# บทที่ 1

# บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมยุคเทคโนโลยีก้าวหน้า เทคโนโลยีเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาบางอย่าง แต่เทคโนโลยีนั้นก็จะต้องมีสติปัญญาของมนุษย์คอยควบคุม ดังนั้นแม้ว่ามนุษย์จะพัฒนาเทคโนโลยีเจริญไปมากเท่าไรก็ตาม สิ่งที่จะต้องเจริญคู่กันไปคือ การพัฒนาคน ซึ่งไม่ใช่พัฒนาเฉพาะในด้านความรู้และความชำนาญ ด้านเทคนิค หรือในเรื่องวิทยาการต่าง ๆ เท่านั้น แต่หมายถึงการพัฒนาคุณภาพในด้านชีวิตจิตใจ พัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะในการที่จะใช้เทคโนโลยีที่ซับซ้อนมากขึ้นก็ยิ่งต้องการความมีสติรอบคอบ ความละเอียดถี่ถ้วน ความไม่ประมาทมากขึ้น (พระเทพเวที,2532) จากความสำคัญในเรื่องดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ได้กำหนดวัตถุประสงค์ในข้อ 2.3 ไว้ว่าจะ "เร่งรัดพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คุณภาพชีวิต สิ่งแวดล้อม และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ" (สุรพล ด้วยตั้งใจ และคณะ,2535) และจากข้อสรุปผลการวิจัยต่าง ๆ ก็แสดงให้เห็นแนวโน้มทิศทางของการพัฒนาประเทศไทยใน 15 ปี ข้างหน้าว่ามีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพอย่างเร่งด่วน ด้วยเหตุนี้ในการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 จึงได้มีการกำหนดวัตถุประสงค์หลักเพียงวัตถุประสงค์เดียว คือ การพัฒนาคนหรือเน้น"คน" ให้เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ส่วนการกำหนดเป้าหมายด้านเศรษฐกิจและสังคมต่าง ๆ ที่จะติดตามมานั้นถือว่าเป็นเพียงเครื่องมือของการพัฒนาคนและต้องกำหนดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการพัฒนาคนเท่านั้น (เพทาย ทองมหา,2539)

ในการพัฒนาคนนั้นจะต้องพัฒนาทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ โดยการให้การศึกษาและอบรม ซึ่งมิใช่หมายถึงการศึกษาในระบบโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเห็นได้ว่าประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศนั้นอยู่นอกระบบโรงเรียน เพราะในช่วงชีวิตของแต่ละบุคคลที่จะได้รับการศึกษาในระบบโรงเรียนมีเพียงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น เมื่อพ้นจากระบบโรงเรียนแล้วจึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการศึกษาตลอดไปอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความชำนาญและมีทัศนคติที่ดีในการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิต จะเห็นได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นมีบทบาทที่มีความสำคัญและเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ในอันที่จะสนองตอบต่อการพัฒนาคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งได้มีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ดังนี้ เช่น

รัตนา พุ่มไพศาล (2528) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ไว้ว่า เป็นการศึกษาสำหรับผู้ที่ขาดโอกาสที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนภาคปกติ เป็นการศึกษาที่จัดให้กับประชาชน เพื่อเขาจะได้ศึกษาเล่าเรียนสิ่งต่างๆตามที่เขาต้องการเรียน

อุ่นตา นพคุณ (2523) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า เป็นกิจกรรมหรือโครงการใด ๆ ที่สถาบันต่าง ๆ ในสังคมจัดขึ้นโดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะรับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชนและทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะ เจตคติ และค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่เรียกว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน และปัญหาทางสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2533) ได้กล่าวถึงความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้ที่ไม่ได้อยู่ในระบบโรงเรียนปัจจุบัน ได้มีโอกาสเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านดี 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านทักษะ โดยกิจกรรมดังกล่าวนี้ ผู้เรียนจะเลือกเรียนรู้ตามความต้องการและความสนใจของตนเอง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า เป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน ยึดหลักปรัชญาที่ว่า การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักคิด ตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด โดยมีวิธีการเป็นส่วนประกอบที่ทำให้คนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดเพื่อคนทุกคนในสังคม

จากคำนิยามต่างๆสามารถสรุปได้ว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียนคือ กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อคนทุกคนในสังคม ได้มีโอกาสเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านทักษะ โดยกิจกรรมต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัดและตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนและปัญหาทางสังคม ซึ่งอาชัญญา รัตนอุบล (2537) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นการให้ความรู้แก่กลุ่มคนที่สนใจอยากเรียน โดยมีเนื้อหาและระยะเวลาที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สนใจ จึงนับได้ว่าการฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนอย่างหนึ่ง เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ความชำนาญและทัศนคติของผู้เข้าร่วมการอบรมไปในการที่ดีขึ้นด้วยการสนับสนุนให้บุคคลผู้เข้าร่วมการอบรมมีส่วนร่วมในการฝึกอบรมนั้น ๆ มากที่สุด โดยมีบุคคลสามารถนำความรู้ ทักษะ ทัศนคติที่ได้รับการพัฒนาไปใช้ประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของคน สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงพัฒนาความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคมให้ดียิ่งขึนอีก ทั้งยังสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งการฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบสามารถจัดกิจกรรมการศึกษาได้ตามระยะเวลาที่เหมาะสม ซึ่งอาจเป็นการจัดในระยะเวลาสั้น ๆ หรือในระยะเวลายาวก็ได้ ตลอดจนสามารถจัดเป็นรายบุคคลกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่ก็ได้

ปัจจุบันการฝึกอบรมนับว่ามีบทบาทสำคัญยิ่งในการสร้างคุณภาพของบุคคล พัฒนาบุคคลในระดับและกลุ่มวิชาสาขาต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความสามารถเท่าเทียมกับความเจริญทางวิชาการในด้านต่างๆ การฝึกอบรมบุคลากรนั้นถือได้ว่าเป็นการให้การศึกษาตลอดชีวิตสำหรับทุกคน เป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถของบุคคลเพื่อให้ปฏิบัติงานดียิ่งขึ้น เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรม

เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังที่ เสรี เลิศสุชาตวนิช (2531) กล่าวไว้ว่า การฝึกอบรมเป็นการให้การศึกษาในรูปแบบของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ทั้งการศึกษาและการฝึกอบรมจึงเป็นกระบวนการพัฒนาบุคคล โดยการศึกษาเป็นเรื่องที่ทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อพื้นฐานในการศึกษาอย่างอื่น แต่การฝึกอบรมเป็นการเรียนรู้เฉพาะอย่างเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานเฉพาะบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับที่วิจิตร อาวะกุล (2537) กล่าวไว้ว่า การฝึกอบรมหมายถึงการเตรียมพิจารณาตัวบุคคลให้พร้อมที่จะปฏิบัติงานที่มีความสามารถในขีดสูงสุด เมื่อตัวบุคคลในกระทรวง ทบวง กรม มีความสามารถและชำนาญ งานแล้ว ย่อมจะส่งผลให้กระทรวง ทบวง กรมนั้นมีผลมากขึ้นประเทศชาติได้ประโยชน์อย่างเต็มที่และบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาประเทศทุกด้าน

การฝึกอบรมเป็นการสนองตอบต่อวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกโรงเรียนในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพของประชากร ดังที่ อุ่นตา นพคุณ (2523) กล่าวไว้ว่า วัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน สามารถแยกพิจารณาเป็นประเภทใหญ่ ได้ 5 ประเภท คือ "พัฒนาคุณภาพของประชากร พัฒนาด้านวัตถุและสภาพแวดล้อม เพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา เพื่อให้เกิดความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และเพื่อรักษาและถ่ายทอดวัฒนธรรม" ในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพของประชากรนั้นก็ต้องการให้ประชากรได้รับประสบการณ์ในการเรียนรู้เกิดความรู้เพิ่มขึ้น เกิดทัศนคติที่ดี และเกิดทักษะหรือความจัดเจนในชีวิต

การฝึกอบรมตามหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพภายในของบุคคล ซึ่งก็นับว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพของประชากรตามวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกโรงเรียน

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งที่ตระหนักในภารกิจด้านการบริการวิชาการแก่สังคม และได้ดำเนินการอย่างกว้างขวางในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดฝึกอบรมเป็นหนึ่งในรูปแบบการบริการวิชาการที่หน่วยงานต่างๆ ในมหาวิทยาลัยดำเนินการอยู่ในขณะนี้ สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคมก็เป็นหน่วยงานหนึ่งในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2529 โดยได้รับการยกฐานะจาก "โครงการเสริมการศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์" ซึ่งเป็นโครงการบริการ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ทางวิชาการที่กลุ่มคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้คิดริเริ่มจัดตั้งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 ภารกิจของสำนักนี้ คือ บริการในด้านการให้ความรู้เสริมเพิ่มแก่สาธารณชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ด้อยโอกาสเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและทรัพยากรมนุษย์ให้สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ โดยบริการให้แก่ประชาชนทั่วไปทุกอาชีพ ไม่จำกัดหน่วยงานของรัฐและเอกชนรวมไปถึงประชาชนทั่วไป (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538) โครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเสริมศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตร " การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส" เป็นโครงการอบรมที่ได้รับความสนใจอย่างสูง ตั้งแต่สถาบันเริ่มจัดโครงการหลักสูตรฯรุ่นที่ 1 ในปี พ.ศ. 2534 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบันได้ดำเนินการมาแล้วถึง 44 รุ่น มีผู้เข้ารับการอบรมจากหน่วยงานของราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน สถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ และประชาชนทั่วไปเป็นจำนวนมาก สำหรับวัตถุประสงค์ของโครงการอบรมคือ การมุ่งเน้นให้คนเรายอนกลับมาศึกษาตัวเองให้มากขึ้น และปลูกจิตสำนึกที่ดีในแต่ละบุคคล เพื่อสร้างความสำเร็จและความสุขให้แก่ชีวิตในทั้ง 3 ด้าน คือ ส่วนตัว ครอบครัว และการงาน กิจกรรมที่มุ่งเน้นในการอบรมเพื่อการพัฒนาตนเอง ประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม ดังนี้

1. การฝึกสมาธิ
2. การฝึกโยคะ-อาสนะ
3. การจูงจิตใต้สำนึก
4. การออกกำลังกาย เต้นเกาชิกิ
5. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า
6. การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น

อย่างไรก็ตามแม้การดำเนินการในโครงการฝึกอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ได้ดำเนินการมาแล้วถึง 44 รุ่น โดยมีการประเมินตามกระบวนการนับตั้งแต่ก่อนการอบรม ระหว่างการอบรม และหลังการฝึกอบรม โดยเฉพาะในการประเมินผลหลังการฝึกอบรมได้ทำการประเมินในเรื่องเนื้อหาและวิธีการวิทยากร การดำเนินการอบรม ความคุ้มค่าในการอบรมและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เข้ารับการอบรมพบว่า โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งชี้ให้เห็นว่าโครงการอบรม ดังกล่าว

ประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งเท่านั้น แต่เนื่องจากยังไม่มีการติดตามผลผู้ผ่านการอบรมทั้ง 44 รุ่นเลย จึงไม่สามารถทราบได้ว่าผู้ผ่านการฝึกอบรมได้เกิดเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองอย่างไร และได้มีการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพียงใด ซึ่งถ้าหากมีการติดตามผลผู้ผ่านการอบรมดังกล่าว จะทำให้สามารถทราบได้ว่าการอบรมที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้สามารถประสบความสำเร็จทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว และการงานบรรลุตาม เป้าหมายของหลักสูตรหรือไม่ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าผู้ผ่านการฝึกอบรมมีเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองอย่างไร และมีการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากน้อยเพียงใด

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร "การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส"

2. เพื่อศึกษาการนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร "การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส"

**ขอบเขตของการวิจัย**

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รุ่นที่ 33-42 จำนวน 249 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย คือ

2.1 ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการพัฒนาตนเองตามหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้

2.1.1 การฝึกสมาธิ

2.1.2 การฝึกโยคะ-อาสนะ

2.1.3 การจูงจิตใต้สำนึก

2.1.4 การออกกำลังกาย “เต้นเกาชิกิ”

2.1.5 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

2.1.6 การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น

2.2 ตัวแปรตาม คือ

2.2.1 เจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรมของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

2.2.2 การนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรมไปปฏิบัติของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

**คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย**

**เจตคติ** หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งบุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงออกเพื่อเป็นการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งในด้านบวกหรือลบ เกี่ยวกับความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับ

**เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง** หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรมของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนีส ซึ่งเป็นแบบวัดการแสดงออกที่บ่งถึงสภาพจิตใจ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติต่อวิธีการพัฒนาตนเองที่ก่อประโยชน์ให้กับตนเองอย่างสูงสุด

**แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** หมายถึง แนวคิดที่มุ่งเน้นให้คนเราย้อนกลับมาศึกษาตนเองให้มากที่สุด เพื่อพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ คือ มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่ดีงาม รู้จักเสียสละและมีวิชาความรู้ที่จะประกอบอาชีพสุจริตได้ พร้อมๆกับการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีงามเต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามและส่วนรวมต่อไป

**กิจกรรมการพัฒนาตนเอง** หมายถึง กิจกรรมการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นกระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้ร่างกายและจิตใจของคนเราเกิดการเปลี่ยนแปลง ไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งมีความเชื่อมั่นว่าจะกระทำการให้บรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ โดยประกอบด้วย 6 กิจกรรมหลัก ดังนี้

1. กิจกรรมการฝึกสมาธิ คือ กระบวนการในการพัฒนาจิตใจของคนเราให้ลบล้างความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจของเราและเอาความรู้สึกที่ดี ๆ เข้าไปแทนที่ ทำให้เกิดความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ขึ้นในจิตใจเราแทน

2. กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ คือ กระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของคนเรารูปแบบหนึ่ง โดยการบริหารอวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่สมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ

3. กิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึก คือ การทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายมากที่สุด โดยในขณะที่ร่างกายผ่อนคลายมากที่สุดนี้ จะใช้คำพูดด้านบวกต่าง ๆ มาช่วยพูดให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเต้นเกาชิกิ คือ การออกกำลังกายด้วยการเต้นรำตามหลักโยคะศาสตร์ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีความยืดหยุ่น มีการไหลเวียนกระแสโลหิตที่ดีและยังทำให้ผู้ฝึกเกิดสมาธิ มีความสงบในจิตใจมากขึ้น

5. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า คือ การสนับสนุนให้รับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น และลดการบริโภคเนื้อสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ๆ ซึ่งอาหารธรรมชาติเหล่านี้เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงสุดแก่ชีวิต ทำให้อายุยืนยาวและแข็งแรง เป็นการปรับจิตใจของเราให้อ่อนโยนลง ทำให้เกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่สูงขึ้น

6. การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น เป็นกระบวนการที่มีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ เช่น การพูดบวก การยิ้ม การสัมผัส การคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างมากยิ่งขึ้น

**สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์** หมายถึง หน่วยงานที่ให้บริการในด้านการให้ความรู้เสริมเพิ่มแก่สาธารณชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ด้อยโอกาสเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและทรัพยากรมนุษย์ ให้สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ เป็นการให้บริการแก่ประชาชนทั่วไป

**ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส** หมายถึง บุคคลที่ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รุ่นที่ 33-42 จำนวน 249 คน

**ข้อตกลงเบื้องต้น**

1. การวิจัยในครั้งนี้ไม่คำนึงถึงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมก่อนที่จะเข้ารับการอบรม แต่ต้องการจะทราบถึงเจตคติของผู้ผ่านการอบรมหลังจากจบการอบรมแล้วเท่านั้น

2. เนื่องจากไม่สามารถสัมภาษณ์หรือสังเกตพฤติกรรมของผู้ผ่านการอบรมได้อย่างทั่วถึงทั้งหมดทุกคนได้ จึงทำให้อาจเกิดข้อบกพร่องได้จึงถือเป็นข้อตกลงเบื้องต้นว่าข้อมูลที่นำมาใช้ในการวิจัยมีความสมบูรณ์เพียงพอ

3. ผู้ตอบแบบสอบถามทุกคนตอบแบบสอบถามข้อเท็จจริงด้วยความจริงใจและปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะไม่มีผลประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้นและไม่มีแรงกดดันในการตอบเพราะผู้ตอบแบบสอบถามไม่ต้องคำนึงถึงผลประโยชน์หรือผลเสียใด ๆ ที่จะตามมา คำตอบที่ได้รับจึงถือว่าเป็นความจริงเชื่อถือได้

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย**

1. ทำให้ทราบว่าผู้ผ่านการฝึกอบรมมีเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองเพียงใด และได้นำความรู้ไปปฏิบัติมากน้อยเพียงใด ผลจากการปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

2. ผลจากการวิจัยจะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับผิดชอบโครงการหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ในการนำไปปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้ารับการอบรมรุ่นต่อไป

3. เพื่อให้เกิดการพัฒนาโครงการ หลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิต ด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ให้มีคุณภาพและเกิดประโยชน์ต่อผู้สนใจอย่างแท้จริง