยาะ และตลก

ขบขัน ชายวัยกลางคนผู้หนึ่งอาสาออกมากล่าวว่า ถึงตอนนั้นเขาก็คงจะตายไปแล้ว พวกคนฟังก็เลยหัวเราะกันยกใหญ่ การหัวเราะลดความตึงเครียดลงได้ คนเกือบทั้งหมดไม่เคยคิดถึงปัญหาข้อนี้มาก่อนเลย จึงตอบออกมาอย่างไม่รู้เหนือรู้ใต้และไม่มีเหตุผล พวกเขาตอบว่า พวกเขาก็คงจะเป็นมหาเศรษฐี ที่มีเรือยอร์ชทอดสมอยู่นอกเกาะสกอร์ปิออส หรือมิฉะนั้นก็เขียนนวนิยายที่มีชื่อเสียง หรือมิฉะนั้นก็จะมีรายการโทรทัศน์ของตนเอง เกือบทุกกลุ่มมีคำตอบเหมือน ๆ กัน ไม่มีใครที่ต้องการที่จะทำนายหรือกำหนดอนาคตของตนเอง พวกเขาเหมือนกับคนกลุ่มอื่น ๆ ที่เคยเข้าสัมมนามาก่อนหน้านี้ แต่มียกเว้นอยู่คนๆ หนึ่งนั่นก็คือ...เด็กชายที่ชื่ออิริค

อิริคอาสาที่จะขึ้นมาบนเวทีแล้วอ่านคำตอบของเขาต่อคำถามทั้งหมด เป้าหมายห้าข้อ ผู้ที่เข้าร่วมการสัมมนาพากันดีใจ พวกเขาคาดหวังว่าจะได้หัวเราะและเล่นสนุกกันอีกแล้ว วิทยากรก็ไม่แน่ใจว่าจะได้พบกับอะไร แต่ก็คิดว่าเขาคงจะไม่สามารถตอบแบบน้ำท่วมทุ่งได้มากไปกว่าพวกผู้ใหญ่พวกนี้

“อิริค อะไรที่เป็นความเชี่ยวชาญอันยิ่งใหญ่ที่สุดของเธอ และอะไรที่เธออยากจะปรับปรุงแก้ไขมากที่สุด?” วิทยากรเริ่มต้นถาม เขามีได้ตั้งใจในการตอบเลย “ประกอบเครื่องบินจำลองครับ และผมก็อยากจะทำคะแนนวิดีโอเกมให้ได้เป็นสองเท่าครับ แล้วก็การทำความสะดวกห้องนอนของผมเป็นสิ่งที่ผมน่าจะทำได้ดีขึ้นครับ”

วิทยากรรับถามต่อไปถึงเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายทางอาชีพภายในปีนี้ อิริคกล่าวว่าเป้าหมายส่วนตัวของเขาก็คือ การประกอบแบบจำลองยานกระสวยอวกาศโคลัมเบียให้เสร็จ ส่วนเป้าหมายทางอาชีพของเขาก็คือ การหาเงินให้ได้ประมาณ 450 ดอลลาร์จากการตัดสนาหมหญ้าแล้วก็โกยหิมะ ผู้ฟังฮือฮาด้วยความพอใจ ที่นี้เราก็มีจุดหมายแล้วละวิทยากรบอกกับตนเอง

วิทยากรถามเขาว่าเขามีเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายอาชีพอะไรบ้างในปีต่อไป เขาตอบว่าเป้าหมายส่วนตัวของเขาก็คือ การเดินทางไปท่องเที่ยวที่ฮาวาย และเป้าหมายทางอาชีพของเขาก็คือ การหาเงินให้ได้ 700 ดอลลาร์เพื่อให้พอแก่ค่าเดินทาง วิทยากรจึงถามถึงรายละเอียดอย่างอื่นเกี่ยวกับการเดินทางนี้ เขาตอบว่ามันจะอยู่ในระหว่างปิดภาคฤดูร้อน เขาจะไปที่ฮอนโนลูลูและมาฮูอิ อาจจะไปกับสายการบินเวสต์เทอร์นหรือยูไนเต็ด แล้วแต่ว่าอันไหนจะเหมาะสมที่สุด วิทยากรถามเขาว่าอะไรที่จะเป็นปัญหาที่ยากที่สุดในการบรรลุถึงเป้าหมายของเขา แล้วอิริคก็รีบตอบออกมาว่า มันอยู่ตรงที่ทำอะไรคุณพ่อคุณแม่ของผม จึงจะเก็บเงินได้มากพอที่จะเป็นค่าเดินทางของตนเอง เพื่อที่จะพาเขาไปได้

วิทยากรรุกต่อไปถึงเป้าหมายในห้าปีของอิริค เมื่อถามถึงอาชีพและระดับรายได้ของเขาในอีกห้าปี เขาก็ยังไม่ลังเลใจที่จะตอบ “ผมจะมีอายุสิบห้าปีและเรียนอยู่ที่ชั้นสิบในโรงเรียนมัธยม” เขาพูดอย่างชัดเจนผ่านไมโครโฟน “ผมวางแผนไว้ว่าจะเรียนวิชาคอมพิวเตอร์และวิทยาศาสตร์ครับ ผมคงจะมีรายได้สักเดือนละสองร้อยดอลลาร์เป็นอย่างน้อยจากงานพิเศษ” เขาพูดด้วยความ

เชื่อกัน ผู้ฟังไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องตลกอีกแล้ว แม้แต่คุณพ่อของอิริคก็ดูเหมือนว่าสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เด็กวัยสิบขวบมีอยู่ในจิตใจต่อเกม “เป้าหมายชีวิต” นี้

อิริคต้องหยุดคิดขณะหนึ่งเมื่อได้รับคำถามของวิทยากรถึงยี่สิบปีข้างหน้า เขาเริ่มตอบด้วย “ผมจะมีอายุได้สามสิบปี ใช่ไหมครับ?” วิทยากรพยักหน้าแล้วเขาก็พูดต่อไปว่า “ผมก็จะอยู่ในเมืองฮุสตันหรือแหลมคานาเวอรัล รัฐฟลอริดา ผมจะเป็นนักบินอวกาศที่ทำงานให้กับนาซาหรือไม่ก็บริษัทขนาดใหญ่ ผมจะส่งดาวเทียมสื่อสารเข้าสู่วงโคจร และส่งอะไหล่ให้แก่สถานีอวกาศแห่งใหม่ และผมก็คงจะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์มาก คุณจะต้องเป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีเยี่ยมจึงจะเป็นนักบินอวกาศได้” เขาสรุปอย่างภาคภูมิใจ

มันเป็นความตื่นเต้นแอมามากๆที่ได้ยินอิริคพูดอย่างเฉพาะเจาะจงแบบนี้ ในสิ่งที่พวกเขาใหญ่พูดอย่างอ้อมค้อม ผลกระทบของสิ่งที่เขาได้พูดซึบซาบเข้าไปในจิตใจของผู้เข้าร่วมการสัมมนา พวกเขาได้จ่ายเงินห้าสิบลดอลลาร์เพื่อเรียนรู้และฝึกฝนทักษะของการกำหนดเป้าหมาย แต่เด็กวัยสิบขวบคนหนึ่งติดตามคุณพ่อมาด้วยกลับเผลอขึ้นมาแล้วแสดงให้พวกเขาดูว่ามันควรจะทำงานอย่างไรบ้าง ความแตกต่างที่สำคัญที่สุดของอิริคก็คือ เขายังไม่ได้เริ่มต้นที่จะเชื่อว่าเขาไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของเขาได้ ความยากลำบากยังมีได้มาสู่เขามากพอที่จะทำให้เขาไขว่เขว เขายังดูข่าวภาคค่ำไม่มากพอ หรืออ่านหนังสือพิมพ์ไม่มากพอ เขายังได้รับความพ่ายแพ้ส่วนตัวไม่มากพอ เขายังมิได้ถูกทำให้เสียคน ยังมีได้ถูกหัวเราะเยาะ การขาดประสบการณ์ที่ “อ่อนแอ” ของเขาคือ ความเข้มแข็งอันยิ่งใหญ่

คำตอบที่น่าคิดของอิริคให้ข้อสรุปที่ดีที่สุดที่เคยได้รับการสัมมนามาทั้งวัน เด็กผมแดงคนนี้ใช้เวลาพูดเพียงสิบนาทีที่ได้ผลมากกว่าที่วิทยากรทำได้ในห้าชั่วโมง เขาได้สอนเราว่า เราสามารถที่จะพูดเกี่ยวกับความใฝ่ฝันของเราได้อย่างเฉพาะเจาะจงและเป็นรูปธรรมได้มากกว่า ถ้าหากเราไม่ปล่อยให้การถูกเยาะเย้ยของเรามาเป็นอุปสรรคที่ขวางหน้า เด็กชายอิริควัยสิบขวบได้ให้ตัวอย่างที่มีชีวิตชีวาแก่เราถึงวิธีการกำหนดเป้าหมายและการติดตามเป้าหมายของเราว่าควรจะทำอย่างไร

พลังอำนาจที่อยู่ภายใน

ความเข้าใจของอิริคในสภาพของเด็กวัยสิบขวบเป็นข้อพิสูจน์ว่า มนุษย์แสวงหาเป้าหมายมาตั้งแต่กำเนิด คำพูดที่ ดร.แม็กเวลล์ มอลท์ ศัลยแพทย์ตกแต่งซึ่งเป็นผู้เขียนหนังสือที่ขายดีที่สุดชื่อ “Psycho – Cybernetics” ดร.มอลท์ได้เปรียบเทียบจิตใจกับระบบค้นหาเป้าหมายของทอร์ปิโดหรือการบินอัตโนมัติว่า เมื่อใดที่ท่านได้กำหนดเป้าหมายเอาไว้แล้วระบบจะปรับทิศทางด้วยตนเอง โดยจะมุ่งไปหาเป้าหมายด้วยสัญญาณสะท้อนกลับจากพื้นที่เป้าหมายนั้น ด้วยการอาศัยข้อมูลที่สะท้อนจากเป้าหมายที่กำหนดไว้ คอมพิวเตอร์นำวิถีในตัวของมันเองก็จะ

ปรับเปลี่ยนทิศทางที่จำเป็นเพื่อไปยังเป้าหมายนั้น ความไม่สมบูรณ์ของโปรแกรมหรือการกำหนดเป้าหมายที่ไม่ชัดเจนหรือการเล็งเป้าหมายที่ไกลจนเกินไป ระบบนำวิถีของทอริปีโดก็จจะรวนเรไปจนกระทั่งระบบขับเคลื่อนดับลงหรือไม่ก็ทำลายตนเองไปเสีย

พฤติกรรมของมนุษย์แต่ละคนก็ทำงานอย่างเดียวกันนี้ เมื่อท่านได้กำหนดเป้าหมายของท่านเอาไว้แล้ว จิตใจของท่านก็จะปรับเปลี่ยนการพูดกับตัวของท่านเอง และสะท้อนสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับเป้าหมายของท่านกลับมาด้วยการใช้ผลสะท้อนในทางสร้างสรรค์หรือทำลาย ปรับการตัดสินใจของท่านไปตลอดทาง จิตใจของท่านจะปรับทิศทางเพื่อไปสู่เป้าหมายของท่านอย่างอัตโนมัติ โปรแกรมที่ถูกกำหนดด้วยความคิดที่เลอะเลือนหรือไร้จุดหมายต่อเป้าหมายที่ไม่สมจริงหรือพันวิสัย จะทำให้คนเราระเหวระลอนไปอย่างไร้จุดหมายจนกระทั่งเขาสิ้นหวังไปกับอุปสรรคหรือไม่ก็ทำลายตนเอง

ท่านเคยรู้จักกับคนที่มีได้เตรียมตัวเองให้มากพอ เพื่อที่จะมุ่งหน้าหรือจัดการกับเป้าหมายของตนหรือเปล่า? พวกเขาเหล่านั้นได้รับโอกาสและมิตรภาพอันยิ่งใหญ่หรือเปล่า? พวกเขายอมวางมือและยอมจำนนต่ออุปสรรคหรือเปล่า? พวกเขาทำลายตนเองบ้างหรือเปล่า? เราได้เห็นพฤติกรรมแบบนี้ในสังคมของเราครั้งแล้วครั้งเล่า ในเมื่อเราแสวงหาความพอใจเฉพาะหน้าในโลกที่เตรียมรางวัลที่แท้จริงให้แก่คนที่ทำงานให้มันเท่านั้น เมื่อคนเราได้เรียนรู้ว่าแทบจะไม่มีใครสามารถเดินทางลัดไปสู่ความสำเร็จได้ หลายคนไม่สามารถที่จะยอมรับความผิดหวังได้ พ่อแม่เขามีได้สอนพวกเขาให้มีชีวิตอยู่กับอุปสรรคชนิดนี้

อะไรคือพลังที่มีอยู่ภายใน...พลังที่ขับเคลื่อน...ที่จะนำเราเคลื่อนไปสู่ความคิดครอบงำของเรา? เราได้เรียนรู้มาแล้วว่าภาพพจน์ตัวเองในจิตใต้สำนึกของเราอาจจะแฝงอยู่ในสมองซีกขวาของเรา และมันไม่สามารถที่จะบอกได้ว่าอะไรคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาจริง ๆ หรือเป็นจินตนาการที่ชัดเจน ดูเหมือนว่าเมื่อภาพพจน์ตัวเองที่ได้รับข่าวสารที่มีความถี่เพียงพอสักครั้งหนึ่งแล้วว่าข่าวสารนั้นก็กลายเป็นนิสัยที่เรายอมรับเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรา

ท่านเคยที่จะหยุดคิดเกี่ยวกับนิสัยของตัวเองบ้างไหม? ท่านมีนิสัยอะไรบ้างที่ท่านไม่ต้องการมันเลยจริง ๆ หรือว่ามันไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพกายและจิตใจของท่านเลย? เช่น นิสัยติดบุหรี่ ดื่มสุรา กินมากเกินไป ล่าช้าไม่ทันเวลา กัดเล็บ ความรู้สึกหดหู่ หรือเยาะเย้ยถากถาง สิ่งเหล่านี้เป็นนิสัยที่แฝงอยู่ในจิตใต้สำนึกจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น ทุกนิสัยนี้สร้างปัญหาแก่การนับถือตนเอง และจำเป็นต่อการปรับปรุงภาพพจน์ตัวเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถอนรากถอนโคน โอกาสที่เป็นไปได้อย่างหนึ่งสำหรับการเปลี่ยนแปลงอย่างทันทีทันใดก็คือ เมื่อมีคนมาบอกท่านว่า "ถ้าหากคุณไม่หยุดทำอย่างนั้นต่อไปแล้วละก็ คุณตายแน่ !" แม้จะชู่กันถึงขนาดนี้หลายคนก็ยังไม่สามารถค้นพบพลังภายในที่จะเปลี่ยนแปลง

แต่เราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าเราต้องการจะเปลี่ยนจริง ๆ จากการที่ได้ทำงานร่วมกับอดีตเชลยศึก นักบินอวกาศ แชมป์ซูเปอร์โบวล์ นักบริหารระดับสูงและครอบครัวของพวกเขา ได้เห็นความคิดที่เป็นความหลงใหลใฝ่ฝันอันบอบบางในตอนเริ่มต้นที่ผ่านการฝึกฝนและการปฏิบัติมาเป็นชั่วโมง ๆ จนกลายมาเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้และมีคุณค่าเท่า ๆ กับเหรียญทองโอลิมปิก พวกเราทุกคนต่างก็มีพลังภายใน มันเหมือนทองคำที่แฝงอยู่ในตัวของพวกเราทุกคนนั่นเอง



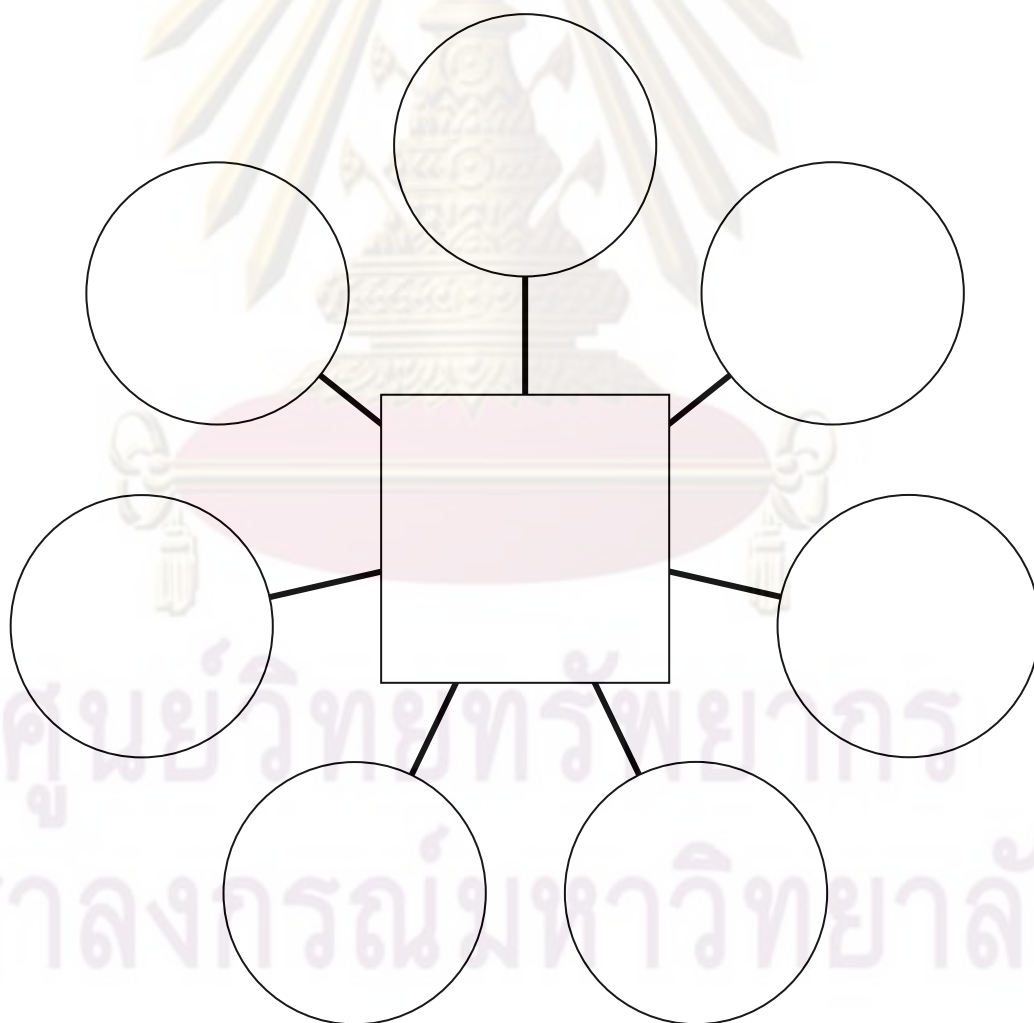
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การมีเป้าหมาย

ขอให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเอง (กิจกรรมในวันที่ 1) ก่อนทำกิจกรรมต่อไป



แล้วเขียนเป้าหมายในการทำงาน หรือการเรียน ของท่านในวันนี้ในช่อง แล้วเขียน
ปัจจัยที่จะทำให้เป้าหมายในการทำงาน หรือการเรียน ของท่านประสบความสำเร็จในช่อง



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 6 : การสื่อสารที่ดี

จงเดินด้วยรองเท้าหนังของอีกฝ่ายหนึ่ง

ผู้หญิงคนหนึ่งได้พาบุตรชายวัยห้าขวบของเธอ เข้าไปเที่ยวซื้อของในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในช่วงเทศกาลคริสตมาส เธอรู้ว่ามันคงจะน่าตื่นตาตื่นใจสำหรับเขาที่จะเห็น การประดับประดาตกแต่งต่าง ๆ นานา การจัดตู้โชว์ของเล่น และซานตาคลอส ขณะที่เธอเดินจูงมือเขาไปด้วยความเร็วเป็นสองเท่าของช่วงขาสั้น ๆ ของเขาอยู่นั้น เขาก็เริ่มซัดขึ้นแล้วก็ร้องให้ การยื้อยุดจุดเสียดคลุ้มของผู้เป็นแม่ “สวรรค์ทรงโปรด ลูกเป็นอะไรไปอีกล่ะ?” เธอตำหนิขึ้นอย่างไม่พอใจ “แม่พาลูกมาด้วยเพื่อสนุกกับเทศกาลคริสตมาสแท้ ๆ ซานตาคลอสคงจะไม่ให้ของเล่นกับเด็กขี้แยหรอกนะ!”

การยื้อยุดของเขายังคงมีต่อไป ระหว่างที่เธอพยายามมองหาสินค้าลดราคาในช่วงนาทีทองของวันก่อน วันคริสตมาส “แม่จะไม่พาลูกมาด้วยอีกแล้ว ถ้าหากลูกไม่หยุดโวยวายพุ่มพวยเสียที” เธอขู่ว่า “เออเนี่ย เชื่อกฎการของเท้าของลูกหลุดแน่ะ คงเหยียบเชือกอยู่เรื่อยนี่เอง” เธอพูดแล้วคุกเข่าลงเพื่อผูกของเท้าให้แก่เขา

ขณะที่เธอคุกเข่าลงข้างๆ ตัวของเขานั้น เธอก็ได้แหงนหน้าขึ้นมอง นับเป็นครั้งแรกที่เธอได้มองเห็นห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่จากมุมมองของลูกน้อยวัยห้าขวบ จากตำแหน่งนั้นมันไม่มีของเล่น ตุ๊กตา ของขวัญ โต๊ะที่ประดับประดาประดับประดา หรือสัตว์ของเล่นใดๆ ทั้งหมดที่ได้เห็นก็คือ เฉลียงสูงระดาดาเหนือศีรษะ เต็มไปด้วยยักษ์ ปล่องไฟ และปีศาจ สิ่งแปลกหน้าที่เป็นยักษ์เป็นมารมีทำให้อูจวากับสเก็ตบอร์ด กำลังตะกุยตะกายและโยกไหววระโดกกระเดก ชูเขี้ยวและปีบคั่นแทนที่จะน่าสนุกรสนาน ภาพที่เห็นกลับน่าขนลุกขนพองอย่างสิ้นเชิง! เธอเลือกที่จะเอาลูกของเธอกลับบ้านแล้วสบานกับตัวเองว่าจะไม่ยัดเยียดมุมมองของเธอที่ว่าเป็นเวลาดี ๆ กับลูกของเธออีกต่อไป

ระหว่างที่ก้าวออกมาจากห้างฯ คุณแม่ได้มองเห็นซานตาคลอสคนหนึ่งนั่งอยู่ที่ประตูที่ตกแต่งเป็นขั้วโลกเหนือ เธอรู้ว่าการปล่อยให้ลูกของเธอได้พบปะกับซานตาคลอสอย่างใกล้ชิดที่น่าจะดึงเขาออกมาจากความทรงจำที่ย่อยยับในเทศกาลคริสตมาสว่าเป็นประสบการณ์ของความสุขแทนที่จะเป็นความทุกข์

“ลูกไปยืนเข้าแถวกับเด็กๆ คูสิ แล้วนั่งลงบนตักของซานตาคลอสนะ” เธอแนะ “บอกเขาว่าลูกอยากจะได้อะไรในวันคริสตมาส แล้วยื่นด้วยนะลูก แม่จะได้ถ่ายรูปเอาไว้ไปลงในอัลบั้มของเรา”

ถึงแม้ว่าซานตาคลอสจะยืนสั้นกระดิ่งอยู่บนอกประตูห่างๆ และทั้งสองได้เห็นซานตาคลอสอีกคนหนึ่งในศูนย์การค้าอีกแห่งหนึ่งมาแล้ว เด็กห้าขวบที่ถูกผลักใส่ให้เข้าไปสนุกกับการสนทนาอย่างกันเองกับ “ซานตาครอสตัวจริง”

เมื่อคนแปลกหน้าที่มีหนวดเครา สวมแว่น และใส่เสื้อสีแดงมีหมอนอยู่ข้างในดึงเด็กน้อยเข้าไปนั่งตัก แล้วเขาก็หัวเราะเสียงดังๆ (ซึ่งซานตาครอสรู้สึกว่าเป็นบทบาทที่สำคัญของเขา) แล้วก็กระเช้าเด็กน้อยที่ริมฝีปาก

“แล้วลูกอยากจะได้ของขวัญอะไรในวันคริสตมาสหรือ?” ซานตาครอสคำรามขึ้นมาอย่างสนุกสนาน

“ผมอยากจะได้ลงครับ” เด็กตอบอย่างนุ่มนวล

ซานตาคลอสเป็นคนแปลกหน้าสำหรับเด็กน้อย เด็กน้อยเกิดความสับสนจากการเห็นซานตาคลอสอีกสองคนก่อนที่คุณแม่ของเขาจะบอกให้เขาขึ้นไปนั่งบนตักของ “ตัวจริง” มันไม่ใช่เรื่องสนุกเลยที่เด็กห้าขวบคนนี้เดินเที่ยวอยู่ในฝูงชนที่ร้อนรน ด้วยการคุกเข่าลงผูกเชือกกรองเท้าของลูกและอาการประหม่าต่อซานตาคลอสแปลกหน้า คุณแม่คนนี้ได้รับประสบการณ์ต่อบทเรียนที่หาได้ยากในเรื่องของความรู้สึกร่วมอย่างที่เราคนน้อยคนยิ่งนักจะเคยรับรู้ต่อคนที่เราเอาใจใส่มากที่สุด

เรื่องของคุณแม่เกี่ยวกับเด็กตัวเล็ก ๆ ได้ทำให้เราหยุดคิดเกี่ยวกับการสื่อสารของเราเองกับคนอื่น ๆ ดังเช่น คำสวดของอินเดียนแดงเผ่าซิว (Sioux) มีอยู่ว่า “โอ ข้าแต่วิญญาณอันศักดิ์สิทธิ์จงให้ข้าฯ ฉลาดพอด้วยการสวมรองเท้าหนังกว้างของผู้คนเดินดูบ้าง ก่อนที่ข้าฯ จะดำหนหรือตัดสินอะไรลงไป”

เราเห็นพ้องต้องกันว่าในการสื่อสารกันนั้นไม่มีอะไรที่จะสำคัญยิ่งไปกว่า “การได้เดินด้วยรองเท้าหนังของผู้คน” ก่อนที่ท่านจะพูดอะไรออกมา “ความรู้สึกร่วม” ก็คือหัวใจของการสื่อสารอีกประการหนึ่ง ยิ่งกว่า “ความเห็นอกเห็นใจ” หรือ “ความสงสารผู้อื่น” ความรู้สึกร่วม คือความพยายามที่จะเข้าใจทัศนคติของผู้อื่น รวากับว่าท่านเป็นคนผู้นั้น ความรู้สึกร่วมก็คือ เมื่อท่านมองเห็นนักวิ่งมาราธอนที่ป้ายยีสิบไมล์ แล้วท่านรู้สึกปวดขาของท่านขึ้นมา ความรู้สึกร่วมก็คือ การดูภาพยนตร์ตอนหนึ่งของเรื่อง “ร็อกกี” แล้วแทบจะยกมือของท่านไม่ขึ้นเมื่อสิ้นยกที่สิบห้า

เมื่อเราเดินเข้าไปในทะเลทรายยามสนธยา เพื่อที่จะคิดถึงสิ่งที่เราได้เรียนรู้ ต้นกระบองเพชรที่สูงขลุ่ย เหมือนกับคนแปลกหน้าที่เงิบเซียบตาบงเงาพิลึกก็ก็อยู่บนพื้นทรายขณะที่ย่ำเดินอยู่ในท่ามกลางต้นเหล่านั้น ก็นึกประหลาดใจขึ้นมาว่า ครอบครัวหรือเพื่อนของเราจะมองเราด้วยความรู้สึกที่ห่างเหินหรือเฉยเมย เหมือนกับต้นกระบองเพชรหรือเปล่า?

เราจะประหลาดใจว่าเรามีความรู้สึกร่วมอย่างแท้จริง เราเคยถามตัวเองแล้วพยายามที่จะมองให้เห็นคำตอบมัย ว่าเราชอบคนอย่างที่เราเป็นอยู่นี้หรือเปล่า? ถ้าหากเราเป็นแฟนของตัว

เราเอง เราอยากจะทำงานกับตัวเองหรือเปล่า? เราจะชอบเจ้านายอย่างตัวเราเองหรือเปล่า?” นี่คือคำถามที่ยากยิ่งนัก

“ฉันเพียงแต่ใช้คำพูดก็นำไปสู่การสื่อสารที่ดีได้ ใช่ไหม?” “ฉันได้ทำให้สัมพันธ์ภาพอบอุ่นหรือว่าฉันรู้จริง ๆ ว่าคนอื่น ๆ ในชีวิตของฉันรู้สึก ต้องการ หิวกระหาย และพูดอะไรอยู่?”

เราไม่สามารถที่จะตอบรับได้อย่างจริงจังต่อคำถามทุกข้อ เรารู้ว่าเราสามารถที่จะปรับปรุงวิธีที่เราจะ “รู้สึกร่วมด้วย” และ “เห็นใจ” กับแต่ละคนในชีวิตของเราเอง ขณะที่เรากลับไปยังบ้านของตนเอง เราได้ตัดจิตใจที่จะเปิดเครื่องรับของเรา แล้วเงี่ยหูฟังอย่างจริง ๆ จัง ๆ ต่อสิ่งที่คนอื่น ๆ พยายามที่จะพูดหรือไม่

ปรับให้ตรงกับความยาวคลื่นของพวกเขา

วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการเริ่มต้นฝึก “ความรู้สึกร่วม” ก็คือ การเปิดใจและสำนึกในความต้องการและความแตกต่างของผู้อื่น คนที่ประสบความสำเร็จเขาจะมองทัศนคติที่เกี่ยวข้องกันมากกว่าสิ่งที่ดีพร้อม ก้าวแรกที่นำไปสู่ความรู้สึกร่วมก็คือ การตระหนักว่ามนุษย์แต่ละคนในโลกนี้ก็คือคนที่มีสิทธิเท่าเทียมกันที่จะบรรลุถึงศักยภาพในชีวิตของตนเอง เป็นที่เข้าใจว่าสึนามิ, แห้งก่าเนิด, ความเชื่อในทางการเมือง, เพศ, สถานะทางการเงิน และความเฉลียวฉลาดมิได้วัดความมีคุณค่าหรือไร้คุณค่าของคน วิธีแห่งการสื่อสารก็คือ การยอมรับข้อเท็จจริงที่ว่ามนุษย์ทุก ๆ คนต่างก็มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง และคิดถึงคุณธรรมที่มันเป็นเช่นนี้ ไม่มีคนสองคนจะเหมือนกัน ทุก ๆ อย่างแม้แต่ฝาแฝด

เรามีเอกลักษณ์ในลายพิมพ์นิ้วมือ ลายพิมพ์นิ้วเท้า และแม้แต่เสียงพูดของเรา! บริษัทยักษ์ใหญ่ในด้านโทรศัพท์ เอ.ที.แอนด์.ที. รู้ว่าคนเราแต่ละคนพูดด้วยความถี่เสียงที่ไม่ตรงกันกับใครเลย จึงได้พัฒนาระบบ “พิมพ์เสียง” ขึ้นมาเพื่อชี้เอกลักษณ์ของคนในทางอิเล็กทรอนิกส์ได้ ในทันที ด้วยการบันทึกเสียงชื่อของตัวเองไว้ในไมโครโฟนเก็บไว้ในคลังข้อมูล ความถี่ระบบ “พิมพ์เสียง” ของคนแต่ละคนจะสามารถใช้ตรวจสอบกับต้นแบบในข้อมูลของศูนย์คอมพิวเตอร์ได้เสมอ กระบวนการนี้จะสามารถจัดปัญหาการปลอมเช็คและการขโมยบัตรเครดิตได้ แม้แต่นักเลียนแบบเสียงที่ยอดเยี่ยมที่สุดก็ไม่สามารถที่จะปลอมแปลงความถี่เสียงของผู้อื่นได้

เราพูดด้วยความถี่ที่แตกต่างกันและคิดด้วยความถี่ที่แตกต่างกัน บ่อยครั้งที่เราได้ยินผู้คนพูดว่า “เรามีได้อยู่ในความยาวคลื่นเดียวกัน” มนุษย์ได้พยายามที่จะใช้ความยาวคลื่นเดียวกันกับคนอื่นมานานหลายศตวรรษแล้ว มันน่าประหลาดใจเล็กน้อยว่ามีความไม่ลงรอยกันเกิดมากยิ่งนักในครอบครัว สังคม และนานาชาติ คนทุก ๆ คนได้ยินเสียงกลองแตกต่างกัน มองเห็นผ่านเลนส์ที่แตกต่างกัน และรับรู้จากเครื่องกรองแตกต่างกัน การตัดจิตใจของท่านยอมเป็นผลของระบบการตีความเฉพาะตัวในสมองของท่านเอง

“ความรู้สึกร่วม” ก็คือความเข้าใจที่ว่า ผู้คนที่อัดแน่นอยู่ในรถเมล์เพื่อกลับบ้านในตอนเลิกงานย่อมจะมองเห็นทิวทัศน์อันเดียวกัน ด้วยมุมมองที่ต่างกัน โดยคนหนึ่งเห็นความโหดของบ้านเมือง อีกคนหนึ่งอาจจะมองเห็นสัญญาณของอุดมคติสำหรับโครงการปฏิรูป อีกคนหนึ่งสีหน้าจมอยู่กับปัญหาส่วนตัวย่อมมองไม่เห็นอะไร และเด็กสาวอีกคนหนึ่งอาจจะเพ่งอ่านตำราแล้วมองเห็นโอกาสที่จะหลุดออกไปจากสลัม

ความสำคัญมันอยู่ที่การพยายามที่จะมองดูโลกด้วยมุมมองของผู้อื่นแทนที่จะเป็นอย่างที่เรามองเห็นมัน วิธีหนึ่งก็คือการมองหาส่วนที่ดีในตัวผู้อื่น โดยไม่คำนึงว่าพวกเขาจะแสดงสีหน้าท่าทาง วิถีชีวิต และความเชื่อที่แตกต่างไปจากเรามากเพียงไร ด้วยการมองหาส่วนที่ดีในผู้อื่นนี้ทำนย่อมสื่อสารอยู่ด้วยความรัก ความรักเป็นของชิ้นหนึ่งที่เราทุกคนต่างก็ต้องการมากที่สุด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การสื่อสารที่ดี

ขอให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเอง (กิจกรรมในวันที่ 1) ก่อนทำกิจกรรมต่อไป



แล้วเขียนคำตอบที่ท่านคิดว่าตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

1. ข้อดีที่สุดของบิดาของท่าน คือ
2. ข้อดีที่สุดของมารดาของท่าน คือ
3. ข้อดีที่สุดของพี่ / น้องของท่าน คือ
4. ข้อดีที่สุดของคนรักของท่าน คือ
5. ข้อดีที่สุดของเพื่อนของท่าน คือ
6. ข้อดีที่สุดของคุณครูของท่าน คือ
7. ข้อดีที่สุดของคนที่ท่านอยากพบมากๆ ในวันนี้ คือ
8. ข้อดีที่สุดของคนที่ท่านเคยโกรธ / ทะเลาะ คือ
9. ข้อดีที่สุดของตัวเอง คือ

** เมื่อทำเสร็จแล้ว จงไปสัมผัสมือแล้วบอกกับคนที่ท่านเขียนถึงทุกคนว่า ท่านคิดว่าข้อดีของพวกเขาคืออะไร **

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 7 : การมีความเชื่อและศรัทธา

เมื่อพูดถึงเรื่องศรัทธาและความเชื่อ เคยมีคนเขียนหนังสือขึ้นมา และมี “บรมครู” ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดตลอดกาลได้กล่าวเอาไว้ โดยท่านสรุปมันไว้ในคำพูดที่ว่า “จงไปตามทางของเจ้าและตราบเท้าที่เจ้าเชื่อ มันจะเกิดขึ้นกับเจ้าเช่นนั้น”

ประโยคง่าย ๆ นี้มีความสองนัย เช่นเดียวกับดาบสองคม ศรัทธา คือ กุญแจที่ไขประตูไปสู่ความสำเร็จสำหรับมนุษย์ทุกๆ คน มิฉะนั้นแล้วมันก็คือ กุญแจที่กักขังมนุษย์ไว้จากการสัมผัสกับความสำเร็จ

ดร. เออเนส โฮมส์ ผู้อุทิศชีวิตของตนให้แก่การสอนสังฆกรรมอันยิ่งใหญ่ในข้อนี้ ได้อธิบายอีกวิธีหนึ่งว่า “ศรัทธา นี่คือพลังอำนาจที่คนทุก ๆ คนมีอยู่ แต่น้อยคนารู้ตัว ไม่มีคนผู้ใดที่มีพลังอำนาจนี้มากไปกว่าคนอื่น หรือมีอย่างมหาศาล คนทุก ๆ คนมีพลังอำนาจนี้ เพราะว่าคนทุก ๆ คนมีชีวิตและมีความรู้สึก ด้วยเหตุนี้ปัญหาของมันเป็นจึงมีไข้อยู่ที่ เรามีพลังอำนาจอันนี้หรือเปล่า? หากแต่เป็นเพียงว่า เรากำลังใช้มันอย่างถูกต้องหรือไม่? ต่างหาก”

ในฐานะพลังสร้างสรรค์ ศรัทธาเป็นคำมั่นสัญญาของการกลายเป็นความจริงของสิ่งที่คาดหวังและมองไม่เห็น ในส่วนที่เป็นพลังทำลายมันเป็นกลางสังหารของความจริงที่ลึกลับและความมืดมน ไม่มีอะไรที่ขาดหรือปราศจากจากศรัทธาอยู่ด้วย มันเป็นเพียงการแทนที่ศรัทธาด้วยความเชื่อที่ตรงกันข้ามกับมัน นั่นคือความสิ้นหวัง

หนังสือที่เกี่ยวข้องกับการพยากรณ์ความสมบูรณ์ด้วยตัวเองได้ถูกเขียนขึ้นมาทุกยุคทุกสมัย เอส. ไอ. ฮายากาวา ได้กล่าวว่า การพยากรณ์ความสมบูรณ์ด้วยตัวเองก็คือ คำพูดที่มีทั้งความจริงและเท็จ แต่มันสามารถที่จะกลายเป็นความจริงขึ้นมาได้ถ้าหากเราเชื่อมั่น เราได้เรียนรู้มาในเรื่องความสามารถสร้างสรรค์และจินตนาการ ว่าจิตใจไม่สามารถที่จะแยกบางสิ่งบางอย่างที่เป็นความจริงและบางสิ่งบางอย่างที่เป็นจินตนาการที่ชัดเจนได้ นั่นคือเหตุผลที่ความหมายของศรัทธาและความเชื่อมีความสำคัญ

“ชีวิตเป็นการพยากรณ์ความสมบูรณ์ด้วยตัวเอง ท่านไม่จำเป็นต้องได้รับในสิ่งที่ท่านต้องการในชีวิต แต่ในระยะยาวแล้วท่านมักจะได้รับในสิ่งที่ท่านคาดหวังเอาไว้เสมอ”

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสมองในช่วงสิบปีมานี้ได้ชี้ว่า วิทยาศาสตร์กับศาสนามีความเกี่ยวพันต่อกันอย่างใกล้ชิด ถึงแม้ว่าเรายังมีสิ่งที่เราไม่เข้าใจอีกมากมายต่อกลไกของสมองและระบบประสาทส่วนกลาง แต่เราก็ตระหนักถึงความสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างจิตใจและ

ร่างกาย มันมีปฏิกิริยาที่แน่นอนในร่างกายที่เป็นผลของความคิดและเกี่ยวข้องกับจิตใจ สิ่งใดที่จิตใจยึดเหนี่ยวเอาไว้ สิ่งนั้นจะแสดงออกในทางร่างกายเสมอ

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อความกลัวและความวิตกกังวลของเรากลายเป็นความทุกข์ เราจะได้รับความเดือดร้อนทรมาน ความเดือดร้อนจะทำให้ต่อมเอ็นโดไครนในร่างกายของเราทำงาน ซึ่งทำให้ระดับฮอร์โมนและภูมิคุ้มกันของเราก็จะเปลี่ยนแปลง ระบบภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติของเราอ่อนแอลงและความต้านทานของเราก็ลดระดับลง เราจึงกลับกลายเป็นคนที่ติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และได้รับอันตรายจากสิ่งแวดล้อมอย่างอื่น ๆ ที่มีอยู่เสมอเอาได้ง่าย ๆ

มาริลิน เฟอรูกัสสัน ได้เขียนไว้ในหนังสือที่เร้าใจของเธอชื่อ “The Aquarian Conspiracy” อธิบายถึงการครอบครองของสมองหรืออิทธิพลในทางอ้อมต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจ การตอบสนองของภูมิคุ้มกัน ฮอร์โมน ฯลฯ เธอกล่าวว่า กลไกต่าง ๆ เชื่อมโยงกันด้วยร่างแหปลูกเร้าอย่างหนึ่ง “และมันมีความเฉลียวฉลาดที่ลึกลับอันหนึ่งที่ปรับเปลี่ยนความไม่ เป็นระเบียบให้เหมาะสมต่อจินตนาการในระบบประสาทของเรามากที่สุด” ข้อสรุปอย่างกว้าง ๆ ว่า เนื้ออกมิใช่สิ่งที่เรากินมันเข้าไป แต่มันเป็นสิ่งที่กำลังกินเราต่างหาก มันมีพยานหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่าโรคที่ติดหอบบางอย่าง เป็นโรคที่เกิดจากจิตใจ อย่างเช่นมันเกี่ยวพันกับความสัมพันธ์ที่ ซ่อนเร้นกลบเกลื่อน อย่างเช่น พ่อแม่หย่าร้างกัน (“ความรักที่ซ่อนเร้น”) ยิ่งกว่าเนื่องจากสาเหตุ ภายนอก ในบางกรณีอาการแพ้ละอองฟางหรือที่ติดหอบก็อาจจะเกิดขึ้นมาได้เมื่อคนไข้มองเห็น ภาพรวงข้าวหรือดอกกุหลาบพลาสติก

เฟอรูกัสสัน กล่าวต่อไปว่า เมื่อเราอธิบายถึงความรู้สึกของเรา เราอาจจะทำนายอนาคต ของเราไปโดยไม่รู้ตัว ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราพูดว่าเรารู้สึก “ถูกคุกคาม” หรือมีคนบางคนทำให้เรา “รำคาญ” เราก็อาจจะเกิดตุ่มหรือคอเกร็งขึ้นมาได้ อารมณ์ที่รุนแรงและความเปลา่เปลี่ยวมีส่วน เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราเรียกว่า “อกหัก” อาจนำไปสู่โรคหัวใจวายได้ นอกจากนี้ ยังมีความเกี่ยวข้อง กันระหว่างอารมณ์เก็บกดและการเติบโตของเนื้องอกหรือมะเร็งชนิดอื่น ๆ ด้วย การปวดศีรษะ อย่างรุนแรงอาจจะเกิดขึ้นมาอย่างกะทันหันเมื่อบางคนถูกหันเหความสนใจอย่างรวดเร็ว ส่วน บุคลิกที่แข็งกร้าวจนเกินไปก็ถูกระบุว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคข้ออักเสบในบางกรณี วิธี ชีวิตประจำวัน กิจวัตรประจำวัน และคำพูดคาดเดาของท่านคือสิ่งที่กำหนดสุขภาพของท่านเองว่า จะเป็นเช่นไร? ซึ่งศรัทธาเป็นที่ตั้งของความเชื่อหลาย ๆ อย่าง มันถึงเวลาแล้วที่เราควรจะจัดบ้าน หลังนี้ให้เป็นระเบียบเสียที

อาร์โนลด์ โบรค ยกน้ำหนักทำลายสถิติโลกได้อย่างไร

มันเป็นเช้าวันเสาร์ที่ 1 พฤศจิกายน ค.ศ. 1980 ขณะที่อาร์โนลด์ กำลังเดินทอดน่องอยู่ เขาได้ยินเสียงกรีดร้องของเด็ก ๆ จึงรีบวิ่งไปยังสนามเด็กเล่นที่อยู่ใกล้สถานที่ก่อสร้าง เศษเหล็ก กองใหญ่กำลังล้มครืนลงมายังร่างของเด็ก ๆ หลายคน ตีร์เด็กชายฟิลิป ที่ोटติดพื้น ศีรษะของเด็กคนนั้นถูกทับไว้ด้วยท่อเหล็กขนาดมหึมาและมีอาการว่ากำลังจะหายใจไม่ออกอยู่แล้ว

อาร์โนลด์ เลเมอว์นั่มองไปรอบ ๆ แต่ก็ไม่เห็นใครที่พอจะช่วยเหลือเขาได้เลย เขาจึงทำเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นที่เขาสามารถทำได้ เขาก็มองแล้วยกเศษเหล็กเศษท่อซึ่งหนัก 1,800 ปอนด์ขึ้นพ้นจากศีรษะของเด็กคนนั้นภายหลังจากเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น เขาพยายามที่จะยกน้ำหนักเศษเหล็กเศษท่อของนั้นขึ้นมาอีกแต่เขาก็ทำไม่ได้แม้เพียงที่จะขยับเขยื้อนมัน ลูกชายของเขาเข้ามาช่วยแต่ทั้งสองก็ทำไม่ได้

ในการให้สัมภาษณ์แก่สภาคมนหนังสือพิมพ์ในเวลาต่อมา อาร์โนลด์ เลเมอว์นั่มซึ่งมีอายุ 56 ปีแล้วในตอนนั้นได้บอกว่า เขาเคยเกิดมีอาการของโรคหัวใจวายอย่างรุนแรงมาแล้วเมื่อหกปีก่อน “ผมพยายามหลีกเลี่ยงการยกของหนัก” เขายิ้มขณะที่มีแขนของเด็กชายคนนั้นโอบกอดอยู่รอบคอของเขา

เราเคยได้ยินเรื่องราวที่น่ามหัศจรรย์ในการทำงานนี้มาแล้วมากมาย ใช่ไหม? เราเคยได้ยินเรื่องราวของคุณย้ายกรวดขึ้นมาได้ และพนักงานดับเพลิงช่วยชีวิตคนไว้อย่างเหลือเชื่อในอาคารที่เกิดเพลิงไหม้ มันแสดงถึงความเข้มแข็งที่เหลือเชื่อเหนือธรรมชาติของมนุษย์ เรื่องราวเหล่านั้นฟังดูเหมือนเรื่องโกหกสำหรับเราจนต้องพยายามตรวจสอบถึงพยานหลักฐานที่มาให้ชัดเจนเสมอ



ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การมีศรัทธา

ขอให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเอง (กิจกรรมในวันที่ 1) ก่อนทำกิจกรรมต่อไป



แล้วจึงเติมคำตอบที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมากที่สุดลงในช่องว่าง

ฉันจะเชื่อและศรัทธาในตัวเอง

- เพราะ 1.
- 2.
- 3.

ผู้อื่นจะเชื่อและศรัทธาในตัวฉัน

- เพราะ 1.
- 2.
- 3.

ดังนั้น...ขอให้ท่านอ่านข้อความบรรทัดล่างนี้ออกมาดัง ๆ 3 ครั้ง

"ฉันเชื่อและศรัทธาในตัวเอง"

- เพราะ(นำข้อความที่ท่านเติมมาอ่าน).....
-(นำข้อความที่ท่านเติมมาอ่าน).....
-(นำข้อความที่ท่านเติมมาอ่าน).....

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 8 : การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

หินสะดุดกลายเป็นหินรองก้าว

เรามารู้จักความหมายของวิกฤติการณ์ตามคำในภาษาจีนโบราณ ซึ่งสัญลักษณ์ที่จีนใช้กับคำว่า “วิกฤติ” ตรงกับสัญลักษณ์ของคำว่า “โอกาส” แปลตามอักขระวิธีก็คือ “วิกฤติการณ์ ก็คือโอกาสที่มากับพายุร้าย” วิธีที่ดีที่สุดที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่ความสำเร็จก็คือ การมองวิกฤติการณ์ว่าเป็นโอกาส แล้วเปลี่ยนหินสะดุดให้กลายเป็นหินรองก้าวไปสู่ดวงดาว

การที่จะสร้างความสามารถในการปรับตัวต่อความเครียดของชีวิตขึ้นมา นั้น ท่านจำเป็นต้องมองเห็นว่าความเครียดเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต คนที่ประสบความสำเร็จจะสร้างความเชื่อมั่นในจิตใจซึ่งเรียกโดยทั่ว ๆ ไปเรียกว่า ความเข้มแข็งในอุปนิสัยขึ้นมา การวิจัยมากมายได้พิสูจน์แล้วว่า เคราะห์กรรม และความล้มเหลวในชีวิตของเรา ถ้าหากปรับตัวและมองเห็นว่าเป็นสัญญาณให้แก้ไขความผิดพลาด ก็สามารถที่จะช่วยให้เรากลับไปสู่แนวทางแห่งเป้าหมายของเราได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็คือ ภูมิคุ้มกันที่จะช่วยให้เราสามารถต่อสู้กับความวิตกกังวล ความกดดัน และผลร้ายต่อความเครียดได้

ยาต่อต้านความเครียดถูกใช้เพื่อบรรเทาปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อการคุกคามของความเจ็บปวดหรือความล้มเหลว และถูกใช้มากขึ้น ๆ เรื่อยๆ ในทุกวันนี้ (ในสหรัฐฯ ใช้ถึงปีละกว่าเจ็ดสิบล้านเม็ด) แต่โชคไม่ดีที่มันพลอยไปรบกวนความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอดทนต่อความเครียดไปด้วย มันน่าจะเป็นการดีกว่าถ้าเราจะหันหาวิธีการที่จะจัดการกับปัญหาของตนเองแทนที่จะแก้ไขด้วยยาเม็ด

ประวัติศาสตร์เต็มไปด้วยตัวอย่างของคนี่สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมระหว่างที่เขาเปลี่ยนหินสะดุดให้กลายเป็นหินรองก้าว โอ.เจ.ซิมป์สัน ต้องสวมปลอกขาเมื่อตอนเป็นเด็กข้างถนนในซานฟรานซิสโก บีโธเฟิน ก็เป็นคนหูหนวก มิลตัน เป็นคนตาบอด ส่วนทอม เดิมซีย์เตะประตูโลกที่สุดในประวัติศาสตร์เอ็นเอฟแอล ด้วยขาเพียงข้างเดียว! แล้วยังมีคนอื่นนับพันคนที่เปลี่ยนเคราะห์ร้ายในชีวิตให้กลายเป็นความยิ่งใหญ่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความจำเป็น...กำเนิดของไอศกรีมโคน

งานแสดงสินค้าที่หลุยส์เซียน่า จัดขึ้นในเมืองเซนต์หลุยส์ในปี ค.ศ. 1909 เพื่อให้ตรงกับช่วงของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 42 รัฐ และ 53 ประเทศได้เข้าร่วมในงานแสดงสินค้าที่เป็นการฉลองครบรอบ 100 ปี ของการโอนตอนเหนือของรัฐหลุยส์เซียน่าจากฝรั่งเศสมาสู่สหรัฐฯ งานแสดงสินค้านี้เรียกกันโดยทั่วไปว่า “งานแสดงสินค้าโลกเซนต์หลุยส์”

ในงานแสดงสินค้านี้ ผู้ชมมากมายได้เข้ามาชมงาน ทำให้ไอศกรีมและขนมเบี๋องขายดิบขายดีมาก ในวันที่ขายดีเป็นพิเศษวันหนึ่ง ร้านขายขนมเบี๋องเกิดขาดจากระดาษาอย่างกะทันหันในขณะที่ยังเหลือขนมโรยหน้าขนมเบี๋องอยู่ทั้งสามชนิด พ่อค้าขนมเบี๋องท้อแท้ใจมากเมื่อพบว่าไม่มีพ่อค้าในงานคนใดยอมขายจากระดาษาให้เขาได้ใช้เพื่อที่จะขายสินค้าของเขาต่อไปได้ พ่อค้าทุกคนต่างก็หวงแหนสต็อกสินค้าของตนเองเพราะเกรงว่าจะสูญเสียรายได้ของตนไปด้วย

แต่พ่อค้าขายไอศกรีมได้แสดงความดีใจต่อชะตากรรมของพ่อค้าขายขนมเบี๋อง “นี่แหละที่ทำให้ขนมเบี๋องแบบเก่า ๆ แตกร่วน” เขาแนะ “มันดูเหมือนว่าคุณควรจะมารับจ้างผมขายไอศกรีมน่าจะดีกว่านะ”

พ่อค้าขายขนมเบี๋องกลับมองในทางตรงกันข้าม นั่นคือ การพยายามที่จะขายขนมเบี๋องของเขาให้ได้โดยไม่ต้องมีจาน แล้วคอยดูน้ำเชื่อมที่ไหลไปตามแขนเสื้อของลูกค้าที่อารมณ์เสีย เขายอมที่จะขอซื้อไอศกรีมจากพ่อค้าขายไอศกรีมด้วยราคาเหมาแล้วขายที่ร้านของเขาเองที่อยู่ห่างออกไป

พ่อค้าขายขนมเบี๋องพยายามที่จะชดเชยรายได้ที่สูญเสียไปจากส่วนกำไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เขาได้จากการขายไอศกรีม ปัญหาสำคัญของเขาก็คือ จะทำอย่างไรกับส่วนผลมของขนมเบี๋องที่เหลือ ซึ่งเป็นเงินที่เขาลงทุนด้วยเงินออมตลอดชีวิตเพื่อคนจำนวนมหาศาลที่เข้ามาชมงานแสดงสินค้าเซนต์หลุยส์ ทันใดนั้นความคิดอย่างหนึ่งก็แวบขึ้นมาในใจประหนึ่งสายฟ้าฟาดกลางวันแสก ๆ ทำไมเขาจึงคิดไม่ถึงมาก่อนนะ ? แล้วเขาก็แน่ใจว่ามันจะต้องได้ผล

วันต่อมาที่บ้านของพ่อค้าขนมเบี๋อง โดยมีภรรยาของเขาเป็นผู้ช่วย พ่อค้าขนมเบี๋องได้ทำขนมเบี๋องขึ้นมาหนึ่งพันแผ่น โดยกดให้แบนราบลงด้วยแผ่นเหล็ก ในขณะที่มันยังร้อน ๆ อยู่ นั่น เขาก็มีวนขอบของขนมเบี๋องขึ้นให้กันเป็นกรวย เช้าวันรุ่งขึ้นเขาขายไอศกรีมทั้งหมดเกลี้ยงก่อนเที่ยงพร้อมไปกับขนมเบี๋องหนึ่งพันแผ่นและหน้าขนมเบี๋องทั้งสามชนิดไปด้วย! ผลจากหินสะดุดที่ไม่มีจานระดาษาใช้ เขาถูกบังคับให้ประดิษฐ์ “ไอศกรีมโคน” ขึ้นมา

“ข้าพเจ้ามิได้ขอเส้นทางเดินอันราบเรียบ

หรือขอภาวะที่ง่ายดาย

ข้าพเจ้าวิงวอนขอเพียงความแข็งแกร่งและอดทน

สำหรับการก้าวผ่านเส้นทางอันยากเข็ญ

จงให้ความกล้าหาญที่ข้าพเจ้าจะต้องใช้

เพื่อพิชิตยอดเขาที่ลำบากที่สุดเอง

แล้วเปลี่ยนหินสะดุดทุก ๆ ก้อน

ให้กลายเป็นหินรองก้าว !”



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

ขอให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเอง (กิจกรรมในวันที่ 1) ก่อนทำกิจกรรมต่อไป



แล้วมาทำกิจกรรมต่อไปด้วยความตั้งใจของท่านที่มีทั้งหมด

- เมื่อไม่นานมานี้ ปัญหาที่ทำให้ฉันประสบกับวิกฤติในชีวิต คือ
.....
.....
.....
- ในตอนนั้น ฉันได้แก้ปัญหาด้วยการ
.....
.....
.....
- และในตอนนี้ หากฉันต้องพบปัญหาแบบเดิมอีก ฉันจะแก้ปัญหาเหล่านั้นด้วยการ
.....
.....
.....
- ฉันคิดว่า ปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้นกับชีวิตของฉัน ได้ทำให้ฉันมีโอกาสใหม่ๆ มากมาย คือ
.....
.....
.....

ขอให้ท่านอ่านข้อความบรรทัดล่างนี้ออกมาดัง ๆ 3 ครั้ง

“เมื่อฉันต้องประสบปัญหาต่างๆ ฉันจะแก้ปัญหาเหล่านั้น และจะใช้มันเป็นโอกาสในการแสวงหาความสำเร็จของฉันอีกครั้ง และอีกครั้ง และอีกครั้ง... และต่อไปนี้ ฉันจะแก้ปัญหาทุกปัญหา แล้วจะหาโอกาสดี ๆ ในชีวิตจากการแก้ปัญหาทุก ๆ ครั้ง เพื่อที่จะทำให้ฉันและทุกๆ คนที่ฉันรักมีความสุข ฉันขอขอบคุณปัญหาทุกปัญหาที่ทำให้ฉันได้มีโอกาสใหม่ๆ ในชีวิต”

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 9 : การมีความอดสาหัส

วิลมา ก้าวขึ้นมาจากข้างหลัง

วิลมาไม่มีความเต็มใจที่จะทำงานที่คนส่วนใหญ่ไม่เต็มใจที่จะทำ ความคิดที่ชัดเจนอย่างหนึ่งในตอนที่เธอเป็นเด็กวัยหกขวบก็คือ “ฉันอยากจะออกไปเที่ยวนอกเมืองเล็ก ๆ นี้ และมีชื่อเสียงโด่งดังในโลก” ความจริงอย่างหนึ่งก็คือ เธอได้มีประสบการณ์กับการท่องเที่ยวบางอย่างแล้ว ในชีวิตวัยเด็กของเธอ โรงพยาบาลแนชวิลล์อยู่ห่างลงไปทางใต้ 45 ไมล์ เป็นเส้นทางที่เธอได้ออกเดินทางไปจากบ้านอยู่บ่อยครั้ง

วิลมาเป็นเด็กที่คลอดก่อนกำหนด ด้วยความอ่อนแอที่ส่งผลให้เธอเป็นโรคปอดบวมทั้งสองข้างถึงสองครั้ง และเป็นไข้ดำแดง วิลมาไม่ได้มีแววมมาแต่กำเนิดเลย การล้มป่วยด้วยโรคโปลิโอครั้งหนึ่งได้ทำให้ขาข้างซ้ายของเธอบิดและพิการ ส่วนเท้าของเธอหันเข้าข้างใน ปลอกขาทำให้เธอดูน่าสมเพชอยู่เสมอ ทั้งหมดนี้ทำให้มันดูยากเหลือเกินสำหรับเธอที่จะแข่งขันกับพี่ ๆ น้อง ๆ ทั้งในการแข่งขัน และบนโต๊ะกินข้าว !

เธอจำได้ดีว่าเธอต้องขึ้นรถเมลไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลแนชวิลล์เป็นเวลาถึงหกปี ระหว่างทางไปโรงพยาบาลนั้นเธอจินตนาการว่าได้อาศัยอยู่ในบ้านที่ทาฮีชาว ตั้งอยู่บนเนินเขา ที่โรงพยาบาลเธอจะถามหมอที่รักษาสามถึงสี่ครั้งว่า “เมื่อไหร่หนูจึงจะถอดปลอกแล้วเดินอย่างอิสระได้คะ?” ด้วยความพยายามที่จะไม่ทำให้เธอหมดหวัง หมอก็จะตอบเสมอว่า “แล้วเราจะได้เห็นนะ”

ระหว่างทางกลับบ้านเธอนึกเห็นภาพตัวเองเป็นแม่คน โดยมีลูก ๆ ที่มีความสุขอยู่รอบ ๆ เธอ แล้วเธอจะเล่าให้คุณแม่ของเธอฟังถึงความใฝ่ฝันของเธอที่จะทำสิ่งที่พิเศษและก้าวออกไปเผชิญโลกกว้างอยู่เสมอ คุณแม่ของเธอรักและให้กำลังใจ คอยฟังด้วยความอดทนและสนับสนุนคำพูดที่แว่วแว่วของเธอเหล่านั้น และบอกกับเธออยู่เสมอว่า “ลูกรัก สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตสำหรับลูก ก็คือ จงเชื่อแล้วจงพยายามต่อไป”

เธอเริ่มที่จะเชื่อ ตั้งแต่อายุได้ 11 ขวบว่าเธอจะต้องถอดปลอกขาออกได้ในสักวันหนึ่ง หมอไม่ค่อยแน่ใจนัก แต่เขาก็แนะนำว่าขาของวิลมาควรที่จะออกกำลังกายบ้างสักเล็ก ๆ น้อย ๆ วิลมาตัดสินใจว่าการออกกำลังกายอย่างมากน่าจะดีกว่าการออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ครอบครัวของเธอยึดมั่นต่อหลักคริสตศาสนิกชนอย่างเดียวกับชาวแบปติสภาคใต้ และความเชื่อสัตย์ก็เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เธอถือปฏิบัติตามเสมอ อย่างไรก็ตาม เธอยังคงยืนอยู่เรื่องหนึ่ง เธอยอมรับว่า “เป็นจริง” นิดหน่อย

ขณะที่เธอยังคงขึ้น ๆ ล่อง ๆ กับโรงพยาบาลอยู่นั้น บางครั้งพ่อแม่ของเธอจะเอาลูกบางคนไปด้วย หมอจำเป็นที่จะต้องสอนเด็กคนอื่น ๆ ให้รู้จักวิธีทำให้ขาของวิลมาออกกำลังกายประจำวัน แต่ความคิดในเรื่องการออกกำลังกายของวิลมาไม่เหมือนกับของหมอ เมื่อพ่อแม่ของเธอไม่อยู่บ้าน พี่ ๆ น้อง ๆ ของเธอสักคนหนึ่งจะต้องอยู่ที่ประตูเพื่อเป็น “ยาม” เธอจะถอดปลอกขาออกทุก ๆ วันแล้วฝืนเดินอย่างทรमानไปรอบ ๆ บ้านเป็นชั่วโมง ๆ ถ้าหากมีใครเข้ามาในบ้าน คนที่เฝ้าอยู่จะช่วยพาเธอขึ้นนอนบนเตียงแล้วทำเป็นกุ๊กก๊ออยู่กับการนวดขาของเธอ เพื่อมิให้รู้ว่าปลอกขาถูกถอดออก เรื่องนี้ดำเนินอยู่เป็นเวลาหนึ่งปี ถึงแม้ว่าความเชื่อมั่นของเธอจะเพิ่มขึ้น แต่ความรู้สึกผิดที่ทรमानจิตใจของเธออยู่ภายในก็เพิ่มขึ้นมาด้วย เธอสงสัยว่าจะบอกให้คุณแม่รู้ถึงการฝ่าฝืนคำสั่งในการฝึกตัวเองให้หายดีขึ้นเป็นปกติได้อย่างไร

ระหว่างการไปรักษาที่โรงพยาบาลเนซวิลล์ในคราวหนึ่ง วิลมาตัดสินใจว่า “วันพิพากษา” ได้มาถึงแล้ว เธอบอกหมอบอกว่า “หนูมีบางอย่างที่อยากจะให้คุณหมอช่วย” เธอถอดปลอกขาออกแล้วเดินข้ามห้องตรวจไปยังโต๊ะที่หมอนั่งอยู่ เธอสามารถรู้สึกได้ถึงสายตาของคุณแม่ที่อยู่ข้างหลังเมื่อเห็นเธอเดิน ด้วยรู้ว่าการเคลื่อนไหวที่ทำให้เธอมาถึงนาฬิกาแห่งความมหัศจรรย์นี้ย่อมขัดแย้งต่อกฎในบ้านอย่างฉกรรจ์

“หนูทำอย่างนี้มานานแค่ไหนแล้ว ?” หมอถามขึ้น ด้วยความพยายามที่จะควบคุมความประหลาดใจ

“เกือบปีแล้วค่ะ” เธอตอบ โดยพยายามที่จะไม่สบตาคุณแม่ของเธอ “หนู... บางครั้งบางคราว... ก็ถอดปลอกออกแล้วเดินอยู่ในบ้านค่ะ”

“เอาละ ในเมื่อหนูขอสัตย์ต่อการบอกเรื่องนี้ให้ฉันฟัง” หมอตอบ “บางครั้งฉันก็จะอนุญาตให้หนูถอดมันออกแล้วเดินอยู่ในบ้าน” “บางครั้ง” เป็นเพียงการอนุญาตที่เธอต้องการ แต่เธอก็ไม่เคยสวมมันอีกเลย

ท่านจำเป็นต้องเริ่มต้นที่ใดที่หนึ่ง

ขณะที่วิลมาอายุย่างเข้าสู่ปีที่ 12 เธอก็ได้ค้นพบว่าเด็กผู้หญิงจะวิ่ง กระโดด และเล่นเหมือนกับเด็กผู้ชาย ไม่ได้ เธอถูกจำกัดให้อยู่แต่ในบ้านและคนอื่น ๆ จะต้องเป็นฝ่ายมาเยี่ยมเธอเสมอ ระหว่างที่เธอเริ่มสำรวจขอบฟ้าใหม่ที่ขยายออกไปของเธออยู่นั้น เธอได้ตัดสินใจว่าเธอจะต้องเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นที่จะต้องทำเพื่อที่จะได้เป็นนักกีฬาให้ได้ พี่สาวของเธอคนหนึ่งคือ วอนเนซึ่งมีอายุมากกว่าเธอสองปีเข้ารับการคัดเลือกเพื่อเข้าร่วมในทีมบาสเก็ตบอล เธอก็เข้าคัดเลือกด้วย โดยคิดว่ามันน่าจะสนุกถ้าสามารถเล่นอยู่ในทีมเดียวกันกับพี่สาว เธอแทบหัวใจสลายเมื่อรู้ว่าในสามสิบคนที่เข้ารับการคัดเลือกนั้นเธอ

มิได้อยู่ในกลุ่มสิบสองคนสุดท้าย เธอวิ่งกลับบ้านด้วยการปฏิญาณว่าเธอจะแสดงให้ทุกคนเห็นว่าเธอดีพอ แต่จะทำอย่างไรดีล่ะ เธอจึงจะแสดงให้พวกผู้ชายที่ไม่เคยเล่นกับเธอได้เห็นว่าเธอดีพอ !

เมื่อเธอมาถึงบ้าน เธอก็สังเกตเห็นรถของโค้ชจอดอยู่ “โอ ไม่นะ” เธอคิด “เขาคงจะไม่ถึงกับมาบอกคุณพ่อคุณแม่ฉันว่าฉันเข้าร่วมทีมไม่ได้ ! ” เธอวิ่งอ้อมไปเข้าประตูหลัง แล้วแอบเข้าบ้านไปอย่างเงียบ ๆ เธอแอบหูเข้ากับประตูห้องครัวเพื่อฟังคำสนทนาในห้องนั่งเล่น

โค้ชกำลังรุ่นกับการอธิบายว่า พี่สาวของเธอจะอยู่บ้านตอนไหนบ้างหลังจากการฝึกซ้อม เธอจะต้องเดินทางไปแข่งชั้นที่ครั้ง ใครเป็นพี่เลี้ยงและรายละเอียดทั้งหมดที่พ่อแม่จะต้องรู้เมื่อลูกสาวเข้าร่วมทีม คุณพ่อของเธอมิใช่คนที่พูดมากนัก แต่เมื่อเขาพูดออกมาแล้วก็เป็นกฎ “มีข้อแม้อยู่เพียงข้อเดียวเท่านั้นที่วอนเน่จะเข้าร่วมทีมของคุณได้” ท่านกล่าว “ว่ามาเลยครับ” โค้ชกล่าวรับรอง “ลูกสาวของผมจะต้องไปด้วยกันสองคนเสมอ” ท่านกล่าวอย่างช้า ๆ “และถ้าหากคุณอยากได้วอนเน่ คุณก็ต้องเอาวิลมาไปเป็นเพื่อนด้วย” นั่นคือสิ่งที่ตรงกับใจของเธอที่สุด และนั่นก็คือจุดเริ่มต้น !

ในไม่ช้าวิลมาก็ได้ค้นพบว่า การที่ได้เข้าร่วมทีมโดยการฝากฝังของผู้เป็นพ่อ และการได้รับเลือกโดยโค้ชเป็นสองสิ่งที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง เธอสามารถสัมผัสกับความไม่พอใจของเด็กผู้หญิงคนอื่น ๆ แต่เธอก็ร่าเริงขึ้นเมื่อได้เห็นเครื่องแบบ มันเป็นชุดใหม่ลายทองสลัดำที่สวยงามมาก มันมีบางอย่างเกี่ยวกับเครื่องแบบชุดแรกของท่านเมื่อท่านเป็นลูกเสือหญิง หรือว่าเป็นข้าราชการ มันให้ความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันที่พิเศษสุด ท่านเป็นเจ้าของร่วมมือท่านสวมเครื่องแบบนั้น แต่พวกเขากลับยื่นเครื่องแบบอย่างใหม่เมื่อมาถึงวิลมา มันเป็นเครื่องแบบสีเขียวสลัดำทองที่เป็นรุ่นเก่าให้ “ไม่เป็นไรหรอก” เธอคิด ขณะที่นั่งอยู่บนม้ายาวตลอดการแข่งขัน “ฉันคงจะมีโอกาส”

ในที่สุดเธอก็มีความกล้ามากพอที่จะเผชิญหน้ากับโค้ชของเธอด้วยความคิดที่ทำทนาย คนแปลกหน้าที่สูงหกฟุตหนักแปดสิบเก้าปอนด์ก้าวเข้ามาในห้องของเขาในแบบของคนที่ยิ่งและขวามผ่าซากพอสมควร “เอาละเธอต้องการอะไร?” เขาถามขึ้น เธอลืมคำพูดที่ได้เตรียมเอาไว้เลยได้แต่ยืนอยู่เฉย ๆ “พูดออกมาสิ” เขากล่าว “ถ้าเธอมีอะไรสำคัญที่จะต้องพูด ก็พูดออกมาสิ ! ถ้าเธอไม่พูดมันออกมา ฉันก็ไม่มีวันที่จะรู้ว่าปัญหาของเธอคืออะไร”

แล้วในที่สุดเธอก็พูดออกมาได้ “ถ้าหากคุณให้เวลาหนูสักสิบนาที และแค่สิบนาทีเท่านั้นเองคะ... ทุก ๆ วัน...แล้วหนูจะตอบแทนโดยการเป็นนักกีฬาระดับโลกให้คุณ”

เขาหัวเราะอย่างควบคุมมิได้ ไม่นั่นใจว่าเขาได้ยินถูกต้องหรือเปล่ากับคำพูดที่ บังอาจของเธอ แต่ขณะที่เธอกำลังจะกลับออกมาเขาก็ยับยั้งเธอไว้ “นี่แน่ะ” เขากล่าว “ฉัน จะใช้เวลาสิบนาทีที่หนูต้องการ แต่จงจำไว้ละ ฉันยอมที่จะเสียเวลากับนักกีฬาระดับโลก จริง ๆ จะต้องได้ทุนและเข้าเรียนต่อวิทยาลัย”

เธอมีความตื่นเต้นมากจนเธอต้องสวมชุดยิมไปโรงเรียนทุก ๆ วันภายใต้ชุดปกติ เมื่อเสียงระฆังดังขึ้นเธอจะเป็นเด็กคนแรกที่อยู่ในโรงยิมเพื่อรับเอาของขวัญอันมีค่าสิบนาที ในการสอนตัวต่อตัวนั้น เป็นที่ยอมรับกันว่าการสั่งสอนทั้งหมดก็ด้วยปากเปล่า และเธอก็มีความก้าวหน้าเพียงเล็กน้อย ๆ เท่านั้นในการแปลคำพูดให้กลายเป็นความเชี่ยวชาญ ทางบาสเก็ตบอลที่แท้จริง ขณะที่เธอนั่งลงร้องไห้ เด็กผู้ชายสองคนที่เธอได้รู้จักมานานแล้ว ผ่านมาและพยายามที่จะปลอบใจเธอ

“ฉันไม่เข้าใจเลยจริง ๆ ว่าทำไมมันถึงช่างยากนักสำหรับฉันที่จะทำตามที่เขาสอน ช่วยฉันหน่อยซี” เธอพูดอย่างละหือใจ

“เราจะไปฝึกพร้อมกับเธอในสิบนาทีนั้นและช่วยให้เธอฝึกตามที่โค้ชพยายามสอน เธอนะ” พวกเขาอาสา

พวกเขาเริ่มในวันต่อมา เพื่อนหญิงที่ดีที่สุดของวิลมาอีกคนหนึ่งก็มาร่วมด้วยเป็น สองต่อสอง ครึ่งสนามบาสเก็ตบอล วันแล้ววันเล่าพวกเขาฟังแล้วฝึก ฟังแล้วฝึก พยายาม เรียนรู้เกมบาสเก็ตบอล

เมื่อวิลมาและเพื่อนหญิงของเธอได้รับเลือกเข้าร่วมในทีมบาสเก็ตบอลในปีต่อมา ทั้งสองประหลาดใจที่ทั้งสองได้ทำสิ่งที่กลายเป็นความจริง เมื่อเทียบกับจุดที่เป็นการเริ่มต้น ของทั้งสอง ขณะที่เพื่อนรักทั้งสองคนกำลังพูดกันถึงฝันที่เป็นจริงและความกลัวอยู่นั้น ทั้ง สองก็ได้ตัดสินใจว่า สิ่งเดียวเท่านั้นที่พวกเขาจะสามารถทำได้ก็คือพยายามให้ดีที่สุด พวกเขา เห็นพ้องต้องกันว่าหากพยายามให้ดีที่สุดแล้วยังไม่ดีพอ หรือว่าพวกเขาไม่สามารถ ติดตามสถานการณ์ได้แล้ว พวกเขาจะเต็มใจที่จะยอมรับประสบการณ์นี้แล้วเดินจากมันไป โดยถือว่าได้รับบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมายอย่างยิ่งแก่ชีวิตที่เหลือแล้ว ทุก ๆ เช้าตลอด ฤดูกาลแข่งขันพวกเขาจะวิ่งไปดูหนังสือพิมพ์อย่างตื่นเต้นเพื่อมองหารายงานผลเกี่ยวกับการ เล่นของทั้งสองในคืนที่ผ่านมา เหมือนอย่างที่เป็นข่าวประจำวัน เพื่อนของวิลมาเป็น อันดับหนึ่งและเธอเป็นที่สอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จูงมือเหวี่ยงทองเสมอ

ระหว่างที่เธอวิ่งไป ๆ มา ๆ อยู่ในสนามพยายามที่จะเอาชนะเพื่อนหญิงของเธอในปีนั้น คนบางคนแอบดูอยู่ รุ่นพี่ที่เธอไม่รู้จักคนหนึ่งชื่อ เอ็ด เท็มเปิ้ล โค้ชกรีฑาที่มีชื่อเสียงของทีมไทเกอร์ เบลล์ของมหาวิทยาลัยรัฐเทนเนสซีหรือแนชวิลล์ ภายใต้การฝึกสอนของเขานักกีฬาทีมไทเกอร์ เบลล์บางคนได้พัฒนาขึ้นเป็นนักกรีฑาของประเทศ เท็มเปิ้ลเรียกหาอาสาสมัครจากทีมบาสเก็ตบอลเพื่อที่จะเข้าเป็นนักกรีฑาประเภทลู่วิ่ง เหตุผลของวิลม่าก็ง่าย ๆ “ฤดูกาลแข่งบาสหมดลงแล้ว ซึ่งหมายถึงไม่ต้องฝึกและแข่งอีกต่อไป... นั่นหมายถึงมีเวลามากขึ้นที่จะดูแลอยู่กับบ้าน ทำไมละถึงจะไม่อาสาเข้าร่วมทีมนักกรีฑา?”

ครั้งแรกที่เธอเข้าสู่ลู่วิ่ง เธอก็พบว่าเธอสามารถเอาชนะเพื่อนหญิงของเธอได้ แล้วจากนั้น เธอก็ชนะผู้หญิงทุก ๆ คนในโรงเรียนมัธยมของเธอ... แล้วทุก ๆ โรงเรียนในรัฐเทนเนสซี เธอและเพื่อนรักตกลงที่จะยุติการชิงดีชิงเด่นที่ยืดเยื้อกันมานาน โดยเธอขอเป็นที่หนึ่งในลู่วิ่งและเพื่อนของเธอเป็นที่หนึ่งในกีฬาบาสเก็ตบอล

เมื่ออายุได้ 14 ปีในฐานะนักเรียนมัธยม เธอได้เข้าร่วมทีมไทเกอร์เบลล์ แล้วเข้ารับการฝึกหนักในมหาวิทยาลัยเทนเนสซีหลังโรงเรียนเลิกและในวันหยุด ในรั้วมหาวิทยาลัยเธอได้รู้จักกับหญิงสาวน่ารักคนหนึ่งชื่อ เมร์ แพ็กส์ ซึ่งได้เข้าร่วมในทีมชาติสหรัฐฯ ในกีฬาโอลิมปิกมาแล้วถึงสองครั้ง เมร์เป็นผู้หญิงคนเดียวเท่านั้นที่ไม่ใช่คนในครอบครัว ที่วิลม่าเผยความไฝฝั่นของเธอให้ฟัง เธอยังเล่าให้ฟังถึงความทุกข์ทรมานในวัยเด็ก การต่อสู้กับปลอกขาและความรู้สึกที่มีได้รับโอกาสเข้าร่วมทีม การให้กำลังใจ การฝึกฝน และการเสริมสร้างร่างกายดำเนินต่อไปสู่ชัยชนะของเธอ ในปลายฤดูร้อนปีแรกเธอวิ่งชนะ 75 หลา และ 100 หลา และอยู่ในทีมที่ชนะวิ่งผลัด 440 หลาในกีฬาเยาวชน เอ.เอ.ยู. ที่นครฟิลาเดลเฟีย

วันหนึ่ง เกือบสองปีต่อมา เมร์ แพ็กส์ มาพบเธอแล้วพูดต่อโชคชะตาของเธอว่า “เธออยากที่จะเข้าร่วมทีมโอลิมปิกของเราไหมล่ะ?” คำตอบของเธอเป็นแบบเด็ก ๆ แต่สะท้อนให้เห็นความไฝฝั่นระหว่างนั่งรถเมลขึ้นและลงสู่แนชวิลล์ “เราจะได้เดินทางไหม?”

“แน่นอน” เมร์ตอบ “โอลิมปิกเกม ปี 1956 จะจัดขึ้นในออสเตรเลีย”

“เราจะไปเมื่อไร?” เธอวิ่งวอน

ก่อนอื่นพวกเธอจะต้องผ่านการทดสอบที่มหาวิทยาลัยอเมริกันในกรุงวอชิงตันเสียก่อน ในระหว่างการทดสอบวิ่ง 200 เมตร เธอวิ่งนำหน้า เมื่อรู้ดีว่าตัวเองวิ่งอยู่หน้า เมร์ แพ็กส์ เธอจึงหันกลับไปมองจังหวะนั้นเองเมร์วิ่งแซงขึ้นเป็นที่หนึ่ง เธอเข้าเป็นที่สอง

“ฉันผิดหวังกับเธอมากนะ” เมร์ ตำหนิเธอหลังจากนั้น “การทดสอบผ่านเท่านั้นยังไม่พอหรอก เธอจะต้องวิ่งให้ได้เหรียญทองเสมอ”

วิลมาแพ้ในการวิ่ง 200 เมตรในโอลิมปิกเกมที่เมลเบิร์นในปี 1956 แต่ก็ชนะได้เหรียญทองแดงในทีมนักวิ่งผลัด 400 เมตรหญิง เธอกึ่งมีความสุขกึ่งผิดหวังระหว่างที่พักรออยู่ในออสเตรเลีย เธอบอกตัวเองว่าการวิ่งอย่างนี้ของเธอจะต้องไม่เกิดขึ้นอีก ในคราวหน้าเธอจะต้องทำให้มันถูกต้อง เธอเพิ่งจะมีอายุได้ 16 ยังเรียนอยู่ในชั้นมัธยม และเธอก็สัญญากับตัวเองว่าจะต้องชนะในปี 1960!

เมื่อกลับมาถึงบ้านเธอฝันใจไม่แสวงหาประโยชน์ใด ๆ จากชัยชนะที่เพิ่งจะได้มา เธอสามารถที่จะเปิดหน้าต่างต่อเด็ก ๆ ข้างบ้านที่เคยใจดำกับเธอมาก่อนขณะที่เธอช่วยตัวเองไม่ได้ในปลอกขาโลหะ หากเธอให้พวกเขาเห็นเหรียญทองแดงแล้วคุยให้ฟังเกี่ยวกับความระทึกใจกว่าจะได้มันมา คนที่เคยโหดร้ายต่อเธอมาก่อนบัดนี้ได้กลายเป็นเพื่อนของเธอแล้ว เมื่อพวกเขาตระหนักว่าความรู้สึกเป็นคนระดับโลกที่ได้รับสักครั้งหนึ่งในชีวิตสำหรับเมืองเล็ก ๆ อย่างคลาร์กสวิลล์ของรัฐเทนเนสซีก็นับว่าดีแล้ว

เมื่อเราพูดถึงการทุ่มเทและพากเพียร เรามีแนวโน้มที่จะจำได้แต่เพียงจุดสุดยอดแล้วมองข้ามความบากบั่นที่เป็นจริงกว่าสิ่งที่จะมาเป็น “ระดับโลกใด ๆ” สำคัญอย่างยิ่งที่เราจะต้องระลึกว่า ไม่มีทุนการศึกษาสำหรับนักกรีฑาหญิงในสมัยนั้น และวิลมาจะต้องหาทุนเองเพื่อที่จะเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยเทนเนสซี ในเวลาเดียวกันนั้นนักกรีฑาใหม่เกิดขึ้นทุก ๆ วัน ยิ่งกว่านั้น นักกรีฑาทุกคนจะต้องได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกรด “บี” เป็นอย่างน้อย และจะต้องลงทะเบียนเรียน 18 หน่วยกิต จึงจะสามารถเข้าเป็นสมาชิกของสโมสรไทเกอร์บอลล์

เพื่อที่จะรักษา “ที่มั่นของผู้ชนะ” ของตนเองไว้ เธอต้องอาศัยกิจกรรมนอกหลักสูตรของตนเองที่มีส่วนคล้ายกับการฝึกฝนตนเองที่เธอเคยใช้เมื่อหลายปีมาแล้วเพื่อที่จะเดินโดยไม่ต้องอาศัยปลอกขา เมื่อเธอรู้ว่าเธอต้องเสียเปรียบเด็กคนอื่น ๆ ในทีมเนื่องจากต้องทำงานและเรียนหนัก เธอจึงเริ่มลัดลอบไต่ลงตามบันไดหนีไฟของหอพักเพื่อวิ่งไปที่ลู่วิ่งในระหว่างสองทุ่มถึงสี่ทุ่ม แล้วจากนั้นเธอก็จะต้องไต่ขึ้นทางบันไดหนีไฟเพื่อเข้านอนก่อนเวลา “ปิดไฟ” และ “ตรวจเตียงนอน” ในตอนรุ่งเช้า ตารางการฝึกฝนอย่างหนักก็จะเริ่มต้นขึ้นอีก ทุก ๆ เช้าเธอจะต้องวิ่งระหว่างหกถึงสิบนาฬิกา และอีกครั้งเวลาบ่ายสาม สัปดาห์แล้วสัปดาห์เล่า ปีแล้วปีเล่า เธอปฏิบัติตามตารางนี้อย่างซ้ ๆ เหมือนเดิมทุก ๆ วันเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1,200 วัน !

ตำนานที่มีชีวิต

เมื่อวิลมาก้าวออกสู่สนามกรีฑาในฤดูร้อนในปี ค.ศ. 1960 ที่กรุงโรม เธอพร้อมแล้ว แฟนกว่าแปดหมื่นคนเริ่มเชียร์อย่างสนั่นหวั่นไหว ด้วยความรู้สึกว่าเธอเป็นนักกรีฑาโอลิมปิกที่พิเศษคนหนึ่งซึ่งกุมหัวใจของผู้ชมชาวโลกตลอดประวัติศาสตร์ (เหมือนอย่างเช่น เจสซี ไอเวนส์, เบบ ดิตรีกสัน ได้กระทำมาแล้วและอย่างโองกา คอร์บับ และบรูซ เจนเนอร์ ในเวลาต่อมา) ขณะที่เธอเริ่มวอร์ม

อัปสำหรับการแข่งนัดแรก เสียงตะโกนก็เริ่มดังขึ้นทั่วสนาม “วิลมา ! วิลมา ! วิลมา !” ไม่มีข้อสงสัยใดๆ เลยในจิตใจของเธอ หรือในคนเหล่านั้นว่าใครจะต้องเป็นคนที่ยืนแป้นสูงสุดในตอนรับรางวัล

เธอวิ่งได้ราวกับปาฏิหาริย์ด้วยการคว่ำซัยชนะมาอย่างง่ายดายในการวิ่ง 100 เมตร และ 200 เมตร และนำทีมนักวิ่งผลัดอเมริกันเข้าที่หนึ่งในระยะ 400 เมตร เหรียญทอง 3 เหรียญ เป็นผู้หญิงคนแรกในประวัติศาสตร์ ที่ซัยชนะสามเหรียญทองได้ทั้งลู่อและลาน ! และแต่ละการแข่งขันเธอทำลายสถิติโลก

นับจากวาระนั้นในสนามกีฬา ณ กรุงโรม หลายสิ่งหลายอย่างก็ปรากฏขึ้นเป็นรางวัลแก่เธอสำหรับการบังคับตนเองและการอุทิศตน มันมีทั้งขบวนพาเหรดและการเชิญเข้าพบเป็นการส่วนตัวจากประธานาธิบดีจอห์น เอฟ. เคนเนดี ที่ทำเนียบขาว, รางวัลนักกรีฑาหญิงประจำปี, รางวัลซุลลิแวนที่มีเกียรติ ที่มอบให้แก่นักกรีฑาสมัครเล่นในประเทศ (วิลมาเป็นบุคคลที่สามที่ได้รับรางวัลนี้) หลังจากนั้นก็มีหนังสือชีวประวัติและภาพยนตร์โทรทัศน์ดัดแปลงชื่อ “วิลมา” นำแสดงโดยซีซีลี ไทสัน และเซอร์ลีย์ โจ ฟินเนย์ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นเกียรติยศอันเจียบเจียบยังคงไร้มลทิน...

วิลมาตอบรับการเป็น “ตำนานที่มีชีวิต” ของเธอจากใจจริงว่า “เมื่อคุณกำลังวิ่งอยู่นั้นคุณรับผิดชอบทั้งหมด คุณยอมอยู่ในกระบวนการของการเอาชนะบางสิ่งบางอย่างอยู่เสมอ และคุณไม่มีวันหยุดที่จะไปให้ถึง ฉันเดาเอาว่าสิ่งที่พอจะเรียกได้ว่าเป็นแชมป์ ก็คือ ความเต็มใจที่จะทำงานต่อไปและต่อสู้ไปเพื่อปรับปรุงความดีเด่นของคุณให้เพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน”

เมื่อวิลมาเริ่มเล่าเรื่องของเธอที่โบสถ์นั้น เธอไม่มีท่าทาง ลีลา หรือการแสดงที่มักจะเกี่ยวพันถึงบุคลิกของนักพูด ผู้ฟังตกอยู่ในกำมือของเธอแต่เธอมิได้กำหนดพวกเขาไว้ที่นั่น พวกเขายอมที่จะอยู่ในกำมือของเธอเองเพราะว่าเรื่องที่เธอเล่าเป็นเรื่องจริง เธอมิได้เน้นมากมายเกี่ยวกับความปลาบปล้ำใจในชัยชนะส่วนใหญ่แล้วมันเป็นเรื่องของครอบครัว เพื่อนที่ดี ๆ ปัญหา การสวดวิงวอน ความผิดหวัง และการต่อสู้

ขณะที่เธอกำลังจะจบการปราศรัยอยู่นั้น ดร.ฟิลพูดขึ้นว่า “เธอเป็นมนุษย์ชนิดที่พิเศษสุดเลยใช่ไหมล่ะ?” ทุกคนผงกศีรษะยอมรับเมื่อได้ยินคำพูดสุดท้ายของเธอว่า “มันอาจจะมีนักกรีฑาระดับโลกและดารายอดเยี่ยม แต่นั่นมิได้แบ่งแยกพวกเขาให้ผิดไปจากคนธรรมดา ฉันมีปัญหามากมาย อย่างเช่นเดียวกับคุณทุก ๆ คน และฉันก็หวังว่าเรื่องราวของฉันในส่วนที่ปลีกย่อยบางส่วนคงจะสามารถช่วยคนผู้หนึ่งให้เชื่อว่าเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง และเติบโตขึ้นมาได้”

ทุกวันนี้ ท่านอาจจะพบวิลมากล่าวคำปราศรัยที่น่าประทับใจในงานประชุมใหญ่ ๆ หรือกำลังช่วยเหลือดาราโอลิมปิกในอนาคตบางคนอยู่ สิ่งที่เธอรักที่สุดก็คือ การพูด การสัมมนา และการให้ทุนอุปการะผ่านมูลนิธิวิลมา รูดอล์ฟ ในอินเดียนาโปลิส ช่วยเหลือคนที่ล้าหลังให้ก้าวขึ้นมาอยู่แนวหน้าได้

สิ่งที่ วินซ์ ลอมบาร์ดี พูดออกมาจริง ๆ

วิลมา รูคอล์ฟ กลายเป็นผู้ชนะต่ออุปสรรคที่ไม่น่าเชื่อ เธอไม่ยอมที่จะปล่อยให้ตัวเองยอมจำนน เธอกำหนดจิตใจของเธอให้ชนะแล้วเธอก็ทำได้ ดูเหมือนว่าจะมีอีกหลาย ๆ อย่างที่นำไปสู่ชัยชนะนอกเหนือจากความเชี่ยวชาญ การมีอุปกรณ์ที่ดีที่สุด หรือการสนับสนุนด้วยทุนไม่จำกัด

วินซ์ ลอมบาร์ดี โค้ชที่เป็นตำนานของทีมกรีนเบย์แพ็คเกอร์ส ก็ได้รับการตีตราว่า เป็นผู้ชำนาญในฐานะ “ผู้ชนะด้วยการข่มขวัญ” ในภาพยนตร์ความคิดสร้างสรรค์หลายเรื่องด้วยกัน คำคิดพจน์ของเขาว่า “ชัยชนะมิใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นสิ่งเดียวเท่านั้น !”

ลอมบาร์ดีพูดออกมาเช่นนี้จริง ๆ หรือไม่? และถ้าหากเขาพูดจริง ก็ไม่แน่ใจว่าเขาจะเข้าใจอย่างถูกต้อง ชายคนหนึ่งจากวิสคอนซินซึ่งเคยได้ยืมวินซ์พูดมาแล้วหลายครั้ง และเป็นแฟนผู้คลั่งไคล้ลอมบาร์ดีจนถึงแก่น ได้แสดงให้เห็นฉบับคำปราศรัยของวินซ์บางส่วนของคำพูดที่สร้างแรงบันดาลใจของทีมแพ็คเกอร์สที่ดูเหมือนว่ามองไม่เห็น และมันอ่านได้ความว่า

“ชัยชนะมิใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง... แต่ความตั้งใจที่จะชนะคือทุกสิ่งทุกอย่าง”

คำพูดที่มีความหมายต่างกันใช่ไหม? มันเป็นเพราะ “ความตั้งใจ” หรือ “ศรัทธาที่ถูกนำมาใช้” ที่สร้างความแตกต่างกัน บางทีคำคิดพจน์ที่ถูกอ้างถึงและนิยมกันมากที่สุดของลอมบาร์ดีก็คือสิ่งที่กลายเป็นที่นิยมของผู้บริหารหลาย ๆ คนในอาชีพต่าง ๆ นั่นเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การมีความอดสาหะ

ขอให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเอง (กิจกรรมในวันที่ 1) ก่อนทำกิจกรรมต่อไป



แล้วจงตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง โดยขีดเส้นใต้คำตอบที่ท่านเลือก

1. ในชีวิตของท่าน ท่านเคยจดจ่อและเอาจริงเอาจังกับงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จ ไม่ว่าจะงานนั้นจะเป็นงานที่ท่านไม่ยอกทำสักเพียงใด (ใช่ / ไม่ใช่)
2. ในชีวิตของท่าน ท่านเคยทำงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จ ไม่ว่าจะงานนั้นจะยอกสักเพียงใด (ใช่ / ไม่ใช่)
3. อย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิตของท่าน ท่านเคยมีความสุขกับงานต่างๆ ที่มีมากมายเหลือเกิน (ใช่ / ไม่ใช่)
4. ครั้งหนึ่งในชีวิตของท่าน ท่านเคยเอาชนะความท้อแท้ เหนื่อยหน่าย และอ่อนล้า จากการทำงานมาแล้ว (ใช่ / ไม่ใช่)
5. ต่อจากนี้ไป ท่านจะใช้ความพยายามอย่างที่สุดเพื่อที่จะทำให้เป้าหมายในชีวิตของท่านประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี เพราะครั้งหนึ่งในชีวิตของท่าน ท่านได้เคยใช้ความพยายามนำทางในการทำงานต่างๆ จนงานทั้งหลายสำเร็จมาแล้ว ดังนั้น การจะใช้ความอดสาหะ พยายามเพื่อแก้ปัญหาใดๆ อีกสักก็ครั้ง ท่านก็จะทำได้ (ใช่ / ไม่ใช่)

แล้วขอให้ท่านพยายามนำตัวเลข 1 – 5 มาใส่ในช่องว่าง โดยที่ตัวเลขในแต่ละแถว และแต่ละหลัก ต้องไม่ซ้ำกัน

กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

วันที่ 10 : การมีอุดมคติ

ความลึกซึ้งของหินโสโครก

เมื่อไปอยู่บนเกาะ ชายคนหนึ่งก็ตัดสินใจที่จะออกไปตกปลา เรือลำเดียวที่มีอยู่เป็นเรืออลูมิเนียมขนาดยาวสิบฟุตไม่มีเครื่องยนต์ เขาไม่มีทางเลือกอื่นเพราะว่าเขาอยากจะทำออกไปนอกแนวปะการัง เพื่อที่จะหาหมสมงสำหรับเขาเอง ถึงแม้ว่าจะเคยใช้เรือยนต์ มีถังเหยื่อเป็นๆ และทุ่นลอย มีเรือพายลำนี้และสายเบ็ดก็ถือว่าใช้ได้สำหรับวันนี้ คลื่นลมวันนี้ค่อนข้างจะรุนแรงกว่าความพอใจของเขา แต่การที่มีกำเนิดและเติบโตขึ้นมาในเมืองที่ติดทะเล เขาก็สู้ได้และพายเรือออกไปไกลเกินกว่าที่ควร และในไม่ช้าเขาก็ออกไปพ้นวิสัยที่จะมองเห็นชายหาดหินที่ชุมชนภรรยาของเขาที่กำลังอาบแดดอยู่ เขาเกี่ยวเศษปลาหมึกชิ้นหนึ่งเข้ากับเบ็ดแล้วปล่อยให้มันจมลงไปในน้ำประมาณสามสิบฟุต ไม่ระแคะระคายเลยว่าจะมีอะไรอยู่ลึกลงไปข้างล่าง

จนถึงทุกวันนี้ เขาก็ยังคงบอกไม่ได้ว่าเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นภายในหกสิบวินาทีต่อมา มีลำดับขั้นตอนจริง ๆ เป็นอย่างไร ปลาตัวนั้นน่าจะมีน้ำหนักอย่างน้อยก็สิบปอนด์ จากแรงดึงในสายเบ็ด มันดึงมือของเขาให้ยื่นออกไปนอกตัวเรือ และเขาจะต้องพยายามยื่นขึ้นเพื่อรักษาการทรงตัว แล้วเรือก็พลิกคว่ำลง พอรู้ตัวอีกทีก็ลงไปอยู่ในน้ำแล้ว มีเชือกผูกสมอเรือพันรอบขาของเขาอยู่ และเขากำลังจมดิ่งลงไปพร้อมกับเรือลำนั้น ฮอริโมนอะดรีนาลินเริ่มฉีดและหัวใจก็เต้นเร็วขึ้น เนื่องจากความเป็นจริงที่กำลังเผชิญหน้าอยู่นี้ นี่มิใช่การล้มเหลวหรือการทดสอบเพื่อแก้ปัญหา นี่มิใช่หนังสือผจญภัยของปีเตอร์ เบ็นชีย์ ที่เขาดูเหมือนกำลังแสดงอยู่ ข้าพเจ้ากำลังประสบกับอันตรายใหญ่หลวง ที่ดูเหมือนว่าจะต้องสูญเสียยิ่งกว่าปลาและเรือของตน

จากการที่ได้ผ่านการฝึกฝนและเป็นนักบินจู่โจมในเรือบรรทุกเครื่องบิน ในวิชาการเอาตัวรอด และการเป็นนักว่ายน้ำ เขามีได้เสียขวัญ และพยายามทำใจเย็นที่สุด ชายวัยฉกรรจ์ ร่างกายสมบูรณ์อย่างเต็มที่ และเป็นอดีตนักบินทะเล เขาใช้เวลาราวหนึ่งนาทีก็สามารถปลดพันธนาการตัวเองออกจากสายเชือกสมอเรือได้ และดิ้นรนเพื่อขึ้นสู่ผิวน้ำ สูดลมหายใจเข้าปอด ใช้เวลาอีกหนึ่งนาทีเพื่อสำรวจสถานการณ์ ว่าเขาอยู่ห่างจากบ้านราวแปดพันไมล์ นอกแนวปะการังเกรท แบร์ริเออร์ รีฟของออสเตรเลีย ไม่มีเรือลำดับในสายตา และอยู่ห่างจากชายฝั่งมากกว่าหนึ่งไมล์ ไม่มีใครสามารถที่จะได้ยินหรือมองเห็นเขาได้ และเขาก็กำลังหลบหนีจากการที่จะต้องอยู่ในน้ำนานไปหน่อย

เขาได้บอกกับภรรยาของเขาว่าจะกลับมาในเวลาบ่ายสอง ซึ่งทำให้เขามีเวลาอีกสามชั่วโมงกว่าเธอจะรู้สึกเป็นห่วงขึ้นมา เขาแน่ใจได้ทีเดียวว่าเขาไม่สามารถที่จะว่ายน้ำไปตลอดทางจนถึงชายฝั่งได้ โดยมีได้ถูกกระแสน้ำพัดเข้าไปอยู่ในเกลียวคลื่นขนาดใหญ่ที่กระหน่ำแนวปะการังที่หน้าปากทางเข้าอ่าว ความหวังอันเดียวของเขาจึงอยู่ที่จะต้องกู้เรือลำนั้นขึ้นมา โดยเขายังคงจับเชือกสมอเรือเอาไว้ในมือและอาศัยกฎการที่วัตถุที่อยู่ในน้ำมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ เขาจึงเริ่มต้นลาก “ความหวังสุดท้าย” ที่มีขนาดสิบฟุตของเขาขึ้นสู่ผิวน้ำ

ต้องใช้เวลาอีกอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง เพื่อที่จะลากเรือลำนั้นขึ้นมาสู่ผิวน้ำ ด้วยการสาวเชือกสมอเรือ ระหว่างนั้นกระแสน้ำสาดซัดเขาอย่างน่าสะพรึงกลัว เข้าไปสู่แนวปะการังใกล้กับโขดหิน เขาตัดสินใจที่จะปล่อยให้กระแสน้ำพัดเข้าหาแนวปะการังเพื่อว่าจะได้ยึบบนโขดหินแล้วพลิกเรือให้หงายขึ้น เมื่อนึกย้อนดูความเสียเปรียบแล้ว มันเป็นความโง่เขลาอย่างยิ่งที่ยอมเอาตัวเข้าแลก อย่างไรก็ตามก็ต้องทำ เขาทุ่มศรัทธาอันมากมายไว้กับพระเจ้า ขอให้ผอในช่วงคลื่นและช่วยให้เขายืนขึ้นได้ในครั้งแรก

คลื่นขนาดใหญ่โยนเขาข้ามโขดหินลงไปในวังน้ำวน แต่เรือไม่เป็นรอยแตกกับร้าว เขาปล่อยให้คลื่นลูกที่สองซัดออกมาจากโขดหิน และตั้งหลักได้พร้อมกับเรือเพื่อรับมือกับคลื่นลูกที่สาม จะด้วยวิธีใดก็ตาม คลื่นลูกต่อไปเหวี่ยงเขาเข้ากระแทกกับโขดหินแล้วพลิกเรือให้หงายขึ้น เทน้ำที่ถ่วงเรือให้จมออกไปได้ เขารีบปีนขึ้นเรือแล้วพุน้ำให้ห่างออกจากโขดหิน ตรงไปทางอ่าวที่ห่างออกไปหนึ่งไมล์

ถึงแม้ว่าจะสับสนและหมดแรง เขาก็ยินดีที่พระเจ้าเห็นสมควรที่จะยอมให้เขามีชีวิตอยู่ต่อไปอีกวันหนึ่ง เมื่อมองดูขาของเขา เขาก็มั่นใจพอว่าขาของเขามีบาดแผลและเลือดก็ไหลเป็นทางที่ท้ายเรือ เขาใจหายวูบเมื่อคิดได้ว่านั่นคือวิธีที่ “ควินท์” ใช้ล่อปลาฉลามชาวขนาดยักษ์ในภาพยนตร์เรื่อง “จอร์ส” นั่นเอง คุณเคยเห็นเรือลำเล็ก ๆ ขนาดสิบฟุตที่มีรอยบุบเดินทางร่วมไมล์ในเวลาครึ่งชั่วโมงโดยไม่มีพาย บ้างหรือเปล่า?

เมื่อนั่งอยู่ที่อ่าวพร้อมด้วยผ้าพันแผลที่หน้าแข้งในวันต่อมา มันก็นับว่าเหมาะสมแล้วที่เขาได้เลือกหนังสือ “คนขว้างดาว” (The Star Thrower) ของ ลอเรน อีสลีย์ มาอ่าน เป็นเพื่อนยามพักฟื้น เขามีได้บอกภรรยาของเขาเลยว่าเธอเกือบจะได้เป็น “เศรษฐีเงินประกัน” แล้ว เขาไม่ต้องการที่จะให้เธอต้องลำบาก และนอกจากนี้ทำไมเขาจึงต้องเปิดเผยความโง่เขลาของตนกับใคร ๆ ที่คิดว่าเขาเป็นคนฉลาด? เขาอ่านหนังสือเล่มนี้ไปจนกระทั่งได้พบแก่นแท้ในบทความของอีสลีย์ หลังจากที่เขาอ่านบทความสิบสี่หน้านั้นจบลงก็ปิดหนังสือแล้ววางมันลงบนผ้าห่ม เขาจูงมือชูซาน แล้วเดินไปข้าง ๆ แอ่งน้ำที่เกิดจากกระแสน้ำลดเดินอย่างช้า ๆ และระมัดระวังไปบนพื้นหินจากการที่ขาของเขามีบาดแผล เขาได้ค้นพบด้วย

ความบังเอิญถึงความลับสุดยอดของความสำเร็วจสมบูรณืประการที่สืบนั้นคือ “การมีอุดมคติ”

จงชื่นชมแทนที่จะสะสม

เมื่ออีส์ลีย์เขียนหนังสือ “คนขว้างดาว” (The Star Thrower) เขาคงจะคิดถึงใครบางคนอยู่ มันเป็นเรื่องราวของชายผู้หนึ่งที่มุ่งไปสู่ทะเลเพื่อพยายามที่จะแสวงหาอุดมคติหรือความหมายของชีวิต มันเตือนให้คิดถึงหนังสือที่ชื่นชอบมากที่สุดที่ชื่อ “ของขวัญจากทะเล” (Gift From The Sea) โดยแอนน์ มอร์ริว ลินเบิร์ก ในทันทีที่อ่านเรื่องนี้และคิดถึง ความหมายของมัน เราคงจะถูกส่งลงมาอยู่ในโลกใบนี้เพื่อที่จะเป็นคนขว้างดาว นี่คือของขวัญอันยิ่งใหญ่ครั้งหนึ่ง สัจธรรมของท่านสามารถที่จะเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ทุก ๆ ครั้ง

“คนขว้างดาว” เล่าถึงชายผู้หนึ่งในวัยหนุ่มแน่น ที่จับตามองนักสะสมที่เดินขวักไขว่อยู่บนชายหาดในฤดูท่องเที่ยว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากเกิดพายุ ในถุงของทุกคนต่างก็ท่วมท้นไปด้วยความหิวกระหายอย่างหน้ามืดที่จะสะสมได้เกินหน้าเพื่อนบ้านที่มีความกระตือรือร้นน้อยกว่า เขามองดูคนพวกนั้นย้ายไปบนชายหาดพร้อมกับถุงที่ใส่ปลาดาว ปูเสฉวน กระจดองหอยเม่น และหอยที่ยังมีชีวิตชนิดอื่น ๆ ด้วยการโอ้อวด คุยทับถมกัน ยกตนข่มกัน พวกเขาถลนถลาด้วยความวิตกกังวลที่จะเกินหน้าเกินตากันและกันที่มีสมบัติยอดเยี่ยมกว่า แล้วนักสะสมก็เอาเปลือกหอยที่มี “เจ้าของบ้าน” มาตมในครัวนอกบ้านที่เจ้าของบ้านพักจัดไว้ให้เป็นบริการ เพื่อที่จะอวดของสะสมอันน่าภาคภูมิใจของตนต่อสายตาสาวที่อิฉาวิชาของเพื่อนฝูงญาติพี่น้องในบ้าน

การได้พบกับคนหลายคนที่เป็นนักสะสมที่มีศีลธรรม พวกเขาไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะที่ชายหาดเท่านั้น พวกเขามีอยู่ในทุก ๆ ประเทศ ทุก ๆ เมืองและทุก ๆ บ้าน พวกเขาเป็นคนที่ยุบายที่จะสะสมชีวิตและมีความสุขกับของสะสม พวกเขาก็คือ นักบริโภค

ชายผู้นั้นสังเกตเห็นชายอีกผู้หนึ่งยืนอยู่ตามลำพังใกล้กับขอบน้ำ ตรงกลางรุ่งกินน้ำที่เกิดขึ้นจากละอองน้ำที่สะท้อนแสงแดด บนชายหาด ชายผู้นั้นก้มตัวลงแล้วยึดตัวขึ้นเหวี่ยงวัตถุบางอย่างออกไปในทะเลพื้นเกลียวคลื่น ผู้ยืนมองในที่สุดก็เดินไปหาชายที่อาวโโสกว่า แล้วถามว่าเขากำลังทำอะไรอยู่หรือ ชายอาวโโสผู้ที่มีใบหน้าคมคายตอบอย่างอ่อนโยนว่า “ฉันคือผู้ขว้างดาว”

ด้วยคาดหมายว่าจะเห็นเปลือกหอยที่กลมแบนหรือก้อนหินที่เป็นแผ่น ๆ เหมือนกับที่เขาเคยซัดไปบนพื้นน้ำเล่นเป็นของสนุก ชายหนุ่มเดินเข้าไปใกล้ ๆ เพื่อให้เห็นได้ชัด ๆ ชาย

อาวุธที่บัดนี้ดูเคลื่อนไหวไปอย่างอ่อนโยนก้มลงเก็บปลาดาวอีกตัวหนึ่งแล้วเหวี่ยงมันลงไปในทะเล พร้อมกับพูดขึ้นว่า “มันสมควรที่จะมีชีวิตอยู่” เขาเอ่ยขึ้น “ถ้าหากคลื่นนอกฝั่งมีแรงมากพอ”

นี่คือมนุษย์ผู้หนึ่งที่มีใช้นักสะสม เขาบอกว่าเขาได้ตัดสินใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และได้อุทิศตัวเพื่อช่วยให้ชีวิตอีกวันหนึ่ง อีกสัปดาห์หนึ่ง อีกปีหนึ่ง และอีกโอกาสหนึ่ง ให้แก่สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ชายหนุ่มก้มลงอย่างเงิบ ๆ แล้วก็เก็บปลาดาวที่ยังมีชีวิตอยู่อีกตัว ขว้างไปสู่อิสราภาพในทะเลลึก เขามีความรู้สึกเหมือนกับคนทำสวนที่กำลังเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งชีวิต เขามองข้ามไหล่ของตนเอง เบื้องหน้ารุ่งกินน้ำ นักขวางดาวอาวุธก้มหน้าลงแล้วลุกขึ้นขว้างไปอีก เขาเข้าใจความลับสุดยอดของความสำเร็จสมบูรณ์อันนั้น

ความลับที่อยู่ภายใน

ความลับของนักขวางดาวคือ สิ่งที่เราทุกคนควรที่จะรู้และมีชีวิตอยู่ ด้วยชีวิตไม่อาจที่จะสะสมได้ ความสุขไม่อาจที่จะเดินทางไปหา เป็นเจ้าของ กอบโกย สวมใส่ หรือบริโภคได้ ความสุข ก็คือ ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของการดำรงชีวิตอยู่ทุก ๆ นาทีด้วยความรัก ศักดิ์ศรี และความสำนึกบุญคุณ ของขวัญของชีวิตมิใช่การล่าสมบัติ ท่านไม่สามารถที่จะมองหาความสำเร็จได้จากทรัพย์สินสมบัติที่มันอยู่ในตัวของท่าน มันจำเป็นก็แต่เพียงการขุดค้น และการค้นพบ โดยความลับก็คือ การเปลี่ยนชีวิตของนักสะสมมาสู่ชีวิตของผู้ชื่นชม

ความลับสุดยอดทุกประการของความสำเร็จสมบูรณ์ล้วน หมายถึง อุดมคติของท่าน ว่าท่านได้มองชีวิตจากภายในอย่างไร “เมล็ดพันธุ์แห่งความยิ่งใหญ่” ก็คือการตอบสนองหรือทัศนคติที่ท่านสร้างขึ้นมาจากผลที่บังเกิดขึ้นมาจาก “การมองเห็น” โลกได้ชัดเจนขึ้น เมื่อท่านมองเห็นได้ชัดเจนขึ้นแล้ว ท่านจะมองเห็นตัวของท่านเองว่า มีคุณค่าและเคารพตัวเอง ท่านจะเข้มแข็งขึ้น โดยการมองเห็นอย่างชัดเจนจะช่วยให้จินตนาการของท่านสร้างสรรค์และเบิกบาน การมองเห็นได้อย่างชัดเจนขึ้นจะทำให้ท่านเข้าใจว่า ท่านรับผิดชอบต่อการเรียนรู้มากที่สุดและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นได้มากที่สุดเท่าที่ท่านจะสามารถทำได้ในชีวิต

เมื่อท่านมองเห็นชีวิตจากภายใน ท่านจะเห็นความเฉลียวฉลาด เป้าหมาย และศรัทธาว่าเป็นสิ่งที่สำคัญต่อความมั่นคงของครอบครัวของท่าน ท่านจะมองผ่านดวงตาแห่งความรัก แล้วยื่นมือออกไปสัมผัสกับคนทุกคนที่เข้ามาติดต่อสัมพันธ์กับท่าน การมองเห็นจากภายในก็คือ การมีความกล้าหาญที่จะปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง และใช้ความพยายามเมื่ออุปสรรคดูเหมือนว่าจะเกินกำลัง การมองเห็นจากภายในก็คือ ความเชื่อว่าความสวยงามและความดีเป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การเพาะปลูกขึ้นทุก ๆ วัน

เนื่องจากว่า “อุดมคติ” เป็นการมองชีวิตจากภายใน มิได้เป็นเพียงความลับประการที่ลับหรืออันดับสุดท้ายเท่านั้น แต่มันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของความลับทั้งหมดทั้งปวง วิธีที่เรามองชีวิตอย่างไรก็คือ สิ่งที่เราสร้างความแตกต่างทั้งหมด

เราได้ปลูกเมล็ดพันธุ์นี้ไว้ในตัวของเราหรือยัง ? ขณะที่เรารู้ถึงวิธีการ “มอง” ชีวิตคนหลาย ๆ คนใช้ชีวิตของตนด้วยการเหยียบย่ำดอกไม้ ในขณะที่มองดูแต่วัชพืช เราควรรู้ถึงวิธีถอนวัชพืช ในขณะที่เพลิดเพลินและชื่นชมกับความสวยงามและหอมหวลของดอกไม้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การมีอุดมคติ

ขอให้ท่านปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเอง (กิจกรรมในวันที่ 1) ก่อนทำกิจกรรมต่อไป



แล้วขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยความจริงใจ

1. ท่านคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านและคนที่ท่านรักมีความสุขที่สุด

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

2. ท่านคิดว่าจะทำในสิ่งที่ท่านได้ตอบไว้ในข้อ 1 ได้สำเร็จหรือไม่ และมีแนวทางที่จะทำอย่างไรให้สำเร็จได้ตามที่ท่านต้องการ

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

3. ท่านลองวาดภาพตนเอง คนที่ท่านรัก และสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ในอุดมคติของท่าน ลงในช่องว่างข้างล่างนี้



เมื่อท่านวาดภาพเสร็จแล้ว ขอให้ท่านอ่านข้อความนี้ออกมาดัง ๆ ว่า
“จากนี้ไป ฉันจะค่อยๆ ก้าวเดินไปสู่หนทางอันเป็นอุดมคติของฉัน ตามที่ฉันต้องการให้เกิดขึ้นกับชีวิตของฉันและคนที่ฉันรักอย่างสม่ำเสมอ ทุกก้าวย่างของฉันแม้จะต้องพบกับอุปสรรคต่างๆ มากมาย แต่ด้วยความมั่นคงในอุดมคติของฉัน ฉันจะมีพลังความสามารถเพื่อแก้ไขปัญหา และเปลี่ยนอุปสรรคเหล่านั้นให้กลายเป็นหินรองก้าวนำฉันไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์อย่างมีความสุขและมั่นคงต่อไป”

แบบประเมินตนเอง
กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง

- แบบทดสอบฉบับนี้จะมี 5 ข้อ โดยโปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย
✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนา
ศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ประเด็น	การปฏิบัติ				
	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	ทำบ้าง	น้อย ครั้ง	ไม่ได้ ทำ
1. การฝึกโยคะอาสนะ					
2. การบริหารกายท่าเก้าอี้					
3. การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดแนวคิดการรับรู้ด้วยเสียงเพลง					
4. การฝึกสมาธิ					
5. กิจกรรมการเสริมสร้างการพัฒนาศักยภาพตนเอง					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ

ตัวอย่างผลการทำกิจกรรมจากคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพ
ตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล
ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างผลการทำกิจกรรมจากคู่มือการศึกษาออกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาออกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง

คู่มือการศึกษาออกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาออกระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล ประกอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีกิจกรรม 10 กิจกรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาศักยภาพตนเองทั้ง 10 ประการ โดยตัวอย่างผลจากการทำกิจกรรม มีดังนี้

1. กิจกรรมการยกย่องตนเอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องสำรวจตนเองด้วยการยืนอยู่หน้ากระจก และทักทายกับตัวเองด้วยความสดใสด้วยคำพูดต่างๆ ที่สุภาพและยกย่องตนเอง โดยกิจกรรมนี้จะต้องปฏิบัติทุกๆ วันก่อนเริ่มทำกิจกรรมอื่นๆ การพูดกับตนเองด้วยคำพูดแง่บวกนั้นยังเป็นการพลังผลักดันให้คนผู้นั้นมีความมั่นใจในการทำกิจกรรมใดๆ ได้ดีมากขึ้นไป ที่สำคัญยังเป็นการกระตุ้นจิตใจได้สำนึกให้เกิดความเชื่อมั่นและชื่นชมในคุณค่าของตนเอง และส่งเสริมให้มีการสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ

2. กิจกรรมการจินตนาการสร้างสรรค์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องปฏิบัติกิจกรรมการยกย่องตนเองอย่างมีความสุขก่อน เมื่อปฏิบัติเรียบร้อยแล้วให้ทำการปฏิบัติกิจกรรมการมีจินตนาการสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการใช้จินตนาการด้านดีเพื่อคิดและเขียนในสิ่งต่างๆ ที่จะทำให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข เป็นการฝึกตนเองให้ใช้จินตนาการถึงการกระทำในแง่บวกด้วยวิธีต่างๆ ที่จะทำให้เกิดความสุขหรือความสำเร็จในชีวิตของตนเองและสังคม การฝึกใช้จินตนาการอย่างสร้างสรรค์จะส่งผลให้เกิดนิสัย คิดดี ซึ่งเมื่อร่วมกับการเห็นคุณค่าในตนเองว่าตนเองสามารถทำในสิ่งดีต่างๆ ได้ ก็ย่อมจะทำให้เกิดการ ทำดี ตามจินตนาการที่ตนเองคิดไว้ได้เป็นลำดับไป

3. กิจกรรมการมีความรับผิดชอบ เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมการยกย่องตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมจึงทำกิจกรรมการมีความรับผิดชอบ โดยเป็นการสำรวจตนเองว่าภายในวันนี้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับมอบหมายให้ทำกิจกรรมใดบ้าง โดยกิจกรรมดังกล่าวมีผู้ใดเป็นผู้นำมาให้ทำ และสามารถทำกิจกรรมนั้นสำเร็จหรือไม่ โดยพยายามเขียนให้ได้มากที่สุด และไม่ควรต่ำกว่า 5 กิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรมการมีความรับผิดชอบ ของผู้ร่วมกิจกรรมจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีการตรวจสอบการทำกิจกรรมต่างๆ ของตนเองในแต่ละวันว่ามีจำนวนของกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบมากน้อยเพียงใด และทำสำเร็จไปได้ทั้งหมดหรือไม่ เป็นการปลูกฝังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตื่นตัวต่อหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมาย และพัฒนาให้ตนเองมีความรับผิดชอบมากขึ้น

4. กิจกรรมการมีสติปัญญา เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมการยกย่องตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมจึงทำกิจกรรมการมีสติปัญญาต่อไป กิจกรรมการมีสติปัญญานี้มิได้มุ่งหวัง

เพียงให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝนตนเองให้เกิดสติปัญญาเท่านั้น แต่ยังมีมุ่งหวังให้ผู้ร่วมกิจกรรมใช้สติปัญญาที่มีอยู่ด้วยความซื่อสัตย์ด้วย กิจกรรมนี้จะช่วยในการฝึกฝนให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความช่างสังเกต ช่างจำ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสติปัญญาของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำแนวทางดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวัน ฝึกสังเกตและจดจำในสิ่งต่างๆ จากนั้นจึงทบทวนว่าสิ่งต่างๆ ที่ได้สังเกตไปแล้วนั้น เราจดจำได้หรือไม่ ก็จะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่เพิ่มมากขึ้นได้

5. การมีเป้าหมาย เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมการยกย่องตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมจึงทำกิจกรรมการมีเป้าหมายตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในรูปแบบกิจกรรม กิจกรรมการมีเป้าหมายเป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รู้เป้าหมายของตนเองในระยะใกล้ (ภายใน 1 วัน) และเข้าใจในวิธีการทำให้เป้าหมายสำเร็จด้วยการให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนวิธีการที่จะทำให้เป้าหมายบรรลุ ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะต้องเป็นวิธีการที่ไม่ขัดต่อเมล็ดพันธุ์ทั้ง 10 ที่ได้ปลูกฝังลงในผู้ร่วมกิจกรรม (การยกย่องตนเอง การมีจินตนาการ การมีความรับผิดชอบ การมีสติปัญญา การมีเป้าหมาย การสื่อสารที่ดี การมีความเชื่อและศรัทธา การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส การมีอุตสาหกรรม และการมีอุตสาหกรรม) เช่น เป้าหมายของวันนี้คือ จัดสวนหน้าบ้านให้สำเร็จ และมีปัจจัยที่จะทำให้การจัดสวนหน้าบ้านสำเร็จคือ 1. ต้องมีต้นไม้ที่จะใช้จัดสวนอย่างเพียงพอ 2. มีอุปกรณ์ในการปลูกต้นไม้ (ปุ๋ย ช้อนพรวนดิน ดิน) 3. มีอุปกรณ์ในการปรับหน้าดิน (จอบ เสียม) 4. มีผู้ช่วยในการช่วยจัดสวนพอ 5. มีเวลาในการจัดสวนเพียงพอ 6. มีรูปแบบในการจัดสวน 7. มีอุปกรณ์ในการตัดแต่งต้นไม้ การรู้เป้าหมายในสิ่งที่เราต้องทำนั้นจะส่งผลให้เราเกิดการคิดถึงวิธีการที่จะต้องทำให้เกิดความสำเร็จของเป้าหมาย ซึ่งหากผู้ร่วมกิจกรรมนำวิธีดังกล่าวไปใช้เป็นประจำ ผู้ร่วมกิจกรรมจะสามารถกำหนดเป้าหมายในระยะยาว และมองเห็นปัจจัยต่างๆ ที่จะทำ ให้เป้าหมายสำเร็จได้

6. การสื่อสารที่ดี เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมการยกย่องตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมจึงทำกิจกรรมการสื่อสารที่ดี กิจกรรมนี้มีความต้องการที่จะให้ผู้ร่วมกิจกรรมปรับมุมมองของตนเองต่อผู้อื่นด้วยการหาแง่ดีของบุคคลรอบข้าง และนำมาเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างการสื่อสารที่ดี บ่อยครั้งที่บุคคลต่างๆ ประสบปัญหาในการสื่อสารกับผู้อื่นมีสาเหตุเนื่องจากการมีทัศนคติต่อผู้ที่สื่อสารด้วยในแง่ลบ นั้นย่อมส่งผลให้การสื่อสารด้อยประสิทธิภาพลงไป ทั้งผู้ฟังอาจจะฟังสารด้วยการตีความในด้านของตนเองเพียงด้านเดียว หรือการสื่อสารของผู้นั้นอาจจะเป็นการพูดของผู้ส่งสารที่มีเพียงความรู้สึกแต่ปราศจากความน่าเชื่อถือต่อผู้ฟัง ดังนั้นหากทำการฝึกตนเองให้มองแต่ข้อดีของผู้อื่น การสื่อสารที่ดีย่อมเกิดขึ้นตามมา ประสิทธิภาพในการสื่อสารย่อมมีมากขึ้น

7. การมีความเชื่อและศรัทธา เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมการยกย่องตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมจึงทำกิจกรรมการมีความเชื่อและศรัทธาเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมสำรวจตนเองว่ามีพฤติกรรมใดที่ตนเองแสดงออกมาแล้วเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองดีใจ ภาคภูมิใจ และสุขใจ จนกระทั่งเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาในพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้น ในขั้นต่อมา ให้ผู้ร่วมกิจกรรมสำรวจตนเองว่าพฤติกรรมใดที่ตนเองแสดงออกมาแล้วเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่น (ไม่ว่าจะเป็นใคร หรือก็คนที่ตาม) เกิดความรู้สึกดีใจ ภาคภูมิใจ และสุขใจจนกระทั่งเกิดความเชื่อและศรัทธาในพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นนั้น พฤติกรรมต่างๆ ที่ทำให้ตนเองมีความเชื่อมั่นและศรัทธานั้น เป็นแรงผลักดันให้แต่ละคนมีความศรัทธาต่อตนเองในการทำงาน ทำกิจกรรมด้านต่างๆ ให้สำเร็จ ลุล่วงไปได้

8. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมการยกย่องตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมจึงทำกิจกรรมการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส เป็นกิจกรรมที่มุ่งหวังให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ทบทวนปัญหาวิกฤติต่างๆ ในชีวิตที่เคยผ่านมาว่าในอดีตเคยประสบปัญหาอะไรมา แล้วในเวลานั้นตนเองได้จัดการกับปัญหาอย่างไร จนกระทั่งในปัจจุบัน หากตนเองได้ประสบกับวิกฤติดังที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วนั้นอีกครั้ง ตนเองจะแก้วิกฤติครั้งนี้อย่างไรให้ดีกว่าเดิม อีกทั้งเป็นการฝึกให้ผู้ร่วมกิจกรรมพยายามมองปัญหาวิกฤติต่างๆ อย่างรอบคอบและหาทางออกที่ดีที่สุดที่จะเป็นโอกาสในการเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ ให้กับชีวิตของตนเอง

9. การมีความอดสาหะ เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมการยกย่องตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมจึงทำกิจกรรมการมีความอดสาหะ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมสำรวจตนเองว่าในความเป็นจริงตนเองนั้นเป็นผู้ที่มีความอดสาหะต่อการทำกิจกรรมใดๆ นั้นมากน้อยเพียงใด ซึ่งหากตนเองมีความอดสาหะต่อกิจกรรมต่างๆ มาก ผลของการทำกิจกรรมจะเป็นพลังที่ทำให้ตนเองมีความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายด้วยความอดสาหะของตนเอง แต่หากตนเองทำกิจกรรมเสร็จแล้วกลับพบว่าตนเองยังมีความอดสาหะน้อยไม่เป็นที่น่าพอใจของตนเอง ก็จะเป็นการกระตุ้นให้ตนเองให้ความอดสาหะต่อการทำกิจกรรมใดๆ มากขึ้น อีกทั้งกิจกรรมสุดท้ายของการมีความอดสาหะยังช่วยส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความพยายามมากขึ้นที่จะทำกิจกรรมในสิ่งที่ต้องการความพยายามของตนเองในระดับสูง ซึ่งเมื่อทำสำเร็จลงไปได้ก็น่าจะยอมแสดงว่าผู้ร่วมกิจกรรมมีความอดสาหะมากเพียงพอที่จะทำกิจกรรมใดๆ ให้ประสบความสำเร็จ

10. การมีอุดมคติ เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมการยกย่องตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมจึงทำกิจกรรมการมีอุดมคติ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาพแห่งความสุขขึ้นในจิตใจ เกิดความต้องการที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ตามอุดมคติที่ตนเองวาดหวังไว้ให้เกิดขึ้นมากับตนเองและคนรอบข้าง การมีอุดมคติของผู้ร่วมกิจกรรมควรเป็นอุดมคติที่ทำให้

ตนเองและคนอื่นๆ มีความสุขอย่างยั่งยืน และที่สำคัญผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในอุดมคติที่ตนเองสร้างขึ้นมาว่าเป็นสิ่งดี และสามารถทำให้เป็นจริงได้ ไม่ว่าจะวันใดวันหนึ่ง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ช

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่จัดในโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล

การพัฒนาศักยภาพตนเอง	กิจกรรมที่จัด
1. การยกย่องตนเอง	กิจกรรม folk dance
2. การจินตนาการสร้างสรรค์	กิจกรรม Imagine projects
3. การมีความรับผิดชอบ	กิจกรรมโยนบอล - รักษาเมือง
4. การมีสติปัญญา	กิจกรรม I.Q. – boat
5. การมีเป้าหมาย	กิจกรรม I-plan to We plan
6. การสื่อสารที่ดี	กิจกรรมใจถึงใจ Deep listening
7. การมีความเชื่อและศรัทธา	กิจกรรม I-belive คู่ We believe
8. การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	กิจกรรมหินสะดุดหรือหินรองก้าว
9. การมีความอดุสาหะ	กิจกรรมเติมให้เต็ม
10.การมีอุดมคติ	กิจกรรมกระต่ายน้อย : โลกในอุดมคติ

และในโปรแกรมยังมีกิจกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมหนูชื่อ...เพื่อนชื่อ... กิจกรรมภาพพจน์ของฉัน กิจกรรมจำได้ไหม กิจกรรม Empowerment กิจกรรมส่งพลัง กิจกรรม Brain gym บริหารสมอง กิจกรรมวงกลมแห่งการเคารพซึ่งกันและกัน กิจกรรมพลังแห่งคำพูด กิจกรรมการใช้คำพูดด้านบวก และกิจกรรมพลังแห่งจินตนาการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรม Folk Dance (การยกย่องตนเอง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดการยกย่องตนเองและเห็นคุณค่าในตัวของผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม

20 คน โดยจัดให้เป็น 4 คน ต่อกลุ่ม

เวลาที่ใช้

ประมาณ 30 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องเสียง และ ซีดีเพลง Folk dance

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยจัดแบบสุ่ม
2. วิทยากรอธิบายว่ากิจกรรมต่อไปนี้เป็นกรให้สมาชิกทุกคนได้แสดงออกด้วยการเต้นประกอบเพลง

โดยให้ทุกคนในกลุ่มจะต้องผลัดกันเป็นผู้นำ ผู้นำเต้นจะเต้นด้วยท่าที่คิดขึ้นมาเองในทันที แล้วให้สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้เต้นตามท่าของผู้นำ

3. ขณะที่กลุ่มแรกทำการแสดงอยู่ให้สมาชิกกลุ่มที่เหลือเป็นผู้ชมการแสดง และชื่นชมความสามารถ

ของเพื่อนสมาชิก

4. เมื่อทุกคนทำการแสดงเสร็จแล้วให้รวมกลุ่มกัน โดยวิทยากรเป็นผู้นำในการอธิบายถึงการแสดงใน

แต่ละกลุ่มรายบุคคล

5. วิทยากรสรุป และอธิบายถึงความสำคัญของการยกย่องตนเองและเห็นคุณค่าในตัว
ของผู้อื่น
6. ทุกคนร่วมกันแสดงการเต้นประกอบเพลงอีก 1 รอบ โดยยืนล้อมเป็นวงกลม วิทยากร
เป็นผู้นำเต้น

และเชิญตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาสลับกันนำเต้น

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือกันของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตความกล้าแสดงออกและความเชื่อมั่นในตนเองของสมาชิกในกลุ่ม
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

สรุปข้อคิด

การยกย่องตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เรากล้าที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นการกล้าทำในสิ่งดี ๆ และเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้ ดังนั้น การยกย่องตนเองว่าจะสามารถทำเรื่องดี ๆ เรื่องใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์ออกมาได้ จะสามารถทำให้คนคนนั้นได้แสดงความสามารถที่แท้จริงของตนเองออกมา อีกทั้งยอมรับและเห็นว่าผู้อื่นก็มีคุณค่าและมีความสามารถเช่นเดียวกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรม Imagine projects (การจินตนาการสร้างสรรค์)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้แสดงออกถึงจินตนาการที่สร้างสรรค์ของตนเองอย่างอิสระ

ขนาดของกลุ่ม

7 คน

เวลาที่ใช้

ประมาณ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้

ฐานการปั้นดิน

1. ดินเหนียวขนาด 2 กิโลกรัม
2. ถังน้ำและใส่น้ำไว้ ½ ถัง
3. ผ้าชุบน้ำ
4. กระดานไม้ ขนาด 40X40 เซนติเมตร 3 แผ่น

ฐานการจัดดอกไม้

1. ดอกไม้ 5 ชนิด โดยจัดให้มีชนิดละ 3-5 ดอกต่อ 1 กลุ่ม
2. แจกันรูปทรงต่างๆกัน 5 ใบ
3. กรรไกรตัดดอกไม้ 1 อัน
4. ขวดฉีดน้ำ 1 ขวด

ฐานการปะติดภาพ ด้วยวัสดุธรรมชาติ

1. วัสดุธรรมชาติเหลือใช้ (สมาชิกในกลุ่มเตรียมหามาเองคนละ 3 ชิ้น)
2. กาวน้ำ 1 ขวดใหญ่
3. กระดาษแข็งสีต่าง ๆ กัน ขนาด 40X40 เซนติเมตร 5 แผ่น

ศูนย์วิจัยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ให้เริ่มกิจกรรมที่ฐานการปั้นดิน กลุ่มที่ 2 ให้เริ่มกิจกรรมที่ฐานการจัดดอกไม้ และกลุ่มที่ 3 ให้เริ่มกิจกรรมที่ฐานการปะติดภาพ ด้วยวัสดุธรรมชาติ

2. ให้แต่ละกลุ่มแยกเข้าฐานแต่ละฐาน โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละฐาน 14 นาที เมื่อครบให้เปลี่ยนฐานกัน จากฐานการปั้นดินไปฐานการจัดดอกไม้ จากฐานการจัดดอกไม้ไปฐานการปะติดภาพ ด้วยวัสดุธรรมชาติ และจากฐานการปะติดภาพ ด้วยวัสดุธรรมชาติไปฐานการปั้นดิน ทำอย่างนี้จนทุกกลุ่มได้ทำกิจกรรมครบทั้ง 3 ฐาน

3. เมื่อสมาชิกแต่ละกลุ่มเข้าฐานเรียบร้อยแล้ว วิทยากรประจำฐานอธิบายการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละฐาน ดังนี้

ฐานการปั้นดิน

1. ให้สมาชิกในกลุ่มนั่งล้อมวงรอบกระดานไม้ที่วิทยากรจัดเตรียมไว้
2. แจ้งให้สมาชิกในกลุ่มทราบถึงเวลาในการทำกิจกรรมนี้ ว่ามีเวลาทั้งหมด 14 นาทีในการปั้น

ให้สมาชิกแต่ละคนสลับกันออกมาปั้นดินในรูปแบบที่ตนเองต้องการทีละคน โดยจับเวลาคนละ 2 นาที แต่สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องห้ามสอน แนะนำ หรือปรึกษาพูดคุยใดๆ กันเลยในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม

3. เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาดีแล้ว ให้เริ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยวิทยากรประจำฐานจะเป็นคน

จับเวลา จนกระทั่งหมดเวลาที่ตั้งไว้และสมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ทำกิจกรรมจนครบทุกคน ให้นำผ้าชุบน้ำมาคลุมงานปั้นของกลุ่มไว้ และเตรียมตัวไปยังฐานต่อไป

ฐานการจัดดอกไม้

1. ให้สมาชิกในกลุ่มนั่งล้อมวงรอบแจกันดอกไม้ที่วิทยากรจัดเตรียมไว้
2. แจ้งให้สมาชิกในกลุ่มทราบถึงเวลาในการทำกิจกรรมนี้ ว่ามีเวลาทั้งหมด 14 นาทีในการจัด

ดอกไม้ ให้สมาชิกแต่ละคนสลับกันออกมาจัดดอกไม้ในรูปแบบที่ตนเองต้องการทีละคน โดยสมาชิกคนแรกที่จัดสามารถเลือกแจกันที่จะใช้ตามต้องการ ให้เวลาในการจัดคนละ 2 นาที แต่สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องห้ามสอน แนะนำ หรือปรึกษาพูดคุยใดๆ กันเลยในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม

3. เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาดีแล้ว ให้เริ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยวิทยากร
ประจำฐานจะเป็นคน

จับเวลา จนกระทั่งหมดเวลาที่ตั้งไว้และสมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ทำกิจกรรมจนครบทุกคน ให้นำ
แจกันดอกไม้ของกลุ่มไปตั้งไว้ และเตรียมตัวไปยังฐานต่อไป

ฐานการปะติดภาพ ด้วยวัสดุธรรมชาติ

1. ให้สมาชิกในกลุ่มนั่งล้อมวงรอบกระดาษแข็งที่วิทยากรจัดเตรียมไว้
2. แจ้งให้สมาชิกในกลุ่มทราบถึงเวลาในการทำกิจกรรมนี้ ว่ามีเวลาทั้งหมด 14
นาทีในการปะ

ติดภาพ ให้สมาชิกแต่ละคนนำเศษวัสดุธรรมชาติที่ต้องเตรียมมาคนละ 3 ชิ้นออกมาวางรวมกัน
แล้วให้สลับกันออกมาปะติดภาพจากวัสดุธรรมชาติลงบนกระดาษแข็ง ในรูปแบบที่ตนเองต้องการ
ทีละคน โดยสมาชิกคนแรกสามารถเลือกสีกระดาษได้ตามต้องการ ให้เวลาในการปะติดภาพคน
ละ 2 นาที แต่สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องห้ามสอน แนะนำ หรือปรึกษาพูดคุยใดๆ กันเลยในระหว่าง
การปฏิบัติกิจกรรม

3. เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาดีแล้ว ให้เริ่มลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยวิทยากร
ประจำฐานจะเป็นคน

จับเวลา จนกระทั่งหมดเวลาที่ตั้งไว้และสมาชิกในกลุ่มทุกคนได้ทำกิจกรรมจนครบทุกคน ให้นำ
ภาพปะติดของกลุ่มไปวางไว้ และเตรียมตัวไปยังฐานต่อไป

4. เมื่อสมาชิกทุกกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมได้ครบทุกฐานแล้ว ให้กลับมารวมกันอีกครั้งโดยนำ
ผลงานของกลุ่ม

ตนเองมาร่วมจัดแสดง และให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดตั้งชื่อผลงานทั้ง 3 ชิ้นของ
ตนเอง แล้วออกมานำเสนอให้เพื่อนสมาชิกทุกคนฟัง

5. วิทยากรกล่าวชื่นชมผลงานทุกผลงาน และให้สมาชิกในกลุ่มอื่นๆ กล่าวชื่นชมผลงาน
ของเพื่อน เมื่อกล่าวชื่นชมกันครบแล้ว วิทยากรอภิปรายถึงความสำคัญของการใช้จินตนาการ
สร้างสรรค์

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือกันของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตการใช้จินตนาการสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล
3. สังเกตการมีส่วนร่วมของแต่ละบุคคลในการอภิปราย

สรุปข้อคิด

การมีจินตนาการสร้างสรรค์เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ในการทำงานต่างๆ ของเราให้บรรลุความสำเร็จ อีกทั้งยังช่วยในการพัฒนาคุณค่าของการทำงาน และชีวิตของเราให้มากขึ้น ส่งเสริมให้ตนเองเกิดความพึงพอใจในการกระทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น การจินตนาการสร้างสรรค์ในด้านดี ย่อมส่งผลให้เกิดผลของการกระทำที่ดีออกมา และการเปิดใจกว้างยอมรับการจินตนาการสร้างสรรค์ของผู้อื่นบ้าง จะเป็นการทำให้เราสามารถพัฒนาความคิดและจินตนาการสร้างสรรค์ของตนเองให้เป็นจริงได้มากขึ้นด้วย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมโยนบอล - รักษาเมือง (การมีความรับผิดชอบ)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทุกคนเข้าใจถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง และการร่วมมือกันในการทำงานกับเพื่อนร่วมกลุ่ม ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น

ขนาดของกลุ่ม

20 คน

เวลาที่ใช้

ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. พื้นที่เรียบ และกว้างประมาณ 50 ตารางเมตร
2. ซอล์ก หรือกระดาษเทปขาวสี
3. ลูกเทนนิส 5 ลูก

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. กิจกรรมนี้มี 2 ตอน ดังนี้

กิจกรรมรักษาเมือง

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม เท่า ๆ กัน กลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มรักษาเมืองก่อน และอีกกลุ่มเป็นผู้บุกรุก
2. ให้กลุ่มรักษาเมืองเข้าไปยืนบนตำแหน่งต่าง ๆ ของเมืองที่วิทยากรได้กำหนดไว้ ด้วยซอล์ก หรือกระดาษเทปขาวสี ซึ่งมีอยู่ 11 ตำแหน่ง (หากมีสมาชิกมากหรือน้อยกว่านี้ ให้จัดตำแหน่งให้มากกว่าจำนวนสมาชิกอยู่ 1 ตำแหน่ง)
3. ให้กลุ่มผู้บุกรุกเลือกตัวแทน 1 คนเพื่อเตรียมพร้อมในการบุกเข้าไปยืนในตำแหน่งต่างๆ ที่วางอยู่

ของเมือง

4. ผู้รักษาเมืองจะต้องพยายามป้องกันตำแหน่งว่างของเมือง ด้วยการเคลื่อนที่ไปยืนบนตำแหน่ง

ที่ว่างอยู่นั้น ไม่ว่าจะมีความหมายใดของเมืองว่างอยู่ ผู้รักษาเมืองทั้งหลายก็ต้องพยายามปิดช่องว่างนั้นเสียเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้นุกรุกมาขึ้นบนตำแหน่งดังกล่าวได้ แต่ในการป้องกันเมืองนั้นห้ามมิให้ใช้มือ เท้า หรืออวัยวะส่วนใดของร่างกายทำอันตรายแก่ผู้นุกรุก

5. เมื่อสมาชิกทุกคนเข้าใจดีแล้ว ให้วิทยากรเริ่มเกม และจับเวลาว่ากลุ่มใดจะสามารถรักษาเมือง

ไว้ได้นานกว่ากัน

กิจกรรมโยนบอล

1. วิทยากรจัดให้สมาชิกในกลุ่มยืนเป็นวงกลมขนาดใหญ่พอสมควร และอธิบายถึงกติกาว่า ให้โยน

บอลสลับกันไปเรื่อยๆ โดยให้ผู้โยน ส่งบอลให้กับคนที่อยู่ตรงข้ามด้านขวามือของคนที่ยื่นให้เราเสมอ และเมื่อเวลาผ่านไปจะค่อยๆ เพิ่มลูกบอลให้โยนทีละลูกจนครบ 5 ลูก

2. เมื่อสมาชิกเข้าใจกติกา วิทยากรจึงให้บอลแก่สมาชิกคนใดคนหนึ่ง และให้เริ่มกิจกรรม โดย

วิทยากรเป็นผู้จับเวลา และสังเกตวิธีการทำงานของสมาชิกและผลของความสำเร็จ

2. เมื่อสมาชิกทุกคนทำกิจกรรมครบแล้ว ให้รวมกลุ่มกันเพื่ออภิปรายผลของการทำกิจกรรมทั้ง 2

กิจกรรมนี้

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือกันของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตการแสดงความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

สรุปข้อคิด

การมีความรับผิดชอบต่อการทำกิจกรรมใด ๆ นั้นหมายถึง การมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและการมีความรับผิดชอบต่องานของกลุ่ม มิใช่เพียงการมีความรับผิดชอบต่อ

ตนเองเท่านั้นที่จะทำให้งานที่รับผิดชอบบรรลุความสำเร็จได้ ดังนั้นการกระทำกิจกรรมใด ๆ นั้นจึงต้องคำนึงถึงผู้อื่นด้วย ว่าเพื่อนร่วมงานของเรานั้นมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ต้องทำได้หรือไม่ หากไม่สามารถทำได้ เราจำเป็นต้องหาสิ่งอื่นที่เหมาะสมกับความสามารถของเขาแก่เพื่อนคนนั้นเพื่อที่จะทำให้งานหรือหน้าที่รับผิดชอบนั้นประสบความสำเร็จสูงสุดได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรม IQ. Boat (การมีสติปัญญา)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทุกคนเข้าใจถึงความสำคัญของการมีสติปัญญา และการใช้สติปัญญาที่มี
นั้นด้วยความซื่อสัตย์

ขนาดกลุ่ม

5 คน ต่อ 1 กลุ่ม

เวลาที่ใช้

ประมาณ 45 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. โปรแกรมเกมคอมพิวเตอร์ IQ. Boat
2. เครื่องคอมพิวเตอร์
3. จอแสดงผล
4. กระดาษเทปกาวยาว

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มร่วมกันดูโปรแกรมเกมคอมพิวเตอร์ IQ. Boat โดย
รูปแบบของเกม มี

ลักษณะให้แก้ปัญหาโดยการใช้ความคิดว่า มีลูกแกะ ผัก และสุนัขป่าอยู่ฝั่งหนึ่ง ผู้เล่นจะย้ายทั้ง 3
สิ่งนี้ ข้ามเรือไปอีกฝั่งหนึ่ง โดยมีเงื่อนไขว่า ห้ามมิให้ลูกแกะและสุนัขป่าอยู่ด้วยกันสองต่อสอง
เพราะสุนัขป่าจะกินลูกแกะ และไม่ให้ลูกแกะอยู่กับผักสองต่อสอง เพราะลูกแกะจะกินผักหมด
ดังนั้นผู้เล่นจึงต้องใช้ความคิดในการแก้ปัญหาดังกล่าวให้ได้

2. วิทยากรตั้งคำถามว่า ทำอย่างไร จึงจะแก้ปัญหาในกิจกรรมนี้ได้สำเร็จ
3. ให้แต่ละกลุ่มแยกกันไปคิดหาวิธีในการแก้ปัญหา ภายในเวลา 15 นาที หากกลุ่มใด

หาวิธีได้ก่อนให้
บันทึกเวลาไว้ว่าใช้เวลาไปเท่าใด แล้วเตรียมออกมาแสดงบทบาทสมมติวิธีการแก้ปัญหาให้
สมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ดู

4. เมื่อครบกำหนดเวลา ให้กลุ่มที่แก้ปัญหาได้เสร็จเป็นกลุ่มแรก ออกมาแสดงวิธีการให้ทุกคนได้ดู และ

แสดงความคิดเห็น จนครบทุกกลุ่ม

5. วิทยากรแสดงวิธีการทำให้กิจกรรมนี้ให้สำเร็จต่อผู้ร่วมกิจกรรม และอภิปรายร่วมกันถึงความสำคัญ

ของการมีสติปัญญา

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือกันของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาของสมาชิกในแต่ละกลุ่ม
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

สรุปข้อคิด

การมีสติปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้เราทุกคนก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ การพัฒนาสติปัญญาทำได้โดยการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และการทำซ้ำจนสมองของเราจดจำได้ แต่อย่างไรก็ตาม หากเราเป็นผู้ที่มีสติปัญญาดีแล้ว แต่ไร้ซึ่งความซื่อสัตย์สุจริต มุ่งแต่จะไปถึงเป้าหมายโดยไม่คำนึงถึงวิธีการ แม้ว่าวิธีการที่เลือกใช้จะทำร้ายใครต่อใครมากมายเพียงใดก็ตาม เราก็ไม่ต่างจากคนที่ไม่มีสติปัญญาเท่าใดเลย แล้วความสำเร็จที่เราได้รับนั้นก็คือ ความสำเร็จที่จอมปลอม ดังนั้นจึงขอให้ทุกคนพยายามใช้สติปัญญาที่มีอยู่ในตนเองอย่างเต็มที่ด้วยความซื่อสัตย์ เพื่อตนเองและทุก ๆ คนรอบตัว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรม I-plan to We-plan (การมีเป้าหมาย)

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกฝนให้สมาชิกสามารถกำหนดและวางแผน เพื่อเป็นแนวทางในการไปสู่เป้าหมายของแต่ละคนได้

ขนาดกลุ่ม

1 คน

เวลาที่ใช้

ประมาณ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษปอนด์ ขนาดเท่ากระดาษหนังสือพิมพ์ 20 แผ่น
2. สีชอล์ก / ปากกาเคมี / ดินสอสี อย่างละ 2 กล่อง
3. กระดาษโน้ต

ขั้นตอนของกิจกรรม

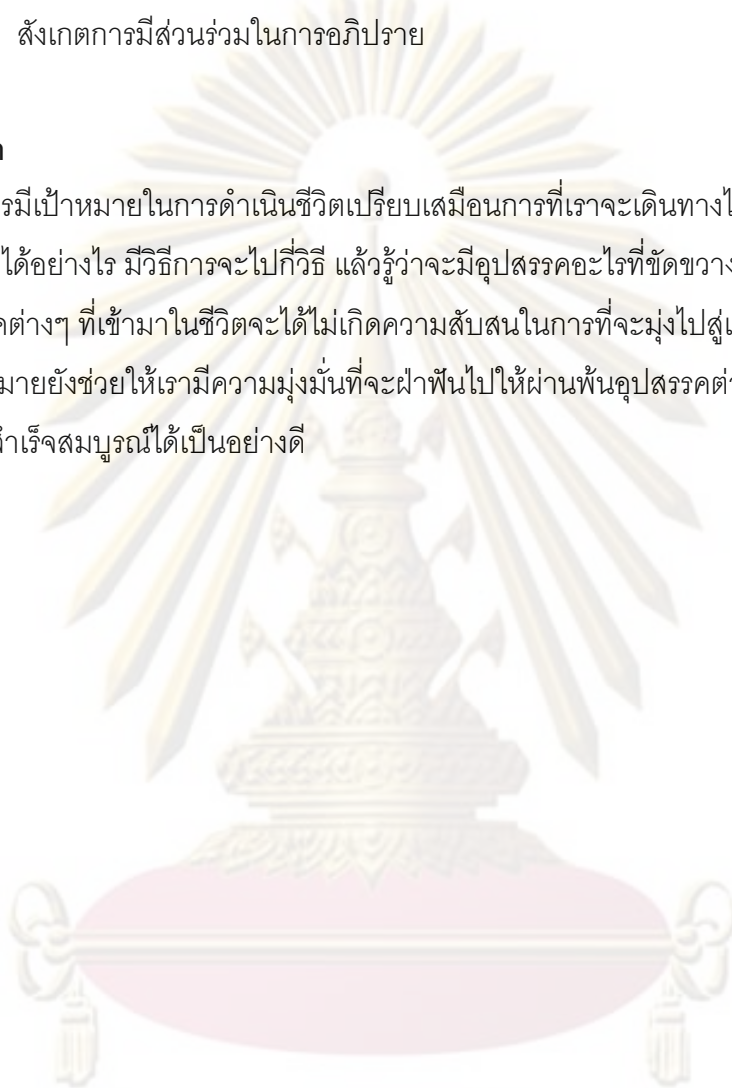
1. ให้สมาชิกทุกคน คิดถึงเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคนว่าเป็นแบบใด โดยเขียนออกมาเป็น Time line ตั้งแต่เกิดจนเสียชีวิต แล้ววาดลงไปบนกระดาษที่แจกให้ ด้วยสีที่ชอบที่สุด จากนั้น จึงให้เขียนวิธีการที่จะทำให้เป้าหมายนั้น ๆ สำเร็จได้ ไว้บนกระดาษโน้ต แล้วนำไปติดไว้ที่ด้านข้างของเป้าหมายแต่ละจุดในชีวิตของเรา แต่ละคนสามารถแสดงความคิดเห็นได้ตามที่ตนเองต้องการ เป้าหมายละ 1 วิธี โดยใช้สีที่แตกต่างกัน โดยแต่ละคนต้องไม่ปรึกษาหรือสอบถามกันเอง
2. วิทยากรแจ้งเวลาว่า ให้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมนี้ 45 นาที และแจ้งกับสมาชิกทุกคน ด้วยว่าเมื่อหมดเวลา ให้เขียนชื่อ-สกุล ชื่อเล่นด้านหลังกระดาษ และนำมาส่งให้กับวิทยากรทันที
3. ขณะทำกิจกรรม ให้วิทยากรสังเกตการทำงานของสมาชิกอยู่ห่างๆ ไม่ซักถามและรบกวนสมาธิของสมาชิก
4. เมื่อหมดเวลา วิทยากรเก็บผลงานของสมาชิกทุกคนไว้ และนำมาอภิปรายเพื่อสรุปกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากผลงานของสมาชิกแต่ละคน
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

สรุปข้อคิด

การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตเปรียบเสมือนการที่เราจะเดินทางไปไหน แล้วรู้ว่าทางที่จะไปนั้นไปได้อย่างไร มีวิธีการจะไปก็วิธี แล้วรู้ว่าจะมีอุปสรรคอะไรที่ขัดขวางทางที่จะไปบ้าง เมื่อพบอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตจะได้ไม่เกิดความสับสนในการที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น อีกทั้งการมีเป้าหมายยังช่วยให้เรามีความมุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันไปให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปสู่เป้าหมาย และความสำเร็จสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมใจถึงใจ Deep listening (การสื่อสารที่ดี)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทุกคนเข้าใจถึงการสื่อสารที่ดีและการแสดงออกถึงการสื่อสารที่ดีได้

ขนาดกลุ่ม

4 คน

เวลาที่ใช้

ประมาณ 45 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

ไม่มี (แต่อาจเปิดเพลงช้าเบาๆ คลอไประหว่างทำกิจกรรมได้)

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มกันเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คนเท่าๆ กัน โดยนั่งล้อมเป็นวงกลม แต่ ละกลุ่มจะมี

วิทยากรประจำกลุ่ม อยู่ในกลุ่มอย่างน้อย 1 คนเพื่อเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม

2. เมื่อจัดที่นั่งเป็นวงกลมเรียบร้อยแล้ว วิทยากรประจำกลุ่มแจ้งสมาชิกในกลุ่มว่า กิจกรรมต่อไปนี้จะให้

ทุกคนเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเอง 3 เหตุการณ์ โดยที่ผู้เล่าจะต้องเล่าเรื่องต่างๆ ออกมาด้วยความจริงใจ และผ่อนคลายที่สุด ส่วนผู้ฟังขอให้ฟังเพียงอย่างเดียว ไม่มีคำถาม ไม่ได้แย้ง ไม่รบกวนผู้พูด และให้สังเกตทริยาของผู้พูดว่าเป็นอย่างไร และแจ้งขอความร่วมมือให้ทุกคนรับปากว่าจะไม่นำเรื่องที่ได้ยินไปพูดถึงต่อในที่ใดๆ ก็ตาม

3. เมื่อทุกคนพร้อม วิทยากรเริ่มแจ้งหัวข้อเรื่องที่ต้องพูด หัวข้อแรก คือ *เรื่องที่ทำให้ภูมิใจที่สุดในชีวิตที่*

ผ่านมา เมื่อทุกคนเล่าจบ ให้แจ้งหัวข้อเรื่องที่ต้องพูดต่อมา คือ *เรื่องที่ทำให้เสียใจที่สุดในชีวิตที่*

ผ่านมา แล้วเมื่อทุกคนเล่าจบ ให้แจ้งหัวข้อเรื่องสุดท้ายคือ *ความรักครั้งแรก*

4. เมื่อทุกคนเล่าจบในทั้ง 3 หัวเรื่อง วิทยากรนำอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของแต่ละคน ที่ได้เล่าเรื่อง

บางอย่างให้ทุกคนได้ยิน และความรู้สึกของผู้ฟังที่ได้รับฟังเรื่องต่างๆ ของผู้เล่า กิริยาอาการต่างๆ ที่ผู้ฟังสังเกตได้จากผู้พูด และกิริยาต่าง ๆ ความรู้สึกร่วมของผู้ฟัง โดยวิทยากรชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการสื่อสารอย่างจริงใจ และการสื่อสารที่ดี

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตการสื่อสารของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

สรุปข้อคิด

การสื่อสารที่ดี ควรเป็นการสื่อสารกันด้วยความจริงใจ ผู้พูด พูดออกมาได้อย่างตรงไปตรงมา ปราศจากการแต่งเติม ผู้ฟัง ฟังโดยปราศจากอคติต่อผู้พูด ฟังโดยมีความรู้สึกร่วม ไม่มีคำถามใดๆ ไม่ได้แย้ง หรือรบกวนต่อผู้พูด ทำให้ผู้พูดสามารถพูดในสิ่งที่ต้องการสื่อสารได้อย่างต่อเนื่อง และจะเป็นผลให้ผู้ฟังจับประเด็นของผู้พูดได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น หากทุกคนสามารถสื่อสารได้ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้แล้ว ความขัดแย้งต่างๆ ในสังคมย่อมจะลดลงและหมดไปได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรม I – believe สู้ We believe (การมีความเชื่อและศรัทธา)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีความเชื่อและศรัทธาในศักยภาพของตนเอง และมีความเชื่อและศรัทธาด้วยความมีเหตุมีผล

ขนาดกลุ่ม

20 คน

เวลาที่ใช้

ประมาณ 45 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. พานหรือถาด 1 อัน
2. ผ้าสีขาวบาง เพื่อใช้รองพาน 1 ผืน
3. เทียนไขขนาดเล็ก 20 อัน
4. ของส่วนตัวของสมาชิกทุกคน คนละ 1 ชิ้น

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรดับไฟในห้องทั้งหมด แล้วแจกเทียนไขให้สมาชิกคนละ 1 แท่ง ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม

จุดเทียนแล้ววางไว้ด้านข้างทางขวามือของตนเอง โดยมีถาดหรือพานที่มีผ้าสีขาวบางปูไว้ด้านบนเรียบร้อยแล้ว วางอยู่ตรงกลางวงของสมาชิก

2. วิทยากรบรรยายถึงพลังของความเชื่อและศรัทธา โดยใช้เวลาบรรยายประมาณ 3-5 นาที
3. เมื่อบรรยายจบ วิทยากรแจ้งแก่สมาชิกว่า กิจกรรมต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้ทุกคนมีความเชื่อและ

ศรัทธา อีกทั้งยังเข้าใจคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะเป็นพลังที่ทำให้ทุกคนมีความกล้าและเชื่อมั่นในการทำงานสิ่งใด ให้ประสบผลสำเร็จ

4. จากนั้น ขอให้ทุกคนนำของส่วนตัว (ซึ่งควรจะเป็นของที่ตนเองรักและหวงแหนที่สุดในตัว) ออกมา

วางไว้ในพานหรือถาดข้างหน้าตนเอง ให้สัมผัสและคิดถึงความผูกพันของตนเองกับของชิ้นนั้นว่าผูกพันกันอย่างไร มีประสบการณ์อย่างไรร่วมกับสิ่งนั้นๆมาบ้าง มีที่มาที่เป็นอย่างไร แล้วขอให้สมาชิกพยายามคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ของของสิ่งนั้นออกมาให้มากที่สุด และผลัดกันเล่าให้ทุกๆ คนได้ฟัง

5. เมื่อทุกคนเล่าจบ วิทยากรชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสิ่งต่างๆ ที่สมาชิกลำเอียงว่าเป็นสิ่งที่ประกอบ

ด้วยความรัก ความผูกพันของเจ้าของกับสิ่งของนั้นๆ ดังของเหล่านี้จึงมีคุณค่า มีความสำคัญ และมีพลังของความรักและผูกพันของเจ้าของอยู่ โดยชี้ให้เห็นถึงความยิ่งใหญ่ของของรักชิ้นต่างๆ ที่มารวมกันในพาน ว่าถึงแม้ของบางอย่างจะดูไร้คุณค่า แต่เมื่อสิ่งนั้นได้กลายเป็นของอันเป็นที่รักของใครบางคนแล้ว พลังของความรักและศรัทธาจะถูกถ่ายเทลงไปในนั้น และกลายเป็นพลังให้เกิดความผูกพันระหว่างสิ่งนั้นกับเจ้าของ ไม่ต่างกับการบริจาคทรัพย์สินที่เราหามาได้อย่างยากลำบากเพื่อสร้างพระ หรือโบสถ์วิหาร ดังเช่นสมัยก่อนๆ เลย

6. วิทยากรขอขอบคุณสมาชิกทุกคนที่สามารถช่วยกันสร้างสิ่งรวมใจขึ้นมา และให้

และกัน

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งต่อตนเองและผู้อื่นของสมาชิกทุกคน

สรุปข้อคิด

ความเชื่อและศรัทธา เป็นสิ่งที่เป็นนามธรรมไม่สามารถจับต้องได้ แต่มีพลังสูงในการผลักดันให้เราทำหรือไม่ทำอะไร พลังของความเชื่อและศรัทธาในด้านบวก จะส่งผลให้ผู้นั้นเลือกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่น ส่วนพลังของความเชื่อในด้านลบย่อมให้ผลตรงกันข้าม ดังนั้นหากเราสามารถปลูกฝังความเชื่อและศรัทธาในสิ่งที่ดี ที่มีเหตุมีผลให้กับทุกคนได้แล้ว พลังของความเชื่อและศรัทธาย่อมผลักดันให้คนคนนั้นเป็นคนที่ดี ที่มีความสุข และประสบความสำเร็จได้อย่างแน่นอน โดยเฉพาะการเชื่อและศรัทธาในตนเอง มนุษย์มีทั้งด้านดีและไม่ดี หากสามารถใช้ความรักตนเองการเห็นคุณค่าใน

ตนเองอย่างมีเหตุมีผล มาผลักดันให้ตนเองเชื่อและศรัทธาในด้านดีของตนเองได้แล้ว
ด้านลบของตนเองก็จะมีพลังที่จะแสดงออกมาได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมหिनสะดุดหรือหिनรองก้าว (การเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนมุมมอง ที่มีต่อปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต ให้เห็นเป็นโอกาสในการทำสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้

ขนาดกลุ่ม

1 คน

เวลาที่ใช้

ประมาณ 45 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ผลงานที่ได้จากกิจกรรมการมีเป้าหมาย
2. สีชอล์ก / ปากกาเคมี / ดินสอสี อย่างละ 2 กล่อง
3. กระดาษไนต์
4. กระดาษที่เขียนวิกฤติปัญหาต่าง ๆ เอาไว้ เช่น ถูกรถชน , ไฟไหม้บ้าน ฯลฯ จำนวน 20 แผ่น

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรแจกผลงานจากกิจกรรมการมีเป้าหมายคืนให้กับเจ้าของผลงาน แล้วแจ้งให้ทุกคนนั่งแยกจากกันให้เต็มพื้นที่ของห้อง
2. วิทยากรอธิบายถึงกิจกรรมให้ทุกคนทราบว่า ต่อไปนี้จะให้แต่ละคนสุ่มหยิบกระดาษไนต์ที่เขียนวิกฤติปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตของแต่ละคน โดยให้แต่ละคนเลือกช่วงเวลาของชีวิตที่จะเกิดปัญหาต่างๆ ไว้ เมื่อเลือกแล้ว ให้นำวิกฤติปัญหาที่จับได้ไปติดไว้ที่ช่วงเวลานั้นๆ แล้วจึงเขียนถึงวิธีการที่จะผ่านพ้นวิกฤติปัญหานั้นๆ และข้อดีของวิกฤติปัญหานั้นๆ ออกมาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะคิดออกมาได้ ลงในกระดาษวิกฤติปัญหาที่จับได้
3. จากนั้นให้เขียนโอกาสใหม่ๆ ของตนเองที่อาจจะเกิดขึ้นมาจากวิกฤติปัญหาดังกล่าวไว้ที่ด้านหลัง

กระดาษ

4. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว ให้แต่ละคนนำเสนอปัญหาที่เกิดขึ้น ทางออกของปัญหานั้น และโอกาสที่

ตนเองมองเห็นว่ามีอะไรบ้าง

5. วิทยากรร่วมอภิปรายกับสมาชิกถึงวิธีการหาโอกาสจากวิกฤติของชีวิต แล้วเปลี่ยนหินสะดุดให้เป็น

หินรองก้าวไปสู่ความสำเร็จ

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจของสมาชิกแต่ละคน
2. สังเกตการแก้ปัญหาวิกฤติในรูปแบบต่างๆ ของสมาชิก
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

สรุปข้อคิด

วิกฤติและโอกาสมักจะเป็นสิ่งที่เราพบได้ควบคู่กันเสมอ ขึ้นอยู่กับว่าคนผู้นั้นจะสามารถมองหาโอกาสจากวิกฤติที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ผู้ที่ตั้งสติได้ดี และไม่มองโลกในแง่ร้ายจนเกินไป มักจะหาโอกาสใหม่ๆ ได้อยู่เสมอ บ่อยครั้งที่โอกาสจะผลักดันให้ผู้ที่หามั่นใจกลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมเติมให้เต็ม (การมีความอดสาหะ)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้จักการใช้ความอดสาหะพยายามด้วยปัญญาในการทำงานใดๆให้สำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย

ขนาดของกลุ่ม

10 คน

เวลาที่ใช้

ประมาณ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ท่อพีวีซี ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 2 นิ้ว ยาว 1.5 เมตร ที่เจาะรูให้ทะลุทั่วทั้งท่อ 10 รู จำนวน 2 ท่อ
2. ชันตักน้ำ 2 ใบ
3. ลูกปิงปอง 2 ลูก
4. แหล่งน้ำที่สะอาด เช่น ทะเล สระว่ายน้ (หรืออาจเป็นถังน้ำก็ได้)

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. เมื่อแบ่งกลุ่มสมาชิกได้กลุ่มละ 10 คนแล้ว ให้แจ้งสมาชิกก่อนว่ากิจกรรมนี้อาจจะต้องมีการเปียกน้ำ
ขอให้สมาชิกแต่งกายให้พร้อมแล้วเหมาะสม
2. เมื่อสมาชิกทุกกลุ่มพร้อม ให้ตัวแทนกลุ่มมารับอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม กลุ่มละ 1 ชุด (ประกอบไปด้วย ท่อเจาะรู 1 ท่อ ชันตักน้ำ 1 ใบ และลูกปิงปอง 1 ลูก)
3. วิทยากรบอกกติกาแก่ทุกกลุ่มให้ทราบพร้อมกันว่า ทำอย่างไรก็ได้ให้นำลูกปิงปองออกมาจากท่อโดย
ไม่ใช้มือหยิบให้ลูกปิงปองออกมา และท่อจะต้องไม่เอนนอนลงไปกับพื้น ภายในเวลา 5 นาที ถ้ากลุ่มใดทำได้ก่อน กลุ่มนั้นจะเป็นผู้ชนะในกิจกรรมนี้

4. โดยจัดให้ทุกกลุ่มยืนห่างจากแหล่งน้ำเท่าๆ กัน โดยห่างประมาณ 5 เมตร เมื่อทุกกลุ่มพร้อม ให้นำ

ลูกปิงปองใส่ลงไปในท่อ วิทยากรให้สัญญาณเริ่มเกม

5. เมื่อครบกำหนดเวลา 5 นาที ให้สัญญาณหยุดเกม และตรวจสอบดูว่ามีกลุ่มใดทำได้สำเร็จบ้าง หาก

ไม่มีกลุ่มใดทำได้สำเร็จ ให้ลองทำอีกครั้ง โดยกล่าวย้ำกติกาที่ได้แจ้งไว้ในตอนต้นอีกครั้ง โดยครั้งนี้จะไม่จำกัดเวลา กลุ่มใดทำได้ถือว่าเป็นผู้ชนะในเกมทันที

6. เมื่อทุกกลุ่มพร้อม วิทยากรให้สัญญาณเริ่มอีกครั้ง โดยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มแต่ละ

คนว่าเป็นเช่นไร เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 5 นาที ให้ถามทุกกลุ่มว่ายอมแพ้หรือยัง หากไม่มีใครยอม ให้ต่อเวลาไปอีกจนทำได้สำเร็จ

7. วิทยากรสรุป และอธิบายความสำคัญของการมีความอดุสาหะพยายามโดยใช้ปัญญา

การประเมินผล

1. วิทยากรสังเกตพฤติกรรมในการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคน
2. วิทยากรสังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

สรุปข้อคิด

ความอดุสาหะพยายาม ที่ขาดการใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ อย่างรอบคอบ จะส่งผลให้เราทำงานต่างด้วยความเหนื่อยล้าที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นในการทำงานหรือกิจกรรมใดๆ จงอย่าใช้เพียงความพยายามเพียงอย่างเดียว แต่ต้องใช้สติปัญญาหาทางเอาชนะให้ที่ดีที่สุด และพยายามทำตามวิธีการแก้ปัญหาที่เราคิดไว้ด้วยความพยายามอย่างเต็มกำลังจนบรรลุผลสำเร็จ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมกระต่ายน้อย : โลกในอุดมคติ (การมีอุดมคติ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเข้าใจถึงความหมายของคำว่า อุดมคติ
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีแนวคิดในการสร้างอุดมคติของตนเอง

ขนาดกลุ่ม

20 คน

เวลาที่ใช้

ประมาณ 45 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษแข็งแผ่นใหญ่ ขนาด 2x2 เมตร จำนวน 1 แผ่น
2. สีชอล์ก / ปากกาเคมี / ดินสอสี อย่างละ 2 กล่อง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกทุกคนนั่งล้อมวงกันรอบกระดาษที่ติดไว้บนพื้นกลางห้อง
2. วิทยากรตั้งคำถาม กับสมาชิกทุกคนว่า *อะไรที่ทำให้ตัวเราเองมีความสุขในชีวิตมากที่สุด* แล้วให้ทุกคนผลัดกันตอบ
3. วิทยากรตั้งคำถามกับสมาชิกต่อไปอีกว่า *อะไรที่ทำให้ทุกๆคนมีความสุขในชีวิตมากที่สุด* แล้วให้ทุกคนผลัดกันตอบ
4. ดังนั้นให้ทุกคนช่วยกันวาดรูปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เรา และทุกๆ คนมีความสุขที่สุดในกระดาษที่อยู่ตรงกลาง โดยให้สลับกันวาด คนละ 2 นาที จนครบทุกคน และห้ามไม่ให้ปรึกษากัน คุยกัน หรือวิพากษ์วิจารณ์ใดๆ ต่อรูปที่สมาชิกกำลังวาดอยู่
5. เมื่อวาดรูปเสร็จครบทุกคนแล้ว วิทยากรนำอภิปรายเกี่ยวกับรูปที่ทุกคนได้วาดลงไปถึงความสุขที่ได้รับจากการได้วาดรูปตามความต้องการของตนที่จะทำให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข
4. วิทยากรร่วมกับสมาชิกหาความหมายของคำว่า *การมีอุดมคติในชีวิต*

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือและความตั้งใจของสมาชิกแต่ละคน
2. สังเกตการแสดงออกถึงอุดมคติที่ออกมาเป็นรูปธรรมของสมาชิกแต่ละคน
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

สรุปข้อคิด

การมีอุดมคติ จะเป็นแรงและพลังที่จะผลักดันให้เราเลือกทำในสิ่งที่ดีงามทั้งต่อชีวิตของตนเอง และผู้อื่น เปรียบเสมือนหางเสือที่คอยกำหนดทิศทางของความสำเร็จว่าจะไปในทางใด เพื่อใคร และเพื่ออะไร บ่อยครั้งที่อุดมคติอาจจะขัดแย้งกับการดำเนินชีวิต แต่เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตให้อยู่บนฐานของอุดมคติของตนเองได้ เมื่อนั้นเราก็จะสามารถหาความสุข และความสำเร็จสมบูรณ์จากการดำเนินชีวิตได้ทุกช่วงเวลา



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ซ
โครงการพัฒนาและช่วยเหลือสังคม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โครงการ แบ่งเสียงแทนอักษร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกตนเองในการพัฒนาศักยภาพตนเอง คือ การยกย่องตนเอง การมีความพยายาม การมีจินตนาการสร้างสรรค์ การมีความรับผิดชอบ การมีสติปัญญา การมีเป้าหมาย การมีความเชื่อและศรัทธา การสื่อสารที่ดี และการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส และการมีอุดมคติ

เวลาที่ใช้

3 ชั่วโมง

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรแนะนำขั้นตอนในการทำโครงการแบ่งเสียงแทนอักษร
2. สมาชิกร่วมกันร่างโครงการแบ่งเสียงแทนอักษร
3. ดำเนินการในขั้นวางแผน
4. ดำเนินการในขั้นการปฏิบัติงาน
5. ดำเนินการในขั้นประเมินผล

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมกรรมการพัฒนาศักยภาพตนเองของสมาชิก

วัตถุประสงค์โครงการแบ่งเสียงแทนอักษร

1. เพื่อให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ให้สูงขึ้นจากการทำกิจกรรมต่อสังคม
3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวิธีการในการทำกิจกรรมเพื่อผู้อื่น

หลักการและขั้นตอนในการดำเนินงาน

เพื่อให้กิจกรรมของสมาชิกบรรลุวัตถุประสงค์ และเพื่อลดอุปสรรคในการดำเนินงานของสมาชิก จึงควรมีหลักการและขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การตั้งวัตถุประสงค์ การทำกิจกรรมของสมาชิกควรมีการตั้งวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพในการวางแผนและดำเนินการให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป
2. การสำรวจเพื่อหาสถานที่ทำกิจกรรม เมื่อสมาชิกและที่ปรึกษาโครงการได้จัดตั้งวัตถุประสงค์ของโครงการเรียบร้อยแล้ว ต่อมาจึงเป็นการสำรวจเพื่อหาสถานที่ที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม ซึ่งควรพิจารณาด้วยหลักเกณฑ์ขั้นต้นดังนี้
 - 1) ความต้องการของชุมชน ควรทำการสำรวจชุมชนต่างๆ ที่มีแนวโน้มว่ามีความต้องการความช่วยเหลือในด้านที่ตรงกับจุดประสงค์ของโครงการมากที่สุด
 - 2) ความร่วมมือของสมาชิกในชุมชน เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอันมาก สมาชิกควรเลือกชุมชนที่มีสมาชิกในชุมชนที่ได้มีความตกลงร่วมกันในการที่จะทำการช่วยเหลือกิจกรรมของชุมชนให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เพื่อให้มีการพัฒนาและบำรุงรักษาสิ่งต่างๆ ที่โครงการได้สร้างขึ้นอันเป็นประโยชน์ต่อชุมชนอย่างยาวนาน
 - 3) ความสะดวกและปลอดภัยของสมาชิก เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สมาชิกไม่ควรมองข้าม เนื่องจากโครงการต่างๆ ต้องได้รับความร่วมมือจากสมาชิกทุกคน ดังนั้นหากสมาชิกคนใดไม่สะดวกที่จะปฏิบัติโครงการ ความสำเร็จของโครงการย่อมลดน้อยลงไป อีกทั้งหากไม่สามารถควบคุมความปลอดภัยที่อาจเกิดขึ้นแก่สมาชิกได้ ก็ไม่ควรนำสมาชิกไปทำกิจกรรม ณ ที่นั้น เนื่องจากอาจก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งต่อตัวสมาชิกเอง ครอบครัวของสมาชิก และสังคมที่สมาชิกคนนั้นอยู่ร่วมได้
 - 4) ผลที่เกิดขึ้นจากโครงการ สมาชิกควรคำนึงถึงผลที่อาจเกิดขึ้นจากโครงการในแง่ต่างๆ โดยโครงการนั้นต้องเป็นโครงการที่สร้างประโยชน์แก่ชุมชนนั้นอย่างยาวนาน มีความคุ้มค่าที่จะทำโครงการนั้นขึ้นมา ทั้งในแง่ของเศรษฐกิจ เวลา และคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นจากโครงการ
3. การวางแผน เมื่อสมาชิกได้ทำการสำรวจและพิจารณาร่วมกับที่ปรึกษาโครงการแล้วจึงตัดสินใจที่จะทำกิจกรรม สมาชิกต้องร่วมกับที่ปรึกษาโครงการเพื่อวางแผนในการดำเนินการ ดังนี้
 - 1) วัสดุและอุปกรณ์ สมาชิกต้องทราบว่าโครงการนั้นต้องใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรบ้าง จำนวนเท่าใด และสามารถหาได้จากท้องถิ่นหรือไม่ อุปกรณ์ที่ใช้ต่างๆ เพียงพอหรือไม่
 - 2) ค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการ สมาชิกต้องวางแผนค่าใช้จ่ายต่างๆ ของโครงการตามการสำรวจค่าใช้จ่ายเพื่อวัสดุอุปกรณ์ ค่าพาหนะ ค่าอาหาร และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ตามที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

3) กำหนดเวลาในการดำเนินโครงการ ต้องใช้เวลาอันนานเท่าใดในการดำเนินโครงการ ต้องใช้เวลาในการเดินทางหรือไม่

4) การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบตามจำนวนสมาชิก ในโครงการที่จัดขึ้น สมาชิกคนใดต้องรับผิดชอบหน้าที่ใด และใช้จำนวนสมาชิกในแต่ละหน้าที่เท่าใด หน้าที่ที่สมาชิกแต่ละคนได้รับเหมาะสมกับความสามารถพื้นฐานที่สมาชิกมีอยู่หรือไม่

5) การเดินทาง กำหนดเวลาของการเดินทาง ยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง ต้องกำหนดให้ชัดเจน เพื่อลดความคลาดเคลื่อนในการทำกิจกรรม

4. การดำเนินกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมของสมาชิกอาจแบ่งได้เป็น 3 ช่วงคือ

1) การดำเนินการช่วงก่อนออกปฏิบัติการ ซึ่งควรต้องมีการดำเนินการดังต่อไปนี้

ก. การประชุมสมาชิก เพื่อทำการตกลงร่วมกันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของโครงการ หน้าที่ที่แต่ละคนต้องรับผิดชอบ การดำเนินการของโครงการ สถานที่ทำกิจกรรมและการเดินทาง การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ การจัดหารายได้ต่างๆ เพื่อสนับสนุนค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้น การประเมินโครงการ ข้อควรปฏิบัติและข้อตกลงร่วมกันในการทำโครงการ

ข. การหารายได้ของสมาชิกในโครงการ ซึ่งอาจทำได้จากการขอรับบริจาคจากประชาชนทั่วไป หรือห้างร้านที่สามารถให้การสนับสนุนโครงการได้

ค. การหาความรู้เพิ่มเติมในหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งบางหน้าที่จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเฉพาะทาง ดังนั้นสมาชิกแต่ละคนต้องทำความเข้าใจในหน้าที่ของตนเองให้มากที่สุด โดยส่วนหนึ่งสามารถทำได้โดยการขอคำปรึกษากับที่ปรึกษาโครงการอย่างต่อเนื่อง

ง. การติดต่อประสานงานกับชุมชน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติงานและความเข้าใจในสภาพของชุมชน ควรติดต่อกับผู้นำชุมชนก่อนที่จะไปปฏิบัติงานจริง

จ. การเตรียมการทั้งในด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติโครงการ ซึ่งส่วนหนึ่งต้องประสานกับชุมชนเพื่อตรวจสอบว่าชุมชนมีวัสดุอุปกรณ์ใดบ้าง และต้องเพิ่มเติมสิ่งใดให้เหมาะสมกับโครงการ

2) การดำเนินการช่วงปฏิบัติงาน เมื่อสมาชิกไปถึงสถานที่ทำกิจกรรมแล้วควรปฏิบัติดังนี้

ก. ติดต่อผู้นำชุมชน เพื่อขอความร่วมมือในด้านต่างๆ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ

ข. จัดหาวัสดุและอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในโครงการในส่วนที่สามารถหาได้จากชุมชน

ค. เริ่มลงมือดำเนินการตามแผนงาน

ง. เมื่อสิ้นสุดโครงการต้องทำการแสดงความขอบคุณผู้นำชุมชน

และสมาชิกในชุมชนทุกคน

3) การดำเนินการช่วงหลังปฏิบัติงาน เมื่อสมาชิกเดินทางกลับถึงสถานที่นัดหมายแล้ว ควรดำเนินการต่อไปนี้

ก. สรุปผลการทำกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมด

ข. ตรวจสอบการใช้จ่ายทั้งหมดที่เกิดขึ้น ซึ่งหากมีเงินเหลือจากการทำกิจกรรมควรทำการประชุมหาข้อสรุปร่วมกัน

5. การประเมินผลโครงการ การประเมินผลหมายถึง การตัดสินคุณค่าของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อปรับปรุงแก้ไขตลอดจนการตัดสินใจว่าจะดำเนินการอย่างไรต่อไป การประเมินผลอาจทำเป็นระยะ (Formative evaluation) ซึ่งเป็นการประเมินในขณะที่โครงการดำเนินการอยู่หรืออาจทำการประเมินสรุป (Summative evaluation) ซึ่งเป็นการประเมินเมื่อเสร็จสิ้นโครงการนั้นแล้ว หรืออาจทำการประเมินทั้งสองแบบเพื่อให้การตัดสินคุณค่ามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การประเมินโครงการกิจกรรมด้านการบำเพ็ญประโยชน์รูปแบบหนึ่งก็คือ แบบจำลองชิป (CIPP model) ของแดเนียด แอล สตีฟเฟอบีม (D.E. Steefflebeam) ซึ่งมีหลักการดังนี้

1) การประเมินสภาพแวดล้อม (Context evaluation) ซึ่งเป็นการประเมินเพื่อตั้งวัตถุประสงค์ของโครงการที่เหมาะสม

2) การประเมินปัจจัยเบื้องต้น (Input evaluation) เป็นการประเมินความพร้อมด้านบุคลากร สถานที่ งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ต้องใช้เพื่อการดำเนินโครงการ

3) การประเมินกระบวนการ (Process evaluation) เป็นการประเมินในระหว่างการดำเนินโครงการว่ามีปัญหาใดๆ เกิดขึ้นระหว่างที่ดำเนินโครงการหรือไม่ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ทันต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

4) การประเมินผล (Product evaluation) เป็นการประเมินภายหลังจากโครงการเสร็จสิ้นลงแล้วว่ามีผลจากโครงการนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ และมีคุณภาพเพียงใด

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพุดกรอง พิพัฒรัตน์ เกิดวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2522 ที่จังหวัดกรุงเทพฯ สำเร็จการศึกษาปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาการสอนคณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ในปีการศึกษา 2542 สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในปีการศึกษา 2546 และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีพ.ศ. 2547 และปัจจุบันทำงานในตำแหน่งครูใหญ่ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้อัดเซจ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย