

**ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
เรื่องการพัฒนาตนสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่**

นายอำนาจ สักลอ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2550

**Computer-Based Learning Packages via Network on the Topic of Self
Development in the Human Behavior and Self Development Course for
Undergraduate Students of Chiang Rai Rajabhat University**

Mr. Amnat Saklor

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Educational Technology and Communications

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2007

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ชุติการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

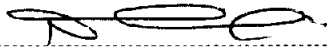
ชื่อและนามสกุล นายอำนาจ สักลอ

แขนงวิชา เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

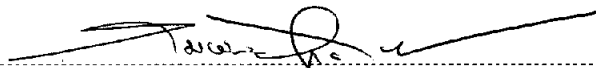
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ แต่งตาด
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา วิหกโต
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ใจทิพย์ ณ สงขลา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว



ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์สมเชาว์ เนตรประเสริฐ)



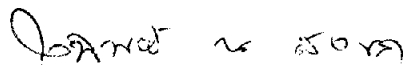
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ แต่งตาด)



กรรมการ

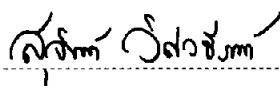
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา วิหกโต)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ใจทิพย์ ณ สงขลา)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาเทคโนโลยี และสื่อสารการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิศวรธรรมาธิราช)

วันที่ 9 เดือน กันยายน พ.ศ. 2551

ชื่อวิทยานิพนธ์ ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน
เรื่องการพัฒนาคนสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
ผู้วิจัย นายอำนาจ สักลอบ **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา)
อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ แดงคาด (2) รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา
วิหกโค (3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ใจทิพย์ ณ สงขลา **ปีการศึกษา** 2550

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 (2) เพื่อศึกษาความก้าวหน้าด้านการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายโดยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน และ (3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาที่เรียน โดยใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 30 คนด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน (2) แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน และ (3) แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติ หาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ ด้วยค่าประสิทธิภาพ E_1/E_2 การทดสอบค่าที ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า (1) ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายที่พัฒนาขึ้นทั้ง 3 หน่วย มีประสิทธิภาพ 80.66/80.66, 81.66/82.33, และ 82.66/82.66 ตามเกณฑ์ 80/80 (2) ความก้าวหน้าทางการเรียนของนักศึกษาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (3) นักศึกษามีความคิดเห็นต่อชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายว่ามีความเหมาะสม

คำสำคัญ ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาสื่อพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน
การพัฒนาคน

Thesis title: Computer-Based Learning Packages via Network on the Topic of Self Development in the Human Behavior and Self Development Course for Undergraduate Students of Chiang Rai Rajabhat University

Researcher: Mr. Amnat Saklor; **Degree:** Master of Education (Educational Technology and Communications); **Thesis advisors:** (1) Dr. Sompong Taengtard, Associate Professor; (2) Dr. Preecha Vihokto, Associate Professor; (3) Dr. Jaitip Na Songkhla, Assistant Professor; **Academic year:** 2007

ABSTRACT

The objectives of this research were (1) to develop computer-based learning packages via network on the topic of Self Development in the Human Behavior and Self Development Course for undergraduate students of Chiang Rai Rajabhat University to meet the 80/80 efficiency criterion; (2) to study the learning progress of Chiang Rai Rajabhat University students who learned from the computer-based learning packages via network by comparing the pre-learning and post-learning achievement scores of the students; and (3) to study opinions of students toward the computer-based learning packages via network.

The research sample consisted of 30 undergraduate students in the Faculty of Education, Chiang Rai Rajabhat University who registered in the Human Behavior and Self Development Course in the second semester of the 2007 academic year, obtained by multi-stage sampling. The employed research instruments were (1) the computer-based learning packages via network on the topic of Self Development in the Human Behavior and Self Development Course; (2) two parallel forms of an achievement test for pre-testing and post-testing; and (3) a questionnaire to investigate the student's opinions on the quality of the computer-based learning packages. Data were statistically analyzed to determine the efficiency of the computer-based learning packages by means of the E_1/E_2 efficiency index, t-test, mean and standard deviation.

The research findings showed that (1) the developed three units of the learning packages had the efficiency indices of 80.66/80.66, 81.66/82.33, and 82.66/82.66 respectively, thus meeting the set 80/80 efficiency criterion; (2) the students' learning achievement was increased significantly at the .05 level; and (3) the students had the opinions that the quality of computer-based learning packages via network was appropriate.

Keywords: Computer-based learning package via network, Human Behavior and Self Development Course, Self Development

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จล่วงได้ด้วยทำให้คำปรึกษา เป็นอย่างดีจาก
รองศาสตราจารย์ ดร. สมพงษ์ แดงคาด อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.
ปรีชา วิหกโต และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ใจทิพย์ ณ สงขลา ที่ได้ให้คำแนะนำ เสนอแนะ และ
ตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ตั้งแต่เริ่มต้นดำเนินการวิจัยจนกระทั่งสำเร็จ
ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์สุทธิดา จันทร์มณี คณบดีคณะครุศาสตร์ และ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาติ ถีระภูมิล รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นารี
จิตรักษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนา นุชบุญเลิศ และเพื่อนร่วมงานคณะครุศาสตร์ตลอดจน
นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณอาจารย์สาขาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ในระดับบัณฑิตศึกษา
อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการประกอบวิชาชีพและการศึกษาค้นคว้าในระดับสูงขึ้นไป

นอกจากนี้ประโยชน์ที่พึงได้จากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ บิดา มารดา
ภรรยาและบุตรสาวของผู้วิจัยที่มีส่วนสนับสนุนผู้วิจัยในทุกด้านรวมทั้งทุกท่านที่มีส่วนร่วมใน
ความสำเร็จของงานวิจัยนี้

อำนาจ สักลอ

เมษายน 2551

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์.....	9
เครือข่ายคอมพิวเตอร์.....	15
การออกแบบและการพัฒนาชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่าย.....	18
วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	72
บทที่ 3 การดำเนินการวิจัย.....	75
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	75
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	76
การรวบรวมข้อมูล.....	88
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	89

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย.....	92
ผลการวิเคราะห์ความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของผู้เรียน.....	93
ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนรู้.....	94
บทที่ 5 ดัชนีแบบชิ้นงาน.....	98
รายละเอียดชุดการเรียนรู้.....	98
แผนการเรียนรู้.....	101
เว็บเพจชุดการเรียนรู้.....	104
บทที่ 6 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	155
สรุปการวิจัย.....	155
อภิปรายผล.....	158
ข้อเสนอแนะ.....	160
บรรณานุกรม.....	161
ภาคผนวก.....	164
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	165
ข ตารางแสดงค่าความยากง่ายและอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ ที่นำมาใช้ หน่วยที่ 7,8 และ 9.....	167
ค แบบสอบถามความคิดเห็น ที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย.....	169
ง ตารางแสดงจำนวนนักศึกษาที่เลือกตอบแบบสอบถามความคิดเห็น.....	172
จ ตารางแสดงคะแนนทดสอบก่อนเรียนและคะแนนทดสอบหลังเรียน.....	174
ฉ ตารางแสดงคะแนนทดสอบระหว่างเรียนและคะแนนทดสอบหลังเรียน.....	181
ช แผนการสอนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน.....	185
ซ คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย.....	267
ประวัติผู้วิจัย.....	291

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 4.1	แสดงคะแนนเฉลี่ย ค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หน่วยที่ 7, 8, และ 9 จากการทดสอบแบบสนาม.....	93
ตารางที่ 4.2	คะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบก่อนเรียนและ หลังเรียน ความแตกต่างระหว่างแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจำแนกตาม หน่วยการเรียนรู้ที่ 7,8,9.....	94
ตารางที่ 4.3	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปรผลจากความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.....	95
ตารางที่ 4.4	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปรผลจากความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนรู้ด้วย ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ด้านเนื้อหา	95
ตารางที่ 4.5	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปรผลจากความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ด้านเทคนิคการออกแบบ.....	96
ตารางที่ 4.6	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปรผลจากความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย	97

๘

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 3.1 ผังการทำงานของชุดการเรียนในส่วนของผู้สอน.....	81
ภาพที่ 3.2 ผังการทำงานของชุดการเรียนในส่วนของผู้เรียน.....	83

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเครือข่ายคอมพิวเตอร์ (Computer Network) มีบทบาทสำคัญในด้านเทคโนโลยีการสื่อสารมาก โดยเฉพาะการสื่อสารในระบบอินเทอร์เน็ต ซึ่งสามารถที่จะสืบค้นข้อมูลได้ทั่วโลกและมีความรวดเร็วสูงในการสืบค้นข้อมูล จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติว่า พ.ศ. 2542 หมวด 4 กล่าวถึงแนวการจัดการศึกษา ซึ่งมีความมุ่งหวังว่าการจัดการศึกษาต้องถือว่าผู้เรียนทุกคน มีความสามารถที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพของผู้เรียนที่พึงจะกระทำได้และหมวด 9 ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติว่า พ.ศ.2542 กล่าวถึงเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา ผู้เรียนมีสิทธิได้รับการพัฒนาขีดความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในโอกาสแรกที่ทำได้ เพื่อให้มีความรู้ความสามารถและทักษะเพียงพอที่จะใช้เทคโนโลยีเพื่อการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต รัฐต้องส่งเสริมและสนับสนุนการผลิตและการให้แรงจูงใจแก่ผู้ผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา โดยเปิดให้มีการแข่งขันอย่างเสรีและเป็นธรรม ให้มีการพัฒนาบุคลากรทั้งด้านการผลิตและด้านผู้ใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา เพื่อให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการผลิตและใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี 2545: 13-38)

1.1 สภาพที่พึงประสงค์ของการเรียนการสอนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

รายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เป็นวิชาบังคับที่นักศึกษาคณะครุศาสตร์ทุกชั้นปีต้องเรียน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของพฤติกรรมและสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน คณะครุศาสตร์ก็ได้ให้ความสำคัญในการนำของเทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาทในการจัดการเรียนการสอนเพิ่มมากขึ้นซึ่งเทคโนโลยีดังกล่าวสามารถที่จะนำมาช่วยส่งเสริมกระบวนการจัดการเรียนการสอนให้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้นแทนการเรียนการสอนในรูปแบบเดิมๆซึ่งจะยึดตัวผู้สอนเป็นหลักในการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาความรู้ต่างๆซึ่งจะอยู่ในรูปของการบรรยายให้กับผู้เรียนผ่านสื่อที่เป็นแผ่นใสหรือเอกสาร ซึ่งเป็นผลให้กระบวนการจัดการเรียนการสอนไม่น่าสนใจเท่าที่ควร ในขณะที่

ความสามารถของเทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์ในปัจจุบันที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการจัดการกระบวนการจัดการเรียนการสอนให้มีความน่าสนใจและ ผู้เรียนสามารถที่จะเรียนรู้ได้ด้วยตนเองสามารถศึกษา ค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ ได้อย่างต่อเนื่องและไม่จำกัดสถานที่ในการสืบค้นข้อมูลสามารถที่จะทบทวนเนื้อหาได้ด้วยตนเอง ทุกเวลา ควบคู่ไปกับการให้คำแนะนำของอาจารย์ผู้สอนโดยศึกษาผ่านชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

1.2 สภาพที่เป็นอยู่ของการเรียนการสอนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน

กระบวนการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนของคณะครุศาสตร์ ในปัจจุบัน ยังยึดรูปแบบเดิมๆ ในการถ่ายทอดความรู้ให้กับนักศึกษา กล่าวคือกระบวนการจัดการเรียนการสอนยังยึดตัวผู้สอนเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียน ผ่านการสอนแบบบรรยายหน้าชั้น ประกอบกับการใช้สื่อการสอนที่เป็นแผ่นใสและเอกสารการสอนต่างๆ ประกอบกับจำนวนผู้เรียนในชั้นเรียนที่มีจำนวนมาก ทำให้ผู้เรียนบางคนทำความเข้าใจในเนื้อหาไม่ทัน และกระบวนการจัดการเรียนการสอนไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีการทบทวนเนื้อหา ในแต่ละช่วงการสอน จึงทำให้ผู้เรียนหลายคนไม่สนใจกิจกรรมการเรียน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

1.3 สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นของการเรียนการสอนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน

จากสภาพของการเรียนการสอนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนด้านต่างๆ คือ (1) ปัญหาด้านกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ไม่น่าสนใจ (2) ปัญหาเรื่องจำนวนผู้เรียนที่มีมากไม่เหมาะสมกับห้องเรียน (3) ปัญหาด้านสื่อการสอนที่นำมาประกอบการเรียนการสอนไม่น่าสนใจ (4) ปัญหาด้านกระบวนการเรียนการสอนที่ไม่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทบทวนเนื้อหาในช่วงเวลาเรียน

ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นอุปสรรคในด้านการจัดการเรียนการสอน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

1.4 ความพยายามในการแก้ปัญหาของการเรียนการสอนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน

ความพยายามในการแก้ปัญหา ดังกล่าวคณะครุศาสตร์ ในฐานะผู้ดูแลรายวิชา ได้ดำเนินการแก้ไขปัญหา โดยการพัฒนาระบบการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ๆ จากเดิมจะให้ผู้สอนรับผิดชอบรายวิชาเพียงคนเดียวก็ปรับเปลี่ยนมาเป็นการจัดการเรียนการสอนแบบสอนร่วม ซึ่งกระบวนการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนก็จะมีทั้งผู้สอนหลักและผู้สอนร่วม และมีการนำสื่อการสอนเข้ามามีบทบาทในกิจกรรมการเรียนการสอนเพิ่มมากขึ้นผู้เรียนสามารถสอบถามข้อ

สงสัยในระหว่างการเรียนรู้ได้จากอาจารย์ผู้สอนร่วมที่จะคอยให้คำชี้แจงข้อปัญหาต่างๆ ในด้านปัญหาจำนวนผู้เรียนที่ไม่เหมาะสมกับชั้นเรียนนั้น คณะครุศาสตร์ก็ได้ดำเนินการสำรวจจำนวนผู้เรียนในแต่ละกลุ่มเรียนก่อนเปิดภาคเรียนเพื่อนำมาวางแผนการจัดห้องเรียนเพื่อให้เหมาะสมกับจำนวนผู้เรียน ซึ่งก็สามารถแก้ไขปัญหาได้ในระดับหนึ่ง

1.5 แนวทางที่ผู้วิจัยจะดำเนินการแก้ไขของการเรียนการสอนวิชาพฤกษศาสตร์กับการพัฒนาตน

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาชุดการเรียนผ่านเครือข่ายวิชาพฤกษศาสตร์กับการพัฒนาตนเรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์เครือข่ายเข้ามาใช้กับกระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้กระบวนการเรียนการสอนมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้นและเพื่อให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และช่วยให้ผู้สอนสามารถนำเสนอเนื้อหาที่มีความเข้าใจยากให้มีความน่าสนใจและง่ายต่อการสร้างความเข้าใจโดยการใช้สื่อคอมพิวเตอร์มาช่วยในการนำเสนอเนื้อหา ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความสนใจของผู้เรียนเพราะชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และสามารถศึกษาเนื้อหาได้ด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถที่จะศึกษาเนื้อหาเมื่อไรก็ได้โดยไม่มีข้อกำหนดด้านเวลา สถานที่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนไม่เบื่อหน่ายต่อการศึกษาเนื้อหาบทเรียน และชุดการเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นยังสามารถแก้ปัญหาด้านจำนวนผู้เรียนที่ไม่เหมาะสมกับห้องเรียน

นอกจากนี้การเรียนการสอนผ่านเว็บ (Web-Based Instruction) เป็นการจัดสภาพแวดล้อมการเรียนการสอนที่ประยุกต์ใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ (อินเทอร์เน็ต) โดยนำทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมากมายของอินเทอร์เน็ต มาเป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เอกสารประกอบการเรียน แหล่งข้อมูลอ้างอิง และเอกสารเนื้อหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชา เนื่องจากระบบอินเทอร์เน็ต เป็นแหล่งที่เราสามารถศึกษาค้นคว้าข้อมูลได้อย่างมากมาย หลากหลายรูปแบบ ทั้งตัวอักษร รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว หรือสื่อที่อยู่ในรูปแบบของเสียง โดยอาศัยโครงข่ายของระบบอินเทอร์เน็ตที่มีการเชื่อมโยงหลายมิติ (Hypermedia) เพื่อเชื่อมโยงแหล่งข้อมูลต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน การจัดการเรียนการสอนผ่านเว็บจึงจัดเป็นรูปแบบการนำประโยชน์ของเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตเข้ามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนรูปแบบหนึ่งที่มีประโยชน์มากเพราะการที่เรานำเทคโนโลยี สารสนเทศเพื่อการค้นคว้าข้อมูลข่าวสารในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการจัดกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นั่นคือผู้สอนไม่ได้เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนเพียงฝ่ายเดียว แต่เป็นการเรียนรู้ที่หลากหลายและเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ โดยใช้ความสามารถของเทคโนโลยีและ

สื่อสาร สารสนเทศต่างๆให้เป็นประโยชน์ ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้สามารถที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และแก้ปัญหาหรือค้นหาคำตอบของปัญหาต่างๆได้ด้วยตนเองและมีอิสระในการที่จะศึกษาค้นคว้า

จากเหตุผลและความสามารถของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยจึงมุ่งหวังที่จะพัฒนาชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ซึ่งจะสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ของรายวิชาดังกล่าวและสามารถสนับสนุนการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.2.1 เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด

2.2.2 เพื่อศึกษาความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนเรื่องการพัฒนาคน

2.2.3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียน โดยใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนเรื่องการพัฒนาคน

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

3.2 นักศึกษาที่เรียนจากชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย มีความรู้เพิ่มขึ้นระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.3 นักศึกษาที่เรียนโดยใช้ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคนเรื่อง การพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย มีความคิดเห็นต่อชุดการเรียนในระดับเห็นด้วย

4. ขอบเขตของการวิจัย

4.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัย เชิงวิจัยและพัฒนา

4.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.2.1 ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน ภาคการศึกษาที่ 2/2550

4.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน ภาคการศึกษาที่ 2/2550 จำนวน 30 คน

4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.3.1 เครื่องมือที่เป็นต้นแบบชิ้นงาน ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

4.3.2 เครื่องมือวัดผลได้แก่

1) แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัดความก้าวหน้าทางการเรียนหลังจากเรียนจากชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน

2) แบบสอบถามความคิดเห็น ของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน

4.3.3 เครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1) สถิติที่ใช้ในการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย คือ สถิติที่แสดงค่า E_1/E_2

2) สถิติที่ใช้วัดความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของผู้เรียน คือการทดสอบค่าที่แบบ t-dependent

3) สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ คือ สถิติหาความยากง่ายของแบบทดสอบ (p) ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

4) สถิติที่ใช้ศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย คือ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน หมายถึง สื่อการเรียนการสอนที่ทำการศึกษาเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ตามกระบวนการออกแบบและพัฒนาการเรียนผ่านเครือข่าย ที่มีการจัดลำดับเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อมุ่งให้ผู้เรียนได้ศึกษาเนื้อหาด้วยตนเอง เพื่อช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพจำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้

5.2 ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 หมายถึง การหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง โดยประสิทธิภาพที่วัดออกมาพิจารณาจากร้อยละของการทำแบบทดสอบระหว่างเรียนและปฏิสัมพันธ์กลับร้อยละของการทำแบบทดสอบเมื่อจบหน่วยการเรียนรู้ แสดงค่าเป็นตัวเลขสองตัว ตามเกณฑ์ 80/80 โดยที่

80 ตัวแรก หมายถึง ค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ คิดจากร้อยละของคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน เมื่อคิดเป็นร้อยละแล้วไม่ต่ำกว่า 80

80 ตัวหลัง หมายถึง ค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ คิดจากร้อยละของคะแนนแบบทดสอบหลังเรียน เมื่อคิดเป็นร้อยละแล้วไม่ต่ำกว่า 80

5.3 ความคิดเห็นของผู้เรียน หมายถึง เหตุผลของนักศึกษาที่มีต่อการใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่อง การพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หลังจากนักศึกษาได้เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย แล้วซึ่งวัดได้ด้วยแบบสอบถาม

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ได้ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

6.2 ได้แนวทางในการพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย ในรายวิชา อื่น ๆ และเรื่องอื่นๆ ต่อไป

6.3 ช่วยแก้ปัญหาในการเรียนรู้รายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง เรื่องการพัฒนาตนเอง สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ในการนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอเอกสารและงานวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์
 - 1.1 ความหมายของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์
 - 1.2 ความสำคัญของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์
 - 1.3 ประเภทของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์
 - 1.4 องค์ประกอบของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์
 - 1.5 การทดสอบและประเมินประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์
 - 1.6 องค์ประกอบในการออกแบบการสอนทางคอมพิวเตอร์
2. เครือข่ายคอมพิวเตอร์
 - 2.1 ความหมายของระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์
 - 2.2 ประเภทของเครือข่ายคอมพิวเตอร์
 - 2.3 โครงสร้างของเครือข่ายคอมพิวเตอร์ (Network Topology)
 - 2.4 ประโยชน์ของการใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์
3. การออกแบบและการพัฒนาชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่าย
4. วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง
 - 4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
 - 4.2 การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง
 - 4.3 แนวทางการพัฒนาตนเอง
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยภายในประเทศ

1. ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์

1.1 ความหมายของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ (Computer –Based Learning) เป็นชุดการเรียนรู้ที่มีองค์ประกอบของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเป็นองค์ประกอบหลัก เพื่อมุ่งให้ผู้เรียน ได้ศึกษาเนื้อหาด้วยตนเอง มีความยืดหยุ่นในด้านเวลา ยืดความพร้อมและความสนใจของผู้เรียนเป็นหลัก (ชูศักดิ์ เพรศคอตท์ 2540: 111)

1.2 ความสำคัญของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์มีความสำคัญ ดังนี้

1.2.1 ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนมากยิ่งขึ้น ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์จะช่วยให้เกิดมีการปฏิสัมพันธ์ให้มีการตอบโต้ ทักทาย ให้กำลังใจและให้ข้อมูลที่จำเป็นคล้ายกับว่าเป็นการเรียนกับผู้สอน การมีปฏิสัมพันธ์ลักษณะนี้จะเป็นประโยชน์อย่างสูงในกรณีที่มีผู้เรียนจำนวนมาก การเรียนในระบบทางไกล การเรียนด้วยตนเอง และการเรียนที่ผู้เรียนและผู้สอนมีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่สำหรับการสอน

1.2.2 ช่วยให้ผู้เรียนเลือกกระบวนการเรียนรู้ได้หลายรูปแบบมากยิ่งขึ้น ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ช่วยเพิ่มช่องทางการเรียนรู้ซึ่งผู้เรียนสามารถเลือกใช้เพื่อสอดคล้องกับความต้องการของแต่ละคน

1.2.3 ช่วยสนองตอบความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์มีความยืดหยุ่นเป็นพิเศษในด้านสถานที่และเวลาที่ผู้เรียนต้องการจะใช้ความสะดวกในด้านสถานที่ อาจศึกษาบทเรียนที่ทำไว้ในระบบเครือข่ายหรือทำไว้ในระบบเอกเทศทั้งในและนอกนอกเวลาทำการ ทั้งที่สถานที่ศึกษาและที่บ้าน

1.3 ประเภทของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์

ประเภทของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ แบ่งได้เป็น 3 ประเภทด้วยกันคือ แบบเปิดเสรีแบบคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเป็นองค์ประกอบหลักและแบบที่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการจัดการ

1.3.1 ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์แบบเปิดเสรี จะมีองค์ประกอบต่าง ๆ รวมอยู่ภายในโปรแกรมคอมพิวเตอร์โดยไม่จำเป็นต้องมีสื่อ หรือองค์ประกอบอื่น ๆ ประกอบด้วยคู่มือหรือคำแนะนำการใช้ แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เนื้อหาหรือกิจกรรม และแบบฝึกปฏิบัติ

1.3.2 ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ที่มีบทเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เป็นองค์ประกอบหลัก จะมีการกำหนดองค์ประกอบที่ต้องใช้ในชุดการเรียนรู้ เนื้อหาหลักที่ต้องการนำเสนอจะต้องอยู่ในรูปของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ดังนั้น การใช้ชุดการเรียนรู้ด้วย

คอมพิวเตอร์แบบที่มีบทเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเป็นสื่อหลักจึงมีความยุ่งยากต่อการผลิต การจัดการ การบริหาร

1.3.3 ชุดการเรียน ด้วยคอมพิวเตอร์แบบที่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการจัดการ มีลักษณะสำคัญคือ องค์ประกอบของชุดการเรียนจะมีความหมายหลากหลายกว่า 2 ประเภทแรก สื่อจะนำเสนอเนื้อหาแทนที่จะเป็นการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนเพื่อนำเสนอเนื้อหาโปรแกรมคอมพิวเตอร์จะถูกพัฒนาเพื่อการจัดการองค์ประกอบต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการจัดเก็บข้อมูลผู้เรียนเรียนบทเรียนใด ใช้บทเรียนประเภทไหน เป็นต้น

1.4 องค์ประกอบของชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์

องค์ประกอบของชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์มีดังนี้ ได้แก่ คู่มือการใช้ชุดการเรียน บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน และแบบฝึกปฏิบัติ

1.4.1 คู่มือการใช้ชุดการเรียน โดยสาระเนื้อหาของคู่มือการใช้ชุดการสอนสิ่งที่ควรให้มีก็คล้ายคลึงกับคู่มือการใช้ชุดการเรียนประเภทอื่น กล่าวคือ (1) ควรมีข้อมูลที่ระบุถึงองค์ประกอบของชุดการสอนว่ามีสื่อใดบ้างที่จะต้องใช่ (2) บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน (3) การเตรียมในด้านต่าง ๆ (4) แผนการสอนจะทำให้ผู้สอนทราบว่าเนื้อหาในชุดการเรียนจะใช่กับกลุ่มเป้าหมายใด มีวัตถุประสงค์อย่างไร ใช้สื่อประกอบการเรียนรู้ใดบ้าง รวมทั้งวิธีการประเมินผล (5) การให้รายละเอียดเกี่ยวกับอุปกรณ์คอมพิวเตอร์โดยตรง เช่น การปิด-เปิดเครื่อง การใช้คำสั่งเพื่อเข้าถึงบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับบทเรียน การเริ่มต้น การยุติ การขอคำแนะนำเพิ่มเติม การย้อนกลับ และการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการใช้บทเรียน ในส่วนของวิธีการแก้ปัญหานี้อาจนำไปใช้ในส่วนตัวของเอกสารก็ได้โดยแยกเป็นส่วนหนึ่งต่างหากเพื่อให้สามารถเรียงลำดับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นและวิธีการแก้ปัญหาที่ผู้เรียนสามารถกระทำได้ด้วยตนเอง

1.4.2 บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญหรือเป็นสื่อหลักของชุดการเรียนนี้อาจบันทึกไว้ในแผ่นดิสเก็ตหรือแผ่นซีดี (CD: Computer Disc) เนื่องจากบทเรียนที่ผลิตขึ้น ในปัจจุบันมีข้อมูลมากกว่าในสมัยก่อนมาก รวมทั้งนิยมนำเสนอเนื้อหาในลักษณะแบบมัลติมีเดีย ที่มีทั้งภาพเคลื่อนไหวและเสียง การบันทึกเนื้อหาจึงต้องใช้เนื้อหาที่ใช้ในการบันทึกมาก ก็ต้องใช้แผ่นดิสเก็ตหลาย ๆ แผ่นจึงจะสามารถบันทึกบทเรียน ได้ครบทั้งวิชาที่ต้องการสอน ดังนั้นเพื่อความสะดวกและคล่องตัวในการใช้บทเรียนจึงควร โหลด (load) หรือสำเนาข้อมูลบทเรียนลงในฮาร์ดดิสก์ของเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือบันทึกข้อมูลบทเรียนลงในแผ่นซีดีซึ่งสามารถเก็บข้อมูลได้เป็นจำนวนมาก อีกทั้งเป็นการสะดวกต่อการ

จัดส่งหรือนำไปใช้ในสถานที่ต่าง ๆ อย่างไรก็ตามในการใช้บทเรียนที่ถูกบันทึกไว้ในแผ่นซีดีนี้ ผู้ใช้บทเรียนก็จะต้องมีเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีช่องอ่านแผ่นซีดีด้วย จึงจะสามารถใช้บทเรียนได้

1.4.3 แบบฝึกปฏิบัติ แบบฝึกปฏิบัติของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์อาจถูกจัดทำไว้ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยถือเป็นส่วนหนึ่งของบทเรียนดังกล่าว แต่บ่อยครั้งจะพบว่า การจัดให้มีแบบฝึกปฏิบัติซึ่งอยู่ในรูปแบบของสื่ออื่น เช่น สื่อพิมพ์จะช่วยในการทำแบบฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น อย่างเช่น ในกรณีที่ผู้เรียนต้องใช้เวลาคิดใคร่ครวญนาน ๆ ต้องมีการเขียนบรรยายหรือสร้างแผนภูมิโยงใยในรูปแบบต่าง ๆ ก็ย่อมไม่เป็นการสะดวกที่จะทำแบบฝึกปฏิบัติโดยผ่านสื่อคอมพิวเตอร์ โดยตรง ตัวอย่างของการใช้แบบฝึกปฏิบัติในรูปแบบนี้ก็เช่นกัน การนำเสนอสถานการณ์ หรือข้อมูลที่จำเป็นลงในแบบฝึกปฏิบัติที่เป็นสื่อพิมพ์คำตอบที่ได้อาจป้อนลงในระบบเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อจัดเก็บและให้ผู้สอนเรียกดูในภายหลัง หรืออาจแยกส่งให้ผู้สอนโดยทางอื่น ๆ ก็สามารถกระทำได้เช่นเดียวกัน

1.5 การทดสอบและประเมินประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์

ในการทดสอบและประเมินประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ มีแนวทางดังนี้ (1) ตรวจสอบชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ (2) ทดสอบชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ และ (3) ประเมินชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์

1.5.1 การตรวจสอบชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ ต้องทำการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยจะทำการตรวจสอบความครบถ้วนของชุด ความสมบูรณ์ของแต่ละองค์ประกอบ ตรวจสอบการทำงานขององค์ประกอบ และตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของโครงสร้างและเนื้อหา

1) ตรวจสอบความครบถ้วนของชุด เป็นการตรวจสอบองค์ประกอบของชุดตามที่ได้รับทราบแบบไว้นั้น ได้มีการผลิตไว้ครบทุกส่วนหรือไม่ เช่น คู่มือการใช้ชุดการสอน คำแนะนำการใช้บทเรียน และกิจกรรมอื่น ๆ ตามที่กำหนด แบบทดสอบ และสื่อประกอบอื่น ๆ เป็นต้น

2) ตรวจสอบความสมบูรณ์ขององค์ประกอบ เป็นการตรวจสอบดูว่าในแต่ละองค์ประกอบมีความพร้อมที่จะนำมาใช้ร่วมกันหรือไม่เพียงใด ในแต่ละองค์ประกอบมีความชัดเจนสมบูรณ์พร้อมที่จะนำไปใช้ในสถานที่เป็นการใช้ชุดการสอนหรือไม่ หากเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ก็ต้องตรวจสอบดูว่ามีชิ้นส่วนที่จะต้องใช้ร่วมกัน เช่น สายไฟ ม้วนเทป และคู่มือการใช้ เป็นต้น

3) ตรวจสอบการทำงานขององค์ประกอบ เป็นการทดลองใช้อย่างคร่าว ๆ เพื่อทดสอบว่าองค์ประกอบทุกส่วนสามารถใช้งานได้ตามที่ควรจะเป็นหรือได้รับการออกแบบไว้หรือไม่

4) ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของโครงสร้างเนื้อหา เป็นการทดสอบการใช้งานอย่างเป็นระบบตามที่ได้รับการออกแบบไว้ทั้งหมด ในขั้นตอนนี้จะเป็นการตรวจสอบความชัดเจนของคำสั่งต่าง ๆ และความถูกต้องชัดเจนเหมาะสมของเนื้อหาที่มีความสำคัญอย่างมาก และใช้เวลาในการตรวจสอบมากกว่าขั้นตอนอื่น ๆ ในการตรวจสอบควรกระทำร่วมกับบุคลากรของการผลิต เพื่อที่จะได้หารือเกี่ยวกับการบันทึกไว้อย่างละเอียดในแบบฟอร์มบันทึกเนื้อหาเพื่อส่งมาให้ฝ่ายผลิตบทเรียนดำเนินการแก้ไขให้เป็นไปตามเกณฑ์

1.5.2 การทดสอบประสิทธิภาพชุดการสอนด้วยคอมพิวเตอร์ มี 2 แนวทาง คือ

(1) ทดสอบประสิทธิภาพด้านโครงสร้างและการนำเสนอ และ (2) การทดสอบประสิทธิภาพด้านสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

1) การทดสอบประสิทธิภาพด้าน โครงสร้างและการนำเสนอ เป็นการทดสอบเชิงเทคนิคเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าชุดการสอนนี้มีโครงสร้างของบทเรียนและกระบวนการนำเสนอที่เหมาะสม

2) การทดสอบประสิทธิภาพด้านสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ในการทดสอบประสิทธิภาพชุดการสอนด้วยคอมพิวเตอร์ที่มุ่งเน้นคุณภาพในเชิงวิชาการนี้ โดยหลักการแล้วจะมีวิธีการขั้นตอนและเกณฑ์ที่ไม่แตกต่างไปจากที่ใช้กับชุดการสอนอื่นๆ สำหรับขั้นตอนการทดสอบประสิทธิภาพ โดยทั่วไปนิยมแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ในแต่ละขั้นตอนจะใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดและลักษณะที่แตกต่างกันออกไป

3) การทดลองแบบเดี่ยว เป็นการทดลองใช้ขั้นแรกซึ่งหากเป็นไปได้ควรหากกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนที่อยู่ในระดับเก่ง ปานกลาง อ่อน โดยมีจำนวนระหว่าง 1-3 คนเมื่อได้ข้อมูลที่ต้องการแล้วต้องนำไปใช้เพื่อการปรับปรุงแก้ไขชุดการสอนให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

4) การทดลองแบบกลุ่ม ภายหลังจากที่ได้มีการปรับปรุงชุดการสอนที่ได้ นำไปทดลองแบบเดี่ยวแล้วก็จะเป็นการนำชุดการสอนไปให้กลุ่มตัวอย่างควรมีตัวแทนทั้งที่เรียนอ่อน ปานกลาง และเรียนเก่งรวมอยู่ในกลุ่มตัวอย่างนี้ด้วย ผลที่ได้รับจากการทดลอง ใช้กับกลุ่มตัวอย่างนี้ก็จะถูกนำไปใช้เพื่อการปรับปรุงชุดการสอนให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

5) การทดสอบแบบภาคสนาม โดยทั่วไปจะใช้ขนาดเท่ากับที่มีอยู่ในชั้นเรียนจริงคือประมาณ 20-30 คน และเป็นการนำผู้เรียนที่มีผลการเรียนอ่อน ปานกลาง และเรียนเก่งมาจัดรวมอยู่ในกลุ่มนี้เกณฑ์การทดสอบประสิทธิภาพ ในการทดสอบประสิทธิภาพทุกครั้งควรมี

การตั้งเกณฑ์ไว้อย่างชัดเจน เพื่อเป็นดัชนีวัดประสิทธิภาพที่เชื่อถือได้ การตั้งเกณฑ์การทดสอบประสิทธิภาพในที่นี้อาจทำได้เป็น 2 ส่วน คือส่วนที่เป็นเกณฑ์ความก้าวหน้าและส่วนที่เป็นเกณฑ์ประสิทธิภาพ

(1) เกณฑ์ความก้าวหน้า ในที่นี้หมายถึง การใช้แบบทดสอบก่อนเรียน และแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อการเทียบค่าความรู้ในตัวผู้เรียน สมมติฐานที่นำมาใช้ คือก่อนการใช้ชุดการสอนผู้เรียนในระดับหนึ่ง และเมื่อได้มีการผ่านกระบวนการเรียนรู้โดยใช้ชุดการสอนแล้ว ก็จะมีขีดความสามารถในการทำแบบทดสอบหลังเรียน ได้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ซึ่งค่าของความแตกต่างไว้จะสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของชุดการสอนว่าสามารถทำให้ผู้เรียนมีสัมฤทธิ์ผลการเรียนสูงขึ้นเพียงใด อย่างไรก็ตามคุณภาพของแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียนที่นำมาใช้ต้องเป็นที่น่าเชื่อถือได้ เช่นเดียวกันผลของความแตกต่างที่ออกมาจึงจะเป็นที่ยอมรับได้

(2) เกณฑ์ประสิทธิภาพ ในการตั้งเกณฑ์ประสิทธิภาพในที่นี้ หมายถึง การกำหนดค่าของ E_1/E_2 ว่าควรมีค่าเป็นเท่าใด เช่น การกำหนดค่าของ $E_1/E_2 = 80/80$ หรือ $E_1/E_2 = 85/85$ เป็นต้น สำหรับเกณฑ์ประสิทธิภาพที่ตั้งขึ้นนี้ในส่วนของ E_1 หมายถึง คะแนนที่ได้จากผลการทำกิจกรรมหรือแบบฝึกหัดต่าง ๆ ในช่วงของการใช้บทเรียน ในส่วนของ E_2 หมายถึง คะแนนที่ผู้เรียนทำได้จากการทดสอบหลังเรียน เป็นการตรวจสอบว่าชุดการสอนที่ได้พัฒนาขึ้นมานี้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้ เช่น สมมติฐานว่าตั้งเกณฑ์ $E_1/E_2 = 85/85$ ก็ให้ถือว่า ผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมและตอบคำถามต่าง ๆ ในช่วงของการใช้บทเรียนได้ค่าเฉลี่ยของคะแนนเต็มไม่น้อยกว่าหรือมากกว่าร้อยละ 85 หลังจากนั้นจึงดูค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบหลังเรียนว่าได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 85 หากคะแนนที่ได้จากการทำกิจกรรมช่วงระหว่างบทเรียนและที่ได้จากการทำแบบทดสอบหลังเรียนเป็นไปตามที่กล่าวมาข้างต้น จึงจะถือว่าชุดการสอน ดังกล่าวมีคุณภาพเป็นไปตามเกณฑ์ประสิทธิภาพที่ตั้งไว้ และสามารถนำออกไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริงได้ (ลิ้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2540: 353)

1.5.3 การประเมินชุดการสอนด้วยคอมพิวเตอร์

การประเมินชุดการสอนด้วยคอมพิวเตอร์สามารถกระทำได้ 2 ลักษณะ (1) การประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และ (2) การประเมินภาคสนาม

1) การประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ หากเป็นไปได้ควรให้มีการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านเทคโนโลยีการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรเน้นผู้ที่เชี่ยวชาญทางด้านการผลิตและการใช้ชุดการสอนด้วยคอมพิวเตอร์จำนวน 3-5 คน เพื่อให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะ สำหรับที่จะนำไปปรับปรุงชุดการสอนให้มีความเหมาะสมและพร้อมที่จะนำไปใช้ในภาคสนามต่อไป

2) การประเมินภาคสนาม การประเมินในชั้นตอนนี้ถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าชุดการสอนที่ได้พัฒนาผลิต และทดสอบประสิทธิภาพมีคุณค่าต่อการเรียนการสอนตรงตามเป้าหมายที่ได้กำหนด การประเมินทางเทคนิค เพื่อทดสอบปัญหาในการใช้และความพึงพอใจของผู้เรียน

1.6 องค์ประกอบในการออกแบบการสอนทางคอมพิวเตอร์

การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการเรียนการสอนนั้น มีองค์ประกอบหลายอย่าง ที่จะต้องพิจารณาและคำนึงถึงเพื่อใช้ในการออกแบบการสอนทางคอมพิวเตอร์ ได้แก่ ชนิดของเครื่องคอมพิวเตอร์ (Hardware) , โปรแกรมใช้เครื่อง (software) , โปรแกรมการสอน (Courseware) และ ลักษณะการใช้โปรแกรมการสอน (นิคม ทาแดง 2537: 178)

1.6.1 ชนิดของเครื่องคอมพิวเตอร์(Hardware) ไม่ว่าเครื่องคอมพิวเตอร์ จะมีขนาดเล็ก (Microcomputer) ขนาดกลาง(Minicomputer) และขนาดใหญ่(Main Frame computer) ก็จะมีส่วนประกอบดังนี้ (1) CPU (Central Processing Unit) เปรียบเทียบ “สมอง” ของคอมพิวเตอร์ที่ควบคุมทั้งหมดและการคำนวณทั้งหมด (2) Memory เป็นส่วนที่เก็บข้อมูลที่จัดดำเนินการ โดย CPU ส่วนนี้จะบรรจุ โปรแกรมที่เขียนขึ้นเพื่อควบคุมและบอกให้ CPU ทำงานอะไรบ้าง และเป็นลำดับอย่างไร คำสั่งควบคุมนั้นจะแยกได้เป็น Memory 2 ประเภทคือ ROM (Read Only Memory) และ RAM (Random Access Memory) (3) Storage เป็นวิธีเก็บ โปรแกรมที่ได้ใช้อยู่ ซึ่งแหล่งเก็บจะมี 2 แบบ คือ เทปคาสเซต (Cassette tape) และ ดิสก์ (Disk) (3) Input มีความหมายถึงการใส่ข้อมูลให้คอมพิวเตอร์ เครื่องมือใส่ข้อมูลโดยทั่วไป เช่น Keyboard , joysticks , paddels หรือแผ่นตารางกราฟิก (Graphic tables) (4) Output หมายถึง การแสดงผลโปรแกรมออกมา โดยทั่วไปของไมโครคอมพิวเตอร์ก็คือบนจอทีวี (Television monitor) นอกจากนี้อาจต่อเข้าเครื่องพิมพ์ (printer) เพื่อให้แสดงผลเป็นตัวพิมพ์บนกระดาษได้ (วารินทร์ รัศมีพรหม 2531:196-197)

1.6.2 โปรแกรมใช้เครื่อง (Software) ได้แก่ โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อใช้ในการออกแบบว่าและสร้างโปรแกรมการสอน ซึ่งมีผู้ผลิตออกมาจำหน่ายหรือให้บริการมากมาย ต้องเลือกให้เหมาะสมกับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่จะใช้และ โปรแกรมการสอนที่จะออกแบบด้วย (นิคม ทาแดง 2537: 178)

1.6.3 โปรแกรมการสอน (Courseware) ได้แก่โปรแกรมการสอนที่จะออกแบบว่าจะออกแบบโปรแกรมการสอนแบบใด ปัจจุบัน โปรแกรมการสอนที่มีคุณภาพดียังหาได้ยาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเลือกมาใช้ให้ถูกต้อง ตรงกับจุดมุ่งหมาย และคุณลักษณะของผู้เรียน ในการเลือกโปรแกรมการสอนจึงอาจต้องค้นหาจากแหล่งต่าง ๆ ฯลฯ และในการค้นหารายชื่อ อาจค้นจาก Index จากข้อมูลคอมพิวเตอร์ จากวารสารที่เกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ นอกจากนั้นควรได้อ่านสรุป

วิเคราะห์ (review) เรื่องราวของโปรแกรมการสอนทั้งจากวารสารหรือจากแหล่งต่าง ๆ ที่ได้ทำการวิเคราะห์ ถ้ามีโอกาสได้โปรแกรมการสอนนั้นมาก็ควรได้มีการทดลองใช้ดูก่อน ก่อนที่จะนำไปใช้ในการเรียนการสอนจริง และควรได้มีการประเมินคุณค่าตามแบบฟอร์มที่จัดทำไว้ด้วย ซึ่งการประเมินคุณค่าโดยทั่วไปอาจคล้ายกับการประเมินคุณค่าของบทเรียน โปรแกรม เพราะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่อาจมีการเพิ่มเกณฑ์ในเรื่องกราฟิก สี สัน การใช้ภาษาเข้าไปด้วย (วารินทร์ รัศมีพรหม 2531: 196)

ในเรื่องการออกแบบทางจอขึ้น ไฮนิค โมเลนดา และรัสเซล (Heinich, Molenda and Russel, 1982) ซึ่งศึกษาถึงการเคลื่อนที่ของตาในการมองภาพ พบว่าคนเราจะมองสารของภาพที่อยู่ในตำแหน่งซ้ายบนเป็นตำแหน่งแรก ถัดมาเป็นซ้ายล่าง ขวาบน และขวาล่างตามลำดับ และให้ข้อเสนอแนะว่าควรจัดสิ่งสำคัญหรือเนื้อหาที่ต้องการเน้นไว้ในตำแหน่งที่พบว่าคนจะมองเป็นอันดับแรก คือตำแหน่งซ้ายบน และจัดให้องค์ประกอบของภาพให้มีความสมดุลและเป็นไปตามธรรมชาติของเนื้อหานั้น ไบรล์ (Bailey 1982: 348) เสนอแนะว่าจอคอมพิวเตอร์ควรมีเนื้อหาที่เสนอ 3 ใน 4 ของจอภาพ นอกจากนี้ เรื่องของสีตัวอักษรก็เป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อผู้ใช้โปรแกรมด้วย จากงานวิจัยสีและขนาดของตัวอักษรบนสีพื้นที่มีต่อความเข้าใจในการอ่านบนจอคอมพิวเตอร์พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความเห็นสีที่ชอบและการอ่านตัวอักษรได้ง่ายที่มีค่าสูงสุด คือตัวอักษรสีขาวบนพื้นดำในตัวอักษรขนาดเล็ก และตัวอักษรสีขาวบนพื้นสีม่วงในตัวอักษรขนาดใหญ่

2. เครือข่ายคอมพิวเตอร์

2.1 ความหมายของระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์

กลาโน (Glano. 1994) ให้ความหมายของระบบเครือข่ายว่า หมายถึงการเชื่อมโยงและสร้างความสัมพันธ์ เพื่อวัตถุประสงค์ในการแบ่งทรัพยากรภายในกลุ่ม เป็นความต้องการของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ เนื่องจากในช่วงแรกอุปกรณ์ทั้งหลายในระบบคอมพิวเตอร์ยังมีราคาค่อนข้างแพงมาก การเชื่อมโดยทรัพยากรเหล่านี้เข้าด้วยกัน ก็จะส่งผลให้ผู้ใช้ในระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์สามารถใช้ทรัพยากรที่มีราคาแพงได้อย่างทั่วถึง

ฟรีดแมน (Freedman. 1996) ได้ให้ความหมายของระบบเครือข่ายว่า หมายถึง 1) การจัดลำดับขององค์ประกอบที่มีความเชื่อมโยง 2) การสื่อสารที่มีช่องทางในการรับส่งข้อมูลระหว่างผู้ใช้และเซิร์ฟเวอร์ที่มีการใช้ทรัพยากรร่วมกัน

มาแรน (Maran.1996) ให้ความหมายของระบบเครือข่ายว่า หมายถึง แหล่งรวมของคอมพิวเตอร์ที่เชื่อมต่อถึงกันและกัน เพื่อที่จะใช้ข้อมูลสารสนเทศร่วมกัน

กิดานันท์ มลิทอง (2540) ให้คำนิยามของระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ว่า หมายถึง ระบบการสื่อสารและแลกเปลี่ยนข้อมูลที่สร้างขึ้น โดยการเชื่อมต่อระหว่างคอมพิวเตอร์ตั้งแต่ 2 เครื่องขึ้นไป โดยใช้แผ่นวงจรต่อประสานข่างานกับสายเคเบิล และทำงานด้วยระบบปฏิบัติการข่างาน

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า เครือข่ายคอมพิวเตอร์ (Computer Network) คือ กลุ่มของคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่ถูกนำมาเชื่อมต่อกัน ผ่านเทคโนโลยีด้านการสื่อสาร เพื่อให้ผู้ใช้ในระบบเครือข่ายสามารถติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยน และใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ของเครือข่ายร่วมกันได้

เครือข่ายมีตั้งแต่ขนาดเล็กที่เชื่อมต่อกันด้วยคอมพิวเตอร์เพียงสองสามเครื่องเพื่อใช้งานในบ้านหรือในบริษัทเล็ก ๆ ไปจนถึงเครือข่ายระดับโลกที่ครอบคลุมไปเกือบทุกประเทศ เครือข่ายสามารถเชื่อมต่อคอมพิวเตอร์เป็นจำนวนมากทั่วโลกเข้าด้วยกัน เรียกว่า เครือข่ายอินเทอร์เน็ต

2.2 ประเภทของเครือข่ายคอมพิวเตอร์

เครือข่ายคอมพิวเตอร์มีหลายชนิด หลายลักษณะ แล้วแต่ที่เราจะยึดหลักเกณฑ์อะไรมาเป็นข้อพิจารณา โดยปกติแล้วยึดการพิจารณาอยู่ 2 เกณฑ์ในการแบ่ง คือ พิจารณาดตามพื้นที่ครอบคลุม (Geographic Span) และตามความเป็นเจ้าของ (Ownership)

พิจารณาดตามพื้นที่ครอบคลุม (Geographic Span) จะพิจารณาถึงจำนวนหรือปริมาณของพื้นที่ที่ให้บริการว่ามากน้อยหรือกว้างไกลแค่ไหน ได้แก่

1. เครือข่ายเฉพาะที่ (Local Area Network : LAN) เป็นเครือข่ายที่มักพบเห็นกัน ในองค์กร โดยส่วนใหญ่ ลักษณะของการเชื่อมต่อคอมพิวเตอร์เป็นวง LAN จะอยู่ในพื้นที่ใกล้ ๆ กัน เช่น อยู่ภายในตึกเดียวกัน เป็นต้น

2. เครือข่ายเมือง (Metropolitan Area Network : MAN) เป็นกลุ่มของเครือข่าย LAN ที่นำมาเชื่อมต่อกันเป็นวงใหญ่ขึ้น ภายในบริเวณพื้นที่ใกล้เคียง เช่น ในเมืองเดียวกัน เป็นต้น

3. เครือข่ายบริเวณกว้าง (Wide Area Network : WAN) เป็นเครือข่ายที่ใหญ่ขึ้นไปอีกระดับ โดยเป็นการรวมเครือข่ายทั้ง LAN และ MAN มาเชื่อมต่อกันเป็นเครือข่ายเดียวกัน

ดังนั้นเครือข่ายนี้จึงครอบคลุมพื้นที่กว้าง บางครั้งครอบคลุมไปทั่วประเทศ หรือทั่วโลกอย่างเช่นอินเทอร์เน็ต ก็จัดว่าเป็นเครือข่าย WAN ประเภทหนึ่ง แต่เป็นเครือข่ายสาธารณะที่ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

พิจารณาตามความเป็นเจ้าของ (Ownership) ความเป็นเจ้าของระบบเครือข่าย หมายถึง ระบบเครือข่ายนั้นใครเป็นผู้ให้บริการและใครบ้างที่สามารถเรียกใช้ข้อมูลได้ เช่น

1. ระบบเครือข่ายสาธารณะ (Public Network) ได้แก่ ระบบอินเทอร์เน็ต
2. เครือข่ายเฉพาะองค์กร (Private Network) เช่น อินทราเน็ต (Intranet)
3. เครือข่ายข้อมูลเฉพาะด้าน (Public Data Network) เป็นการให้บริการข่าวสารหรือข้อมูลเฉพาะด้าน

2.3 โครงสร้างของเครือข่ายคอมพิวเตอร์ (Network Topology)

รูปแบบการจัดวางคอมพิวเตอร์และเดินสายสัญญาณคอมพิวเตอร์ในเครือข่าย รวมถึงหลักการไหลเวียนข้อมูลในเครือข่ายด้วย โดยแบ่งโครงสร้างเครือข่ายหลัก 4 แบบ คือ

2.3.1 เครือข่ายแบบบัส (Bus Network) เป็นเครือข่ายที่เชื่อมต่อคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วยสายเคเบิลยาวต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยจะมีคอนเน็กเตอร์เป็นตัวเชื่อมต่อคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์เข้ากับสายเคเบิล ในการส่งข้อมูลจะมีคอมพิวเตอร์เพียงตัวเดียวเท่านั้นที่สามารถส่งข้อมูลได้ในเวลาหนึ่ง ๆ การจัดส่งข้อมูลวิธีนี้จะต้องกำหนดวิธีการที่จะไม่ให้ทุกสถานีส่งข้อมูลพร้อมกัน เพราะจะทำให้ข้อมูลชนกัน วิธีการที่ใช้อาจแบ่งเวลาหรือให้แต่ละสถานีใช้ความถี่สัญญาณที่แตกต่างกัน การเซตอัพเครื่องเครือข่ายแบบบัสนี้ทำได้ไม่ยากเพราะคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์แต่ละชนิดถูกเชื่อมต่อด้วยสายเคเบิลเพียงเส้นเดียว โดยส่วนใหญ่เครือข่ายแบบบัสมักจะใช้เครือข่ายขนาดเล็กซึ่งอยู่ในองค์กรที่มีคอมพิวเตอร์ใช้ไม่มากนัก

2.3.2 เครือข่ายแบบดาว (Star Network) เป็นเครือข่ายที่เชื่อมต่อคอมพิวเตอร์เข้ากัน อุปกรณ์ที่เป็นจุดศูนย์กลางของเครือข่าย โดยการนำสถานีต่าง ๆ มาต่อรวมกันกับหน่วยสลับสายกลาง การติดต่อสื่อสารระหว่างสถานีจะทำได้ด้วยการติดต่อผ่านทางวงจรของหน่วยสลับสายกลาง การติดต่อสื่อสารระหว่างสถานีจะกระทำได้ด้วยการติดต่อผ่านทางวงจรของหน่วยสลับสายกลาง การทำงานของหน่วยสลับสายกลางจึงเป็นศูนย์กลางของการติดต่อวงจรเชื่อมโยงระหว่างสถานีต่าง ๆ ที่ต้องการติดต่อกัน

2.3.3 เครือข่ายวงแหวน (Ring Network) เป็นเครือข่ายที่เชื่อมต่อคอมพิวเตอร์ด้วยสายเคเบิลยาวเส้นเดียวในลักษณะวงแหวน การรับส่งข้อมูลในเครือข่ายวงแหวนจะใช้ทิศทางเดียวเท่านั้นเมื่อคอมพิวเตอร์เครื่องหนึ่งส่งข้อมูลมันก็จะส่งไปยังคอมพิวเตอร์เครื่องถัดไปซึ่งจะเป็นขั้นตอนอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงคอมพิวเตอร์ปลายทางที่ถูกระบุตามที่อยู่จากเครื่องต้นทาง

2.3.4 เครือข่ายแบบต้นไม้ (Tree Network) เป็นเครือข่ายที่มีโครงสร้างไม่สลับซับซ้อนเชื่อมต่อ โดยผ่านทางอุปกรณ์เชื่อมต่อที่เป็นฮาร์ดแวร์ การจัดส่งข้อมูลสามารถส่งไปถึง

ได้ทุกสถานี เหมาะกับการประมวลผลแบบกลุ่ม จะประกอบด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ระดับต่าง ๆ กันอยู่หลายเครื่อง

2.4 ประโยชน์ของการใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์

การใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์มีประโยชน์มากมายหลายประการ เช่น

2.4.1 การแลกเปลี่ยนข้อมูลทำได้ง่าย การแลกเปลี่ยนข้อมูลในที่นี้ หมายถึงการที่ผู้ใช้ในเครือข่าย สามารถที่จะดึงข้อมูลจากส่วนกลาง หรือข้อมูลจากผู้ใช้คนอื่นมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว และสะดวกเหมือนกับการดึงข้อมูลมาใช้จากเครื่องของตนเอง

2.4.2 ใช้ทรัพยากรร่วมกันได้ เพราะอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ต่าง ๆ ที่เชื่อมต่อกับเครือข่ายถือเป็นทรัพยากรส่วนกลางที่ผู้ใช้ในเครือข่ายทุกคนสามารถใช้ได้ โดยการส่งงานจากเครื่องคอมพิวเตอร์ของตัวเอง ผ่านเครือข่ายไปยังอุปกรณ์นั้น ๆ

2.4.3 ใช้โปรแกรมร่วมกันได้ ผู้ใช้ในเครือข่ายสามารถใช้โปรแกรมจากเครื่องคอมพิวเตอร์เซิร์ฟเวอร์ส่วนกลาง โดยไม่จำเป็นต้องจัดซื้อโปรแกรมทุกชุดสำหรับคอมพิวเตอร์แต่ละเครื่อง นอกจากนั้น ยังประหยัดพื้นที่ในฮาร์ดดิสก์ในการเก็บไฟล์โปรแกรมของแต่ละเครื่องด้วย

2.4.4 ติดต่อสื่อสารได้สะดวก และรวดเร็ว เครือข่ายนับว่าเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารและแลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อนร่วมงาน ได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ แม้ว่าจะอยู่ห่างไกลกันก็ตาม

3. การออกแบบและการพัฒนาชุดการเรียนผ่านเครือข่าย

การเรียนการสอนผ่านเว็บเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกัน ไม่ว่าผู้เรียนจะอยู่ที่ใดก็ตาม อีกทั้งยังสนับสนุนให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนใฝ่หาความรู้ได้มากยิ่งขึ้น รับรู้ได้กว้างขวางมากยิ่งขึ้นแทนการจำกัดด้านเวลาและสถานที่เรียน (Brown, Collins and Duguid, 1998) การเรียนการสอนผ่านเว็บจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นแค่ไหนนั้น ยังต้องขึ้นอยู่กับหลักการออกแบบและพัฒนาชุดการเรียนผ่านเครือข่าย ซึ่งเปรียบได้ว่าเป็นหัวใจหลักสำคัญในการจัดการเรียนการสอนผ่านเครือข่าย

3.1 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกระบวนการที่จะใช้เป็นแนวทางในการออกแบบ

ชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่าย

คิลลอน (1991) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการสร้างบทเรียนที่มีลักษณะเป็นสื่อหลายมิติ (Hypermedia) ซึ่งหลักการนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบและพัฒนาเว็บเพื่อการเรียนการสอน แนวคิดดังกล่าวมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเกี่ยวกับผู้เรียนและเนื้อหาที่จะนำมาพัฒนา เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์และหาแนวทาง ในการจัดกิจกรรมการเรียน

2. วางแผนเกี่ยวกับการจัดรูปแบบโครงสร้างของเนื้อหา ศึกษาคุณลักษณะของเนื้อหาที่จะนำมาใช้เป็นบทเรียนว่าควรจะนำเสนอในลักษณะใด

3. ออกแบบโครงสร้างเพื่อการเข้าถึงข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ออกแบบควรศึกษา ทำความเข้าใจกับโครงสร้างของบทเรียนแบบต่างๆ โดยพิจารณาจากลักษณะผู้เรียน และเนื้อหาว่า โครงสร้างลักษณะใดจะเอื้ออำนวยต่อการเข้าถึงข้อมูลของผู้เรียนได้ดีที่สุด

4. ทดสอบรูปแบบเพื่อหาข้อผิดพลาด จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขและทดสอบซ้ำอีกครั้งจน แน่ใจว่าเป็นบทเรียนที่มีประสิทธิภาพ ก่อนที่จะนำไปใช้งาน

ฮิรุมิ และ เบอร์มูเดส (Hirumi and Bermudez, 1996) เสนอกระบวนการในการออกแบบและพัฒนาการเรียนการสอนผ่านเว็บไว้ 5 ขั้นตอน คือ

1. วิเคราะห์ทรัพยากรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. การออกแบบการเรียนการสอน
3. พัฒนาเว็บเพจโดยใช้แผน โครงเรื่อง (Storyboard) ช่วยในการสร้างและกำหนดโครงสร้างของข้อมูล

4. นำเว็บไปใช้ในการเรียนการสอน

5. ประเมินผลการใช้งาน

อาแวนิติส (Arvanitis, 1997) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าในการสร้างเว็บไซต์นั้น ควรจะดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ โดยพิจารณาว่าเป้าหมายของการสร้างเว็บไซต์นี้เพื่ออะไร
2. ศึกษาคุณลักษณะของผู้ที่จะเข้ามาใช้ ว่ากลุ่มเป้าหมายใดที่ผู้สร้างต้องการสื่อสารข้อมูลอะไรที่พวกเขาต้องการ โดยขั้นตอนนี้ควรจะปฏิบัติควบคู่ไปกับขั้นตอนที่หนึ่ง
3. วางลักษณะโครงสร้างของเว็บ

4. กำหนดรายละเอียดให้กับโครงสร้าง ซึ่งพิจารณาจากวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยตั้งเกณฑ์ในการใช้ เช่นผู้ใช้ควรจะทำอะไรบ้าง จำนวนหน้าควรมีเท่าใด มีการเชื่อมโยงมากน้อยเพียงไร

5. หลังจากนั้น จึงทำการสร้างเว็บ แล้วนำไปทดลองเพื่อหาข้อผิดพลาดและทำการปรับปรุงแก้ไข แล้วจึงค่อยนำเข้าสู่เครือข่ายอินเทอร์เน็ตเป็นขั้นตอนสุดท้าย

เพอร์นิตี และ คาสาติ (Pernici and Casati, 1997) ได้แยกย่อยกระบวนการออกแบบเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนที่หนึ่ง เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบต่างๆ ที่จำเป็นต่อการออกแบบ ซึ่งประกอบด้วย การตั้งวัตถุประสงค์ การกำหนดผู้เรียน และสิ่งที่จำเป็นในด้านฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์

2. ขั้นตอนที่สอง ผู้สอนต้องกำหนดแนวทางในการสร้างเว็บไซต์ ได้แก่ เนื้อหาที่จะใช้ กิจกรรมต่างๆ ขั้นตอนการเรียนการสอน

3. ขั้นตอนที่สามเป็นการออกแบบในแนวกว้าง (Design in the Large) โดยผู้สอนจะต้อง วางแผนลักษณะการเข้าสู่เนื้อหา (Navigation) ซึ่งรวมถึงการกำหนดรายการต่างๆ (Menus) และการเรียงลำดับของข้อมูล

4. ขั้นตอนที่สี่เป็นการออกแบบในแนวแคบ (Design in the Small) คือการกำหนดรายละเอียดต่างๆ ที่มีในแต่ละหน้า

ควินแลน (Quinlan, 1997) เสนอวิธีดำเนินการ 5 ขั้นตอนเพื่อการออกแบบและพัฒนารเรียน การสอนผ่านเว็บที่มีประสิทธิภาพ คือ

1. สิ่งแรกคือผู้สอนต้องทำการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน รวมทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนของผู้เรียน

2. ขั้นที่สอง ต้องกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และกิจกรรม

3. ขั้นที่สาม ผู้สอนควรเลือกเนื้อหาที่จะใช้นำเสนอพร้อมกับหางานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและ ช่วยสนับสนุนเนื้อหา

4. ขั้นที่สี่ ผู้ออกแบบควรวาง โครงสร้างและจัดเรียงลำดับข้อมูลรวมทั้งกำหนดสารบัญ เครื่องมือ การเข้าสู่เนื้อหา (Navigational Aids) โครงร่างหน้าจอและกราฟิกประกอบ

5. ขั้นตอนที่ห้า คือ ดำเนินการสร้างเว็บไซต์โดยอาศัยแผนโครงเรื่อง

ไบเลย์ และ ไบรท์ (Bailey and Blythe, 1998) ได้เสนอกระบวนการ 3 ขั้นตอนง่ายๆ ในการนำไปใช้ออกแบบเว็บไซต์เพื่อการเรียนการสอน ดังนี้

1. ร่างเค้าโครงแนวคิดเบื้องต้นในด้านการนำเสนอ การเชื่อมโยงและจัดเรียงเนื้อหา

2. ต่อมาคือการวางแผนผังแสดงโครงสร้างของเว็บไซต์ ซึ่งโดยทั่วไปจะมีโครงสร้างอยู่ 3 ลักษณะ คือ โครงสร้างแบบเส้นตรง (Linear) ซึ่งกำหนดเส้นทางเดียวให้แก่ผู้เรียนคือเริ่มจากหน้าแรก ไปสู่หน้าต่อๆ ไป โครงสร้างแบบลำดับขั้น (Hierarchical) ซึ่งจะแบ่งระดับความสำคัญของข้อมูล ลดหลั่นกันลงมาเป็นขั้นๆ และ โครงสร้างแบบแตกกิ่ง (Branching) ซึ่งจะมีเส้นทางที่แตกต่างกันในการ เข้าสู่เนื้อหาแต่ละส่วน

3. ขั้นตอนสุดท้ายคือเขียนแผนโครงเรื่อง โดยแสดงรายละเอียดที่จะมีอยู่ในแต่ละหน้า ไม่ว่าจะเป็นตัวอักษร เสียง วิทัศน์ และกราฟิก

จากข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับกระบวนการออกแบบและพัฒนาการเรียนการสอนผ่านเว็บดังกล่าว เห็นได้ว่าเป็นแนวคิดที่ใกล้เคียงกัน จะแตกต่างกันบ้างในส่วนของขั้นตอนบางขั้นที่เพิ่มขึ้นในบางกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยสรุปออกได้เป็น 5 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

1. วิเคราะห์ (Analyze) เป็นขั้นตอนแรกของการออกแบบและพัฒนาการเรียนการสอนผ่านเว็บ ที่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นพื้นฐานสำหรับการวางแผนในขั้นตอนอื่นๆ โดยผู้สอน หรือผู้ออกแบบจะต้องวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนทั้งหมด ได้แก่ วิเคราะห์ ผู้เรียนและความต้องการในการเรียน วิเคราะห์เนื้อหาวิชา เป้าหมายทางการศึกษา วิเคราะห์งานที่จะต้อง ปฏิบัติ รวมทั้งวิเคราะห์ทรัพยากรต่างๆ ที่จะต้องใช้ทั้งในด้านของ ฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์

2. ออกแบบ (Design) เป็นการนำผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบที่สำคัญมาแล้ว ในขั้นแรก มาใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบการเรียนการสอน โดยเริ่มจากการเขียนวัตถุประสงค์เป็นตัวหลัก จากนั้นกำหนดเนื้อหาและกิจกรรม วิธีการประเมินผล วางโครงสร้างของเว็บไซต์ วิธีการเข้าสู่เนื้อหา (Navigation) วิธีการสร้างความสนใจ ลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ จากนั้นจึงทำการเขียนแผนโครงเรื่องเพื่อกำหนดรายละเอียดแต่ละหน้า

3. พัฒนา (Develop) ดำเนินการผลิตเว็บไซต์โดยใช้โปรแกรมต่างๆ เข้ามาช่วย ซึ่งในปัจจุบัน มีโปรแกรมที่ช่วยให้การสร้างเว็บง่ายขึ้น เช่น Microsoft Front Page, Macromedia Dreamweaver, AdobeGolive และ Netobjects Fusion เป็นต้น

4. นำไปใช้ (Implement) เป็นการนำเว็บที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ไปใช้ในการเรียนการสอนจริง โดยในขั้นนี้อาจเป็นเพียงแค่การทดลองในลักษณะนำร่อง (Pilot Testing) ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเพียงไม่กี่คน หรือจะนำไปใช้กับกลุ่มใหญ่เลยก็ได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้สอนและความเหมาะสม

5. ประเมินและปรับปรุง (Evaluate and Improve) เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่จะช่วยให้เว็บที่ได้รับการพัฒนามีประสิทธิภาพดีขึ้น โดยประเมินจากการนำไปใช้ดูว่ามีประสิทธิภาพเพียงใดและ

มีส่วนใดที่ยังบกพร่อง ทั้งนี้การประเมินสามารถประเมินได้ทั้งจากผู้เรียน โดยพิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนและความคิดเห็นที่มีต่อการเรียน รวมทั้งประเมินจากความคิดเห็นจากผู้สอน หรือผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำผลที่ได้ไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

3.2 หลักการออกแบบโปรแกรมการเรียนการสอนผ่านเว็บ

โรเบิร์ต กาเย่ (Robert Gangne) แนวความคิดของกาเย่ เพื่อให้ได้บทเรียนที่เกิดจากการออกแบบในลักษณะการเรียนการสอนจริง โดยยึดหลักการนำเสนอเนื้อหาและจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ หลักการสอนทั้ง 9 ประการ ได้แก่

1. **เร่งเร้าความสนใจ (Gain Attention)** ก่อนที่จะเริ่มการนำเสนอเนื้อหาบทเรียน ควรมีการจูงใจและเร่งเร้าความสนใจให้ผู้เรียนอยากเรียน ดังนั้น บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนจึงควรเริ่มด้วยการใช้ภาพ แสง สี เสียง หรือใช้สื่อประกอบกันหลายๆ อย่าง โดยสื่อที่สร้างขึ้นมานั้นต้องเกี่ยวข้องกับเนื้อหาและน่าสนใจ ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อความสนใจของผู้เรียน นอกจากเร่งเร้าความสนใจแล้ว ยังเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนพร้อมที่จะศึกษาเนื้อหาต่อไปในตัวอีกด้วย ตามลักษณะของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน การเร่งเร้าความสนใจในขั้นตอนแรกนี้ก็คือ การนำเสนอบทนำเรื่อง (Title) ของบทเรียนนั่นเอง ซึ่งหลักสำคัญประการหนึ่งของการออกแบบในส่วนนี้คือ ควรให้สายตาของผู้เรียนอยู่ที่จอภาพ โดยไม่พะวงอยู่ที่แป้นพิมพ์หรือส่วนอื่นๆ แต่ถ้าบทนำเรื่องดังกล่าวต้องการตอบสนองจากผู้เรียน โดยการปฏิสัมพันธ์ผ่านทางอุปกรณ์ป้อนข้อมูล ก็ควรเป็นการตอบสนองที่ง่ายๆ เช่น กดแป้น Spacebar คลิกเมาส์ หรือกดแป้นพิมพ์ตัวใดตัวหนึ่งเป็นต้น

สิ่งที่ต้องพิจารณาเพื่อเร่งเร้าความสนใจของผู้เรียนมีดังนี้

1. เลือกใช้ภาพกราฟิกที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา เพื่อเร่งเร้าความสนใจในส่วนของบทนำเรื่อง โดยมีข้อพิจารณาดังนี้

- 1.1 ใช้ภาพกราฟิกที่มีขนาดใหญ่ชัดเจน ง่าย และไม่ซับซ้อน
- 1.2 ใช้เทคนิคการนำเสนอที่ปรากฏภาพได้เร็ว เพื่อไม่ให้ผู้เรียนเบื่อบ้าง
- 1.3 ควรให้ภาพปรากฏบนจอภาพระยะหนึ่ง จนกระทั่งผู้เรียนกดแป้นพิมพ์ใดๆ จึงเปลี่ยนไปสู่เฟรมอื่นๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับผู้เรียน
- 1.4 เลือกใช้ภาพกราฟิกที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา ระดับความรู้ และเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

2. ใช้ภาพเคลื่อนไหวหรือใช้เทคนิคการนำเสนอภาพผลพิเศษเข้าช่วย เพื่อแสดงการเคลื่อนไหวของภาพ แต่ควรใช้เวลาสั้นๆ และง่าย

3. เลือกใช้สีที่ตัดกับฉากหลังอย่างชัดเจน โดยเฉพาะสีเข้ม

4. เลือกใช้เสียงที่สอดคล้องกับภาพกราฟิกและเหมาะสมกับเนื้อหาบทเรียน

5. ควรบอกชื่อเรื่องบทเรียนไว้ด้วยในส่วนของบทนำเรื่อง

2. บอกวัตถุประสงค์ (Specify Objective) วัตถุประสงค์ของบทเรียน นับว่าเป็นส่วนสำคัญยิ่งต่อกระบวนการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนจะได้ทราบถึงความคาดหวังของบทเรียนจากผู้เรียน นอกจากนี้ผู้เรียนจะทราบถึงพฤติกรรมขั้นสุดท้ายของตนเองหลังจบบทเรียนแล้ว จะยังเป็นการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าถึงประเด็นสำคัญของเนื้อหา รวมทั้งเค้าโครงของเนื้อหาอีกด้วย การที่ผู้เรียนทราบถึงขอบเขตของเนื้อหาอย่างคร่าวๆ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถผสมผสานแนวความคิดในรายละเอียดหรือส่วนย่อยของเนื้อหาให้สอดคล้องและสัมพันธ์กับเนื้อหาในส่วนใหญ่ได้ ซึ่งมีผลทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะมีผลดังกล่าวแล้ว ผลการวิจัยยังพบด้วยว่า ผู้เรียนที่ทราบวัตถุประสงค์ของการเรียนก่อนเรียนบทเรียน จะสามารถจำและเข้าใจในเนื้อหาได้ดีขึ้นอีกด้วย สิ่งที่ต้องพิจารณาในการบอกวัตถุประสงค์บทเรียน มีดังนี้

1. บอกวัตถุประสงค์โดยเลือกใช้ประโยคสั้นๆ แต่ได้ใจความ อ่านแล้วเข้าใจ ไม่ต้องแปลความอีกครั้ง

2. หลีกเลี่ยงการใช้คำที่ยังไม่เป็นที่รู้จัก และเป็นที่ยอมรับของผู้เรียนโดยทั่วไป

3. ไม่ควรกำหนดวัตถุประสงค์หลายข้อเกินไปในเนื้อหาแต่ละส่วนๆ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดความสับสน หากมีเนื้อหามาก ควรแบ่งบทเรียนออกเป็นหัวเรื่องย่อย

4. ควรบอกการนำไปใช้งานให้ผู้เรียนทราบด้วยว่า หลังจากจบบทเรียนแล้วจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ทำอะไรได้บ้าง

5. ถ้าบทเรียนนั้นประกอบด้วยบทเรียนย่อยหลายหัวเรื่อง ควรบอกทั้งวัตถุประสงค์ทั่วไป และวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยบอกวัตถุประสงค์ทั่วไปในบทเรียนหลัก และตามด้วยรายการให้เลือก หลังจากนั้นจึงบอกวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของแต่ละบทเรียนย่อยๆ

6. อาจนำเสนอวัตถุประสงค์ให้ปรากฏบนจอภาพที่ละเอียดๆ ก็ได้ แต่ควรคำนึงถึงเวลาการนำเสนอให้เหมาะสม หรืออาจให้ผู้เรียนจดเป็นพิมพ์เพื่อศึกษาวัตถุประสงค์ต่อไปที่ละเอียดก็ได้

7. เพื่อให้การนำเสนอวัตถุประสงค์น่าสนใจยิ่งขึ้น อาจใช้กราฟิกง่ายๆ เข้าช่วย เช่น ติกรอบ ใช้ลูกศร และใช้รูปทรงเรขาคณิต แต่ไม่ควรใช้การเคลื่อนไหวเข้าช่วย โดยเฉพาะกับตัวหนังสือ

3. ทบทวนความรู้เดิม (Activate Prior Knowledge) การทบทวนความรู้เดิมก่อนที่จะนำเสนอความรู้ใหม่แก่ผู้เรียน มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหาวิธีการประเมิน ความรู้ที่จำเป็นสำหรับบทเรียนใหม่ เพื่อไม่ให้ผู้เรียนเกิดปัญหาในการเรียนรู้ วิธีปฏิบัติโดยทั่วไปสำหรับบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนก็คือ การทดสอบก่อนบทเรียน (Pre-test) ซึ่งเป็นการประเมินความรู้ของผู้เรียนเพื่อทบทวนเนื้อหาเดิมที่เคยศึกษามาแล้ว และเพื่อเตรียมความพร้อมในการรับเนื้อหาใหม่ นอกจากนี้จะเป็นการตรวจวัดความรู้พื้นฐานแล้ว บทเรียนบางเรื่องอาจใช้ผลจากการทดสอบก่อน

บทเรียนมาเป็นเกณฑ์จัดระดับความสามารถของผู้เรียน เพื่อจัดบทเรียนให้ตอบสนองต่อระดับความสามารถของผู้เรียน เพื่อจัดบทเรียนให้ตอบสนองต่อระดับความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียนแต่ละคน แต่อย่างไรก็ตาม ในขั้นการทบทวนความรู้เดิมนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นการทดสอบเสมอไป หากเป็นบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่สร้างขึ้นเป็นชุดบทเรียนที่เรียนต่อเนื่องกันไปตามลำดับ การทบทวนความรู้เดิม อาจอยู่ในรูปแบบของการกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดย้อนหลังถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มาก่อนหน้านี้ก็ได้ การกระตุ้นดังกล่าวอาจแสดงด้วยคำพูด คำเขียน ภาพ หรือผสมผสานกันแล้วแต่ความเหมาะสม ปริมาณมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับเนื้อหา ตัวอย่างเช่น การนำเสนอเนื้อหาเรื่องการต่อต้านด้านทานแบบผสม ถ้าผู้เรียนไม่สามารถเข้าใจวิธีการหาความต้านทานรวม กรณีนี้ควรจะมีวิธีการวัดความรู้เดิมของผู้เรียนก่อนว่ามีความเข้าใจเพียงพอที่จะคำนวณหาค่าต่างๆ ในแบบผสมหรือไม่ ซึ่งจำเป็นต้องมีการทดสอบก่อน ถ้าพบว่าผู้เรียนไม่เข้าใจวิธีการคำนวณ บทเรียนต้องชี้แนะให้ผู้เรียนกลับไปศึกษาเรื่องการต่อต้านด้านทานแบบอนุกรมและแบบขนานก่อน หรืออาจนำเสนอบทเรียนย่อยเพิ่มเติมเรื่องดังกล่าว เพื่อเป็นการทบทวนก่อนก็ได้

สิ่งที่จะต้องพิจารณาในการทบทวนความรู้เดิม มีดังนี้

1. ควรมีการทดสอบความรู้พื้นฐานหรือนำเสนอเนื้อหาเดิมที่เกี่ยวข้อง เพื่อเตรียมความพร้อมผู้เรียนในการเข้าสู่เนื้อหาใหม่ โดยไม่ต้องคาดเดาว่าผู้เรียนมีพื้นฐานความรู้เท่ากัน
2. แบบทดสอบต้องมีคุณภาพ สามารถแปลผลได้ โดยวัดความรู้พื้นฐานที่จำเป็นกับการศึกษาเนื้อหาใหม่เท่านั้น มิใช่แบบทดสอบเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแต่อย่างใด
3. การทบทวนเนื้อหาหรือการทดสอบ ควรใช้เวลาสั้นๆ กระชับ และตรงตามวัตถุประสงค์ของบทเรียนมากที่สุด
4. ควรเปิด โอกาสให้ผู้เรียนออกจากเนื้อหาใหม่หรือออกจาก การทดสอบ เพื่อไปศึกษาทบทวนได้ตลอดเวลา
5. ถ้าบทเรียนไม่มีการทดสอบความรู้พื้นฐานเดิม บทเรียนต้องนำเสนอวิธีการกระตุ้นให้ผู้เรียนย้อนกลับไปคิดถึงสิ่งที่ศึกษาผ่านมาแล้ว หรือสิ่งที่มีประสบการณ์ผ่านมาแล้ว โดยอาจใช้ภาพประกอบในการกระตุ้นให้ผู้เรียนย้อนคิด จะทำให้บทเรียนน่าสนใจยิ่งขึ้น

4. **นำเสนอเนื้อหาใหม่ (Present New Information)** หลักสำคัญในการนำเสนอเนื้อหาของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนก็คือ ควรนำเสนอภาพที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา ประกอบกับคำอธิบายสั้นๆ ง่าย แต่ได้ใจความ การใช้ภาพประกอบ จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้น และมีความคงทนในการจำได้ดีกว่าการใช้คำอธิบายเพียงอย่างเดียว โดยหลักการที่ว่า ภาพจะช่วยอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรมให้ง่ายต่อการรับรู้ แม้ในเนื้อหาบางช่วงจะมีความยากในการที่จะคิดสร้างภาพ ประกอบ แต่

ก็ควรพิจารณาวิธีการต่างๆ ที่จะนำเสนอด้วยภาพให้ได้ แม้จะมีจำนวนน้อย แต่ก็ยังดีกว่าคำอธิบายเพียงคำเดียว

ภาพที่ใช้ในบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนจำแนกออกเป็น 2 ส่วนหลักๆ คือ ภาพนิ่ง ได้แก่ ภาพลายเส้น ภาพ 2 มิติ ภาพ 3 มิติ ภาพถ่ายของจริง แผนภาพ แผนภูมิ และกราฟ อีกส่วนหนึ่ง ได้แก่ ภาพเคลื่อนไหว เช่น ภาพวิดิทัศน์ ภาพจากแหล่งสัญญาณดิจิทัลต่างๆ เช่น จากเครื่องเล่นภาพโฟโต้ซีดี เครื่องเล่นเลเซอร์ดิสก์ กล้องถ่ายภาพวิดิทัศน์ และภาพจากโปรแกรมสร้างภาพเคลื่อนไหว เป็นต้น

ดังนั้น การเลือกภาพที่ใช้ในการนำเสนอเนื้อหาใหม่ของบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน จึงควรพิจารณาในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. เลือกใช้ภาพประกอบการนำเสนอเนื้อหาให้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เป็นเนื้อหาสำคัญๆ
2. เลือกใช้ภาพเคลื่อนไหว สำหรับเนื้อหาที่ยากและซับซ้อนที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นลำดับขั้น หรือเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง
3. ใช้แผนภูมิ แผนภาพ แผนสถิติ สัญลักษณ์ หรือภาพเปรียบเทียบ ในการนำเสนอเนื้อหาใหม่ แทนข้อความคำอธิบาย
4. การเสนอเนื้อหาที่ยากและซับซ้อน ให้เน้นในส่วน of ข้อความสำคัญ ซึ่งอาจใช้การขีดเส้นใต้ การติกรอบ การกระพริบ การเปลี่ยนสีพื้น การโยงลูกศร การใช้สี หรือการชี้แนะด้วยคำพูด เช่น สังกะสีที่ด้านขวาของภาพ เป็นต้น
5. ไม่ควรใช้กราฟิกที่เข้าใจยาก และไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา
6. จัดรูปแบบของคำอธิบายให้น่าอ่าน หากเนื้อหายาว ควรจัดแบ่งกลุ่มคำอธิบายให้จบเป็นตอนๆ
7. คำอธิบายที่ใช้ในตัวอย่าง ควรกระชับและเข้าใจได้ง่าย
8. หากเครื่องคอมพิวเตอร์แสดงกราฟิกได้ช้า ควรเสนอเฉพาะกราฟิกที่จำเป็นเท่านั้น
9. ไม่ควรใช้สีพื้นสลับไปสลับมาในแต่ละเฟรมเนื้อหา และไม่ควรเปลี่ยนสีไปมา โดยเฉพาะสีหลักของตัวอักษร
10. คำที่ใช้ควรเป็นคำที่ผู้เรียนระดับนั้นๆ คุ้นเคย และเข้าใจความหมายตรงกัน
11. ขณะนำเสนอเนื้อหาใหม่ ควรให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทำอย่างอื่นบ้าง แทนที่จะให้กดแป้นพิมพ์ หรือคลิกเมาส์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น การปฏิสัมพันธ์กับบทเรียน โดยวิธีการพิมพ์หรือตอบคำถาม

5. **ชี้แนะแนวทางการเรียนรู้ (Guide Learning)** ตามหลักการและเงื่อนไขการเรียนรู้ (Condition of Learning) ผู้เรียนจะจำเนื้อหาได้ดี หากมีการจัดระบบการเสนอเนื้อหาที่ดีและสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมของผู้เรียน บางทฤษฎีกล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ที่กระจำงัด (Meaningfull Learning) นั้น ทางเดียวที่จะเกิดขึ้นได้ก็คือการที่ผู้เรียนวิเคราะห์และตีความในเนื้อหาใหม่ลงบนพื้นฐานของความรู้และประสบการณ์เดิม รวมกันเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ ดังนั้นหน้าที่ของผู้ออกแบบคอมพิวเตอร์ช่วยสอนในขั้นนี้ก็คือ พยายามค้นหาเทคนิคในการที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนนำความรู้เดิมมาใช้ในการศึกษาความรู้ใหม่ นอกจากนั้น ยังจะต้องพยายามหาวิถีทางที่จะทำให้การศึกษาคำรู้ใหม่ของผู้เรียนนั้นมีความกระจำงัดเท่าที่จะทำได้ เป็นต้นว่า การใช้เทคนิคต่างๆ เข้าช่วย ได้แก่ เทคนิคการให้ตัวอย่าง (Example) และตัวอย่างที่ไม่ใช่ตัวอย่าง (Non-example) อาจจะช่วยทำให้ผู้เรียนแยกแยะความแตกต่างและเข้าใจ โนคติของเนื้อหาต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น เนื้อหาบางหัวข้อ ผู้ออกแบบบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนแบบมัลติมีเดียอาจใช้วิธีการค้นพบ (Guided Discovery) ซึ่งหมายถึง การพยายามให้ผู้เรียนคิดหาเหตุผล ค้นคว้า และวิเคราะห์หาคำตอบด้วยตนเอง โดยบทเรียนจะค่อยๆ ชี้แนะจากจุดกว้างๆ และแคบลงๆ จนผู้เรียนหาคำตอบได้เอง นอกจากนั้น การใช้คำอธิบายกระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิด ก็เป็นเทคนิคอีกประการหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในการชี้แนะทางการเรียนรู้ได้ สรุปแล้วในขั้นตอนนี้ผู้ออกแบบจะต้องยึดหลักการจัดการเรียนรู้ จากสิ่งที่มีประสบการณ์เดิม ไปสู่เนื้อหาใหม่ จากสิ่งที่ยาก ไปสู่สิ่งที่ยากกว่า ตามลำดับ

สิ่งที่ต้องพิจารณาในการชี้แนะแนวทางการเรียนในขั้นนี้ มีดังนี้

1. บทเรียนควรแสดงให้ผู้เรียนได้เห็นถึงความสัมพันธ์ของเนื้อหาความรู้ และช่วยให้เห็นว่าสิ่งย่อนั้นมีความสัมพันธ์กับสิ่งใหญ่อย่างไร
 2. ควรแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของสิ่งใหม่กับสิ่งที่มีประสบการณ์ผ่านมา
 3. นำเสนอตัวอย่างที่แตกต่างกัน เพื่อช่วยอธิบายความคิดรวบยอดใหม่ให้ชัดเจนขึ้น เช่น ตัวอย่างการเปิดหน้ากล้องหลายๆ ค่า เพื่อให้เห็นถึงเปลี่ยนแปลงของรูรับแสง เป็นต้น
 4. นำเสนอตัวอย่างที่ไม่ใช่ตัวอย่างที่ถูกต้อง เพื่อเปรียบเทียบกับตัวอย่างที่ถูกต้อง เช่น นำเสนอภาพไม้ พลาสติก และยาง แล้วบอกว่าภาพเหล่านี้ไม่ใช่โลหะ
 5. การนำเสนอเนื้อหาที่ยาก ควรให้ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม ถ้าเป็นเนื้อหาที่ไม่ยากนัก ให้นำเสนอตัวอย่างจากนามธรรมในรูปธรรม
 6. บทเรียนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดถึงความรู้และประสบการณ์เดิมที่ผ่านมา
6. **กระตุ้นการตอบสนองบทเรียน (Elicit Response)** นักการศึกษาถือว่า การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดนั้นเกี่ยวข้องกับระดับและขั้นตอนของการประมวลผลข้อมูล

หากผู้เรียนได้มีโอกาสร่วมคิด ร่วมกิจกรรมในส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อหา และร่วมตอบคำถาม จะส่งผลให้มีความจำดีกว่าผู้เรียนที่ใช้วิธีอ่านหรือคัดลอกข้อความจากผู้อื่นเพียงอย่างเดียว

บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน มีข้อได้เปรียบกว่า โสตทัศนูปกรณ์อื่นๆ เช่น วิดิทัศน์ ภาพยนตร์ สไลด์ เทปเสียง เป็นต้น ซึ่งสื่อการเรียนการสอนเหล่านี้จัดเป็นแบบปฏิสัมพันธ์ไม่ได้ (Non-interactive Media) แตกต่างจากการเรียนด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ผู้เรียนสามารถมีกิจกรรมร่วมในบทเรียนได้หลายลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น เลือกกิจกรรม และปฏิสัมพันธ์กับบทเรียน กิจกรรมเหล่านี้เองที่ไม่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกเบื่อหน่าย เมื่อมีส่วนร่วม ก็มีส่วคิดนำหรือติดตามบทเรียน ย่อมมีส่วนผูกประสานให้ความจำดีขึ้น

สิ่งที่ต้องพิจารณาเพื่อให้การจำของผู้เรียนดีขึ้น ผู้ออกแบบบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนจึงควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ร่วมกระทำการกิจกรรมในบทเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยมีข้อแนะนำดังนี้

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีโอกาสตอบสนองตอบบทเรียนด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งตลอดบทเรียน เช่น ตอบคำถาม ทำแบบทดสอบ ร่วมทดลองในสถานการณ์จำลอง เป็นต้น
2. ควรให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการพิมพ์คำตอบหรือเติมข้อความสั้นๆ เพื่อเรียกความสนใจ แต่ไม่ควรให้ผู้เรียนพิมพ์คำตอบที่ยาวเกินไป
3. ถามคำถามเป็นช่วงๆ สลับกับการนำเสนอเนื้อหา ตามความเหมาะสมของลักษณะเนื้อหา
4. เร่งเร้าความคิดและจินตนาการด้วยคำถาม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้ความเข้าใจมากกว่าการใช้ความจำ
5. ไม่ควรถามครั้งเดียวหลายๆ คำถาม หรือถามคำถามเดียวแต่ตอบได้หลายคำตอบ ถ้าจำเป็นควรใช้คำตอบแบบตัวเลือก
6. หลีกเลี่ยงการตอบสนองซ้ำหลายๆ ครั้ง เมื่อผู้เรียนตอบผิดหรือทำผิด 2-3 ครั้ง ควรตรวจปรับเนื้อหาทันที และเปลี่ยนกิจกรรมเป็นอย่างอื่นต่อไป

7. เปรณตอบสนองของผู้เรียน เปรณคำถาม และเฟรมการตรวจปรับเนื้อหา ควรอยู่บนหน้าจอภาพเดียวกัน เพื่อสะดวกในการอ้างอิง กรณีนี้อาจใช้เฟรมย่อยซ้อนขึ้นมาในเฟรมหลักก็ได้ 8. ควรคำนึงถึงการตอบสนองที่มีข้อผิดพลาดอันเกิดจากการเข้าใจผิด เช่น การพิมพ์ตัว L กับเลข 1 ควรเคาะเว้นวรรคประ โยคยาวๆ ข้อความเกินหรือขาดหายไป ตัวพิมพ์ใหญ่หรือตัวพิมพ์เล็ก เป็นต้น

7. ให้ข้อมูลย้อนกลับ (Provide Feedback) ผลจากการวิจัยพบว่า บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนจะกระตุ้นความสนใจจากผู้เรียนได้มากขึ้น ถ้าบทเรียนนั้นท้าทาย โดยการบอกเป้าหมายที่ชัดเจน และแจ้งให้ผู้เรียนทราบว่าขณะนั้นผู้เรียนอยู่ที่ส่วนใด ห่างจากเป้าหมายเท่าใด

การให้ข้อมูลย้อนกลับดังกล่าว ถ้านำเสนอด้วยภาพจะช่วยเร่งเร้าความสนใจได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะถ้าภาพนั้นเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียน อย่างไรก็ตาม การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยภาพหรือกราฟิกอาจมีผลเสียอยู่บ้างตรงที่ผู้เรียนอาจต้องการดูผล ว่าหากทำผิด แล้วจะเกิดอะไรขึ้น ตัวอย่างเช่น บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนแบบเกมการสอนแบบแขวนคอสำหรับการสอนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ผู้เรียนอาจตอบโดยการกดแป้นพิมพ์ไปเรื่อยๆ โดยไม่สนใจเนื้อหา เนื่องจากต้องการดูผลจากการแขวนคอ วิธีหลีกเลี่ยงก็คือ เปลี่ยนจากการนำเสนอภาพในทางบวก เช่น ภาพเล่นเรือเข้าหาฝั่ง ภาพขยับยานสู่ดวงจันทร์ ภาพหนูเดินไปกินเนยแข็ง เป็นต้น ซึ่งจะไปถึงจุดหมายได้ด้วยการตอบถูกเท่านั้น หากตอบผิดจะไม่เกิดอะไรขึ้น อย่างไรก็ตามถ้าเป็นบทเรียนที่ใช้กับกลุ่มเป้าหมายระดับสูงหรือเนื้อหาที่มีความยาก การให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยคำเขียนหรือกราฟจะเหมาะสมกว่า

สิ่งที่ต้องพิจารณาในการให้ข้อมูลย้อนกลับ มีดังนี้

1. ให้ข้อมูลย้อนกลับทันที หลังจากผู้เรียน ได้ตอบกับบทเรียน
2. ควรบอกให้ผู้เรียนทราบว่าตอบถูกหรือตอบผิด โดยแสดงคำถาม คำตอบและการตรวจปรับบนเฟรมเดียวกัน
3. ถ้าให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยการใช้ภาพ ควรเป็นภาพที่ง่ายและเกี่ยวข้องกับเนื้อหา ถ้าไม่สามารถหาภาพที่เกี่ยวข้องได้ อาจใช้ภาพกราฟิกที่ไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาก็ได้
4. หลีกเลี่ยงการใช้ผลทางภาพ (Visual Effects) หรือการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ตื่นตาเกินไปในกรณีที่ผู้เรียนตอบผิด
5. อาจใช้เสียงสำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับ เช่น คำตอบถูกต้อง และคำตอบผิด โดยใช้เสียงที่แตกต่างกัน แต่ไม่ควรเลือกใช้เสียงที่ก่อให้เกิดลักษณะการเหยียดหยาม หรือดูแคลน ในกรณีที่ผู้เรียนตอบผิด
6. เฉลยคำตอบที่ถูกต้อง หลังจากที่ผู้เรียนตอบผิด 2 - 3 ครั้ง ไม่ควรปล่อยให้เสียไป
7. อาจใช้วิธีการให้คะแนนหรือแสดงภาพ เพื่อบอกความใกล้-ไกลจากเป้าหมายก็ได้
8. พยายามส่งเสริมการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเรียกความสนใจตลอดบทเรียน
8. ทดสอบความรู้ใหม่ (Assess Performance) การทดสอบความรู้ใหม่หลังจากศึกษาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรียกว่า การทดสอบหลังบทเรียน (Post-test) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทดสอบความรู้ของตนเอง นอกจากนี้จะยังเป็นการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่าผ่านเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ เพื่อที่จะไปศึกษาในบทเรียนต่อไปหรือต้องกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่ การทดสอบหลังบทเรียนจึงมีความจำเป็นสำหรับบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนทุกประเภท

นอกจากจะเป็นการประเมินผลการเรียนรู้แล้ว การทดสอบยังมีผลต่อความคงทนในการจดจำเนื้อหาของผู้เรียนด้วย แบบทดสอบจึงควรถามแบบเรียงลำดับตามวัตถุประสงค์ของบทเรียน ถ้าบทเรียนมีหลายหัวเรื่องย่อย อาจแยกแบบทดสอบออกเป็นส่วนๆ ตามเนื้อหา โดยมีแบบทดสอบรวมหลังบทเรียนอีกชุดหนึ่งก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าผู้ออกแบบบทเรียนต้องการแบบใดสิ่งที่จะต้องพิจารณาในการออกแบบทดสอบหลังบทเรียน มีดังนี้

1. ชี้แจงวิธีการตอบคำถามให้ผู้เรียนทราบก่อนอย่างแจ่มชัด รวมทั้งคะแนนรวม คะแนนรายข้อ และรายละเอียดที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น เกณฑ์ในการตัดสินผล เวลาที่ใช้ในการตอบ โดยประมาณ
2. แบบทดสอบต้องวัดพฤติกรรมตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของบทเรียน และควรเรียงลำดับจากง่ายไปยาก
3. ข้อคำถามคำตอบ และการตรวจปรับคำตอบ ควรอยู่บนแฟรมเดียวกัน และนำเสนอ อย่างต่อเนื่องด้วยความรวดเร็ว
4. หลีกเลี่ยงแบบทดสอบแบบอัตโนมัติให้ผู้เรียนพิมพ์คำตอบยาว ยกเว้นข้อสอบที่ต้องการทดสอบทักษะการพิมพ์
5. ในแต่ละข้อ ควรมีคำถามเดียว เพื่อให้ผู้เรียนตอบครั้งเดียว ยกเว้นในคำถามนั้นมีคำถามย่อยอยู่ด้วย ซึ่งควรแยกออกเป็นหลายๆ คำถาม
6. แบบทดสอบควรเป็นข้อสอบที่มีคุณภาพ มีคำอำนาจจำแนกดี ความยากง่ายเหมาะสมและมีความเชื่อมั่นเหมาะสม
7. อย่าตัดสินคำตอบว่าผิดถ้าการตอบไม่ชัดเจน เช่น ถ้าคำตอบที่ต้องการเป็นตัวอักษรแต่ผู้เรียนพิมพ์ตัวเลข ควรบอกให้ผู้เรียนตอบใหม่ ไม่ควรชี้ว่าคำตอบนั้นผิด และไม่ควรถัดสินคำตอบว่าผิด หากผิดพลาดหรือเว้นวรรคผิด หรือใช้ตัวพิมพ์เล็กแทนที่จะเป็นตัวพิมพ์ใหญ่ เป็นต้น
8. แบบทดสอบชุดหนึ่งควรมีหลายๆ ประเภท ไม่ควรใช้เฉพาะข้อความเพียงอย่างเดียว ควรเลือกใช้ภาพประกอบบ้าง เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศในการสอบ
9. **สรุปและนำไปใช้ (Review and Transfer)** การสรุปและนำไปใช้ จัดว่าเป็นส่วนสำคัญในขั้นตอนสุดท้ายที่บทเรียนจะต้องสรุปมโนคติของเนื้อหาเฉพาะประเด็นสำคัญๆ รวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทบทวนความรู้ของตนเองหลังจากศึกษาเนื้อหาผ่านมาแล้ว ในขณะเดียวกัน บทเรียนต้องชี้แนะเนื้อหาที่เกี่ยวข้องหรือให้ข้อมูลอ้างอิงเพิ่มเติมเพื่อแนะแนวทางให้ผู้เรียนได้ศึกษาต่อไปในบทเรียนถัดไป หรือนำไปประยุกต์ใช้กับงานอื่นต่อไป

อเลสซีและทรอลลิป (Alessi and Trollip, 1991: 244-386) เสนอขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์ที่ประกอบด้วย 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดความจำเป็นและเป้าหมาย (Determine needs and goals) ในขั้นตอนนี้ให้กำหนดเฉพาะวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายทั่วไป (general objectives or goals) ของบทเรียนเท่านั้น การกำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะ (specific intermediate objectives) หรือวัตถุประสงค์ที่ระบุว่าผู้เรียนจะทำอะไรได้บ้างหลังจากได้เรียนแต่ละเรื่อง (enabling objectives) จะทำในขั้นตอนออกแบบการสอน อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องทำในขั้นตอนนี้คือ การประเมินความต้องการที่จำเป็น (needs assessment) ซึ่งสามารถทำได้โดยการสร้างตารางที่ประกอบด้วยคุณลักษณะของผู้เรียน (อายุ ระดับการศึกษา ความสามารถในการอ่าน แรงจูงใจ ความสนใจ ประสบการณ์ ฯลฯ) ความสามารถที่ผู้เรียนมีในปัจจุบัน (current competencies) และความคาดหวัง ซึ่งจะทำให้สามารถกำหนดเนื้อหาสาระของบทเรียนและวิธีการสอนที่เหมาะสมได้ชัดเจน

2. รวบรวมทรัพยากร (Collect resources) ทรัพยากรสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์มี 3 อย่าง ดังนี้

2.1 ทรัพยากรที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเนื้อหาวิชานั้น เช่น ตำรา หนังสืออ้างอิง สื่อต่างๆ และที่สำคัญที่สุดคือบุคคลต่างๆ ที่มีความรู้ในเนื้อหาวิชานั้น

2.2 ทรัพยากรที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการพัฒนาการสอนหรือกระบวนการ ในการสอน เช่น ตำราที่ว่าด้วยการพัฒนาโปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์ กระดาษเขียนสตอรี่บอร์ด วัสดุอุปกรณ์สำหรับสร้างงานกราฟิก และหากเป็นไปได้คือบุคคลที่มีประสบการณ์ด้านการออกแบบการสอน

2.3 ทรัพยากรที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับระบบการนำบทเรียนไปสู่ผู้เรียน ซึ่งในที่นี้คือ เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมระบบปฏิบัติการ โปรแกรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง คู่มือการใช้โปรแกรมเหล่านั้น รวมทั้งผู้มีประสบการณ์ในการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์และโปรแกรมต่างๆ ที่จะนำมาใช้ระหว่างการพัฒนาโปรแกรม

3. เรียนรู้เนื้อหา (Learn the content) ผู้พัฒนาโปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์ (CBI) จะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาวิชาที่ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการออกแบบ CBI หรือเป็นนักออกแบบ CBI ที่ต้องเรียนรู้เนื้อหาสาระของวิชาที่จะพัฒนา แม้นักออกแบบจะพัฒนาโปรแกรมร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา นักออกแบบก็ต้องเรียนรู้เนื้อหาด้วย ขณะเดียวกันผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาก็ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการสอน ไม่มีผู้ใดสามารถพัฒนาการสอนที่มีประสิทธิภาพที่ท้าทายผู้เรียนแบบสร้างสรรค์ได้ เว้นแต่ผู้นั้นจะคุ้นเคยกับเนื้อหาวิชาที่พัฒนานั้น ความเข้าใจที่แคบจะผลิตได้เพียงบทเรียนที่แคบ

4. สร้างความคิด (Generate Ideas) นักออกแบบ โปรแกรมจำนวนมากที่ละเอียดเรื่อง นี้ในช่วงแรกๆ ของการพัฒนาโปรแกรม และดำเนินการสร้างโปรแกรมขึ้นด้วยความคิดสามัญ การ ระดมสมอง (brain storming) เป็นวิธีการที่ได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่าเป็นวิธีที่สำคัญในการ ได้มาซึ่ง ความคิดต่างๆ จากบุคคลต่างๆ อย่างรวดเร็ว และมักจะมีความคิดที่สร้างสรรค์ๆ หรือน่าสนใจอยู่ ด้วย

5. ออกแบบการสอน (Design instruction) ขั้นตอนที่ 1 ถึง 4 เรียกได้ว่าเป็นขั้น เตรียมการ ซึ่งเมื่อมาถึงขั้นนี้ ผู้พัฒนา โปรแกรมควรมีทรัพยากรที่จำเป็นทั้งหมด มีความชัดเจนว่า ใครคือผู้เรียนและจะสอนอะไรแก่ผู้เรียน รวมทั้งมีบัญชีรายชื่อเนื้อหาสาระ และความคิดเกี่ยวกับวิธี สอน ขั้นตอนออกแบบการสอนคือการสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ นี้เพื่อกำหนดคุณลักษณะ (specification) ของบทเรียน โดยมีขั้นตอนย่อย 4 ขั้นตอน ดังนี้

5.1 ขจัดความคิดที่ไม่เหมาะสมออกไป (Elimination of ideas) การขจัดความคิด ที่ไม่เหมาะสมที่ได้จากการระดมสมองทำได้โดยการพิจารณาความเหมาะสมของความคิดแต่ละข้อ กับลักษณะหรือธรรมชาติของผู้เรียน เช่น อายุ ความสนใจ ประสบการณ์ ความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิดนั้นกับเนื้อหาวิชาและเป้าหมายการสอน เช่น ความคิดที่เสนอให้สอนเนื้อหาที่ผู้เรียนรู้อยู่แล้ว หรือไม่จำเป็นต้องรู้ จำนวนเวลาที่จำเป็นต้องใช้ในการสอนเนื้อหาสาระของวิชานั้น และข้อจำกัดของ ระบบคอมพิวเตอร์ที่จะนำมาใช้สอน

5.2 วิเคราะห์งานและแนวคิด (Task and concept analysis) การวิเคราะห์งาน คือ กระบวนการวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้ เช่น พฤติกรรมและทักษะต่างๆ โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อแยกแยะทักษะที่ซับซ้อนออกให้เห็นส่วนประกอบย่อยที่รวมกันขึ้นเป็นทักษะนั้น ซึ่ง จะช่วยในการกำหนดลำดับการสอนที่มีประสิทธิภาพ การวิเคราะห์แนวคิด คือ กระบวนการวิเคราะห์ เนื้อหาที่ผู้เรียนจะต้อง เข้าใจ โดยการมองเนื้อหาสาระทั้งหมดว่าประกอบขึ้นจากแนวคิดอะไรบ้าง แต่ละแนวคิดสัมพันธ์กันอย่างไร จุดมุ่งหมายก็เพื่อแยกแยะเนื้อหาออกให้เห็นส่วนประกอบย่อยของ เนื้อหาโดยรวม ซึ่งจะช่วยในการกำหนดลำดับการสอนที่มีประสิทธิภาพ

5.3 เขียนคำอธิบายเบื้องต้นเกี่ยวกับบทเรียน(Preliminary lesson description) ใน ขั้นนี้ ผู้ออกแบบจะต้องตัดสินใจว่าบทเรียนที่กำลังพัฒนานี้ ประเภทของการเรียนรู้ เป็นอย่างไร เช่น พุทธิพิสัย ทักษะพิสัย หรือจิตพิสัย จะเลือกวิธีการสอนแบบใด เช่น แบบสอนเนื้อหา แบบฝึกหัด แบบสถานการณ์จำลอง แบบเกม หรือแบบทดสอบ จำเป็นต้องใช้ กระบวนการและทักษะ อะไรบ้าง เพื่อให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ เช่น การเรียนพีสิกส์จำเป็นต้องมีความรู้วิชาคณิตศาสตร์มาก่อน บัญญัติที่เกี่ยวข้องกับการสอน มีอะไรบ้าง เช่น ความสนใจ แรงจูงใจ การควบคุมบทเรียน ลำดับขั้นใน การสอนเป็นอย่างไร โดยลำดับขั้นในการสอนจะขึ้นอยู่กับวิธีการสอนที่เลือกใช้ เช่น หากเลือกใช้

วิธีการสอนแบบสอนเนื้อหา ลำดับขั้นในการสอนก็จะเป็นการนำเข้าสู่บทเรียน การนำเสนอเนื้อหา การฝึกปฏิบัติ การให้ผลย้อนกลับ และการจบบทเรียน เป็นต้น การเขียนคำอธิบายเกี่ยวกับบทเรียนนี้ มักต้องเขียนออกมาโดยมีตาราง แผนภูมิ และแผนผังต่างๆ ประกอบ จุดมุ่งหมายของการเขียนก็เพื่อ รวบรวมสิ่งต่างๆ ที่เกิดจากการวิเคราะห์เข้าด้วยกัน และเพื่อนำไปใช้ในขั้นตอนการจัดทำผังงาน (flowchart)

5.4 ประเมินและปรับปรุงแก้ไขการออกแบบ(Evaluation and revision of the design) การประเมินและปรับปรุงแก้ไขสิ่งต่างๆ ที่ออกแบบขึ้นในขั้นต้น ก็เพื่อให้โปรแกรมที่จะ พัฒนาขึ้นมีจุดอ่อนและข้อผิดพลาดน้อยที่สุด ซึ่งอาจทำได้โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบการสอน พิจารณาทบทวนความถูกต้อง ความเหมาะสม และความ สอดคล้องต่างๆ ที่เขียนขึ้นจากการออกแบบในขั้นต้น เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาพิจารณาทบทวน ความสอดคล้องของเนื้อหาบทเรียนที่จะนำเสนอกับวัตถุประสงค์ของบทเรียน ผู้เชี่ยวชาญด้านการ ออกแบบการสอนพิจารณาทบทวนความเหมาะสมของลำดับขั้นการสอน ความเหมาะสมของสื่อที่ นำมาประกอบในบทเรียน ความคิดที่ดีที่ได้จากการระดมสมองได้รับการนำมาใช้แค่ไหน อย่างไรก็ตาม การพิจารณาปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสอนรอบด้านเพียงพอหรือไม่ เป็นต้น

6. ทำผังงานบทเรียน (Flowchart the lesson) ผังงาน คือ ลำดับ ของแผนภูมิ (a series of diagrams) สำหรับใช้อธิบายปฏิบัติการต่างๆ ที่คอมพิวเตอร์ทำ ผังงานมีความสำคัญเพราะการสอน ด้วยคอมพิวเตอร์ควรมีปฏิสัมพันธ์ (interactive) และปฏิสัมพันธ์ต่างๆ นั้นสามารถพรรณนาได้ดีที่สุด โดยการแสดงให้เห็นเหตุการณ์และการตัดสินใจต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นใน โปรแกรม เช่น เมื่อไรจะ นำเสนอข้อความ ภาพ หรือภาพเคลื่อนไหว เมื่อผู้เรียนทำผิดจะเกิดอะไรขึ้น และเมื่อไรจึงจะจบ บทเรียน เป็นต้น ผังงานสามารถเขียนให้ให้มีรายละเอียดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความแตกต่างของ วิธีการสอน หากใช้วิธีการสอนแบบ ไม่สลับซับซ้อนมาก เช่น แบบสอนเนื้อหา แบบฝึกหัด และ แบบทดสอบ ก็สามารถเขียนผังงานแบบง่ายๆ ที่แสดงภาพรวมของบทเรียนและลำดับขั้นต่างๆ หาก ใช้วิธีการสอนที่มีความซับซ้อน เช่น แบบสถานการณ์จำลอง และแบบเกมการสอน ก็จำเป็นต้องเขียน ผังงานอย่างละเอียด

7. ทำสตอรี่บอร์ดลงในกระดาษ (Storyboard displays on paper) การจัดทำสตอรี่ บอร์ดคือกระบวนการในการเตรียมข้อความและภาพที่จะปรากฏให้เห็นบนจอภาพคอมพิวเตอร์ ขณะที่ผังงานแสดงให้เห็นเหตุการณ์และการตัดสินใจต่างๆ สตอรี่บอร์ดแสดงให้เห็นเนื้อหาบทเรียน และวิธีการนำเสนอบทเรียน ในขั้นตอนนี้จะต้องร่าง (draft) ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใช้ในการสอนซึ่งจะ ปรากฏบนจอภาพทั้งหมดตั้งแต่เริ่ม โปรแกรมไปจนกระทั่งสิ้นสุด โปรแกรม เช่น ข้อมูล (information) ที่จะนำเสนอ คำถาม (questions) ผลป้อนกลับ (feedback) ภาพ (pictures) และภาพเคลื่อนไหว

(animations) ร่างที่จัดทำลงในกระดาษนี้ควรได้รับการประเมินและทบทวนอย่างเอาใจใส่จากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบการสอนที่ร่วมในการพัฒนาโปรแกรมทุกคน นอกจากนี้การนำร่างนี้ไปตรวจสอบกับคนที่เป็นตัวแทนของผู้ที่จะเรียนด้วยโปรแกรมนี้และกับคนที่ไม่มีความรู้ในเนื้อหาวิชานี้มาก่อนก็มีความสำคัญ การทำเช่นนี้จะทำให้สิ่งที่ถ้าถาม สับสน เนื้อหาที่ผิดพลาด ง่าย ไปหรือยาก ไป ที่มีอยู่ได้รับการแก้ไข

8. สร้างโปรแกรมบทเรียน (Program the lesson) ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนการนำสิ่งที่จัดทำขึ้นทั้งหมดบนกระดาษมาสร้างโปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์โดยอาศัยเครื่องมือต่างๆ เช่น เครื่องมือสร้างภาพกราฟิก (graphic tools) เครื่องมือสร้างภาพเคลื่อนไหว (animation tools) เครื่องมือสำหรับตัดต่อเสียง (sound editing tools) เครื่องมือสำหรับตัดต่อดิจिटอลวิดีโอ (video editing tools) และเครื่องมือสำหรับเขียน โปรแกรม (authoring tools) เป็นต้น เครื่องมือสำหรับเขียนโปรแกรมเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้การสร้างโปรแกรมง่ายขึ้น เพราะไม่ต้องเขียนคำสั่ง (coding) ให้คอมพิวเตอร์ด้วยภาษาโปรแกรม (programming languages) ที่นักเขียนโปรแกรมใช้กันในการสร้างโปรแกรมคอมพิวเตอร์ทั่วไป เช่น BASIC PASCAL และ C เครื่องมือสำหรับเขียนโปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์มีทั้งประเภทที่สร้างโปรแกรมโดยใช้ภาพสัญลักษณ์มาวางเรียงต่อกันในลักษณะผังงาน (icon-based) ประเภทที่สร้างโปรแกรมเป็นหน้าๆ แบบหน้าหนังสือ (page-based) และประเภทที่สร้างโปรแกรมขึ้นโดยการเขียนคำสั่ง (script-based) ไม่ว่าจะใช้เครื่องมือสร้างโปรแกรมประเภทใด สิ่งสำคัญที่สุดที่จะต้องทำเมื่อสร้างโปรแกรมขึ้นมาแล้วก็คือการทดสอบโปรแกรมเพื่อหาข้อผิดพลาด (bug) และทำการแก้ไข(debug) ข้อผิดพลาดที่พบ

9. ผลิตวัสดุอุปกรณ์สนับสนุน (Produce supporting materials) โปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์โดยทั่วไปจะมีคู่มือผู้เรียน (student manual) คู่มือผู้สอน (Instructor manual) คู่มือด้านเทคนิค (Technical manual) และวัสดุอุปกรณ์ประกอบการสอน (Adjunct instructional material)

9.1 คู่มือผู้เรียน แม้ว่าโปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์มักจะได้รับการออกแบบมาให้ใช้ง่าย (ease-of-use) แต่คู่มือผู้เรียนก็ยังจำเป็น คู่มือผู้เรียนอาจประกอบด้วยคำเตือนที่สำคัญๆ คำนำ อุปกรณ์ที่จำเป็น การเข้าสู่โปรแกรม การใช้โปรแกรม เนื้อหาบทเรียน โดยย่อ แบบฟอร์มหรือกระดาษทำการต่างๆ ที่ใช้ใน โปรแกรม ข้อมูลด้านเทคนิคที่จำเป็นสำหรับผู้ยังไม่คุ้นเคยกับคอมพิวเตอร์ คำแนะนำเกี่ยวกับการศึกษาต่อจาก โปรแกรมนี้ ดัชนี และการอ้างอิงแบบรวดเร็ว (Quick Reference Guide)

9.2 คู่มือผู้สอน คู่มือผู้สอนอาจประกอบด้วยคำเตือนที่สำคัญๆ คำนำ อุปกรณ์ที่จำเป็น วิธีการทำสำเนาโปรแกรมหรือข้อมูล (backups) การติดตั้งอุปกรณ์ การเข้าสู่โปรแกรม การใช้โปรแกรม เนื้อหาบทเรียน โดยย่อ แบบฟอร์มหรือกระดาษทำการต่างๆ ที่ใช้ใน โปรแกรม

แบบทดสอบ แผ่นใสสำหรับผู้สอนใช้แนะนำการใช้โปรแกรมแก่นักเรียน การเข้าถึงและใช้งาน โปรแกรมส่วนที่ใช้เฉพาะผู้สอน ข้อมูลด้านเทคนิคที่จำเป็นสำหรับผู้ยังไม่คุ้นเคยกับคอมพิวเตอร์ คำแนะนำเกี่ยวกับการศึกษาต่อจากโปรแกรมนี้ คัดขี และ การอ้างอิงแบบรวดเร็ว (Quick Reference Guide)

9.3 คู่มือด้านเทคนิค คู่มือด้านเทคนิคมีความจำเป็นเฉพาะสำหรับโปรแกรมการ สอนด้วยคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้อุปกรณ์ทางเทคนิคอื่นๆ นอกเหนือไปจากการใช้คอมพิวเตอร์ทั่วไป เช่น การใช้งาน โปรแกรมในระบบเครือข่าย การใช้โปรแกรมต้องมีการต่อเชื่อมกับกราฟิกพล็อตเตอร์ (graphic plotter) การใช้โปรแกรมที่ออกแบบให้ผู้สอนสามารถเพิ่มคัดแปลง หรือแก้ไขแบบฝึกหัด และแบบทดสอบ เป็นต้น

9.4 วัสดุอุปกรณ์ประกอบการสอน โปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์บาง โปรแกรมอาจมีวัสดุอุปกรณ์อื่นประกอบ เช่น แบบฝึกหัด แผ่นที่ หรือแผ่นภูมิขนาดใหญ่ แถบ บันทึกรูปภาพ แถบบันทึกเสียง และใบจดคะแนนจากเกม วัสดุอุปกรณ์ประกอบบางอย่างจัดทำขึ้น สำหรับผู้สอนเท่านั้น เช่น ดินฉบับเอกสารสำหรับผู้สอนทำสำเนาแจกผู้เรียน หรือสิ่งที่จะให้ ผู้เรียนดูเฉพาะเมื่อเสร็จสิ้นการสอนแต่ละตอน

10. ประเมินและแก้ไขปรับปรุง (Evaluation and revise) ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอน สุดท้ายในการพัฒนาโปรแกรมหลังจากที่การผลิต โปรแกรมและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เสร็จสิ้นลง ความสำเร็จของความสำเร็จของโปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์ คือ การทดสอบและปรับปรุงหลายๆ ครั้ง ในขั้นตอนที่ 5 มีการประเมินในระหว่างการออกแบบ ซึ่งเกี่ยวข้องกับขั้นตอนแรกถึงขั้นตอนที่ 5 ในขั้นตอนที่ 7 มีการประเมินผังงานและสตอริบอร์ด ขั้นตอนที่ 10 นี้เป็นการประเมินรวมในทุกด้าน รวมไปถึงวัสดุและอุปกรณ์ประกอบการสอนด้วย ในขั้นตอนที่ 8 ซึ่งเป็นขั้นสร้าง โปรแกรมนั้น ต้องมีการทดสอบ โปรแกรมเพื่อหาข้อผิดพลาด (bug) และทำการแก้ไข (debug) ข้อผิดพลาดจนปราศจาก ข้อผิดพลาดใดๆ กล่าวคือ โปรแกรมทำงานได้ทุกอย่างที่ต้องการ ไม่ว่าผู้เรียนจะทำอะไรแปลกๆ หรือ ทำสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อนระหว่างเรียนก็ไม่ทำให้โปรแกรมทำงานผิดพลาด การประเมินและแก้ไข ปรับปรุงในขั้นตอนที่ 10 นี้ จะเริ่มได้ก็ต่อเมื่อการแก้ไข โปรแกรมในขั้นตอนที่ 8 จบสิ้นแล้ว สิ่งที่ต้อง ประเมินและแก้ไขปรับปรุงในขั้นตอนที่ 10 ประกอบด้วย การประเมินปรับปรุงภาษาและไวยากรณ์ การประเมินสิ่งอื่นๆ ที่ปรากฏบนหน้าจอ นอกเหนือจากภาษาและไวยากรณ์ การประเมินคำถามและ เมนูต่างๆ การประเมินประเด็นอื่นๆ ด้านการศึกษา (Other issues of pedagogy) การประเมินสิ่งที่มอง ไม่เห็นในบทเรียน เช่น เมื่อผู้เรียนออกจากหน้าจอ นั้น โปรแกรมบันทึกข้อมูลบางสิ่งบางอย่างไว้โดย ที่ผู้เรียนไม่เห็น แต่ผู้พัฒนาโปรแกรมต้องทดสอบว่า โปรแกรมได้บันทึกตามที่ได้ออกแบบไว้หรือไม่

การประเมินเนื้อหาวิชาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาที่ไม่ได้ร่วมพัฒนา โปรแกรมนี้ และสุดท้ายเป็นการประเมินวัสดุอุปกรณ์ประกอบ (Off-line materials)

อเลสซีและทรอลลิป เห็นว่า การออกแบบและพัฒนา โปรแกรมควรคำนึงตามลำดับตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 ถึงขั้นตอนที่ 10 แต่การสลบลำดับขั้นตอนอาจเกิดขึ้นได้ตามความจำเป็น เช่น บางครั้งอาจต้องรวบรวมทรัพยากรต่างๆ (resource materials) ก่อนที่จะกำหนดเป้าหมาย นอกจากนี้ การดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ นี้เมื่อมีการประเมินย่อยในบางขั้นตอนทำให้ต้องกลับไปแก้ไขปรับปรุงบางสิ่งบางอย่างหรือกระทั่งทั้งหมดในขั้นตอนที่ผ่านมาอยู่เสมอ การพัฒนาโปรแกรมการสอนด้วยคอมพิวเตอร์ที่มีคุณภาพสูงไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยการผลิตแบบเส้นตรงทางเดียว (linear) แต่จะเกิดขึ้น โดยการผลิตแบบหมุนเวียนกลับไปกลับมาและการคอยสังเกต (cyclic and empirical) เท่านั้น (Alessi and Trollip, 1991: 248)

ข่าน (Khan, 1997) ได้กล่าวไว้ว่า การออกแบบชุดการเรียนผ่านเครือข่ายที่ดีมีความสำคัญต่อการเรียนการสอน เป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงควรทำความเข้าใจถึงคุณลักษณะ 2 ประการของโปรแกรมการเรียนการสอนผ่านเครือข่าย

1. คุณลักษณะหลัก (Key Features) เป็นคุณลักษณะพื้นฐานของโปรแกรมการเรียนการสอน ผ่านเว็บทุกโปรแกรม ตัวอย่างเช่น การสนับสนุนให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับบทเรียน ผู้สอนหรือผู้เรียน คนอื่นๆ การนำเสนอบทเรียนในลักษณะของสื่อหลายมิติ (Multimedia) การนำเสนอบทเรียนระบบเปิด (Open System) กล่าวคือ อนุญาตให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงเข้าสู่เว็บเพจอื่นๆที่เกี่ยวข้องได้ ผู้เรียน สามารถสืบค้นข้อมูลบนเครือข่ายได้ (Online Search) ผู้เรียนควรที่จะสามารถเข้าสู่โปรแกรมการสอน ผ่านเว็บจากที่ใดก็ได้ทั่วโลก รวมทั้งผู้เรียนควรที่จะสามารถควบคุมการเรียนของตนเอง

2. คุณลักษณะเพิ่มเติม (Additional Features) เป็นคุณลักษณะประกอบเพิ่มเติม ซึ่งขึ้นอยู่กับคุณภาพและความยากง่ายของการออกแบบเพื่อนำมาใช้งานและการนำมาประกอบกับคุณลักษณะ หลักของโปรแกรมการเรียนการสอนผ่านเว็บ ตัวอย่างเช่น ความง่ายในการใช้งานของโปรแกรม มีระบบ ป้องกันการลักลอบข้อมูล รวมทั้งระบบให้ความช่วยเหลือบนเครือข่าย มีความสะดวกในการแก้ไข ปรับปรุงโปรแกรม เป็นต้น

ฮอฟฟ์แมน (Hoffman, 1997) ได้เสนอแนะว่า ในการออกแบบโปรแกรมการเรียนการสอน ผ่านเว็บเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด ควรอาศัยหลักกระบวนการเรียนการสอน 7 ขั้น ดังนี้

1. การสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียน (Motivating the Learner) การออกแบบควรสร้างความสนใจ โดยการใช้ภาพกราฟิก ภาพเคลื่อนไหว สีและเสียงประกอบเพื่อกระตุ้นผู้เรียนให้อยาก

เรียนรู้ ควรใช้กราฟิกขนาดใหญ่ไม่ซับซ้อน การเชื่อมโยงไปยังเว็บอื่นต้องน่าสนใจ เกี่ยวข้องกับเนื้อหา

2. บอกวัตถุประสงค์ของการเรียน (Identifying what is to be Learned) เพื่อเป็นการบอกให้ ผู้เรียนรู้ล่วงหน้าถึงประเด็นสำคัญของเนื้อหาและเป็นการบอกถึงเค้า โครงของเนื้อหาซึ่งจะเป็นผลให้ การเรียนรู้มีประสิทธิภาพขึ้น อาจบอกเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมหรือวัตถุประสงค์ทั่วไปโดยใช้ คำสั้นๆ หลีกเลี่ยงคำที่ไม่เป็นที่รู้จัก ใช้กราฟิกง่ายๆ เช่น กรอบ หรือลูกศร เพื่อให้การ แสดง วัตถุประสงค์น่าสนใจยิ่งขึ้น การเชื่อมโยงไปยังเว็บภายนอกอาจทำให้ผู้เรียนลืมวัตถุประสงค์ของบทเรียน การแก้ไขปัญหาที่คือ ผู้ออกแบบควรเลือกที่จะเชื่อมโยงลิงค์ภายนอกที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนเท่านั้น

3. ทบทวนความรู้เดิม (Reminding Learners of Past Knowledge) เพื่อเป็นการเตรียมพื้นฐานผู้เรียนสำหรับรับความรู้ใหม่ การทบทวนไม่จำเป็นต้องเป็นการทดสอบเสมอไป อาจใช้การ กระตุ้น ให้ผู้เรียนนึกถึงความรู้ที่ได้รับมาก่อนเรื่องนี้โดยใช้เสียงพูด ข้อความ ภาพ หรือใช้หลายๆ อย่าง ผสมผสานกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเนื้อหา มีการแสดงความเหมือน ความแตกต่างของ โครงสร้างบทเรียน เพื่อที่ผู้เรียนจะได้รับความรู้ใหม่ได้เร็วจากนั้นผู้ออกแบบควรต้องทราบ ภูมิหลังของผู้เรียนและทัศนคติของผู้เรียน

4. ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ (Requiring Active Involvement) นัก การศึกษา ต่างเห็นพ้องต้องกันว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนมีความตั้งใจที่จะรับความรู้ใหม่ ผู้เรียนที่มีลักษณะ กระตือรือร้นจะรับความรู้ได้ดีกว่าผู้เรียนที่มีลักษณะเฉื่อย ผู้เรียนจะจดจำได้ดี ถ้ามีการนำเสนอเนื้อหาดี สัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน ผู้ออกแบบบทเรียนควรหาเทคนิคต่างๆ เพื่อใช้กระตุ้นผู้เรียนให้ นำความรู้เดิมมาใช้ในการศึกษาความรู้ใหม่ รวมทั้งต้องพยายามหาทางทำให้ การศึกษาความรู้ใหม่ ของผู้เรียนกระจำชัดมากขึ้น พยายามให้ผู้เรียนรู้จักเปรียบเทียบ แบ่งกลุ่ม หา เหตุผล ค้นคว้าวิเคราะห์หา คำตอบด้วยตนเอง โดยผู้ออกแบบบทเรียนต้องค่อยๆ ชี้แนวทางจากมุม กว้างแล้วรวมรัดให้แคบลง รวมทั้งใช้ข้อความกระตุ้นให้ผู้เรียนคิด เป็นต้น

5. ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลย้อนกลับ (Providing Guidance and Feedback) การให้ คำแนะนำและให้ข้อมูลย้อนกลับในระหว่างที่ผู้เรียนศึกษาอยู่ในเว็บ เป็นการกระตุ้นความสนใจของ ผู้เรียนได้ดี ผู้เรียนจะทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง การเปิด โอกาสให้ผู้เรียนร่วมคิดร่วม กิจกรรมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา การถาม การตอบ จะทำให้ผู้เรียนจดจำได้มากกว่าการอ่านหรือ ลอก ข้อความเพียงอย่างเดียว ควรให้ผู้เรียนตอบสนองวิธีใดวิธีหนึ่งเป็นครั้งคราว หรือตอบคำถามได้ หลายๆ แบบ เช่นเติมคำลงในช่องว่าง จับคู่ แบบฝึกหัดแบบปรนัย โดยใช้ความสามารถของ

โปรแกรม CGI (Common Gateway Interface) ซึ่งเป็น โปรแกรมการปฏิสัมพันธ์กับคอมพิวเตอร์มาช่วยในการ ออกแบบ

6. ทดสอบความรู้ (Testing) เพื่อให้แน่ใจว่านักเรียนได้รับความรู้ ผู้ออกแบบสามารถออกแบบ แบบทดสอบแบบออนไลน์ หรือออฟไลน์ก็ได้ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถประเมินผล การเรียนของตนเองได้ อาจจัดให้มีการทดสอบระหว่างเรียน หรือทดสอบท้ายบทเรียน ทั้งนี้ควรสร้าง ข้อสอบให้ตรงกับจุดประสงค์ของบทเรียน ข้อสอบ คำตอบและข้อมูลย้อนกลับควร อยู่ในกรอบเดียวกัน และแสดงต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว ไม่ควรให้ผู้เรียนพิมพ์คำตอบยาวเกินไป ควรบอกผู้เรียนถึงวิธีตอบ ให้ชัดเจน คำนี้ถึงความแม่นยำและความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบ

7. การนำความรู้ไปใช้ (Providing Enrichment and Remediation) เป็นการสรุปแนวคิด สำคัญควรให้ผู้เรียนทราบว่าความรู้ใหม่มีส่วนสัมพันธ์กับความรู้เดิมอย่างไรควรเสนอแนะสถานการณ์ ที่จะนำความรู้ใหม่ไปใช้และบอกผู้เรียนถึงแหล่งข้อมูลที่จะใช้อ้างอิงหรือค้นคว้าต่อไป

โจนส์ และ ฟาร์ควอร์ (Jones and Farquar, 1997) ได้แนะนำหลักการออกแบบเบื้องต้น ที่จะเริ่มจุดเริ่มต้นในการพัฒนาเว็บเพื่อการเรียนการสอน ดังนี้

1. ควรมีการจัด โครงสร้างหรือจัดระเบียบข้อมูลที่ชัดเจน การที่เนื้อหาที่มีความต่อเนื่อง ไป ไม่สิ้นสุดหรือกระจายมากเกินไป อาจทำให้เกิดความสับสนต่อผู้ใช้ได้ ฉะนั้นจึงควรออกแบบให้มี ลักษณะที่ชัดเจน แยกย่อยออกเป็นส่วนต่างๆ จัดหมวดหมู่ในเรื่องที่สัมพันธ์กัน รวมทั้งอาจมีการแสดง ให้ผู้ใช้เห็นแผนที่โครงสร้างเพื่อป้องกันความสับสนได้

2. กำหนดพื้นที่สำหรับการเลือก (Selectable Areas) ให้ชัดเจน ซึ่งโดยทั่วไปจะมาตรฐาน ที่ชัดเจนอยู่แล้ว เช่น ลักษณะของไฮเปอร์เท็กซ์ที่เป็นคำสีฟ้าและขีดเส้นใต้ พยายามหลีกเลี่ยงการออกแบบที่ขัดแย้งกับมาตรฐานทั่วไปที่คนส่วนใหญ่ใช้ ยกเว้นจะมีความจำเป็นที่ต้องใช้นอกจากนี้ยัง รวมไปถึงการทำให้ตัวเลือกเกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งปกติเมื่อมีการคลิกคำหรือข้อความใดๆ เมื่อกลับมา ที่หน้าเดิมคำหรือข้อความนั้นๆ ก็จะเปลี่ยนจากสีฟ้าเป็นสีแดงเข้มเพื่อบอกให้ทราบว่าผู้ใช้ได้เลือกส่วนนั้นไปแล้วในการออกแบบจึงควรใช้มาตรฐานเดิมแบบนี้เช่นกัน

3. กำหนดให้แต่หน้าจอภาพสั้นๆ ทั้งนี้จากการวิจัยพบว่าผู้ใช้ไม่ชอบการเลื่อนขึ้นลง (Scroll) (Nielsen, 1996 อ้างถึงใน Jones and Farquar, 1997) อีกทั้งยังเสียเวลาในการ โหลดนาน และยุ่งยาก ต่อการพิมพ์ที่ผู้ใช้ต้องการเนื้อหาเพียงบางส่วน แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องใช้หน้ายาวก็ควรกำหนด เป็นพื้นที่แต่ละส่วนของหน้า โดยให้ผู้เรียนสามารถเลือกไปยังจุดต่างๆ ได้ในหน้าเดียวในลักษณะ ของบุ๊กมาร์ค (Bookmark)

4. ลักษณะการเชื่อมโยงที่ปรากฏในแต่ละหน้า หากมีทั้งการเชื่อมโยงในหน้าเดียวกัน และการเชื่อมโยงไปยังหน้าอื่นๆ หรือออกจากหน้าจอไปยังหน้าจอใหม่ จะก่อให้เกิดการสับสนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้เรียนใช้โปรแกรมฐานที่มีอยู่ในโปรแกรมค้นผ่าน (Web Browser) อาจทำให้ผู้เรียนหลงทางได้ ฉะนั้นจึงต้องออกแบบให้มีความแตกต่างและชัดเจน

5. ต้องระวังเรื่องของตำแหน่งในการเชื่อมโยง การที่จำนวนการเชื่อมโยงมากและกระจัดกระจายอยู่ทั่วไปในหน้าอาจก่อให้เกิดความสับสน การออกแบบที่ดีควรจัดการเชื่อมโยงไปยังหน้าอื่นๆ อยู่รวมกันเป็นสัดส่วน มีลำดับก่อนหลัง หรือมีหมายเหตุประกอบ เช่น จัดรวมไว้ส่วนล่างของหน้าจอ เป็นต้น

6. ความเหมาะสมของคำที่ใช้เชื่อมโยง คำที่ใช้สำหรับการเชื่อมโยงจะต้องเข้าใจง่าย มีความชัดเจน และไม่สั้นจนเกินไป

7. ความสำคัญของข้อมูลควรอยู่ส่วนบนของหน้าจอภาพ หลีกเลี่ยงการใช้กราฟิกด้านบน ของหน้าจอ เพราะถึงแม้จะคิดแต่ผู้เรียนจะเสียเวลาในการ ได้รับข้อมูลที่ต้องการ

จิตเกษม พัฒนาศิริ (2539) ได้เสนอแนะถึงขั้นตอนการออกแบบเว็บที่ควิไว้ดังนี้

1. ควรมีรายการสารบัญแสดงรายละเอียดของเว็บเพจนั้น การเข้ามาในเว็บเพจนั้นเปรียบเสมือนการอ่านหนังสือ วารสารหรือตำราเล่มหนึ่ง การที่ผู้ใช้ จะเข้าไปค้นหาข้อมูลได้ ผู้สร้างควรแสดงรายการทั้งหมดที่เว็บเพจนั้นมีอยู่ให้ผู้ใช้ทราบ โดยอาจจะทำ อยู่ในรูปแบบของสารบัญหรือตัวเชื่อมโยง (Links) การสร้างสารบัญนี้จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถค้นหา ข้อมูลภายในเว็บเพจได้อย่างรวดเร็ว ทางที่จะป้องกันไม่ให้ผู้ใช้ของเราหลงทาง ได้ดีที่สุคคือ ควรจัด สร้างแผนที่การเดินทางขึ้นพื้นฐานที่เว็บเพจนั้นก่อน ซึ่งได้แก่ การสร้างสารบัญ (Index) ให้กับผู้ใช้ได้ เลือกที่จะเดินทางไปยังส่วนใดของเว็บเพจได้จากจุดเริ่มต้นของสถานีของเรา

2. เชื่อมโยงข้อมูลไปยังเป้าหมายได้ตรงกับความต้องการมากที่สุด ถ้าข้อมูลที่นำมาแสดงเนื้อหาสาระมากเกินไป เว็บเพจที่สร้างขึ้น ไม่สามารถนำข้อมูลทั้งหมด มาแสดงได้ อันเนื่องมาจากสาเหตุใดๆ ก็ตาม ถ้าเราทราบแหล่งข้อมูลอื่นว่าสามารถให้ความกระจ่าง แก่ผู้ใช้ได้ ควรที่จะนำเอาแหล่งข้อมูลนั้นมาเขียนเป็นตัวเชื่อมโยง เพื่อที่ผู้ใช้จะได้ค้นหาข้อมูล ได้อย่างถูกต้องและกว้างขวางยิ่งขึ้น การสร้างตัวเชื่อมโยงนั้นจะสร้างในรูปของตัวอักษรหรือรูปภาพก็ได้ แต่ควรที่จะแสดงจุดเชื่อมโยงให้ผู้ใช้สามารถเข้าใจได้ง่าย ที่นิยมสร้างกันนั้น โดยส่วนใหญ่เมื่อมีเนื้อหาตอนใดเอ่ยถึงชื่อที่เป็นรายละเอียดเกี่ยวเนื่องกันก็จะสร้างเป็นจุดเชื่อมโยงทันที นอกจากนี้ในแต่ละเว็บเพจที่สร้างขึ้นควรมีจุดเชื่อมโยงกลับมายังหน้าแรกของเว็บไซต์ ที่กำลังใช้งานอยู่ด้วย ทั้งนี้เพื่อว่าผู้ใช้เกิดหลงทางและไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรต่อไปดี จะได้มีหนทาง กลับมาสู่จุดเริ่มต้นใหม่

3. เนื้อหากระชับ สั้นและทันสมัย เนื้อหาที่นำเสนอกับผู้ใช้ควรเป็นเรื่องที่กำลังมีความสำคัญ อยู่ในความสนใจของผู้คนหรือเป็น เรื่องที่ต้องการให้ผู้ใช้ทราบ และควรปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่เสมอ

4. สามารถโต้ตอบกับผู้ใช้ได้อย่างทันท่วงที ควรกำหนดจุดที่ผู้ใช้สามารถแสดงความคิดเห็นหรือให้คำแนะนำกับผู้สร้างได้ เช่น ใส่ หมายเลข E-mail ลงในเว็บเพจ ตำแหน่งที่เขียนควรเป็นที่ส่วนบนสุดหรือส่วนล่างสุดของเว็บเพจนั้นๆ ไม่ควรเขียนแทรกไว้ที่ตำแหน่งใดๆ ของจอภาพ เพราะผู้ใช้อาจจะหา E-mail ไม่พบก็ได้

5. การใส่ภาพประกอบ การเลือกรูปภาพที่จะทำหน้าที่แทนคำบรรยายนั้นเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การนำเอารูปภาพมาทำหน้าที่แทนคำบรรยายที่ต้องการ และควรใช้รูปภาพที่สามารถสื่อความหมายกับ ผู้ใช้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ และการใช้รูปภาพเพื่อเป็นพื้นหลัง ไม่ควรเน้นสีสันที่ฉูดฉาดมากนัก เพราะอาจจะไปลดความเด่นชัดของเนื้อหา ควรใช้ภาพที่มีสีอ่อนๆ ไม่สว่างจนเกินไป ตัวอักษรที่นำมา แสดงบนจอภาพก็เช่นเดียวกัน ควรเลือกขนาดที่อ่านง่าย ไม่มีสีสันและลวดลายมากเกินไป อีกประการหนึ่งคือ รูปภาพที่นำมาประกอบนั้น ไม่ควรมีขนาดใหญ่หรือมีจำนวนมากเกินไป เพราะอาจ จะทำให้เนื้อหาสาระของเว็บเพจนั้นถูกลดความสำคัญ

6. เข้าสู่กลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง การสร้างเว็บเพจนั้น สิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดก็คือกลุ่มเป้าหมาย ที่ต้องการให้ เข้ามาชมและใช้บริการของเว็บเพจที่เราสร้างขึ้น การกำหนดกลุ่มเป้าหมายอย่างชัดเจนย่อมทำให้ ผู้สร้างสามารถกำหนดเนื้อหา และเรื่องราวเพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้ใช้ได้มากกว่า

7. ใช้งานง่าย สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งของการสร้างเว็บเพจคือ จะต้องใช้งานง่าย เนื่องจากอะไรก็ตาม ถ้ามีความง่ายในการใช้งานแล้ว โอกาสที่จะประสบความสำเร็จย่อมสูงขึ้นตามลำดับ และการสร้าง เว็บเพจให้ง่ายต่อการใช้งานนั้น ขึ้นอยู่กับเทคนิคและประสบการณ์ของผู้สร้างแต่ละคน

8. เป็นมาตรฐานเดียวกัน เว็บเพจที่ถูกสร้างขึ้นมานั้น อาจจะมีจำนวนข้อมูลมากมายหลายหน้า การทำให้ผู้ใช้งาน ไม่เกิด ความสับสนกับข้อมูลนั้น จำเป็นต้องกำหนดข้อมูลให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน โดยอาจแบ่งเนื้อหาออกเป็น ส่วนๆ ไป หรือจัดเป็นกลุ่ม เป็นหมวดหมู่ เพื่อความ เป็นระเบียบนำไปใช้งาน

กิดานันท์ มลิทอง (2542) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่ใช้เป็นแนวทางในการออกแบบเว็บ เพื่อการเรียนการสอน ดังนี้

1. ขนาดของเว็บเพจ จำกัดขนาดเพิ่มของแต่ละหน้า โดยการกำหนดขีดจำกัดเป็น กิโลไบต์ สำหรับขนาด "น้ำหนัก" ของแต่ละหน้า ซึ่งหมายถึง จำนวนรวมกิโลไบต์ของภาพกราฟิก ทั้งหมดในหน้า โดยรวมภาพพื้นหลัง ด้วยใช้แคช (Cash) ของโปรแกรมค้นผ่าน (Web Browser) โปรแกรมค้นผ่านที่ใช้กันทุกวันนี้จะเก็บ บันทึกภาพกราฟิกไว้ในแคช ซึ่งหมายถึงการที่โปรแกรม เก็บภาพกราฟิกไว้ในฮาร์ดดิสก์ เพื่อที่โปรแกรม จะได้ไม่ต้องบรรจุภาพเดียวกันนั้นมากกว่าหนึ่งครั้ง จึงเป็นการดีที่จะนำภาพนั้นมาเสนอซ้ำเมื่อใดก็ได้ บนเว็บไซต์ นับเป็นการประหยัดเวลาการบรรจุลง สำหรับผู้อ่านและลดภาระให้แก่เครื่องบริการด้วย

2. การจัดหน้า

2.1 กำหนดความยาวของหน้าให้สั้น ไม่ให้แต่ละหน้ายาวจนเกินไป

2.2 ใส่สารสนเทศที่สำคัญที่สุดในส่วนบนของหน้า ถ้าเปรียบเทียบเว็บไซต์กับ สถานที่แห่งหนึ่ง เนื้อหาที่มีค่าที่สุดจะอยู่ในส่วนหน้าซึ่งก็คือส่วนบนสุดของหน้าจอภาพนั่นเอง ทุกคนที่เข้ามาในเว็บไซต์จะมองเห็นส่วนบนของจอภาพได้เป็นลำดับแรก ถ้าผู้อ่าน ไม่อยากที่จะใช้แถบ เลื่อน เพื่อเลื่อนจอภาพลงมาก็จะยังคงเห็นส่วนบนของจอภาพอยู่ได้ตลอดเวลา ดังนั้นถ้าไม่ต้องการ จะให้ ผู้อ่านพลาดสาระสำคัญของเนื้อหา ก็ควรใส่ไว้ส่วนบนของหน้าซึ่งอยู่ภายในประมาณ 300 จุคภาพ

2.3 ใช้ความได้เปรียบของตาราง ซึ่งตารางจะเป็นสิ่งที่อำนวยความสะดวกและช่วย นักออกแบบได้เป็นอย่างมาก การใช้ตารางจะจำเป็นสำหรับการสร้างหน้าที่ซับซ้อนหรือที่ไม่เรียบ ธรรมดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราต้องการใช้คอลัมน์ ตารางจะใช้ได้เป็นอย่างดีเมื่อใช้ในการจัด ระเบียบหน้า เช่น การแบ่งแยกภาพกราฟิกหรือเครื่องมือนำทางออกจากข้อความ หรือการจัดแบ่ง ข้อความออกเป็นคอลัมน์

3. พื้นหลัง

3.1 ความยาก-ง่ายในการอ่าน พื้นหลังที่มีลวดลายมากจะทำให้หน้าเว็บมีความยาก ลำบากในการอ่านเป็นอย่างยิ่ง การใช้สีร้อนที่มีความเปรียบต่างสูงจะทำให้ไม่สบายตาในการอ่าน เช่นกัน ดังนั้นจึงไม่ควรใช้พื้นหลังที่มีลวดลายเกินความจำเป็นและควรใช้สีเขียวเป็นพื้นหลังจะทำให้ เวบเพจนั้น น่าอ่านมากกว่า

3.2 ทดสอบการอ่าน การทดสอบที่ดีที่สุดในเรื่องของความสามารถในการอ่านเมื่อ ใช้ พื้นหลัง คือ ให้ผู้ใดก็ได้ที่ไม่เคยอ่านเนื้อหาของเรามาก่อนลองอ่านข้อความที่อยู่บนพื้นหลังที่ จัดทำไว้ หรืออีกวิธีหนึ่งคือ ทดสอบการอ่านด้วยตัวเอง ถ้าอ่านได้แสดงว่าสามารถใช้พื้นหลังนั้นได้

4. ศิลปะการใช้ตัวพิมพ์

4.1 ความจำกัดของการใช้ตัวพิมพ์ นกออกแบบจะถูกจำกัดในเรื่องของศิลปะ การใช้ตัวพิมพ์บนเว็บมากกว่าในสื่อสิ่งพิมพ์ โปรแกรมค้นผ่านรุ่นเก่าๆ จะสามารถใช้อักษรได้เพียง 2 แบบเท่านั้น อย่างไรก็ตาม โปรแกรมรุ่นใหม่จะสามารถใช้แบบอักษรได้หลายแบบมากขึ้น นอกจากนี้ การพิมพ์ในเว็บจะไม่สามารถควบคุมช่วงบรรทัดซึ่งเป็นเนื้อที่ระหว่างบรรทัดหรือช่องไฟระหว่างตัวอักษรได้

4.2 ความแตกต่างระหว่างระบบและการใช้โปรแกรมค้นผ่าน (Web Browser) แต่ละตัว จะมีตัวเลือกในการใช้แบบตัวอักษรที่แตกต่างกัน ซึ่งตรงนี้ผู้อ่านสามารถเปลี่ยนแปลงค่าต่างๆ ของแบบตัวอักษรได้ด้วยตัวเอง

4.3 สร้างแบบการพิมพ์เป็นแนวทางไว้ ถึงแม้จะมีข้อจำกัดในเรื่องการใช้ตัวพิมพ์บนเว็บก็ตาม แต่นกออกแบบก็สามารถระบุระดับของหัวเรื่องและเนื้อหาไว้ได้เช่นเดียวกับการพิมพ์ในหนังสือ

4.4 ใช้ลักษณะกราฟิกแทนตัวอักษรธรรมดาให้น้อยที่สุด ถึงแม้จะสามารถใช้ลักษณะ กราฟิกแทนตัวอักษรธรรมดาได้ก็ตาม แต่ไม่ควรใช้มากเกินไป 2-3 บรรทัด ทั้งนี้เพราะจะทำให้เสียเวลา ในการดาวน์โหลดมากกว่าปกติ

ฮอลล์ (Hall, 1998) ได้กล่าวถึงการใช้อินเทอร์เน็ตในการเรียนการสอนว่า การศึกษาทดลองหา วิธีการสร้างเว็บอย่างมีประสิทธิภาพยังอยู่ในระดับที่น้อย แต่จากการรวบรวมจากประสบการณ์และการนำเสนอของบรรดานักออกแบบเว็บเพื่อการเรียนการสอน สรุปได้ว่าเว็บเพื่อการเรียนการสอนที่ดี จะต้องมิลักษณะดังนี้

1. ต้องสะดวกและไม่ยุ่งยากต่อการสืบค้นของผู้เรียน
2. ต้องมีความสอดคล้องตรงกันในแต่ละเว็บรวมถึงการเชื่อมโยงระหว่างเว็บต่างๆ
3. เวลาในการแสดงผลแต่ละหน้าจะต้องน้อยที่สุด หลีกเลี่ยงการใช้ภาพกราฟิกขนาดใหญ่ ที่จะทำให้เสียเวลาในการดาวน์โหลด
4. มีส่วนที่ทำหน้าที่ในการจัดระบบในการเข้าสู่เว็บ นักออกแบบควรกำหนดให้ผู้เรียนได้เข้าสู่ หน้าจอแรกที่มีคำอธิบาย มีการแสดงโครงสร้างภายในเว็บ เพื่อทราบถึงขอบเขตที่ผู้เรียนจะสืบค้น

5. ควรมีความยืดหยุ่นในการสืบค้น แม้จะมีการแนะนำว่าผู้เรียนควรจะเรียนอย่างไรตามลำดับ ขั้นตอนก่อนหลัง แต่ก็ควรเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผู้เรียนสามารถกำหนดเส้นทางการเรียนรู้ได้เอง

6. ต้องมีความยาวในหน้าจอให้น้อย แม้นักออกแบบส่วนใหญ่จะบอกว่าสามารถใช้ไฮเปอร์เท็กซ์ช่วยในการเลื่อนไปมาในพื้นที่ส่วนต่างๆ ในหน้าจอ แต่ในความเป็นจริงแล้วหน้าจอที่สั้น เป็นสิ่งที่ดีที่สุด

7. ไม่ควรมีจุดจบหรือกำหนดจุดสิ้นสุดที่ผู้เรียน ไปไหนต่อไม่ได้ ควรมีการสร้างในแบบวนเวียน ให้ผู้เรียนสามารถหาเส้นทางไปกลับระหว่างหน้าต่างๆ ได้ง่าย นอกจากนี้ยังควรให้ผู้เรียนสามารถกลับไป เรียนในจุดเริ่มต้น ได้ด้วยโดยการคลิกเพียงครั้งเดียว

จากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน ผู้วิจัยได้สรุปออกมาเป็นหลักเบื้องต้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการเรียนการสอนผ่านเว็บ ดังต่อไปนี้

1. โครงสร้างที่ชัดเจน ผู้สอนควรจัดโครงสร้างหรือจัดระเบียบของข้อมูลที่ชัดเจน แยกย่อยเนื้อหาออกเป็นส่วนต่างๆ ที่สัมพันธ์กันและให้อยู่ในมาตรฐานเดียวกัน จะช่วยให้การใช้งานและง่ายต่อการเรียนรู้เนื้อหาของผู้เรียน นอกจากนี้ควรกำหนดให้ผู้เรียนได้เข้าสู่หน้าจอแรกที่มีคำอธิบายเบื้องต้น มีการแสดง โครงสร้าง ภายในเว็บ ซึ่งอาจอยู่ในลักษณะของสารบัญ (Index) หรือรายการ (Menu) เพื่อผู้เรียนจะได้ทราบถึง ขอบเขตที่จะสืบค้น

2. การใช้งานที่ง่าย ลักษณะของเว็บที่มีการใช้งานง่ายจะช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกสบายใจต่อการเรียนและสามารถ ทำความเข้าใจกับเนื้อหาได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องมาเสียเวลาล่าช้ากับการทำความเข้าใจการใช้งานที่ สับสน ด้วยเหตุนี้ผู้ออกแบบจึงควรกำหนดปุ่มการใช้งานที่ชัดเจน เหมาะสม โดยเฉพาะปุ่มควบคุม เส้นทาง การเข้าสู่เนื้อหา (Navigation) ไม่ว่าจะ เป็นเดินหน้า ถอยหลัง รวมทั้ง อาจมีการแนะนำว่าผู้เรียน ควรจะเรียนอย่างไร ขั้นตอนใดก่อนหรือหลัง แต่อย่างไรก็ตาม ควรเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผู้เรียนสามารถ กำหนดเส้นทาง การเรียนรู้ได้เอง เช่น การใช้แผนผังของเว็บไซด์ (Site Map) ที่ช่วยให้ผู้เรียนทราบว่า ตอนนี้อยู่ ณ จุดใด หรือเครื่องมือสืบค้น (Search Engine) ที่ช่วยในการค้นหาหน้าที่ต้องการ

3. การเชื่อมโยงที่ดี ลักษณะไฮเปอร์เท็กซ์ที่ใช้ในการเชื่อมโยงควรอยู่ในรูปแบบที่เป็นมาตรฐานทั่วไป และต้อง ระวังเรื่องของตำแหน่งในการเชื่อมโยง การที่จำนวนการเชื่อมโยงมาก และกระจัดกระจายอยู่ทั่วไป ในหน้าอาจก่อให้เกิดความสับสน นอกจากนี้คำที่ใช้สำหรับการเชื่อมโยงจะต้องเข้าใจง่าย มีความชัดเจน และไม่สั้นจนเกินไป นอกจากนี้ในแต่ละเว็บเพจที่สร้างขึ้นควรมีจุดเชื่อมโยงกลับมายังหน้าแรก ของเว็บไซด์ที่กำลังใช้งานอยู่ด้วย ทั้งนี้เพื่อว่าผู้เรียนเกิดหลงทางและ ไม่ทราบว่า จะทำอย่างไรต่อไปดี จะได้มีหนทางกลับมาสู่จุดเริ่มต้นใหม่ ระวังอย่าให้มีหน้าที่ไม่มีการเชื่อมโยง (Orphan Page) เพราะ จะทำให้ผู้เรียนไม่รู้จะทำอย่างไรต่อไป

4. ความเหมาะสมในหน้าจอ เนื้อหาที่นำเสนอในแต่ละหน้าจอควรสั้น กระชับ และทันสมัย หลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอที่มี ลักษณะการเลื่อนขึ้นลง (Scrolling) แต่ถ้าจำเป็นต้องมี ควรจะให้

ข้อมูลที่มีความสำคัญอยู่บริเวณ ด้านบนสุดของหน้าจอ หลีกเลี่ยงการใช้กราฟิกด้านบนของหน้าจอ เพราะถึงแม้จะดูสวยงามแต่จะทำให้ผู้เรียนเสียเวลาในการได้รับข้อมูลที่ต้องการ แต่หากต้องมีการใช้ภาพประกอบก็ควรใช้เฉพาะที่มีความสัมพันธ์กับเนื้อหาเท่านั้น นอกจากนี้การใช้รูปภาพเพื่อเป็นพื้นหลัง (Background) ไม่ควรเน้น สีสีนที่ฉูดฉาดมากนัก เพราะอาจจะไปลดความเด่นชัดของเนื้อหา ควรใช้ภาพที่มีสีอ่อนๆ ไม่สว่าง จนเกินไป รวมไปถึงการใช้เทคนิคต่างๆ เช่น ภาพเคลื่อนไหว หรือ ตัวอักษรวิ่ง (Marquees) ซึ่งอาจจะเกิดการรบกวนการอ่านได้ ควรใช้เฉพาะที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น ตัวอักษรที่นำมาแสดงบนจอภาพ ก็เช่นเดียวกัน ควรเลือกขนาดที่อ่านง่าย ไม่มีสีสันและลวดลายมากเกินไป

5. ความรวดเร็ว ความรวดเร็วเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อการเรียนรู้

ผู้เรียนจะเกิดการเบื่อหน่าย และหมดความสนใจกับเว็บที่ใช้เวลาในการแสดงผลนาน สาเหตุสำคัญที่จะทำให้การแสดงผลนาน ก็คือการใช้ภาพกราฟิกหรือภาพเคลื่อนไหว ซึ่งแม้ว่าจะช่วยดึงดูดความสนใจได้ดี แต่ถ้าใช้ อย่างไม่เหมาะสมก็จะส่งผลเสียต่อการเรียนรู้ ฉะนั้นในการออกแบบจึงควร หลีกเลี่ยงการใช้ ภาพขนาดใหญ่ หรือภาพเคลื่อนไหวที่ไม่มีความจำเป็น และพยายามใช้กราฟิกแทน ตัวอักษรธรรมดา ให้น้อยที่สุด โดยไม่ควรใช้มากกว่า 2-3 บรรทัดในแต่ละหน้าจอ

4. วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

ลักษณะวิชา

วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เป็นวิชาพื้นฐาน (บังคับ) สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย กลุ่มวิชามนุษย์ศาสตร์ ตามหลักสูตรมหาวิทยาลัย ราชภัฏเชียงราย

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถในการปรับตัวให้อยู่รอดปลอดภัย และ อยู่อย่างสงบสุขในสังคม ซึ่งความสามารถในการปรับตัวนี้จะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นทักษะ ดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นความสามารถที่ได้รับการฝึกฝนเพื่อให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย และอยู่ได้อย่างสงบสุขในสังคม

กระบวนการที่จะทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัยและอยู่ได้อย่างสงบสุขนั้นจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอนต่อไปนี้ 1) เข้าใจสภาพแวดล้อม โดยทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น ทั้งด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการสื่อสาร เศรษฐกิจ สังคม และต้องเข้าใจว่าสภาพแวดล้อมเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเรา

อย่างไร 2) การเข้าใจตนเอง โดยการสำรวจและประเมินตนเองจนเข้าใจว่าตนเองมีอะไรเป็นจุดเด่นที่จะทำให้อยู่รอดปลอดภัย และอยู่ได้อย่างสงบสุข มีอะไรเป็นจุดค้อยที่จะทำให้อยู่ไม่รอด ไม่ปลอดภัย และอยู่ได้ไม่สงบสุข และ 3) การปรับตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนตัวเราให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยการลดจุดค้อย เพิ่มจุดเด่นให้มากขึ้น และรักษาจุดเด่นนั้นให้อยู่ตลอดไป

1. การเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเองเป็นขั้นตอนที่ 2 และที่ 3 ในกระบวนการทำให้อยู่รอดปลอดภัย ซึ่งการเข้าใจตนเองเป็นเรื่องของการสำรวจและประเมินตนเองจนเข้าใจจุดเด่นจุดค้อย (ขั้นตอนที่ 2) แล้วปรับตนเองด้วยการลดจุดค้อย เพิ่มจุดเด่นให้คงอยู่ตลอดไป (ขั้นตอนที่ 3) ซึ่งขอบข่ายของ “การเข้าใจตนเอง” ประกอบด้วยสาระสำคัญจำนวน 3 ตอนดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เป็นการให้ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง การเข้าใจตนเองที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง กระบวนการทำความเข้าใจตนเอง และปัจจัยของความสำเร็จในการทำความเข้าใจตนเอง

2. การสำรวจและประเมินเพื่อการเข้าใจตนเอง เป็นการเสนอสาระเกี่ยวกับการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อค้นหาจุดเด่น จุดค้อย ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และ

3. การเข้าใจตนเองกับการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยสาระสำคัญ ได้แก่ แนวทาง การพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง จะเสนอสาระครอบคลุม 3 ประเด็นต่อไปนี้

1) ความหมายของการเข้าใจตนเอง 2) ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง และ 3) ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง รายละเอียดในแต่ละประเด็นมีดังนี้

2.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเอง (Self understanding) หมายถึง การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น (สารานุกรมปรัชญา 2522: 73)

จากความหมายของการเข้าใจตนเองดังกล่าวแล้วข้างต้นมีข้อความต้องขยายความ 3 คำ ได้แก่ 1) ความรู้ 2) ตนเอง 3) ความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น ดังต่อไปนี้

2.1.1 ความรู้ หมายถึง ความกระจำงชัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งความรู้จะประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 2 ประการได้แก่ 1) สารระของความรู้ หรือเรื่องที่ต้องการรู้ และ 2) ลักษณะของความรู้หรือความกระจำงชัด

สารระของความรู้ประกอบด้วย 1) ความรู้เกี่ยวกับจุดเด่น จุดค้อย และ 2) ความรู้ในวิธีเพิ่มจุดเด่น ลดจุดค้อย

ลักษณะของความรู้จะประกอบด้วย 1) ความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และ 2) ความรู้ที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ดังนั้น หากจำแนกสารระของความรู้และลักษณะของความรู้ จะจำแนกความรู้เป็น 2 กลุ่ม 4 ประเภท

กลุ่มที่ 1 สารระของความรู้ จำแนกเป็น รู้ หรือ ไม่รู้เกี่ยวกับตัวเราเอง
กลุ่มที่ 2 ลักษณะของความรู้ จำแนกเป็น ตรง หรือ ตามความเป็นจริง
เมื่อนำสารระของความรู้และลักษณะของความรู้มาเข้าตาราง จะจำแนก

ความรู้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 เป็นความรู้ที่ เรารู้ และสิ่งที่รู้นั้นตรงตามความเป็นจริง (ช่องที่ 1)

ประเภทที่ 2 เป็นความรู้ที่ เรารู้ แต่สิ่งที่รู้นั้นไม่ตรงตามความเป็นจริง

(ช่องที่ 2)

ประเภทที่ 3 เป็นสิ่งที่ เราไม่รู้ แต่สิ่งนั้นเป็นความจริง (ช่องที่ 3)

ประเภทที่ 4 เป็นสิ่งที่ เราไม่รู้ และสิ่งนั้นไม่เป็นความจริง (ช่องที่ 4)

ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงเป็นความรู้เกี่ยวกับตัวเรา ซึ่งความรู้ที่นั้นต้องเป็นความรู้ที่เรารู้และสิ่งที่รู้นั้นตรงตามความเป็นจริง (ช่องที่ 1) โดยความรู้ที่ต้องการได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับจุดเด่น จุดค้อย และแนวทางเพิ่มจุดเด่นลดจุดค้อยของตนเอง

ตัวอย่างในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองของเรา ทำได้โดยทดลองกับตัวเองดังนี้

ให้บอกกับตัวเองว่าจะควบคุมความคิดของเราในการอ่านเอกสารการสอนชุดวิชาทักษะนี้ให้ได้เป็นเวลาติดต่อกันนาน 30 นาที ไม่มีคิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นใด

เมื่ออ่านเอกสารไปสักครู่จะพบสิ่งที่ตรงกับความจริงว่า บางขณะความคิดเราอาจจดจ่ออยู่ที่เอกสารการสอน แต่สักครู่เรากำลึงคิดไปเรื่องโน้นไปเรื่องนี้ จากเรื่องนั้นไปเรื่องนี้ แล้วต่ออีกเรื่องหนึ่งไปเรื่อย ๆ เมื่อรู้สึกตัวก็จะบังคับตัวเองให้อ่านเอกสารต่อไป แต่อีกสักครู่จะมีเรื่องอื่นมาให้คิดอีก จนไม่สามารถควบคุมความคิดอยู่ที่การอ่านเอกสารได้ หรือต้องลุกไป

โน่น มานี้และในที่สุดก็ต้องหยุดการอ่าน หรือเราสามารถควบคุมความคิดได้ ความสนใจอยู่ที่การอ่านเอกสารเพียงอย่างเดียว โดยไม่วอกแวกไปไหนได้เป็นเวลา 30 นาที

เมื่อทดลองแล้วจะเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงที่รู้ได้ด้วยตนเอง (ช่องที่ 1) ว่าเราควบคุมความคิดของเราได้ตลอด 30 นาที หรือควบคุมได้ประมาณ 20 นาที หรือควบคุมได้ไม่ถึง 5 นาที หรือควบคุมได้ควบคุมไม่ได้สลับกันไป สลับกันมา เป็นต้น

การควบคุมตนเองได้ เรียกว่าเป็นจุดเด่นในการอ่านเอกสาร หากควบคุมไม่ได้ เรียกว่าเป็นจุดอ่อนในการอ่านเอกสาร และความรู้นี้เป็นความรู้ที่ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งการเข้าใจตนเองเช่นนี้จะนำไปหาแนวทางเพิ่มจุดเด่นในการอ่านเอกสาร และลดจุดด้อยในการอ่านเอกสารของตนเองต่อไป

2.1.2 *ตนเอง (Self)* หมายถึง สิ่งที่คงตัวในตัวเองของแต่ละบุคคล (สารานุกรมปรัชญา 2522: 280) เช่น สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด สุขภาพ บุคลิกภาพ จากตัวอย่างสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด สุขภาพ บุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่อยู่ประจำในตัวบุคคลของแต่ละคน

เมื่อพิจารณาถึงภาพรวมของมนุษย์คนทุกคนจะมีลักษณะที่เหมือนกัน มีอาการ 32 เหมือนกัน มีสติปัญญา มีความรู้สึก มีสุขภาพ มีบุคลิกภาพเหมือนกัน แต่เมื่อพิจารณาให้ละเอียดเพิ่มมากขึ้น จะพบว่าแต่ละคนมีระดับสติปัญญาไม่เหมือนกัน บางคนฉลาดมาก บางคนฉลาดน้อย บางคนอารมณ์เย็น บางคนอารมณ์ร้อน บางคนสุขภาพแข็งแรง บางคนไม่แข็งแรง

ลักษณะที่แตกต่างกันนี้ทำให้มองเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล (individual difference) ขึ้น จนทำให้บอกได้ว่าลักษณะอย่างนี้คือตัวฉัน ลักษณะอย่างนั้นเป็นเธอ ลักษณะอย่างนี้คือนายสมศักดิ์ ลักษณะที่แตกต่างกันนี้ช่วยให้เราจำแนกได้ว่าคนนี้เป็นนาย ก คนนี้ เป็นนางสาว ข เราเรียกลักษณะที่คงตัวเฉพาะของแต่ละบุคคลนี้ว่า *ตนเอง* ซึ่งหมายถึง ลักษณะเฉพาะของตัวเองเรา ลักษณะที่คงตัวเฉพาะตัวของเรา เช่น เราชอบเล่นดนตรี เราชอบดูฟุตบอล เราเก่งวิชาคณิตศาสตร์ เราเป็นคนหน้าตาดี เราเป็นคนแข็งแรง เราเป็นคนใจเย็น เมื่ออ่านเอกสารการสอน เราบังคับไม่ให้ใจวอกแวกได้นาน 30 นาที เราเรียนได้ H ทุกวิชา ลักษณะเฉพาะทั้งหมดนี้เป็นลักษณะเฉพาะของเรา และทำให้เราต่างจากคนอื่น ๆ

หากทดลองเขียนลักษณะเฉพาะตัวของเราดังตัวอย่างข้างต้นลงในกระดาษ จะพบว่าเรามีลักษณะเฉพาะของตัวเองมากมาย และลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะเฉพาะของตัวเองเรา และทำให้เราต่างจากคนอื่น

ความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น เป็นความรู้เกี่ยวกับตัวเราเพิ่มจากเดิม โดยเพิ่มจาก 1) ส่วนที่เดิมรู้แต่ไม่รู้ไม่ตรงตามความเป็นจริง (ช่องที่ 2 ในภาพที่ 7.2) 2) ส่วนที่เพิ่มจากเดิมไม่รู้ (ช่องที่ 3 และ 4) มามีความรู้และรู้ตรงตามความเป็นจริง ดังนั้นการมีความรู้เพิ่มขึ้น จึงเป็นการเพิ่มพื้นที่ของช่องที่ 1 โดยขยายพื้นที่ไปในช่องที่ 2 ที่ 3 ที่ 4

3. ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

ได้มีการกำหนดขอบข่ายของการเข้าใจตนเองไว้แตกต่างกัน เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดไว้ 10 ขอบข่าย และต่อมาประเทศไทยได้ปรับให้เหมาะสมกับสภาพสังคม ไทย จึงได้กำหนดให้มี 12 ประการ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543: 8) ขอบข่าย 12 ประการมีดังต่อไปนี้

1. ความคิดสร้างสรรค์
2. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
3. ความตระหนักรู้ในตน
4. ความเห็นใจผู้อื่น
5. ความภูมิใจในตนเอง
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม
7. และ 8 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
9. และ 10 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
11. และ 12 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

จาก 12 ขอบข่ายดังกล่าวแล้วจะจัดเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) กลุ่มที่เกี่ยวกับการคิด (ข้อที่ 1 ข้อที่ 2 ข้อที่ 8 และข้อที่ 10) 2) กลุ่มที่เกี่ยวกับสังคมหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น (ข้อ 4 ข้อ 6 ข้อ 7 และข้อ 8) และ 3) เกี่ยวกับอารมณ์ (ข้อ 5 ข้อ 11 และข้อ 12)

มีข้อสังเกตว่าจาก 3 กลุ่มที่กำหนดให้ ยังขาดเนื้อหาของสุขภาพทางกายหรือด้านร่างกาย ซึ่งสุขภาพเป็นความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต หากสุขภาพกาย สุขภาพจิตไม่ดีแล้ว จนกลายเป็นทุพพลภาพ หรือเจ็บป่วยสามวันคี่สี่วันไข้แล้ว ทุพพลภาพนี้จะส่งผลกระทบต่อกลุ่มอื่น ทั้งกลุ่มด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญาด้วย ทั้งนี้เนื่องจากด้านกายมีความสัมพันธ์กับด้านสังคมและอารมณ์ เช่น คนที่ร่างกายสมบูรณ์ อารมณ์จะแจ่มใส เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย และมีความคิดที่ปลอดโปร่งตามไปด้วย ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงควรเพิ่มกลุ่มด้านสุขภาพทางด้านร่างกายเข้าไปด้วย การเข้าใจตนเองจึงมีขอบข่ายครอบคลุม 4 ด้านต่อไปนี้ ได้แก่

ด้านที่ 1 ด้านร่างกาย ครอบคลุมการเข้าใจตนเองเกี่ยวกับสุขภาพกาย

สุขภาพจิต

ด้านที่ 2 ด้านอารมณ์ ครอบคลุมการควบคุมอารมณ์ทุกขั้วประเภทต่าง ๆ และ ความฉลาดทางอารมณ์

ด้านที่ 3 ด้านสังคม ครอบคลุมการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคมทั้งใน ชีวิตบ้านและชีวิตการทำงาน

ด้านที่ 4 ด้านสติปัญญา ครอบคลุมความคิดประเภทต่าง ๆ และ IQ

ดังนั้นขอบข่ายการเข้าใจตนเองจึงประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่ มิติด้านตนเอง ทั้ง 4 ด้านและมิติด้านความรู้

4. ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเองมีความสำคัญในฐานะที่ช่วยพัฒนาตนและช่วยพัฒนาผู้อื่น ดังนี้

4.1 ความเข้าใจตนเองช่วยการในการพัฒนาตน การลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น ซึ่งจากการสำรวจและประเมินตนเองจะช่วยในการค้นหาจุดเด่น จุดด้อย แล้วลดจุดด้อยให้หมดไป (มีค่าเป็นศูนย์) สร้างจุดเด่น เพิ่มจุดเด่นของตนเองให้เพิ่มขึ้น และรักษาจุดเด่นที่ดีแล้วให้คงอยู่ตลอดไป ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองใน 4 ทิศทางต่อไปนี้

- 1) ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (จุดด้อย) 2) สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (จุดเด่น) ให้เกิดขึ้น
- 3) เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (จุดเด่น ที่เคยมีอยู่แล้วให้เพิ่มขึ้น และ 4) รักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (จุดเด่น) ที่ดีแล้วให้คงอยู่ตลอดไป การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองทั้ง 4 ทิศทาง ทำให้ตนเอง ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ลดพฤติกรรมที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ลดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ลดพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นเกลียดลง ลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับคนอื่นให้ลดลง เป็นต้น แล้วหันมาเพิ่มพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นรักพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเพิ่มขึ้น

4.2 การเข้าใจตนเองช่วยในการพัฒนาองค์กรรวมของชีวิต ชีวิตเป็นการทำงาน ประสานสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ชีวิตจะอยู่รอดได้ ระบบต่าง ๆ ทั้งหมด ในร่างกายต้องทำหน้าที่ เช่น ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ต้องทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน หากระบบใดระบบหนึ่งทำหน้าที่บกพร่องหรือไม่ทำหน้าที่ก็จะส่งผลกระทบต่อระบบอื่น ๆ ตามไปด้วย เช่น หากระบบย่อยอาหารไม่ทำงานจะส่งผลกระทบต่อระบบขับถ่าย ในทางตรงกันข้าม หากระบบหนึ่งดีก็จะส่งผลให้ระบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องดีตามไปด้วย ดังนั้น การอยู่ดำรงของชีวิต ระบบต่าง ๆ จะต้องทำหน้าที่ปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง หากส่วนประกอบย่อยหนึ่งไม่ทำหน้าที่ ก็จะส่งผลกระทบต่อส่วนประกอบย่อยอื่น ๆ ต่อไปด้วย และหากทุกส่วนประกอบย่อยไม่ทำหน้าที่ชีวิต ก็ไม่สามารถดำรงคงอยู่ได้

ในการทำงานเดียวกันร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ต่างทำหน้าที่ ประสานกันและส่งผลกระทบต่อเนื่องสัมพันธ์กันจนเป็นองค์รวมของชีวิต เช่น

เมื่อเกิดอารมณ์ที่ผิดปกติ เช่น กัดมึงใจ เครียด ท้อแท้ น้อยใจ จะ แสดงออกทั้งทางกาย ทางวาจาใจ ในทางลบ เช่น ร้องไห้ คุ้ยคำ ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายตัวเองจน คนรอบข้างไม่อยากเข้าใกล้ นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ร่างกายเกิดโรคต่างๆ เช่น นอนไม่หลับ ปวด ศีรษะ ท้องเสีย เป็นต้น ในด้านสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ตัดสินใจไม่รอบคอบ ทำงานผิดพลาด ในทางตรงกันข้าม หากอารมณ์เย็น มองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดพฤติกรรม ที่คนอื่นอยากเข้าใกล้

ดังนั้น การเข้าใจตนเองรู้จุดเด่น จุดด้อย และพัฒนาดตนเองทั้งทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนานั้นจะเริ่มจากจุดใดก็ตาม แต่ละส่งผลกระทบต่อ ไปยังส่วนประกอบอื่น ๆ จึงเป็นการช่วยในการพัฒนาองค์รวมของชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย และอยู่อย่างมีความสุขในที่สุด

4.3 การเข้าใจตนเองช่วยในการช่วยเหลือผู้อื่น การเข้าใจตนเองว่าตนเองมี จุดเด่นจุดด้อยอย่างไร ก็จะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นว่าคนอื่นก็มีเอกลักษณ์ของเขา เขาจึงมีทั้งจุดเด่น จุด ด้อยเช่นเดียวกัน ในส่วนที่เป็นจุดด้อยจะจำแนกจุดด้อยเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรก จุด ด้อย ที่แก้ไขได้ เช่น เป็นคนพูดชมเชยคนอื่นไม่เป็น แต่งกายไม่ถูกกาลเทศะ หงุดหงิดง่าย เป็น ดัน กรณีเช่นนี้เราบอกให้เขารู้เพื่อลดจุดด้อย ประเภทที่สอง จุดด้อยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เช่น ความบกพร่องทางกายที่เกิดขึ้นแต่กำเนิด กรณีเช่นนี้ควรให้กำลังใจเพื่อไม่มองเป็นปมด้อย

การมองจุดเด่นของเขาแล้วบอกให้เขารู้ ให้เขาเพิ่มจุดเด่นนั้นมากขึ้น
ดังนั้น เราจึงควรบอกให้เขารู้เพื่อช่วยเหลือกัน

การช่วยเหลือผู้อื่นนี้ เป็นวิธีการที่โจเซฟ ลูฟ (Joseph Luft) และเฮนรี อิงแฮม (Henry Ingham) ได้เสนอวิธีช่วยเหลือผู้อื่น ที่รู้จักกันดีว่า The Johari Window ซึ่งเรียก เป็นภาษาไทยว่าหน้าต่างเปิดใจบ้าง หน้าต่างใจฮารีบ้าง แนวคิดการช่วยเหลือผู้อื่นมีดังนี้

การรับรู้ของเรา (ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า เรา) และของผู้ที่เราต้องการจะ ช่วยเหลือ (ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า เขา) มีการเข้าใจตนเอง หรือการรับรู้เกี่ยวกับตนเองต่างกัน บริเวณของการเข้าใจตนเองระหว่างเรากับเขา จำแนกเป็น 4 บริเวณ ดังนี้

บริเวณที่ 1 เป็นบริเวณที่เรา รู้จักเขา และเขาก็รู้จักตัวเอง เช่น เรารู้ว่าเขา นอนกรน และเขาก็รู้ว่าเขานอนกรน โจฮารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณเปิด (open area) หรือ บริเวณเปิดเผย

บริเวณที่ 2 เป็นบริเวณที่เรารู้จักเขา แต่เขาไม่รู้จักตัวเอง เช่น เรารู้ว่าเขานอนกรน แต่เขาไม่รู้ว่าเขานอนกรน โจซารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณบอด (blind area) หรือ บริเวณจุดบอด

บริเวณที่ 3 เป็นบริเวณที่เราไม่รู้จักเขา แต่เขารู้จักตัวเอง เช่น เราไม่รู้ว่าเขานอนกรน แต่เขาก็รู้ว่าเขานอนกรน โจซารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณซ่อน (Hidden area) หรือ บริเวณความลับ

บริเวณที่ 4 เป็นบริเวณที่เราไม่รู้จักเขาและเขาก็ไม่รู้จักตัวเอง เช่น เราไม่รู้ว่าเขานอนกรน และเขาก็ไม่รู้ว่าเขานอนกรน โจซารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณไม่รู้ (unknown area) หรือบริเวณลึกลับ

การช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นการเพิ่มบริเวณเปิดให้เพิ่มมากขึ้น ด้วยการบอกเขาในสิ่งที่เขาไม่รู้ให้เขารู้เพิ่มมากขึ้นนั่นเอง

2. การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

ในเรื่องการเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเองจะเสนอสาระครอบคลุม 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ความหมาย ความสำคัญ และการเกิดของการเห็นคุณค่าตนเอง และ 2) การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง ในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเอง (self-esteem) หมายถึง การมองตนเองทางบวก และมองเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ

จากความหมายดังกล่าวแล้วข้างต้น มีคำสำคัญ 2 คำ ได้แก่ 1) การมองตนเองทางบวก และ 2) ตนเองมีความสำคัญ ดังนี้

1.1 การมองตนเองทางบวก (View themselves) เป็นการมองตนเองแล้วพบความถนัดหรือความสามารถพิเศษ จนเกิดความรู้สึกพอใจ ภูมิใจตนเอง และได้รับการยอมรับการยกย่องจากคนอื่น จากการสำรวจตนเองทำให้รู้จักตนเองว่ามีหลายข้อที่เป็นส่วนดีและมีหลายข้อที่เป็นส่วนเสีย จึงพบความจริงว่า คนเราทุกคนมีทั้งส่วนดีและส่วนเสียในตัวเอง เสมือนเหรียญมีทั้งสองด้านคือด้านหัวและด้านก้อย การตระหนักในความจริงข้อนี้ทำให้เรายอมรับในข้อดีและเห็นคุณค่าในตนเองในขณะนี้ ขณะเดียวกันก็ยอมรับจุดด้อยเพื่อนำส่วนนี้ไปปรับปรุงตนเองต่อไป

ดังนั้น คนที่มองตนเองเพียงด้านลบด้านเดียวว่า เราทำไม่ได้ เราไม่เก่ง เราไม่ดี แล้วเกิดความรู้สึกว่าเราแย่ เราด้อย ไม่พอใจตัวเอง การมองเช่นนี้เป็นการมองที่ไม่เห็น

คุณค่าตนเอง แต่คนที่เห็นคุณค่าตนเองจะพบว่า เราเก่ง เรามีความสามารถอะไร และเกิดความรู้สึกชื่นชม นับถือ พอใจในสิ่งนั้นของเรา

1.2 ตนเองมีความสำคัญ ลักษณะคนที่เห็นคุณค่าตนเองจะรู้สึกประทับใจในความถนัดพิเศษของเรา พอใจเมื่อผู้อื่นพูดถึงสิ่งนี้ และได้นำสิ่งนั้นไปทำประโยชน์ให้ผู้อื่น จากลักษณะดังกล่าวทำให้การเห็นคุณค่าตนเองมีความสำคัญต่อความคิดของตนเอง คนที่เห็นคุณค่าต่อตนเองจะคิดว่า สิ่งนี้เราทำได้ ทำให้เราเกิดความมั่นใจ และกล้าทำในสิ่งที่เราคิดว่า เราทำได้โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น และพบว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าตนมีแนวโน้มจะประสบความสำเร็จในการเรียน ในชีวิตมากกว่าคนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การเห็นคุณค่าตนเองมีความสำคัญต่อการช่วยเหลือคนอื่น คนที่คิดว่าเราทำได้จะช่วยคนอื่นได้ เช่น ในที่ทำงาน เราเป็นคนช่วยให้งานนี้สำเร็จ ในทีมฟุตบอล เราเป็นคนทำให้ทีมชนะ ที่โรงเรียนเราได้ช่วยสอนเพื่อนจนเพื่อนสอบได้ ในครอบครัว เราเป็นคนทำให้ครอบครัวมั่นคงอบอุ่น การมองเช่นนี้จะทำให้เราเห็นความสำคัญของตนเองที่มีประโยชน์ในที่ทำงาน ในทีมฟุตบอล ที่โรงเรียน และที่บ้าน

ในทางตรงกันข้ามการมองที่ไม่เห็นความสำคัญของตนเอง คิดแต่ว่าเราทำไม่ได้ จึงไม่คิดช่วยตัวเอง ต้องคอยให้คนอื่นทำให้นอกจากนี้ยังไม่ช่วยใครในที่ทำงาน เพราะเราไม่เก่ง เราทำไม่ได้ การมองเช่นนี้ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ แยกตัวออกจากสังคม และท้ายสุด จะทำให้เสียสุขภาพจิต เป็นโรคซึมเศร้าที่เกิดจากการคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า หากมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น คนพวกนี้จะคิดฆ่าตัวตาย พยายามฆ่าตัวตาย เพราะคิดว่าอยู่ไปก็ไร้ค่า

2. ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเองหรือการมองตนเองด้านบวก มีผลต่อ 1) ความมั่นใจในตนเอง 2) มีผลต่อการมองผู้อื่น และ 3) มีผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนี้

2.1 การเห็นคุณค่าตนเองมีผลต่อความมั่นใจในตนเอง คนเราทุกคนมีพลังความคิดและความสามารถที่แตกต่างกัน พลังความสามารถของแต่ละคนจะซ่อนอยู่ในตัว โดยที่แต่ละคนไม่รู้ ถ้าเราได้สำรวจตนเองจะทำให้เข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ก็จะสามารถใช้พลังเหล่านั้น ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

หลายคนไม่กล้าทำอะไร เพราะไม่กล้า ไม่มั่นใจตนเอง ทั้ง ๆ ที่ความจริงตนเองมีพลัง มีความสามารถแต่ไม่เคยสำรวจ ไม่เคยประเมินหาจุดเด่น และคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ เราไม่รู้ เราสู้เขาไม่ได้ จึงไม่กล้าทำอะไร กลัวไปหมด

แต่เมื่อสำรวจแล้วพบว่าเราเก่งภาษา ขอให้บอกกับตัวเองว่า เราเก่ง เราทำได้ เชื่อมั่นในตัวเอง ส่วนเก่งมากหรือเก่งน้อยนั้น เราสามารถฝึกฝน เรียนรู้ต่อไปได้ แต่ขอให้เริ่มจากมั่นใจในตนเองโดยบอกตัวเองว่าเราทำได้

2.2 การเห็นคุณค่าตนเองมีผลต่อการมองผู้อื่น การเห็นคุณค่าของตัวเองหรือสามารถบอกความดีของเราต่อผู้อื่น และรับรู้ความดีของผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของกันและกัน แม้ว่าการชมตัวเองจะเป็นสิ่งที่ยากและฝืนความรู้สึกในบุคคลทั่วไป แต่ทุกคนต้องฝึกฝนให้สามารถมองเห็นความดีของตัวเองและมีความภาคภูมิใจที่จะแสดงออกให้ผู้อื่นรับทราบ เพราะการมองเห็นความดีของตนเองช่วยให้มองเห็นความดีของผู้อื่นด้วย นอกจากนี้การพูดถึงความดีของตนยังเป็นการยืนยันที่จะทำความดีต่อไปหรือทำให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไปอีก ส่วนการที่ผู้อื่นได้รับรู้ว่ามีผู้เห็นคุณค่าในความดีของตนก็เกิดความภาคภูมิใจและต้องการทำความดีต่อไปอีก การพูดถึงความดีของกันและกันจึงเป็นการเติมความรักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนต่อไป

2.3 การเห็นคุณค่าตนเองที่มีผลต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ การคบกัน การทำงานร่วมกัน การมีชีวิตร่วมกัน จำเป็นต้องเห็นคุณค่าของคนอื่นว่า เขาเก่ง เขาเยี่ยม ซึ่งหลักการมองผู้อื่น แบบ I am OK you are OK

3. การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเองเกิดจากการเรียนรู้ ไม่ได้เกิดจากพันธุกรรม หรือไม่ได้เกิด ติดตัวมาแต่กำเนิด (Ross Van Ness 1995: 8)

การเห็นคุณค่าตนเองเกิดขึ้นจากการเรียนรู้แบบอุปนัย (inductive) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 เราเห็นไก่ พบว่า ไก่มี 2 ขา

ครั้งที่ 2 เราเห็นไก่ พบว่า ไก่มี 2 ขา

สรุปว่า ไก่มี 2 ขา

การเรียนรู้แบบอุปนัยจึงเกิดจาก ความรู้ย่อยที่ 1 ความรู้ย่อยที่ 2 แล้วสรุปเป็นความรู้หลักของตนเอง เช่น ครั้งที่ 1 เห็นไก่มี 2 ขา ครั้งที่ 2 เห็นไก่มี 2 ขาอีก เห็นไก่ครั้งที่ 3 ก็ไก่มี 2 ขาอีก จึงสรุปเป็นความรู้ว่า ไก่ทุกตัวมี 2 ขา การเรียนรู้เช่นนี้จึงเกิดจากการได้รับข้อมูลข่าวสารซ้ำ ๆ เช่นเดิมหลาย ๆ ครั้ง จึงสรุปความเหมือนของสิ่งนั้น

ในทำนองเดียวกัน การเห็นคุณค่าของตนเองเกิดจากการได้รับข่าวสาร (messages) ทางบวกหรือทางลบ ซึ่งข่าวสารนี้เด็กสามารถรับรู้ได้ตั้งแต่วัยเด็ก เด็กเริ่มรับรู้จากเหตุการณ์ จากคำพูดของบิดามารดาที่พูดกับเขา การเห็นสิ่งที่บุคคลรอบข้างปฏิบัติกับเขา ทำให้

เด็กรับรู้และประเมินตนเองว่า เขาเป็นคนเก่ง เป็นคนดี ใคร ๆ ก็ต้องการเขา หรือทำให้เขารับรู้ว่าเขาแย่ เขาเลว เขาทำอะไรไม่ได้สักอย่าง ใคร ๆ ก็ไม่ต้องการเขา เมื่อโตขึ้นก็ได้รับรู้มากขึ้นจากคนรอบข้าง จากครู จากเพื่อน จากญาติ ทำให้เกิดความรู้สึก เกิดความเชื่อว่าตนเป็นอย่างนั้น

การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง เกิดจาก 2 แหล่ง ได้แก่ 1) นอกตัวเรา (outside) และ 2) ภายในตัวเรา (inside) และข้อมูลที่ได้จำแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) ข้อมูลทางบวกเกี่ยวกับตัวเรา (positive messages) และ 2) ข้อมูลทางลบเกี่ยวกับตัวเรา (negative messages) ดังนั้นเมื่อนำแหล่งข้อมูลกับข้อมูลที่ได้รับจะมีแหล่งที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าเป็น 4 ลักษณะ (Ross Van Ness 1995: 20)

4. การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

การเข้าใจตนเองเป็นวิธีทำให้เห็นคุณค่าของตนเองจากแหล่งภายในตัวเราเอง เนื่องจากการเข้าใจตนเองเริ่มจากการสำรวจ การประเมินตนเองจนพบจุดเด่น จุดด้อย การมองจุดเด่น และหาแนวทางเพิ่มจุดเด่นจึงทำให้เราได้รับข่าวสารด้วยตนเอง

เพื่อให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเอง ให้ตอบคำถามจากแบบสำรวจตนเองแล้วประเมินตนเอง จากนั้นให้สร้างตารางเปรียบเทียบ (balance sheet) ข้อดี ข้อควรปรับปรุงของตนเอง จากแบบสำรวจ (Ross Van Ness 1995: 8)

กระบวนการเข้าใจตนเอง และปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ในเรื่องกระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองจะเสนอสาระครอบคลุม 2 ประเด็น ได้แก่ 1) กระบวนการเข้าใจตนเอง และ 2) ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง ในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กระบวนการเข้าใจตนเอง

กระบวนการเข้าใจตนเอง หมายถึงขั้นตอนเรียงตามลำดับเพื่อให้เห็นจุดเด่นจุดด้อยที่ตรงกับความเป็นจริง พร้อมทั้งรู้วิธีลดจุดด้อยและเพิ่มจุดเด่นของตนเอง

กระบวนการเข้าใจตนเองในแต่ละขั้นมีสาระดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง

ขั้นที่ 2 สำรวจตนเอง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย

ขั้นที่ 4 พัฒนาตนเองด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 6 หากผลการประเมินไม่พึงพอใจให้ปรับปรุงแก้ไขใหม่

หากพึงพอใจให้ยุติการพัฒนา หรือพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่อง

กระบวนการเข้าใจตนเองมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง การกำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง เป็นการกำหนดสาระที่ต้องการรู้ในขอบข่ายด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ขั้นที่ 2 สำรวจตนเอง การสำรวจตนเองด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถใช้วิธีการต่อไปนี้

1. การมองตนเอง เป็นการใช้ความรู้สึกของตัวเองคิดตามตัวเอง เช่น ต้องการสำรวจตนเองว่าอาการเมาสุราเป็นอย่างไรด้วยการมองตนเอง จากการดื่มแล้วสังเกตตัวเองว่าเมื่อสุราผ่านลำคอเรารู้สึกอย่างไร เวลาผ่านไป 10 นาที เกิดอาการอย่างไร หรือหากต้องการรู้ว่าความโกรธมีอาการอย่างไรด้วยการมองตนเอง เริ่มจากเมื่อมีใครมาต่อว่าเรา ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นคืออะไร ต่อมาอาการทางกายเช่นหัวใจเต้นแรงขึ้นหรือไม่ พฤติกรรมที่แสดงออกทางกายทางวาจาเป็นอย่างไร เป็นต้น การสำรวจตนเองด้วยการมองตนเองเช่นนี้ทำได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องการเครื่องมือใด ๆ ช่วย

2. การใช้เครื่องมือช่วย เครื่องมือที่ใช้เช่นเครื่องชั่งเพื่อชั่งน้ำหนักทางกายแบบสำรวจอารมณ์ เช่น แบบสำรวจความเครียด แบบสำรวจทางสังคมมิติเพื่อวัดความเป็นผู้นำทางสังคม และแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญา เป็นต้น

การเลือกเครื่องมือจำเป็นต้องเลือกเครื่องมือให้ตรงกับสิ่งที่จะวัด และเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพที่สร้างขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ จะให้ได้ผลการสำรวจได้ตัวเลขที่ตรงกับความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย การวิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่น จุดด้อย จำเป็นต้องมีเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่เรียกว่าอิงเกณฑ์ หรือเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่เรียกว่าอิงกลุ่ม การมีเกณฑ์จะช่วยในการเปรียบเทียบว่าเราอยู่ระดับดีกว่า เท่า หรือต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งการแปลความหมายเช่นนี้ต้องเป็นไปตามเครื่องมือแต่ละชนิดที่นำมาใช้สำรวจตัวเรา

ขั้นที่ 4 พัฒนาค้นด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น การพัฒนาค้นด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น จำเป็นต้องมีหลักการที่ใช้ในการเปลี่ยนจากจุดด้อยให้ลดลง หรือมีหลักการในการเปลี่ยนจากจุดเด่นให้เด่นมากยิ่งขึ้น ซึ่งหลักการเหล่านี้จะได้จากทฤษฎี จากงานวิจัย หรือจากผู้รู้หรือจากประสบการณ์ของเรา หรือประสมจากหลาย ๆ แหล่งรวมกัน

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาค้นเอง การประเมินผลการพัฒนาค้นเอง การประเมินเป็นการเปรียบเทียบระหว่างวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ล่วงหน้ากับผลการพัฒนาค้นเองที่

เกิดขึ้น เช่น วิธีประเมินแบบที่ชี้วัดจุดประสงค์ที่เสนอองค์ประกอบการประเมินโดย แมลคอล์ม โพรวัส (Malcolm Provus) ซึ่งโพรวัสได้เรียกชื่อแบบจำลองนี้ว่าแบบจำลองการประเมินความไม่สอดคล้อง (The Discrepancy of Evaluation Model) ตามแบบจำลองนี้มีแบบจำลองการประเมินดังนี้

โพรวัสได้เสนอแนวคิดการประเมินว่า การประเมินเป็นกระบวนการค้นหาความไม่สอดคล้องระหว่างความคาดหวังกับผลการปฏิบัติ การพัฒนาบริการติดตามและประเมินผลต้องทำอย่างต่อเนื่อง (continuous quality improvement) การพัฒนาบริการติดตามและประเมินผลที่ได้จากการกำหนดวัตถุประสงค์จากความต้องการ

การพัฒนาอย่างต่อเนื่องนั้นต้องเริ่มจาก 1) การวางแผนงานการให้บริการติดตามและประเมินผล (plan) 2) ลงมือปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนด (do) 3) การติดตามและประเมินตนเอง ประเมินตนเองว่าวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้นั้นเหมาะสมหรือไม่ การทำงานร่วมกันเป็นทีมหรือไม่ วิธีการที่ปฏิบัติอยู่นั้นทำให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ และมีผลกระทบทางบวกหรือทางลบ (correct) และ 4) แสวงหาวิธีการใหม่ที่ทำให้การให้บริการนั้นดียิ่งขึ้น (act) ด้วยการถามตนเองว่า มีอะไรที่ทำให้ได้ดีกว่านี้ และทำอย่างไร แล้ววางแผนทดลองวิธีการที่คิดใหม่นั้น ลงมือทำการทดลอง ติดตามและประเมินผล เป็นวงจรไปเช่นนี้ จึงเรียกวิธีพัฒนาอย่างต่อเนื่องนี้ตามอักษรย่อว่า PDCA

เพื่อให้เข้าใจกระบวนการทำความเข้าใจตนเองทั้ง 6 ขั้น จึงขอยกตัวอย่างการทำ ความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับนิสัยในการเรียนด้วยกระบวนการต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจตนเองว่า ตนเองมีนิสัยในการเรียนอย่างไร

ขั้นที่ 2 การสำรวจใช้แบบสำรวจนิสัยในการเรียน จำนวน 28 ข้อ (เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว และ นิรันดร์ แสงสวัสดิ์ 2533)

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินจุดด้อย จุดเด่นของตน วิเคราะห์และประเมินจุดด้อย จุดเด่นของตนเองด้วยการตรวจคำตอบและประเมินตามเกณฑ์ของเครื่องมือ

ขั้นที่ 4 พัฒนาตนด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น หากพบว่าพฤติกรรม การเรียนต้องปรับปรุง ได้แก่ ข้อที่เฉลยเครื่องหมาย (-) ให้งดการกระทำดังกล่าว และทำในข้อที่เฉลยด้วยเครื่องหมายบวก (+) ให้บ่อย ๆ เสมอ ๆ

ขั้นที่ 5 ลงมือพัฒนาตนเองตามคำแนะนำแล้วประเมินตนเองว่าทำให้นิสัยในการเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นหรือไม่

2. ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองจะเสนอสาระสำคัญ 2 ประการได้แก่
 1) ปัจจัยของความสำเร็จตามกระบวนการเข้าใจตนเอง และ 2) แนวทางศึกษาปัจจัยด้วยตนเอง
 ดังต่อไปนี้

2.1 ปัจจัยของความสำเร็จตามกระบวนการเข้าใจตนเอง ปัจจัยของความสำเร็จ
 ตามกระบวนการเข้าใจตนเองพิจารณาปัจจัยในแต่ละขั้นตอนทั้ง 6 ขั้นตอน
 ของกระบวนการพัฒนาการเข้าใจตนเอง

กระบวนการเข้าใจตนเอง

ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง

ขั้นที่ 2 สำรวจตนเอง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย

ขั้นที่ 4 พัฒนาตนด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 6 หากผลการประเมินไม่พึงพอใจให้ปรับปรุงแก้ไขใหม่

2.2 แนวทางการศึกษาปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง แนวทางการศึกษา
 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองทำได้หลายวิธี เช่น การศึกษารายกรณี (case study)
 การศึกษาระยะยาว (longitudinal study) การคิดแบบสาวหาสาเหตุ การทดลอง หรือจาก
 การศึกษาปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองด้วยเทคนิควิเคราะห์หาสาเหตุด้วยแผนภูมิเหตุ
 และผล (cause and effect diagram) ตามแนวคิดของคาโอรุ ไอชิกาวา (Kaoru Ishikawa)

การสำรวจและประเมินตนเอง เพื่อการเข้าใจตนเอง

การสำรวจและประเมินสุขภาพกายของตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาจุดเด่น
 และจุดด้อยทางด้านร่างกาย แล้วนำข้อมูลมาเพิ่มจุดเด่น และลดจุดด้อยของตนเองต่อไป
 การสำรวจและประเมินสุขภาพจำแนกเป็น การสำรวจและประเมินสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 ซึ่งต่อไปนี้จะเสนอวิธีสำรวจและประเมินสุขภาพกาย ดังนี้

การสำรวจและประเมินสุขภาพกายตนเอง ในที่นี้จะเสนอการเป็นการประเมิน
 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การสำรวจและการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย และ 2) สภาพ
 ที่สมบูรณ์ไม่มีโรค ดังต่อไปนี้

1. การสำรวจและการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย การสำรวจและการ
 ประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย ได้แก่ 1) การสำรวจการเจริญเติบโตของร่างกายที่สมวัย
 และ 2) การประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย

1.1 การสำรวจการเจริญเติบโตของร่างกายที่สมวัย เป็นการวัดความเจริญเติบโตตามวัย ตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ซึ่งในแต่ละวัยนั้น ขนาดและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ เช่น ส่วนสูงและน้ำหนักของร่างกาย เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้น ความสูงและน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น และเมื่อฮอร์โมนเปลี่ยนไป ก็จะทำให้วัยรุ่นมีรูปร่าง ทรวดทรงที่เปลี่ยนไปเป็นหนุ่ม เป็นสาว

การสำรวจสุขภาพทางกายตนเองจึงเป็นการสำรวจร่างกายได้เจริญไปตามพัฒนาที่ควรจะเป็นหรือไม่ สิ่งใดที่ควรมี ควรทำได้ในวัยนั้น ๆ เช่น ตารางพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น จะพบวัยรุ่นตอนต้น ขนาดของร่างกายโตเร็วมาก วัยรุ่นตอนกลางจะมีลักษณะทางเพศเด่นชัด เช่น เสียงห้าว มีขนตามตัว ออกผายไหล่ผึ่ง ส่วนหญิงจะมีหน้าอก มีประจำเดือน เป็นต้น การสำรวจเช่นนี้จำเป็นต้องมีลักษณะที่ต้องสำรวจในแต่ละด้าน

การสำรวจสุขภาพทางกายภายนอก เราสามารถวัดตัวเลขได้ด้วยตัวเอง เช่น การวัดน้ำหนักใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูงใช้ไม้เมตร แต่การวัดขนาดต่าง ๆ ของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ขนาดของปอด หัวใจนั้นต้องใช้เครื่องมือทางการแพทย์ และต้องให้แพทย์ เป็นผู้วัดให้ เมื่อได้ตัวเลขมาแล้วจึงนำตัวเลขไปประเมินว่าสุขภาพของเราเป็นปกติหรือผิดปกติ

1.2 การประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย เกณฑ์ในการประเมินด้านร่างกาย ใช้เกณฑ์ที่ต่างกัน เช่น แคซดิน (Kazdin: 1980 อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2533: 657) ได้เสนอเกณฑ์ในการพิจารณาความผิดปกติไว้ 4 เกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์ที่ 1 เกณฑ์ทางสถิติ (Statistical definition) เกณฑ์นี้พิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นเกิดค่าหรือสูงกว่าค่าเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมนั้นของประชากรทั่วไป หากพฤติกรรมนั้นเบี่ยงเบนไปจากเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมนั้นของประชากรแล้ว อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมนั้นผิดปกติ

เกณฑ์ที่ 2 เกณฑ์ทางสังคม (Social definition) เป็นเกณฑ์ตามบรรทัดฐานของสังคม หรือเป็นพฤติกรรมที่คนในสังคมคาดหวัง หากพฤติกรรมใดไม่เป็นไปตามที่สังคมคาดหวัง เรียกว่าเป็นปัญหา เช่น คนฮ้วนของสังคมหนึ่งกับคนฮ้วนของอีกสังคมหนึ่งจะไม่ตรงกัน ความสูงของสังคมไทยกับคนสูงของคนในยุโรป ในอเมริกาจะไม่ตรงกัน

เกณฑ์ที่ 3 เกณฑ์ทางการแพทย์ (Medical definition) เป็นเกณฑ์ที่วงการแพทย์กำหนด ซึ่งวิเคราะห์ทางด้านร่างกายและทางจิต เช่น ความผิดปกติของสมองจากการตรวจคลื่นสมอง หรือปัญหาทางจิตตามที่สมาคมจิตแพทย์กำหนด

เกณฑ์ที่ 4 เกณฑ์ทางกฎหมาย (Legal definition) เป็นเกณฑ์ที่ศาลใช้วินิจฉัยว่าพฤติกรรมใดผิดปกติ แล้วใช้ในการตัดสินคดีตามคำนิยามของศาล

1.2 สภาวะที่สมบูรณ์ไม่มีโรค มีคำกล่าวที่ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐนั้น เป็นสภาวะที่เราต้องการ จึงต้องสำรวจและประเมินว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการมีโรค ซึ่งโรคนั้นอาจเกิดขึ้นตามวัย เช่น วัยเด็กมักเป็นโรคเกี่ยวกับไข้เลือดออก หรืออาจเกิดขึ้นไม่เลือกวัย เช่นอุบัติเหตุ เป็นต้น ภาวะที่ไม่มีโรคนี้ควรสำรวจและประเมินด้วยเทคนิคทางการแพทย์ และควรตรวจสภาพร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ

การสำรวจและประเมินสุขภาพจิตตนเอง

คำว่า สุขภาพจิต เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต ซึ่งหมายถึงจิตใจที่เป็นสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย คนที่สุขภาพจิตไม่ดีจะเป็นโรคเรียกว่าโรคจิต ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้ให้วิธีสังเกตลักษณะของผู้ป่วยโรคจิตไว้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543: 2) เพื่อให้เห็นภาพของผู้ป่วยทางจิต จะยกตัวอย่างโรคทางจิต ได้แก่ โรคซึมเศร้าเป็นตัวอย่าง ซึ่งจะให้ความหมาย อาการ สาเหตุ การสำรวจและการประเมินโรคซึมเศร้า ดังนี้

ความหมาย โรคซึมเศร้าเป็นภาวะของจิตที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้ หมดหวังมองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ดำหนดตนเอง ความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าเริ่มตั้งแต่ความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ใจจนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อย่างชัดเจนเกิดเป็นโรคทางจิตเวช

อาการและการแสดงออกของโรคซึมเศร้า ผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้า เบื่อหน่าย หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ และหมดอารมณ์สนุกสนานเพลิดเพลิน หรือหมดอาลัยตายอยาก เป็นอยู่นานตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป จนมีผลกระทบต่ออาชีพ การงาน หรือการเรียน โดยมีอาการร่วมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. อาการทางกาย ผู้ป่วยจะรับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ น้ำหนักลด อ่อนเพลียเพลียแรง ปากแห้ง ท้องผูก หมดอารมณ์ทางเพศ ปวดศีรษะ ปวดตามร่างกาย เป็นต้น ในวัยหนุ่มสาวอาจมีอาการรับประทานมาก นอนมาก

2. พฤติกรรมการพูด ผู้ป่วยอายุน้อยมักมีอาการเซื่องซึม เซื่องช้า เหม่อลอย คิดช้า พูดช้า เคลื่อนไหวช้า พูดเสียงเบา ๆ และแยกตัวไม่ยอมพบหน้าหรือพูดคุยกับใคร ผู้ป่วยสูงอายุมักมีอาการหลงลืมง่าย หรือกระวนกระวาย กระสับกระส่าย นั่งไม่ติด เดินไปเดินมา รู้สึกทรมานใจอย่างมาก

3. ด้านความคิด ผู้ป่วยคิดแต่เรื่องร้าย ๆ มองโลก มองสภาพทุกอย่างในด้านลบ ไปหมด ขาดสมาธิและขาดความมั่นใจ วิดกกังวลไปต่าง ๆ นานา ตัดสินใจไม่ได้แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ บางคนมีอาการตกใจง่าย ใจสั่น แน่นหน้าอก ย้ำคิดย้ำทำ ในรายที่มีอาการรุนแรง จะรู้สึกผิด โทษหรือดูถูกตนเองว่าเลวหรือโง่ รู้สึกท้อแท้ ท้อถอย คนเองไร้ค่า หมดหวัง ไม่มีทางออก ไม่เห็นทางแก้ปัญหา ทั้งที่ความจริงไม่มีปัญหา แต่ผู้ป่วยคิดไปเองทำให้เกิดฆ่าตัวตาย ซึ่งพบได้ถึงร้อยละ 75 ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และพยายามฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 15 ทั้งนี้ พบว่าร้อยละ 60-90 ของผู้ป่วยที่ฆ่าตัวตายเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ก่อน บางครั้งด้วยความเป็นห่วงครอบครัวว่าจะอยู่ต่อไปอย่างลำบาก ทำให้ผู้ป่วยฆ่าภรรยาและลูก ๆ ไปพร้อมกับตนเอง

ปัจจุบันคำว่า ความเครียดเป็นคำที่กำลังฮิตและฮอตพอ ๆ กับคำว่าไอเอ็มเอฟ เนื่องจากสภาวะการต่าง ๆ ใ้บุคคลต้องเกิดความเครียด จึงขอกกล่าวถึงคำจำกัดความของคำว่า ความเครียด ความเครียดคือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งที่เกิดความเครียดหรือการหดตัวหลาย ๆ ส่วนของร่างกาย อาการเครียดนั้นอาจเกิดทีเดียวที่เราใช้วิถีชีวิตส่วนนั้น หรืออาจเกิดพร้อม ๆ กับหลายที่ถ้าเราใช้วิถีชีวิตส่วนนั้น ๆ พร้อม ๆ กับหลายส่วน เช่น นักกีฬาเทนนิส ต้องใช้แขนในการตี ขาในการวิ่ง สมองและความคิดในการสั่งงาน ในลักษณะดังกล่าวความเครียดอาจมีที่แขน ขา สมอง อีกนัยหนึ่งความเครียดหมายถึง ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ตรงกับความสามารถ หรือที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์หรือทนได้ต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ การดัดแปลงให้เหมาะกับร่างกาย ความคิดและจิตใจ (Velda Sansri , 1986) หมายความว่า ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้น ถ้าเราทนได้ก็จะไม่เกิดความเครียด เช่น ฝนตกหนักถ้าคนนั้นชอบฝนก็จะรู้สึกดีใจ พอใจ แต่ถ้าคนนั้นไม่ชอบหรือไม่สามารถจะทนกับฝนที่ตกได้ก็จะทำให้เกิดความเครียดหรือแม้แต่การอ่านหนังสือ บางคนสามารถอ่าน ได้นานนับชั่วโมงก็ไม่เกิดความเครียดนั้นแสดงว่า ร่างกายของเขาสามารถทนได้กับสถานการณ์นั้น ได้ แต่ถ้าอ่าน ๆ ไปเมื่อเกิดความเครียดเล็กน้อยก็ไม่หยุด นานเข้าก็จะเกิดความเครียด

จากที่กล่าวมาจึงกล่าวได้ว่า ความเครียดคือการหดของกล้ามเนื้อของร่างกาย อันเกิดขึ้นเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์ต่างๆ ที่อยู่ทั่ว ๆ ไปที่มากหรือน้อยเกินไปที่เราไม่สามารถปรับตัวได้กับปรากฏการณ์อันนั้น

ผลของความเครียด

ผลของความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจดังนี้คือ

1. หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายและขับของเสียออกจากกระแสเลือด

2. หายใจไม่ทั่วท้อง เป็นลักษณะการหายใจที่ไม่ลึกและเบาบาง

3. มีการขับสารอรินารีนและฮอร์โมนอื่น ๆ เข้ากระแสเลือด
 4. ตับปล่อยน้ำตาลที่สะสมไว้เข้าไปในกระแสเลือดเพื่อให้เกิดพลังในการเอาชีวิตรอดจากอันตรายที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า
 5. ม่านตาขยายเพื่อให้รับแสงได้มากขึ้น เช่น การมองช่องโดยไม่กระพริบตา
 6. กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อต่อสู้หรือถอยหนีหรือยอมจำนนไม่ยอมทำอะไร
 7. เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว
 8. เส้นเลือดที่ไปสู่สมองและกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ทั่วร่างกายขยายตัว
- ผลดีและผลเสียของความเครียด**

ผลดีของความเครียด

มนุษย์ทุกคนต้องมีความเครียดและความเครียดมีความสำคัญต่อชีวิต เพราะมนุษย์จะต้องดำเนินจัดการดูแลร่างกายของตนเอง ไปตั้งแต่เกิดจนตาย ถ้าไม่มีความเครียดการจะทำงานอะไรก็จะสำเร็จยากเพราะขาดความจริงจัง เอาใจใส่ กระตือรือร้น ขวนขวาย แสวงหา ถ้ามีความเครียดชีวิตจะเลื่อนลอยอยู่ไปวัน ๆ มนุษย์นอกจากดูแลรักษาชีวิตแล้ว ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือมนุษย์จะต้องมีงานหรือกิจกรรม (Activities) ที่จะต้องทำทุกวันตลอดเวลา 24 ชั่วโมง เมื่อทำกิจกรรมก็จะต้องมีปัญหามากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่ลักษณะ ตัวปัญหานี้และเป็นตัวที่ทำให้มนุษย์เครียดเพื่อที่จะเอาชนะปัญหานั้น ๆ ประสบการณ์การเรียนรู้ทุกอย่าง (Every Learning Experience) ทำให้เกิดความเครียด ประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ถ้าเป็นประสบการณ์ที่เคยผ่านมาแล้ว ความเครียดก็จะมีน้อยเพราะเคยเรียนรู้มาแล้ว แต่ถ้าการเรียนรู้นั้นเป็นประสบการณ์ใหม่ มนุษย์จะต้องแสวงหาแนวทางต่าง ๆ แนวทางมีการลองผิดลองถูกต่าง ๆ นานา บางทีก็แก้ปัญหาได้ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้

ผลเสียของความเครียด (มากเกินไป)

ความเครียดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สะสมนาน ๆ จนกลายเป็นเรื้อรังจะทำอันตรายแก่ร่างกาย ทำให้สมองและร่างกายอยู่ในภาวะที่อ่อนเพลียจนอาจไม่สบาย เจ็บป่วยทางสมองหรือร่างกาย จะเกิดความรุนแรงกับตนเอง เช่น เป็นโรคประสาท โรคหัวใจ มะเร็ง เป็นต้น เกิดความรุนแรงในครอบครัว เช่น ทำร้ายเด็ก ทำร้ายคู่สมรส ข่มขืน เกิดความรุนแรงแก่สังคม เช่น ก่ออาชญากรรม ปล้นฆ่า คดียาเสพติด

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

1. สภาพแวดล้อม เช่น มลภาวะ อากาศ น้ำ เสียงดัง การจราจร ความแออัดของประชาชน

2. สภาพเศรษฐกิจ เช่น ยุค IMF ปัจจุบันเศรษฐกิจตกต่ำทุกหย่อมหญ้า ข้าวยากหมากแพง รายได้ไม่พอกับรายจ่าย
 3. สภาวะทางสังคมที่มีความแข่งขันงานมีน้อยกว่าคนที่ต้องการทำงาน
 4. คี๋มหรือเสพสิ่งเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ ักยชา ผีน เฮโรอิน ยาบ้า ยาอี
 5. มีความขัดแย้งกับคนอื่นอยู่บ่อย ๆ เป็นประจำ
 6. เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันหรือเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ต้องการ เช่น พ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดเสียชีวิตกะทันหัน อุบัติเหตุ
 7. การถูกไล่ออกจากงาน บริษัทห้างร้านพยายามลดจำนวนพนักงานจะเหลือไว้เฉพาะส่วนที่จำเป็น บางครั้งรุนแรงถึงเกิดการฆ่าตัวตาย
- การป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด**
1. การสนทนากับพระสงฆ์เพื่อความเข้าใจชีวิตและสภาวะธรรมต่าง ๆ
 2. การไหว้พระสวดมนต์
 3. การเป็นคนมีศีลธรรม จริยธรรม มีความประพฤติดีงาม
 4. ฝึกทำสมาธิวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 5-10 นาที เช้าและเย็น
 5. ออกกำลังกาย เสริมสร้างสภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ว่ายน้ำ เล่นกีฬา
 6. วางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ งานไหนควรทำก่อน – หลัง จัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับสภาพและลักษณะงาน
 7. หยุดพักอ่อนบ้าง ถ้าทำงานนั้นนานเกินไป
 8. เสริมสร้างกำลังใจและคิดในทางบวก เช่น คนที่รวยกว่าเราก็ไม่โอ้อวดคิดว่าเรามีอยู่มีกันเท่านั้นที่พอแล้ว เห็นคนอื่นมีรถราคาแพง ๆ เราโหนรถเมล์ก็คิดว่าเราขังดีที่มีเงินเดือนมีงานทำมีสตางค์นั่งรถเมล์มาทำงานก็คิดไป ดีกว่าคนอื่นที่ด้อยกว่าเราในด้านต่าง ๆ ก็จะทำให้ใจสบาย มีการพักผ่อนที่พอเพียง ใช้เวลาช่วงใดช่วงหนึ่งของกลางวันอาจจับสักพักหมอน้อย หรืออยู่ที่เงียบ ๆ คนเดียวสักพัก หรือหลับตาสักพักไม่จำเป็นต้องหลับก็จะทำให้รู้สึกดีขึ้น
 9. ไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อหาสาเหตุของการปวดศีรษะหรืออาการเครียดต่าง ๆ
 10. พุดคุยกับเพื่อนสนิทหรือคนรู้ใจ ขอมรับสภาพความจริง ทำอะไรต้องดูกำลังและความสามารถ ถ้าเกินความสามารถขึ้นไปจะทำให้เกิดความเครียดได้ ผู้ที่สามารถให้คำแนะนำ ในการผ่อนคลายความเครียด นักสังคมสงเคราะห์ พระ จิตแพทย์ นักจิตวิทยาและพยาบาล พ่อแม่ เพื่อน ครูอาจารย์ หรือคนที่เราไว้ใจที่สุด

วิธีการลดความเครียด

วิธีการลดความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และวิธีการที่จะยอมรับเอาไปใช้ ขอเสนอวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1. การเล่นดนตรี ฟังเพลงก็เป็นการช่วยลดความเครียดได้ เพราะดนตรีและเพลงทำให้เราเพลิดเพลิน ทำให้ลืมเรื่องที่เครียด
2. การนวด เพราะการนวดทำให้ได้สัมผัสส่วนที่เครียด ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นผ่อนคลายลง
3. มุ่งแต่สิ่งที่เป็นปัจจุบัน คนเรามือคิดที่ไม่น่าพอใจเป็นทุกข์ด้วยกันทุกคน ถ้านึกถึงอดีตที่ไม่พอใจบ่อย ๆ จะทำให้เกิดทุกข์เครียดได้และอย่าคิดถึงอนาคตเพราะยังมาไม่ถึง
4. สร้างนิสัยสดชื่น ยิ้มแย้มเสมอ ไม่สร้างความเคียดแค้นให้แก่ผู้ที่อยู่ใกล้เคียง
5. หลีกเลี่ยงการสร้างศัตรู เพราะการมีศัตรูจะทำให้เราต้องหวาดระแวง กลัวต่าง ๆ นานา เมื่อนั้นความเครียดก็จะตามมา
6. การใช้ยาลดความเครียด การใช้ยานี้จะต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์เท่านั้น เช่น ยาพวกบาบิตเรท ยากล่อมประสาท บานอนหลับ เป็นต้น
7. การฝึกผ่อนคลายความเครียด
8. ฝึกการหายใจให้ถูกวิธี คือการหายใจให้ลึก ช้าและสม่ำเสมอหมายถึง การหายใจจนถึงส่วนล่างสุดของปอดและหายใจออกจนลมหายใจออกจากปลายจมูกจนหมดแล้วก็หายใจ เข้าจนถึงปอด ลองฝึกคู่มือทำงานเป็นนิสัยจะช่วยลดความเครียดได้
10. การฝึกสมาธิ คือ การฝึกให้เอาความสนใจไปอยู่ที่จุดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยจิตใจที่สงบนิ่งไม่วอกแวกโดยมีสติระลึกรู้ตลอด วิธีการฝึกสมาธิมีหลายวิธีการ เช่น การนับเลข การกำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดขุบพองของท้อง โดยการกำหนดรู้ เช่น หายใจเข้ากำหนดรู้ว่า พุทฺธ หายใจออกกำหนดว่า ธฺ หรือหายใจเข้ากำหนดรู้ว่า ขุบหนอ หายใจออกกำหนด พองหนอ
11. การใช้เครื่อง Biofeedback เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดที่จะบอกได้ว่า ขณะนี้ร่างกายมีความเครียดมากน้อยขนาดไหน โดยอาจจะแสดงให้รู้ในรูปแบบของมิเตอร์วัด หรือเป็นแบบเสียง เป็นต้น
12. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้
 - พยายามหาที่เงียบ ๆ แต่งกายจัดเสื้อผ้าให้อยู่ในลักษณะสบายจะนอนหรือจะนั่งก็ได้

- หลับตา เริ่มต้นให้ความรู้สึกที่เท้า โดยยกเท้าหน้านั้นให้สัมผัสอยู่กับพื้น แล้วเกร็งปลายเท้าโดยงอนิ้วเท้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วค่อย ๆ คลายนิ้วเท้าออก ทำอย่างนี้ สัก 10 ครั้ง

- ให้ความรู้สึกอยู่ที่น่อง โดยยกส้นเท้าขึ้น ให้ปลายเท้าอยู่กับพื้น โดยเกร็งน่อง ให้มากที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

- ให้ความรู้สึกอยู่ที่หน้าขา โดยให้ส้นเท้ากดที่พื้นอย่างแรงแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

- ให้ความรู้สึกที่อยู่บริเวณหน้าท้อง เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องจนรู้สึกเกร็งแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

- ให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นแล้วหายใจให้เต็มปอด พร้อมใช้แขนแนบข้างสองข้างไว้จนเกร็งแล้วผ่อนคลายออกพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ

- ให้ความรู้สึกอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง โดยให้แขนชิดลำตัว ให้หงายหน้า แขน หงาย ฝ่ามือแล้วงอมือ แขนขาเข้าหาตัวในลักษณะเบ่งกล้ามเนื้อเกร็งจนเกร็งแล้วผ่อนคลาย

- ให้ความรู้สึกอยู่ที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง ทำการห่อไหล่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ทั้งสองข้าง เกร็งให้มากที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

- ให้ความรู้สึกอยู่ที่คอ โดยให้คออยู่ในระดับตรงแล้วให้หงายมือทั้งสองข้างวางไว้ได้คาง ใช้คางดันฝ่ามือลง ฝ่ามือก็ดันขึ้นจนเกร็งแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

- ให้ความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก โดยเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

- ให้ความรู้สึกอยู่ที่คิ้ว โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนเกิดความเกร็งแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

- ให้ความรู้สึกอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มมูมทั้งสองข้างให้สึกจนเกร็งแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

- ให้ความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำการเม้มปากให้มากจนปากเกิดความเกร็งแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

12. การนวดเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยการนวดไหล่และต้นคอ

ให้นั่งอยู่ในท่าที่สบาย ๆ เขามือวางที่ไหล่ทั้งสองข้างแผ่เมศตา ปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข ให้เอามือลูบไหล่และหลังส่วนบนเบา ๆ ใช้น้ำหนักตัวกดลงบนไหล่ทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน หรือจะกดทีละข้างก็ได้ ใช้นิ้วกดลงที่ไหล่ทั้งสองข้างหรือทีละข้าง (กดแช่ไว้ 5-7 นาที) แล้วคลายนิ้วออก กดตั้งแต่ไหล่ด้านในจนถึงไหล่ด้านนอก ใช้มือหนึ่งจับหน้าผาก อีกมือหนึ่ง

นวดต้นคอตั้งแต่ด้านในออกไปด้านนอก ใช้มือข้างหนึ่งจับหน้าผาก อีกข้างหนึ่งจับท้ายทอย กอดเบา ๆ แล้วกอดสวนเข้าหากัน ใช้หัวแม่มือกอดขมับทั้งสองข้าง หรือจะใช้อุ้งมือก็ได้ให้นิ้วมือเหยียด ซี่งออกในลักษณะขนานกับศรีษะ พยายามให้ข้อศอกของผู้นวดเป็นมุมฉาก ให้ผู้นวดอยู่ด้านหลัง ของผู้ที่ถูกนวด จับข้อมือของผู้ที่ถูกนวดขูขึ้นพร้อม ๆ ให้ผู้ที่ถูกนวดหายใจเข้าให้เต็มที่ ในขณะที่ หายใจออกก็ให้ดึงมือไปข้างหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (คัดแปลงจากหนังสือ Stress Management Booklet, Velda Sansri : 1986)

13. วิธีการใช้จิตคลุมกาย

วิธีจิตคลุมกายก็คือ ใช้การฝึกจิตมาเป็นตัวคอยควบคุมกายเมื่อเกิดความเครียด ทางร่างกาย ผู้เขียนได้คัดแปลงบางส่วนมาจากวิธีวิปัสสนากรรมฐานของท่านเจ้าคุณพระธีรราช มหามุนี (โชดก ป.ธ. 9) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ : 2525 ดังนี้

ก่อนปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามทำจิตใจให้สบาย สงบ เมื่อจิตใจกำลังคิด ะไรอยู่ ก็ให้กำหนดจิตอยู่ตรงกับคำว่า คิด พร้อมกับกำหนดว่า “คิด” หรือ “คิดหนอ” ให้กำหนด ไปเรื่อย ๆ จนกว่าเรื่องที่กำลังคิดอยู่นั้นหายไปหรือความคิดในเรื่องนั้น ๆ หยุดอยู่เท่านั้น ไม่ติดต่อไป เช่น นักศึกษากำลังคิดถึงเรื่องสอบ ในขั้นนี้ก็เพียงกำหนดไว้ในใจว่า “สอบ” หรือ “สอบหนอ” ไม่ให้คิดถึงเรื่องอื่น นอกจากการสอบ เมื่อควบคุมจิตใจได้อย่างนี้ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถ มองหาแนวทางในที่จะควบคุมจิต หาวิธีที่จะทำอย่างไรที่จะดูหนังสือจนผ่านการสอบไปได้ด้วยดี สำหรับผู้ที่ยังทำไม่ได้ดังกล่าวก็น่าสามารถฝึกได้ในลักษณะดังต่อไปนี้

1. ฝึกเดินสำรวจรวมจิตใจ (จงกลม) ซึ่งมีขั้นตอนต่อไปนี้ ให้ผู้ฝึกยืนตัวตรง ทอดสายตาออกไปจากที่ยืนอยู่ประมาณ 4 สอก (ทอดสายตาลงประมาณ 45 องศา) เอาสติหรือ ความคิด ไปอยู่ที่ฝ่าเท้าขวาแล้วกำหนดว่า “ขวายังหนอ” ขณะที่ยกเท้าขึ้นก็กำหนดว่า “ขวา” ขณะ สืบเท้าออกไป ก็กำหนดว่า “ข้าง” ขณะที่วางเท้าลงถึงพื้นก็กำหนดว่า “หนอ” ในการยกเท้าซ้ายก็ กระทำเช่นเดียวกันกำหนดว่า “ซ้ายยังหนอ” เดินไปเรื่อย ๆ จนสุดทางที่กำหนดไว้แล้วก็หยุดให้ เท้าชิดกันพร้อม ๆ กับกำหนดว่า “ขึ้นหนอ” เมื่อหันหลังกลับก็กำหนดว่า “กลับหนอ” แล้วก็เดินไป โดยกำหนดว่า “ซ้ายยังหนอ ขวายังหนอ”

2. การฝึกโดยใช้วิธีการนั่ง วิธีการนั่ง วิธีการนั่งกับพื้นหรือบนเก้าอี้ในที่ ทำงานหรือห้องเรียน หรือที่ใด ๆ ก็ได้ทำจิตใจให้สงบ ห้องเรียนจะต้องเงียบพอสมควร ทำนั่ง ถ้านั่งกับพื้น ก็ให้นั่งขัดสมาธิคือ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกันนั่งตั้งตัว ให้ตรง สำหรับสุภาพสตรีให้นั่งพับเพียบ หรือถ้าไม่ถนัดจะนั่งขัดสมาธิก็ได้แล้วตามความถนัดจะ นั่งแบบไหนก็ได้ ขอให้นั่งแล้วเกิดความรู้สึกสบาย ถ้านั่งเก้าอี้ก็ให้เอามือขวาทับมือซ้าย หัวแม่มือ ชนกันให้ตั้งตัวตรง เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง

ก็ภาวนาว่า “พองหนอ” หายใจออกท้องยุบก็ภาวนาว่า “ยุบหนอ” ใจที่นึกคำว่า “พองหนอ” หรือคำว่า “ยุบหนอ” กับท้องที่พองขึ้นกับท้องที่ยุบลงจะต้องพอดีกัน ขณะที่นั่งอยู่เกิดเมื่อยส่วนใด ส่วนหนึ่ง สมมติว่าบริเวณหลังก็ภาวนาว่า “เมื่อยหนอ” จนความเมื่อยนั้นหายไป

3. การฝึกโดยใช้ท่านอน วิธีนี้จะใช้เมื่อจะนอน ให้ค่อย ๆ เอนตัวลงนอนช้า ๆ จนนอนเรียบร้อยแล้วให้กำหนดการยุบ – พองของท้องโดยใช้วิธีการภาวนาว่า “พองหนอ” ขณะหายใจเข้าและภาวนาว่า “ยุบหนอ” ขณะหายใจออกจนกลับ

ความเครียดเป็นเรื่องพื้นฐานประจำชีวิต ไม่ว่าคุณจะเป็นคนประเภทไหน ฐานะอย่างไร มีอำนาจมากแค่ไหน รูปร่างหรือไม่ มีความสบายเพียงใด ไม่อาจหลีกเลี่ยงมันได้ ความเครียด มาในหลายรูปแบบ เช่นการสอบไล่ครั้งสำคัญ อุบัติเหตุทางรถยนต์ การเข้าแถวรอเป็นเวลานาน วันที่อะไรๆก็ดูจะไม่ถูกต้องสักอย่าง ความเครียดขนาดปานกลางอาจเป็นแรงกระตุ้น เป็นแรงจูงใจเป็นที่ต้องการให้มีในบางครั้ง แต่ถ้าหากเครียดมากอาจก่อปัญหาทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรม

ความเครียด (stress) กระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราต้องปรับตัวหรือจัดการกับสถานการณ์แวดล้อมที่คุกคาม หรือขัดขวางการปฏิบัติทางกายและทางจิตใจ (Taylor, 1991) ความเครียดจึงเกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม สถานการณ์แวดล้อมที่ทำให้คนเราต้องปรับตัว (เช่น การสอบไล่ อุบัติเหตุ) เรียกว่า เหตุก่อความเครียด (stressors) ส่วนปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางกาย ทางจิตใจ และพฤติกรรมที่เผชิญต่อความเครียด (เช่น ปวดหัว กระวนกระวาย อ่อนล้า) เรียกว่า อาการเครียด (stress reactions)

เรื่องที่น่าสนใจคือ คนบางคนเกิดอาการเครียดได้ง่ายต่อเหตุก่อความเครียด บางอย่างมากว่าคนอื่น ๆ หรือเครียดได้ง่ายเป็นบางโอกาส ทำไมเป็นเช่นนั้น คำตอบคือ ขึ้นอยู่กับปัจจัยสื่อ (mediating factors) ซึ่งเกี่ยวข้องในการจัดการระหว่างบุคคลกับสถานการณ์แวดล้อม ปัจจัยสื่อได้แก่ตัวแปรต่อไปนี้ เช่น คนสามารถคาดการณ์หรือควบคุมเหตุก่อความเครียดได้เพียงใด เขาแปลความหมายของการคุกคามอย่างไร เขาได้รับการช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ อย่างไรบ้าง และรวมถึงระดับความสามารถที่เขาจะจัดการกับความเครียด (stress-coping skills) ปัจจัยสื่อเหล่านี้มีผลต่อความมากหรือน้อยของอาการเครียด

เหตุก่อความเครียด

สำหรับคนเรานั้น เหตุก่อความเครียดมีส่วนประกอบทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เช่น นักกีฬา จะถูกกดดันทั้งจากสภาพความพร้อมของร่างกายและการต้องการเอาชนะในการแข่งขัน ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะเหตุทางจิตใจ (psychological stressors) แม้แต่เหตุการณ์ที่น่ายินดี ก็ยังมีความเครียดเกิดขึ้นได้ (Brown & McGill, 1989) เช่น การได้เลื่อนตำแหน่งและเพิ่มเงินเดือน

เป็นสิ่งที่ใครก็ต้องการ แต่การมีตำแหน่งสูงขึ้นจะนำมาซึ่งแรงกดดันใหม่ๆ ด้วยเสมอ บางคนจะรู้สึกเหนื่อยอ่อนหลังจากเดินทางท่องเที่ยวพักผ่อน มีสถานการณ์และเหตุการณ์ก่อความเครียดที่เราไม่ต้องการหลายอย่าง ได้แก่ ความยุ่งยากรำคาญใจในชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงที่แย่งลงในชีวิต ภาระความรับผิดชอบที่กดดันในชีวิต และภัยพิบัติ เป็นต้น ความวุ่นวายประจำวัน (daily hassles) สิ่งก่อกวน ความกดดัน ความรำคาญ ต่างๆ ถ้าหากเกิดขึ้นนานๆ ครั้งจะไม่เป็นเหตุก่อความเครียด แต่ถ้าได้รับเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดผลสะสม ทำให้มีอาการเครียดได้ เช่น การอยู่อาศัยใกล้สนามบิน ได้ยินเสียงเครื่องบินขึ้นลงตลอดเวลา มีผลทำให้อาการหงุดหงิดเกิดขึ้นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต และภาวะกดดัน (life changes and strains) เป็นเหตุก่อความเครียดที่สำคัญ โดยเฉพาะเมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปทางลบ หรือเป็นการบังคับให้คนต้องปรับตัวเอง เช่น การหย่าร้าง มีสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย การว่างงาน มีปัญหา ในที่ทำงาน การย้ายที่อยู่ไปเมืองอื่น เป็นเหตุการณ์ตัวอย่างบางเรื่องที่ทำให้คนต้องปรับตัวเองต่อเหตุการณ์นั้น การมีรายได้ไม่พอในการดำรงชีพ เพราะเศรษฐกิจตกต่ำ เป็นตัวอย่างของการกดดันในชีวิตที่ต่อเนื่องระยะยาว ภัยพิบัติ เป็นเหตุหนึ่งที่เกิดความเครียด เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม พายุถล่ม สงคราม ถูกข่มขู่ ถูกล้วงละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยที่เกิดกับคนใกล้ชิด บางครั้งทำให้เกิดอาการเครียดอย่างรุนแรงได้

การวัดเหตุก่อความเครียด (measuring stressors) เพื่อจะตรวจสอบว่าเหตุก่อความเครียดตัวใดที่เป็นอันตรายมากที่สุด เช่น อยากทราบว่า การเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นเรื่องรุนแรงกว่าความยุ่งยากรำคาญประจำวันหรือไม่ นักจิตวิทยาจึงพยายามที่จะวัดผลกระทบที่เกิดจากเหตุ ก่อความเครียดชนิดต่าง ๆ

ปี ค.ศ.1967 Thomas Holmes และ Richard Rahe เริ่มสร้างเกณฑ์มาตรฐานในการวัดความเครียดในชีวิต ของคนเรา โดยมีความคิดพื้นฐานว่า การเปลี่ยนแปลงในชีวิตทุกกรณีไม่ว่าเป็นบวกหรือลบย่อมทำให้เกิดความเครียด ซึ่งทั้งสองได้ให้คนจำนวนมากประมาณค่าความเครียดในชีวิตจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในรูปของค่าเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือ life-change unit หรือ LCU เป็นปริมาณการปรับตัวที่ใช้ในเหตุการณ์นั้น เช่น การหย่าร้าง การถูกไล่ออกจากงาน การเกษียณอายุ สูญเสียคนรัก ตั้งครรภ์ การแต่งงาน เป็นต้น เพื่อการกำหนดประมาณค่าเหล่านี้ Holmes และ Rahe จึงพัฒนา Social Readjustment Rating Scale หรือ SRRS ขึ้นเพื่อใช้วัดค่าความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยนับจากค่า LCU รวมของทุกเหตุการณ์ที่คนประสบมา

อาการเครียด

อาการเครียด มักจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กันทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะเมื่อเหตุก่อความเครียดมีผลรุนแรงมาก นอกจากนั้นแล้ว อาการเครียดด้านหนึ่งสามารถก่อให้เกิดอาการเครียดในด้านอื่นได้ด้วย เช่น อาการเครียดทางกายที่รู้สึกเจ็บเล็กน้อยที่หน้าอก จะมีอาการเครียดทางจิตใจ ก็วิตกกังวลว่าตนเป็นโรคหัวใจ เป็นต้น ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงลักษณะอาการเครียดประเภทต่าง ๆ

อาการเครียดทางร่างกาย ใครที่เคยประสบกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน อุบัติเหตุที่ร้ายแรงที่ไม่คาดคิดมาก่อน จะพบว่ามีอาการทางกายตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น เช่น หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก และตัวสั่น อาการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอาการสู้หรือหนี (fight or flight syndrome) เป็นการเตรียมร่างกายให้เผชิญหน้า หรือหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่คุกคามในขณะนั้น แต่เมื่อเหตุการณ์ผ่านไป แล้วอาการเหล่านั้นจะค่อย หายไป อย่างไรก็ตาม ถ้าหากเหตุก่อความเครียดมีผลกระทบยาวนาน อาการเหล่านั้นเป็นเพียงการเริ่มต้นของอาการเครียดเท่านั้น

Hans Selye ตั้งเกดทั้งจากสัตว์และมนุษย์ พบว่าอาการเครียดทางกายมีลำดับการเกิดที่แน่นอน เพื่อกระตุ้นให้ปรับตัวต่อเหตุก่อความเครียด Selye เรียกลำดับอาการนี้ว่า GAS หรือ General Adaptation Syndrome (Selye, 1976) ลักษณะอาการ GAS มี 3 ชั้น

ขั้นที่ 1 ขั้นตื่นตระหนก (alarm reaction) มีลักษณะเหมือนอาการสู้หรือหนี ในกรณีที่เกิดเหตุก่อความเครียดไม่รุนแรง เช่น ห้องมีอากาศร้อน อาการที่เกิดเป็นเพียงหัวใจเต้นแรงเร็วขึ้น เหงื่อออก หายใจแรง เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าร้อนมากขึ้นไปอีก อาการนี้จะรุนแรงขึ้นด้วย ร่างกายตื่นตัวมากขึ้น ใช้พลังงานมากขึ้น เหมือนขามได้ยินสัญญาณเตือนภัยกันขโมย

การตื่นตระหนกเกิดขึ้นภายใต้การควบคุมของระบบประสาทซิมพาธิกในระบบประสาทอัตโนมัติ โดยการทำงานของอวัยวะและต่อมในวงจรมหิมา โธอะดรี โนเมดัลลารี (SAM: sympatho-adreno-medullary system) เหตุก่อความเครียดจะไปกระตุ้นไฮโปทาลามัสในสมอง ให้กระตุ้นประสาทซิมพาธิก และกระตุ้นต่อมอะดรีนัลเมดัลลาหรือส่วนในของต่อมอะดรีนัล ทำให้ต่อมอะดรีนัลปล่อยฮอว์โมนอะดิ โคลามีน (catecholamines) ซึ่งได้แก่อะดรีนาลิน (adrenaline) และนอร์อะดรีนาลิน (noradrenaline) เข้าสู่ระบบการหมุนเวียนของโลหิต ทำให้เกิดการกระตุ้นการทำงานของตับ ไต หัวใจ ปอด กระจายอาหาร และอื่นๆ มากขึ้น ผลที่ตามมาคือความดันโลหิตสูงขึ้น การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด และการเปลี่ยนแปลงทางกายอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับการจัดการกับเหตุก่อความเครียด

ขั้นที่ 2 ขั้นต่อสู้ (resistance stage) ถ้าเหตุก่อความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไป อาการเครียดจะเข้าสู่ระยะที่ร่างกายเริ่มต่อต้านหรือต่อสู้กับมัน ในขั้นนี้ อาการตื่นตระหนกของขั้นที่ 1

จะค่อยหายไป และร่างกายจะปรับตัวเองเพื่อเผชิญกับเหตุก่อความเครียดในระยะยาว พลังงานที่ใช้เพื่อต่อสู้น้อยกว่าขั้นแรก แต่ร่างกายต้องทำงานหนักกว่า เพราะจะเกี่ยวข้องกับวงจรพิทูอิทารี อะครี โนคอร์ติคัล (PAC: pituitary-adreno-cortical system) ซึ่งทำงานแทนที่วงจร SAM ไฮโปธาลามัส กระตุ้นต่อมพิทูอิทารีซึ่งอยู่ใต้สมอง ทำให้ต่อมนี้ปล่อยฮอร์โมนอะครี โนคอร์ติโคทรอปิก (ACTH: adrenocorticotropichormone) ซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นส่วนนอกของต่อมอะครี นัล ให้ผลิตฮอร์โมนคอร์ติโคสเตอรอยด์ (corticosteroids) ออกมา ฮอร์โมนนี้จะทำให้ร่างกายดึงพลังงานสำรองที่สะสมไว้ มาเพื่อการต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงทางกาย เช่น ความปวดเมื่อย อาการอักเสบ หรือความรำคาญต่าง ๆ ผลโดยรวมของการปรับร่างกายที่กล่าวมานี้ คือการเตรียมร่างกายให้มีพลังงานได้ใช้เมื่อเผชิญกับเหตุก่อความเครียด ยังมีเหตุมากและก่อความเครียดอยู่นานเท่าใด ร่างกายก็ยิ่งต้องใช้พลังงานไปเพื่อการนี้มากขึ้นและนานขึ้นเท่ากันเพื่อต่อต้านหรือต่อสู้กับมัน ทำให้ร่างกายต้องสูญเสียเป็นอันมาก แม้จะเป็นไปอย่างช้า ๆ แต่ในที่สุดแล้วอาจถึงกับต้องใช้พลังงานไปจนหมดและความสามารถในการต้านทานความเครียดก็หมดลงด้วย เป็นการเข้าสู่ขั้นที่ 3 ของการปรับตัว

ขั้นที่ 3 ขอมแพ้หรือเสื่อมสลาย (exhaustion) ถ้าในกรณีที่ร้ายแรงมาก เช่น ต้องเผชิญกับภาวะอากาศที่หนาวจัดหรือร้อนจัดเป็นเวลานาน อาจถึงเสียชีวิตได้ โดยทั่วไปแล้ว ในขั้นนี้ จะเห็นสภาพของร่างกายเสื่อมโทรม มีความอ่อนล้าของระบบต่างๆ ที่ต้องต่อสู้มาในขั้นที่ 2 เช่น ต่อมอะครี นัลต้องปล่อยอะครี นาลีนและคอร์ติ โซลเป็นปริมาณมากตลอดเวลา อาจทำให้เส้นเลือดและหัวใจมีความผิดปกติเสียหาย ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันโรคลดต่ำลง มีอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เกิดขึ้น ตั้งแต่ โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง ปวดตามข้อกระดูก จนถึงอาการเป็นหวัด เป็นไข้ตัวร้อน เป็นต้น อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากการต่อสู้กับความเครียดนี้ Selye เรียกว่า โรคของการปรับตัว (diseases of adaptation)

แม้การอธิบายอาการเครียดของ Selye จะได้รับการยอมรับมาก แต่ก็มีผู้วิจารณ์ว่า ได้มองข้ามความสำคัญของปัจจัยทางจิตใจ ที่เกี่ยวกับความเครียดไป เช่น ภาวะทางอารมณ์ และความคิดที่คนเรามีต่อเหตุก่อความเครียดจึงมีการพัฒนาคำอธิบายเรื่องนี้ในรูปแบบชีวจิตวิทยา (biopsychological models) ซึ่งให้ความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจที่มีผลต่ออาการเครียด

ปัจจัยทางจิตใจที่ส่งผลต่ออาการเครียด ได้แก่ คนคิดอย่างไรต่อเหตุก่อความเครียด เขาควบคุมมันได้หรือไม่ มันเป็นสิ่งคุกคามหรือเป็นสิ่งทำลาย ความคิดที่ต่างกันมีผลต่ออาการเครียดไม่เหมือนกัน นอกจากนั้น การถูกคาม ความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ หรือเหตุทางจิตใจอื่นๆ ก็เป็นเหตุให้มีอาการเครียดที่เป็นอันตรายได้ เช่นเดียวกับที่เกิดจากอาการเครียดทางกาย

อาการเครียดทางอารมณ์ อาการเครียดทางกายที่กล่าวมาแล้วนั้นมักจะเกิดอาการเครียดทางอารมณ์ควบคู่ด้วยเสมอ ถ้ามีใจเราเป็นมาขู่เพื่อเอาทรัพย์สินของเรา อาการทางกาย หรือ GAS จะเกิดขึ้นทันที เป็นการตื่นตระหนก แต่ก็เกิดอารมณ์รุนแรงขึ้นด้วย เช่น กลัว โกรธ ถ้าเราจะบอกคนอื่นเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้ คงบอกว่า “รู้สึกกลัว โกรธ และคับแค้นใจ” มากกว่าที่จะบอกว่า “หัวใจฉันเต้นแรงและเร็วขึ้น ขณะที่ความดันโลหิตก็เพิ่มขึ้นสูง” เป็นการบอกความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์หรือความรู้สึก

ส่วนใหญ่แล้ว อาการเครียดทางอารมณ์มักจะหายไปหลังจากตัวก่อเหตุผ่านไปไม่นานนัก แต่ถ้าเหตุก่อความเครียดเกิดขึ้นนานต่อเนื่อง หรือบ่อยๆ อาการเครียดทางอารมณ์จะคงเป็นอยู่ หากไม่สามารถคืนสู่ปรกติได้ คนเราจะรายงานว่า รู้สึกตึงเครียด ไม่มีสมาธิ กระวนกระวาย หัวเสียได้ง่าย เป็นต้น

อาการเครียดทางความคิด (cognitive stress responses) อาการทั่วไปทางความคิด เมื่อคนเครียดได้แก่ การสูญเสียสมาธิในการคิด ความชัดเจนในความคิดลดลง ความจำมักคลาดเคลื่อนไปจากปรกติ อาการเครียดที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือการคาดคิดมากเกินไป ในกรณีที่ต้องเผชิญกับเหตุก่อความเครียด เช่น ในการสอบไล่แต่ละครั้ง นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลกับการสอบสูงมักจะพูดกับตัวเองว่า “ฉันต้องสอบตกแน่ ๆ คราวนี้” หรือ “ใคร ๆ คงจะสอบผ่านได้ยกเว้นตัวฉันคนเดียว” อาการอย่างนี้มักเกิดขึ้นกับคนที่มีความสามารถปานกลางที่ไม่แน่ใจในตัวเองว่าจะทำได้ดีเพียงใด การคิดมากเกินไปนอกจากทำให้สูญเสียสมาธิ แบ่งแยกความสนใจ และบั่นทอนความสามารถในการคิดแล้ว ยังไปเพิ่มความรุนแรงให้ความเครียดที่มีอยู่ ซึ่งทำให้เกิดผลเสียต่อการทำงาน ที่กระทำด้วย หรืออาจพูดอีกนัยหนึ่งว่า กลัวความล้มเหลวมากเกินไปก็จะทำให้ความล้มเหลวเกิดขึ้นได้จริง ๆ

อาการเครียดทางพฤติกรรม (behavioral stress responses) สิ่งบอกเหตุว่าคนเครียดทางกายหรือทางอารมณ์ สังเกตได้จากอาการทางกาย การกระทำ หรือการพูด เช่น ใบน้ำที่มีมันตึงเสียงไม่ราบเรียบ ร่างกายสั่นหรือเกร็ง อาการอยู่ไม่เป็นสุข นักจิตวิทยาสามารถสังเกตอาการเครียดจากลักษณะท่าทางภายนอกของบุคคลได้ อาการเครียดทางพฤติกรรมที่ชัดเจนก็มีให้เห็นได้ในกรณีที่คนพยายามจะหลบหนีหรือป้องกันตนเองจากเหตุก่อความเครียด บางคนลาหยุดงานหนีโรงเรียน ลาออกจากการเรียน หนีไปดื่มเหล้า หรือแม้แต่พยายามทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย ซึ่งอาการเหล่านี้ทำให้คนที่มีความเครียดไม่มีโอกาสที่จะเรียนรู้การปรับตัวหรือจัดการกับความเครียดที่ถูกต้องได้

ความก้าวร้าว เป็นอีกอาการหนึ่งที่แสดงถึงอาการเครียด และมักจะแสดงต่อบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด หลังจากที่ต้องเผชิญกับภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม พายุ เป็นเวลานาน พบว่า

มีเหตุการณ์ก้าวร้าวรุนแรงเพิ่มขึ้นมากในครอบครัวของผู้ประสบภัย แสดงว่า ความเครียด เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนมีอาการก้าวร้าว

ภาวะเครียดสุดขีด (burnout) ในบางครั้งอาการเครียดทางกาย ทางอารมณ์ และ ทางพฤติกรรมเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ซึ่งเรียกว่าเป็นภาวะเครียดสุดขีด ซึ่งอาจมีความผิดปกติ และสะสมไว้นานสุดทน เนื่องจากมีเหตุก่อความเครียดต่อเนื่องอย่างต่อเนื่อง และอาการเครียด ทุกด้านเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อถึงภาวะเครียดสุดขีด ลักษณะของคนที่มีอาการเครียด จะแตกต่างไปจากสภาพปกติของเขา คนที่เคยทำงานดีเป็นที่ไว้วางใจได้จะมีผลงานแย่ง ไม่ค่อย สนใจ มีอุบัติเหตุบ่อยครั้ง คนที่อยู่ในภาวะนี้จะทำงานผิดพลาดบ่อย นอนหลับนานกว่าปกติ อาจหันวิถีชีวิตไปดื่มสุราหรือคิดยา มีอาการรุกรูกรุน หวาดระแวง หลบหนีผู้คน เส่ร้างซึม ไม่สนใจที่จะพูดเรื่องความเครียดหรือปัญหาอื่นใด

ความเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (posttraumatic stress disorder) คนที่ ประสบกับเหตุการณ์ที่สะเทือนขวัญมากๆ เช่น ในอุบัติเหตุหรือภัยพิบัติจะมีลักษณะอาการเครียด ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวล อยู่เฉยไม่ได้ คิดฟุ้งซ่าน ไม่สามารถรวบรวมสมาธิหรือทำงานใด สำเร็จได้ ไร้ความรู้สึก กลัวที่จะต้องพบผู้คน ที่สำคัญคือเหตุการณ์ร้ายที่สะเทือนขวัญนั้น จะมาก่อความความคิดอยู่ตลอดเวลาหรือฝันถึงในขณะนอนหลับ ในบางกรณีคนที่มีอาการนี้คิดว่า มีเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริงๆ กับตนซ้ำอีก ในเหตุการณ์ที่มีคนตายมากๆ ผู้ที่มีชีวิตรอดมักจะ เครียดจัด ยิ่งถ้ารู้สึกว่าคุณเองเป็นต้นเหตุ ยิ่งรู้สึกผิด โทษตัวเองและเส่ร้างซึมมากขึ้น อาการผิดปกติ อาจเกิดขึ้นได้ทันทีหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ หรือหลังจากเหตุการณ์นั้นเป็นสัปดาห์ เดือน หรือ เป็นปีก็ได้ แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะต้องได้รับความช่วยเหลือจากมืออาชีพ แม้บางรายอาจไม่ต้อง เพราะเมื่อเวลาผ่านไปนานๆ อาการจะค่อยหายไป แต่ผู้ใกล้ชิดจะต้องให้ความช่วยเหลือดูแล ให้กำลังใจเพื่อให้หายเร็วขึ้น

ปัจจัยสื่อความเครียด

ปัจจัยสื่อ (stress mediators) หมายถึงลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับเหตุ ก่อความเครียด ซึ่งมีผลต่อความรุนแรงของอาการเครียดแตกต่างกัน ในระหว่างสงคราม อ่าวเปอร์เซีย เมื่อปี ค.ศ.1991 กองกำลังสหประชาชาติถูกเพื่อนทหารด้วยกัน บิงตายหลายคน โดยเฉพาะนักบิน ที่บินผ่านแนวสนับสนุนของทหารราบ แล้วถูกยิงโดยเข้าใจผิดคิดว่า เป็นเครื่องบินของศัตรู การตัดสินใจผิดพลาดเช่นนี้หลายครั้งเกิดจากความเครียดในการรบ ทำไม ความเครียดจึงมีผลต่อทหารบางคนแต่ไม่มีผลต่อคนอื่นๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า บางคนรอดตาย มีชื่อเสียงในสถานการณ์เดียวกันกับที่บางคนหมดอาลัยในชีวิต ท้อแท้ และเครียดจัด ซึ่งทั้งนี้ เป็นผลจากปัจจัยสื่อที่ไม่เหมือนกัน ได้แก่

คาดการณ์และควบคุมสถานการณ์ได้เพียงใด (predictability and control) ถ้าคนเรารู้ล่วงหน้าว่าเหตุการณ์ใดจะเกิดขึ้น ก็ยังไม่แน่นอนว่าจะมีผลต่อความเครียดมากนักเพียงใด เช่น ภรรยาของทหารอเมริกันที่รู้เพียงว่าสามีสูญหายไปในช่วงสงครามเวียดนาม จะมีสุขภาพทางกายและ จิตเสื่อมมากกว่าภรรยาที่รู้แน่ๆว่าสามีตายในสงครามหรือถูกจับเป็นเชลย เหตุของความเครียด ที่คนสามารถคาดการณ์ได้แน่นอน มีผลต่อความเครียดน้อยกว่าเหตุที่ไม่คิดว่าจะเกิดขึ้นหรือไม่อาจคาดการณ์ได้ถูกต้อง โดยเฉพาะเมื่อเหตุนั้นรุนแรงและเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน

นักจิตวิทยาได้ทดลองกับหนู พบว่าถ้าหนูได้รับสัญญาณเตือนทุกครั้งก่อนจะถูกไฟฟ้าช็อตจะไม่มีอาการที่รุนแรงทางกาย สามารถกินอาหารคิมมี่น้ำได้เป็นปรกติ เมื่อเปรียบเทียบกับหนูอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่มีสัญญาณเตือนก่อนถูกไฟฟ้าช็อต (Weinberg & Levins, 1980) ในหมู่มนุษย์คนที่สามีหรือภรรยาเสียชีวิตอย่างกะทันหัน จะมีอาการไม่เชื่อว่าเป็นจริง วิตกกังวล เศร้าซึมมากกว่าคนที่รู้ล่วงหน้าเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน และได้เตรียมตัวเตรียมใจรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นไว้แล้ว (Parkes & Brown, 1972) แต่นี้ไม่ได้หมายความว่า การคาดการณ์ได้สามารถป้องกันเหตุของความเครียดได้ เพราะจากการทดลองพบว่าถึงคาดการณ์ได้ว่าจะมีเหตุก่อความเครียดเกิดขึ้นในระดับปานกลางก็ตาม ถ้ามันเกิดขึ้นต่อเนื่องกันนานๆ ก็อาจทำให้เกิดความเครียดรุนแรงได้ เช่นเดียวกันหรือมากกว่าเหตุที่คาดการณ์ได้ (Abbott, Schoen & Badia, 1984)

เพียงแต่คนมีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมเหตุการณ์ก่อความเครียดได้ ก็สามารถลดความรุนแรงของผลกระทบได้ คนที่คิดว่าตนเองไม่สามารถควบคุมเหตุร้ายที่เกิดกับตัวเองได้จะแสดงอาการที่เป็นปัญหาทางกายและทางอารมณ์บ่อยๆ รู้สึกว่าตัวเองสิ้นหวัง ทอดอาลัย ซึ่งจะค่อย ๆ พัฒนาอาการเศร้าซึมและความบกพร่องทางจิตใจ พบว่าผู้ป่วยโรคมะเร็งที่คิดว่าตัวเองไม่มีทางจะรักษาให้หายได้ มีอัตราการตายสูงกว่าผู้ป่วยที่มีความเชื่อมั่นว่ายังมีทางรักษาให้หายได้ (Jensen, 1987; Rodin & Salovey, 1989)

การแปลความหมายของเหตุก่อความเครียด (how stressors are interpreted) มีผลกระทบมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับ การรับรู้และความคิดของบุคคลต่อเหตุก่อความเครียด ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่คนมีต่อเหตุการณ์หนึ่งๆ ย่อมเป็นไปตามความคิดความเข้าใจที่เขามีต่อเหตุการณ์นั้น ว่าเป็นสิ่งคุกคามที่ควบคุมไม่ได้ หรือเป็นสิ่งท้าทายที่ควบคุมได้ เหตุการณ์ธรรมดาบางอย่าง อาจทำให้เครียดได้ ถ้าหากมีผู้ให้คำแนะนำหรือชี้แนะให้เข้าใจว่าเป็นสิ่งคุกคาม จะพบว่าคนที่ถูกผู้อื่นครอบงำทางความคิด มักมีความวิตกกังวลและเครียดได้ง่ายกว่าคนที่มีความคิดเป็นของตนเอง

ทักษะการจัดการความเครียด (coping skills) เหตุก่อความเครียดจะมีผลน้อยในการทำให้เกิดอาการเครียด กับคนที่มีความสามารถ หรือทักษะสูง ในการจัดการกับความเครียด

วิธีจัดการกับความเครียดมีหลายวิธี แต่อาจจัดเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท ซึ่งมักจะเกิดขึ้นควบคู่กันไปเมื่อมีความเครียด คือ

เน้นการแก้ปัญหา (problem-focused) คือ พยายามศึกษาทำความเข้าใจ เพื่อให้เหตุก่อความเครียดลดน้อยลงหรือขจัดให้หมดไป โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ขอมรับและเผชิญหน้า ต่อสู้ตามความต้องการของตนเอง (confronting) ขอความคิดเห็นและความช่วยเหลือจากผู้อื่น (seeking social support) แก้ปัญหาโดยวางแผนเป็นขั้นตอน (planful problem solving)

เน้นการปรับอารมณ์ตนเอง (emotion-focused) หมายถึง วิธีการจัดการปรับเปลี่ยน หรือควบคุมอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น เนื่องจากตัวเหตุก่อความเครียด ให้เป็นที่ยอมรับได้ในลักษณะต่าง ๆ เช่น เก็บความรู้สึกและอารมณ์ไว้กับตนเองไม่ให้ใครรู้ ไม่พยายามคิดถึงเหตุที่ทำให้เครียด สร้างความรู้สึกต่อตนเองเสียใหม่ในเชิงบวก ขอมรับว่าตนสร้างปัญหาขึ้นมาเอง หวังว่าเหตุการณ์จะค่อย ๆ ดีขึ้นหรือสิ้นสุดลงได้เมื่อเวลาผ่านไป

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เจอร์รัลด์ (Jerald, 1996) ได้ทำการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างวิธีการสอนตามปกติกับวิธีการสอนผ่านเครือข่าย ด้วยการนำคะแนน ของการทดสอบก่อนเรียนระหว่าง 2 กลุ่ม และพิจารณาถึง อายุ เพศ เชื้อชาติ จำนวนปีที่ศึกษา และผลการเรียนเฉลี่ยกับการเรียนรู้จากคอมพิวเตอร์ในวิชาคณิตศาสตร์ โดยการกลุ่มนักศึกษาที่เรียนวิชาสถิติทางสังคมศาสตร์ขึ้นมาจำนวน 33 คนจากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย (California State University Northridge) แล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่มทั้งหมดจะใช้ตำราเรียน เนื้อหาในการสอน และข้อสอบที่ได้มาตรฐานในระดับที่กำหนดไว้ ตัวแปรต้นคือ 1) การสอนแบบปกติ 2) การสอนผ่านเครือข่าย ตัวแปรตามคือผลการเรียนรู้ คะแนนที่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีการวิเคราะห์ผลโดย ANOVA

ผลการทดลองพบว่า ในการสอบทั้ง 2 ครั้ง คะแนนเฉลี่ยของการสอนผ่านเครือข่าย สูงกว่าการสอนปกติ 20 % อีกทั้งผลของคะแนนจากการทดสอบหลังการเรียนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การสอนผ่านเครือข่าย ใช้เวลาน้อยกว่าและนักศึกษามีผลการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งกว่า ในช่วงสุดท้ายของภาคการเรียนนักศึกษามีความเข้าใจเนื้อหาและเข้าใจสูตรทางคณิตศาสตร์มากกว่าการเรียนปกติ

5.2 งานวิจัยภายในประเทศ

ทิพย์เกสร บุญอำไพ (2540) ได้ศึกษา การพัฒนาระบบการสอนเสริมทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ตของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ผลการวิจัยพบว่า

1. ระบบการสอนเสริมทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต (DTSI Plan) ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 6 องค์ประกอบ และจัดเป็นขั้นตอน 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์สถานการณ์ 2) การออกแบบการเรียนการสอน 3) การผลิตชุดการสอนผ่านอินเทอร์เน็ต 4) การทดสอบประสิทธิภาพ 5) การดำเนินการเรียนการสอนผ่านอินเทอร์เน็ต 6) การประเมินและปรับปรุงระบบการสอนเสริมทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต ซึ่งได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทางเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา และทางระบบการศึกษาทางไกล เห็นว่าอยู่ในเกณฑ์ “เหมาะสมมาก”

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการสอนเสริมทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการสอนเสริมโดยวิธีเผชิญหน้า ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญที่ .05

3. ความคิดเห็นของนักศึกษาที่เรียนจากการสอนเสริมทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต อยู่ในเกณฑ์ “เห็นด้วยมาก”

บุญเรือง เนียมหอม (2540) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาระบบการเรียนการสอนทางอินเทอร์เน็ตในระดับอุดมศึกษาผลการวิจัยสรุปได้ คือ

1. ในสภาพการจัดการเรียนการสอนทางอินเทอร์เน็ตในปัจจุบัน พบว่าการเรียนการสอนเน้นกิจกรรมและบริการของอินเทอร์เน็ต ผู้สอนเป็นผู้ควบคุม ตรวจสอบ ติดตามการเรียนของผู้เรียน และเตรียมความพร้อมด้านทรัพยากรสนับสนุนการเรียนทางอินเทอร์เน็ต มีการใช้โปรแกรมยี่อเล็กทรอนิกส์ และเว็ลด์ไวด์เว็บ ในการเรียนการสอนมากที่สุด ใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามทัศนะนักจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม การเรียนแบบร่วมมือ และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในเว็บไซต์ประกอบด้วยหน้าโฮมเพจ เว็บเพจ ประกาศข่าว ประมวลรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน และเว็บเพจทรัพยากรสนับสนุน

2. ระบบการเรียนการสอนประกอบด้วย 12 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนรายวิชา 2) การวิเคราะห์ผู้เรียน 3) การออกแบบเนื้อหาวิชา 4) การกำหนดวิธีเรียนและกิจกรรมการเรียนการสอน 5) การเตรียมความพร้อมผู้สอน 6) กำหนดคุณสมบัติผู้สอน เตรียมความพร้อมผู้สอน 7) การดำเนินการเรียนการสอนด้วยกิจกรรมบริการของอินเทอร์เน็ต 8) การสร้างเสริมทักษะและการจัดกิจกรรมสนับสนุน 9) การควบคุมตรวจสอบ และติดตามการเรียน 10) ประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 11) ประเมินผลการสอน 12) ข้อมูลป้อนกลับเพื่อการปรับปรุงแก้ไข

3. จากการประเมินรูปแบบกระบวนการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น พบว่าอาจารย์ส่วนใหญ่เห็นว่าระบบการเรียนการสอนมีความเหมาะสม ทุกองค์ประกอบมีความจำเป็น อาจารย์ส่วนใหญ่สามารถนำระบบไปใช้ในการออกแบบและพัฒนากระบวนการเรียนการสอนทางอินเทอร์เน็ตได้ ปัญหาการนำไปใช้จริงคือความล่าช้าในการรับข้อมูลจากแหล่งทรัพยากรภายนอก และระบบการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต

บทที่ 3

การดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยครอบคลุมขั้นตอน ดังนี้ 1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 3) การเก็บรวบรวมข้อมูล 4) การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน ภาคการศึกษาที่ 2/2550

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย คือนักศึกษา ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โดยผู้วิจัยได้ทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Sampling) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 แบ่งนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ออกเป็นกลุ่มๆ โดยยึดคะแนนเฉลี่ยสะสม ในภาคการศึกษาที่ 1 / 2550 ได้ดังนี้ กลุ่มที่ 1 คะแนนเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 3.00 – 4.00 กลุ่มที่ 2 คะแนนเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 2.00 – 2.9 และกลุ่มที่ 3 คะแนนเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.00 – 1.9

ขั้นที่ 2 สุ่มตัวอย่างนักศึกษาโดยวิธีการสุ่มแบบง่ายโดยการจับสลากมา ทั้ง 3 กลุ่ม คะแนนเฉลี่ย โดยจับสลากเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลองแบบ เดี่ยว (1:1) จำนวน 3 คน ดังนี้ จับสลากเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยในกลุ่ม 3.00 – 4.00 มาจำนวน 1 คน กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 2.00 – 2.9 มาจำนวน 1 คน และกลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.00 – 1.9 มาจำนวน 1 คน สำหรับการทดลองแบบกลุ่ม (1:10) จำนวน 10 คน ใช้วิธีการดังนี้ จับสลากเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยในกลุ่ม 3.00 – 4.00 มาจำนวน 3 คน กลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.00 – 2.9 มาจำนวน 4 คน และกลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.00 – 1.9 มาจำนวน 3 คน ส่วนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับการทดลองภาคสนาม จำนวน 30 คนนั้น ใช้วิธีการจับฉลากเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยทั้งกลุ่ม มากกลุ่มละ 10 คน จะได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยต่าง ๆ กัน จำนวน 30 คน เพื่อใช้ทดลอง ประสิทธิภาพชุดการเรียน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ 1) ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนเรียนและ แบบทดสอบหลังเรียน และ 3) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อชุดการเรียนด้วย คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เครื่องมือแต่ละประเภทมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1 ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการ พัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เป็นเครื่องมือ ดันแบบชิ้นงานที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยมีขั้นตอนการพัฒนาชุดการเรียน ดังนี้

2.1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำราและผลงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน, ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย, การจัดการเรียน แบบออนไลน์ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ผู้วิจัยกำลังจะทำการวิจัย

2.1.2 วิเคราะห์วัตถุประสงค์รายวิชา และเนื้อหารายวิชา

1) วิเคราะห์วัตถุประสงค์รายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน รหัส วิชา 2500101 หมวดการศึกษาทั่วไป สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย พบว่ามีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้

2) วิเคราะห์เนื้อหาวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน (รหัส 2500101) โดยแบ่งออกเป็น 15 หน่วย

หน่วยที่ 1 เรื่ององค์ประกอบของความเป็นมนุษย์

- หน่วยที่ 2 เรื่องวิธีการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 3 เรื่องปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 4 เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับพฤติกรรม
- หน่วยที่ 5 เรื่องสาเหตุและองค์ประกอบของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 6 เรื่องการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในสังคม
- หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง
- หน่วยที่ 10 เรื่องมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม
- หน่วยที่ 11 เรื่องแนวคิดของนักจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 12 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการทำงาน
- หน่วยที่ 13 เรื่องความหมายความสำคัญในการทำงานเป็นทีม
- หน่วยที่ 14 เรื่องขั้นตอนการพัฒนาทีม
- หน่วยที่ 15 เรื่องการบริหารความขัดแย้ง

2.1.3 กำหนดเนื้อหาที่ใช้ทดลอง

เลือกเนื้อหาบางส่วนจาก 15 หน่วยเพื่อใช้ทดลอง โดยเลือกเนื้อหาหน่วยที่สามารถเป็นตัวแทนของเนื้อหาทั้งหมด โดยมีลักษณะเป็นเนื้อหาที่เป็นพื้นฐานหลักที่สำคัญและสามารถเชื่อมโยงไปยังการศึกษาในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนในเรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้ ซึ่งเนื้อหาหน่วยที่เลือก จะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์รายวิชา ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกเนื้อหาใช้ในการทดลองจำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจ

ตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจ

ตนเอง

8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง

9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

9.2 แนวทางการพัฒนาตนเองอารมณ์

9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง

9.3 แนวทางการพัฒนาตนเองสังคม

9.3.1 แนวทางพัฒนาเชิงจริยธรรม

9.3.2 แนวทางพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

9.4 แนวทางการพัฒนาตนเองสติปัญญา

9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญา

9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

2.1.4 วิเคราะห์วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

วิเคราะห์วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยวิเคราะห์จากเนื้อหาจากทฤษฎีในเรื่องการพัฒนาคน ซึ่งจะต้องสอดคล้องกับเนื้อหา ดังต่อไปนี้

หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง มีวัตถุประสงค์ดังนี้

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง ดังนี้

1. อธิบายความหมายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกขอบข่ายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. บอกความสำคัญของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเองกับการเห็น

คุณค่าของตนเองได้อย่างถูกต้อง

5. เขียนกระบวนการทำความเข้าใจตนเองได้
6. บอกปัจจัยของความสำเร็จในการทำความเข้าใจตนเองได้

ถูกต้อง

หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

มีวัตถุประสงค์ดังนี้ หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง ดังนี้

1. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านร่างกายได้อย่าง

ถูกต้อง

2. บอกจุดเด่นจุดด้อยด้านร่างกายจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
3. สรุปขอบข่ายการประเมินตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านอารมณ์จาก

แบบสำรวจต่าง ๆ ได้

5. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านสังคมได้อย่างถูกต้อง
6. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสังคม จาก

แบบสำรวจต่าง ๆ ได้

7. บอกวิธีการประเมินตนเองด้านสติปัญญาได้อย่างถูกต้อง
8. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสติปัญญาจาก

แบบสำรวจต่าง ๆ ได้

หน่วยที่ 9 เรื่อง แนวทางการพัฒนาคน มีวัตถุประสงค์ดังนี้

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษา

มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวทางการพัฒนาคน ดังนี้

1. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพจิตได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายแนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องได้ถูกต้อง
5. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญาได้
6. อธิบายเชาวน์ปัญญาและสติปัญญาเฉพาะเรื่องได้

2.1.5 กำหนด กิจกรรมการเรียนรู้

กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละหน่วยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

- 1) ขั้นทำแบบทดสอบก่อนเรียน
- 2) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน
- 3) ขั้นประกอบกิจกรรมการเรียนรู้
- 4) ขั้นสรุปบทเรียน
- 5) ขั้นทำแบบทดสอบหลังเรียน

2.1.6 กำหนดรูปแบบชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

1) กำหนดวิธีการเรียนรู้ โดยการผนวกแนวคิดทั้งในเรื่องของหลักการสอน, หลักการด้านชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์และหลักการด้านการเรียนการสอนผ่านเครือข่าย ซึ่งประกอบด้วยส่วนหลัก ๆ 2 ส่วนด้วยกันคือ

(1) เว็บไซต์ในส่วนของอาจารย์ผู้สอนหรือผู้ดูแลระบบ เป็นส่วนที่ใช้สำหรับการจัดการในเรื่องต่างๆ ดังนี้

- ก. ส่วนของการจัดการเกี่ยวกับเพิ่ม แก้ไขและลบชื่อผู้เรียน
- ข. ส่วนของการจัดการเกี่ยวกับ การเพิ่ม แก้ไขและลบแบบทดสอบ

ก่อนและหลังเรียน

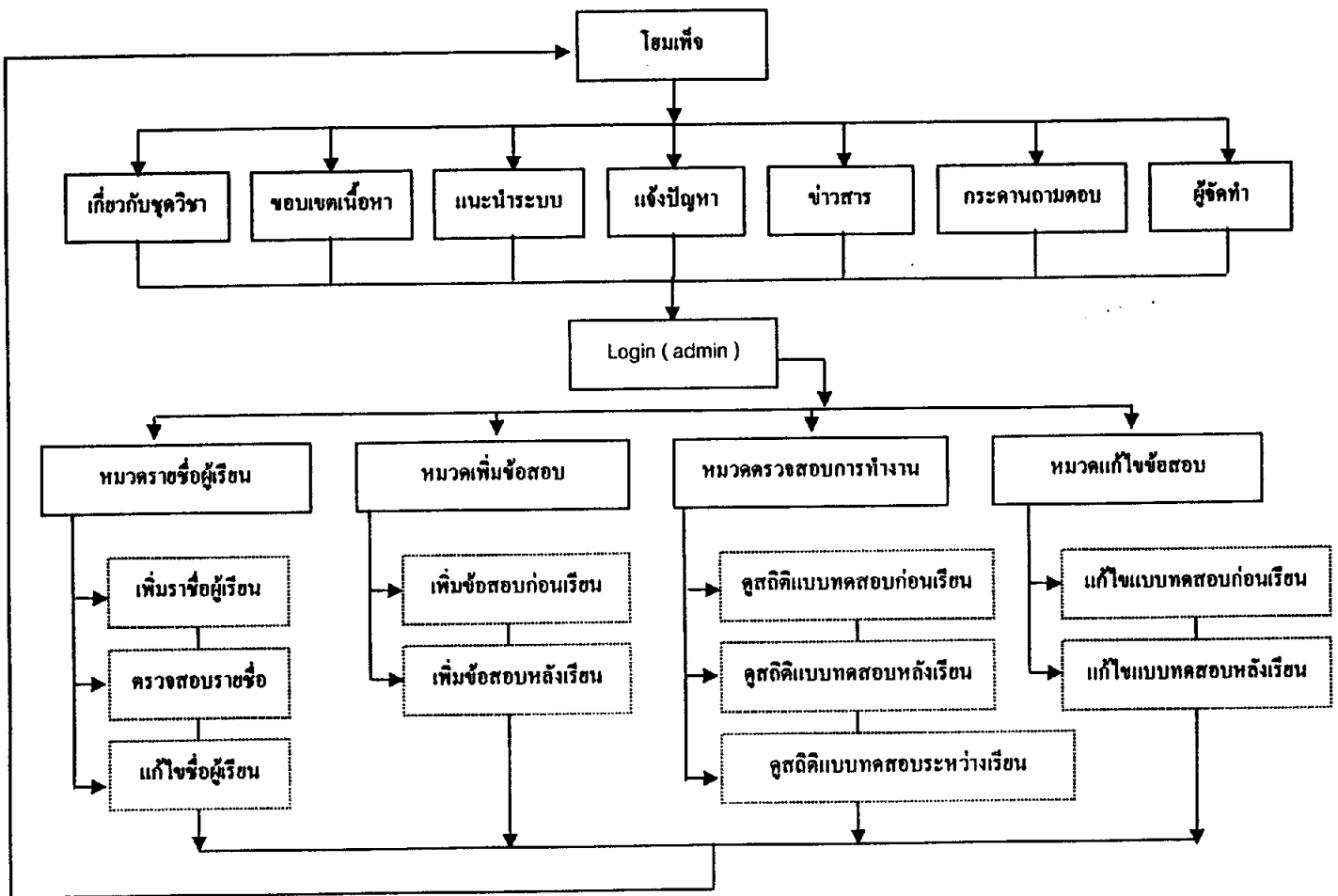
- ค. ส่วนของการจัดการเกี่ยวกับการเก็บสถิติคะแนน ชื่อผู้เข้าใช้

บทเรียน

(2) เว็บไซต์ในส่วนของผู้เรียน เป็นส่วนที่ผู้เรียนใช้ในการศึกษาเนื้อหา และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนตลอดจนการทำแบบทดสอบก่อนเรียน ระหว่างเรียนและหลังเรียน ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้

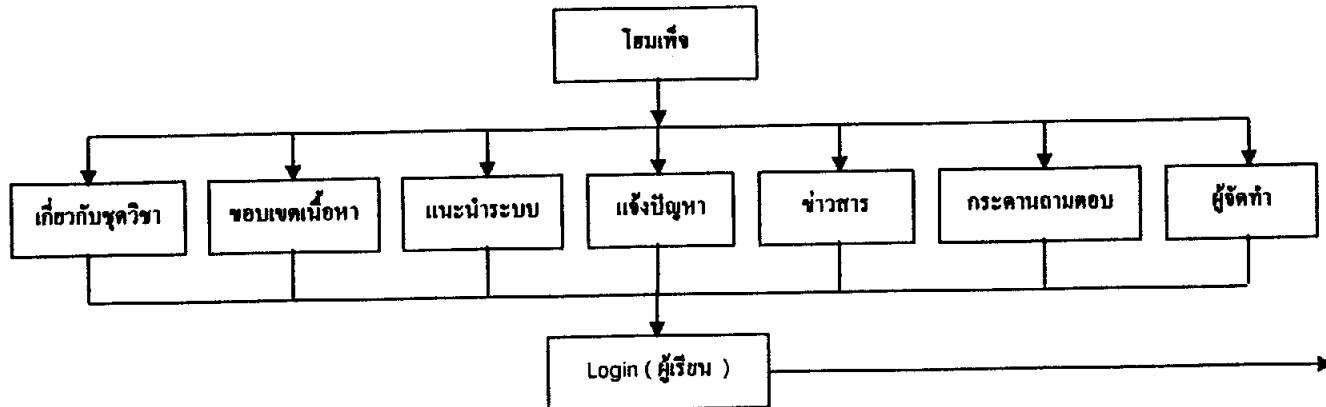
2) เขียนผังแสดงการทำงานของชุดการเรียนรู้

ขั้นตอนนี้เป็นการเขียนผังขั้นตอนการทำงานของชุดการเรียนรู้ ในแต่ละขั้นตอนตั้งแต่การเข้าใช้งาน ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนด้วยกันคือ ผังการทำงานของชุดการเรียนรู้ในส่วนของผู้ดูแลระบบหรือผู้สอน และ ผังการทำงานของชุดการเรียนรู้ในส่วนของผู้เรียนหรือนักศึกษา

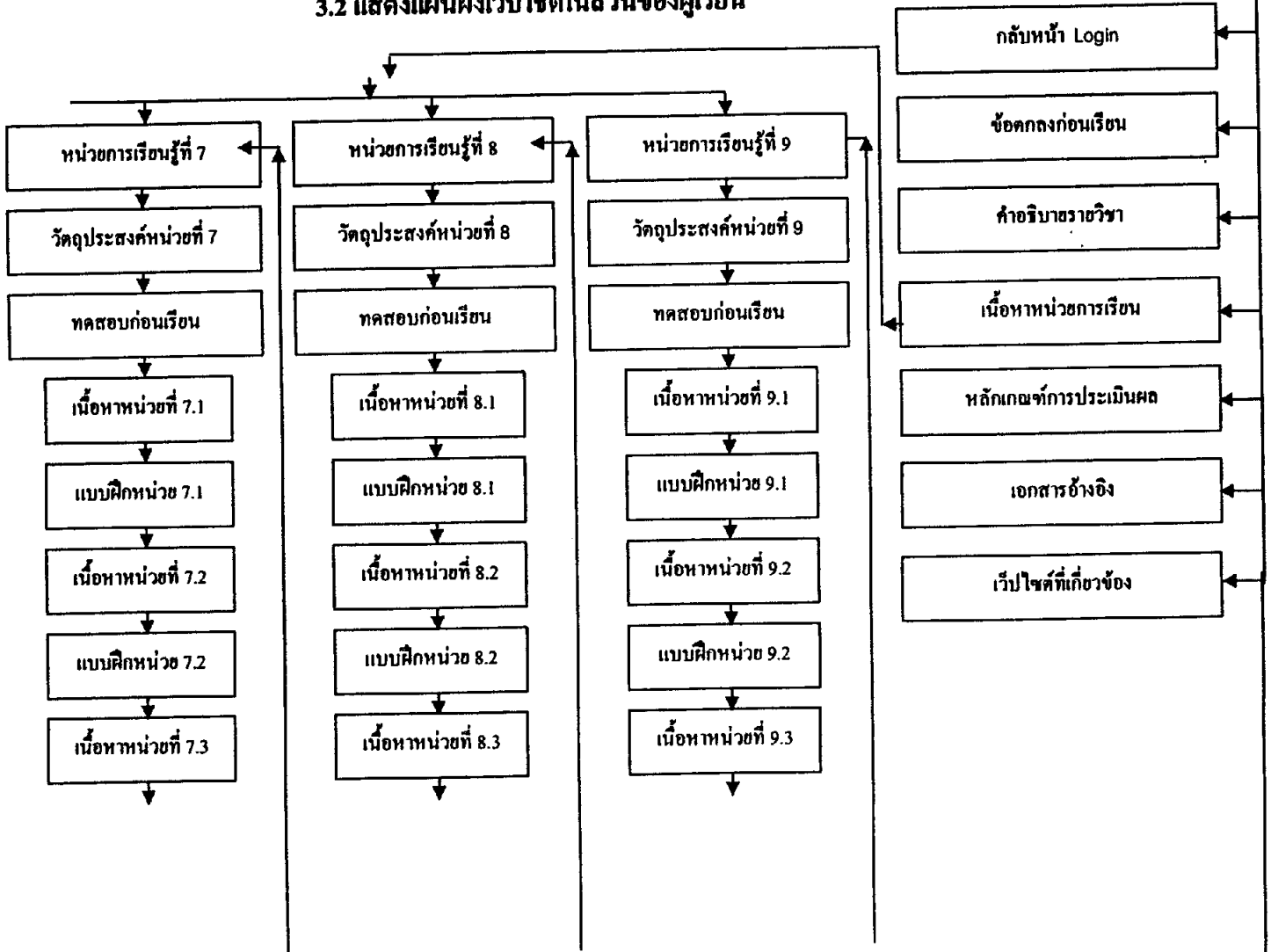


ภาพที่ 3.1 ผังการทำงานของชุดการเรียนรู้ในส่วนของผู้สอน

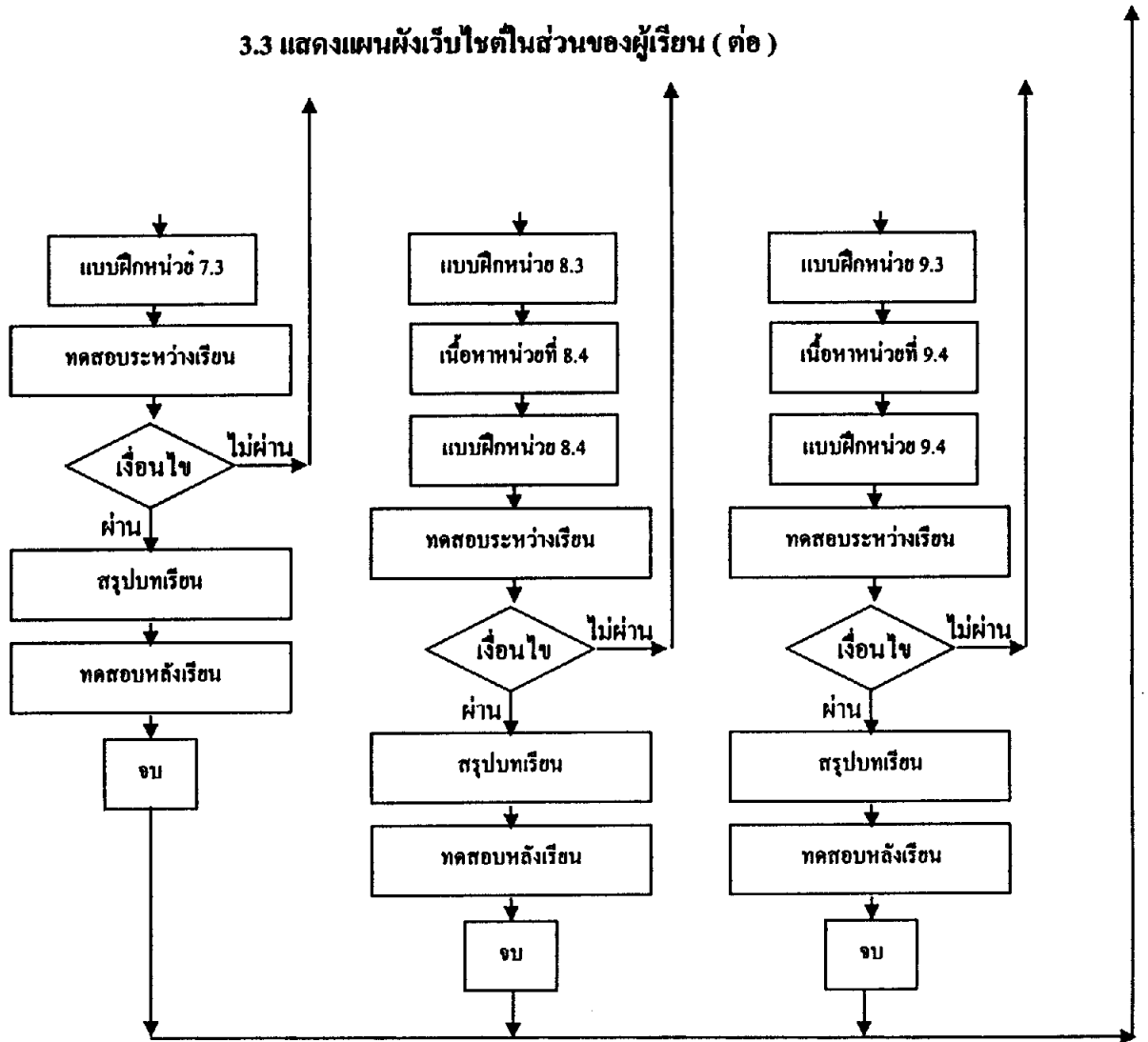
3.1 แสดงแผนผังเว็บไซต์ในส่วนของผู้สอนหรือผู้ดูแลระบบ



3.2 แสดงแผนผังเว็บไซต์ในส่วนของผู้เรียน



3.3 แสดงแผนผังเว็บไซต์ในส่วนของผู้เรียน (ต่อ)



ภาพที่ 3.2 แผนผังการทำงานของชุดการเรียนรู้ในส่วนของผู้เรียน

3) กำหนดเนื้อหาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

ขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการคัดกรองเนื้อหาที่มี ตลอดจนถึงการคัดเลือก รูปภาพ กราฟิกต่าง ๆ ที่จะนำมาประกอบกับเนื้อหาในบทเรียน พร้อมทั้งกำหนดรูปแบบของการนำเสนอตั้งแต่ต้นจนจบบทเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้นำเนื้อหาที่ผ่านการทบทวนและคัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาแล้วว่าสามารถนำมาประกอบบทเรียนได้ มาใช้ประกอบการสร้างชุดการเรียนรู้

4) ผลิตชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการผลิตชุดการเรียนรู้ ผ่านเครือข่าย โดยดำเนินการสร้างตามผังที่ได้ออกแบบไว้ อย่างละเอียดตามขั้นตอนของการสร้าง ซึ่งในการสร้างชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย จำเป็นที่จะต้องใช้เครื่องมือในการสร้างหลายตัว ซึ่งผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการสร้างเว็บไซต์ สร้างกราฟิกต่างๆ เพื่อนำมาประกอบกับบทเรียน ให้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น แล้วทำการทดสอบ โปรแกรมผ่านเครือข่ายเสมือนจริงเพื่อตรวจสอบความผิดพลาดของชุดการเรียนรู้

5) พิจารณาเครื่อง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยได้นำชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายที่สร้างเสร็จให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ทดลองเข้าใช้งานได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเทคโนโลยี ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหา และ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัย เพื่อขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

(1) ด้านเว็บเพจ ได้รับการแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ให้ปรับปรุงขนาดและสีของตัวอักษรให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ให้มีภาพประกอบเนื้อหา ที่เหมาะสมและสื่อถึงเนื้อหาที่น่าสนใจ

(2) ด้านเนื้อหา ได้รับการแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหา ให้ตัดเนื้อหาที่ไม่เกี่ยวข้องออก และใช้ภาษาที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย

6). ทดสอบประสิทธิภาพและปรับปรุงชุดการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้นำบทเรียนที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขขั้นแรกมาทดสอบ โดยการนำชุดการเรียนรู้เก็บไว้ใน เครื่องคอมพิวเตอร์ เซิร์ฟเวอร์ ที่มีอยู่แล้ว ทำการทดสอบตามขั้นตอน 3 ขั้นตอนคือ ทดสอบแบบเดี่ยว ทดสอบแบบกลุ่มและทดสอบภาคสนามในแต่ละขั้นตอน มีการประเมินและปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดของชุดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

(1) การทดสอบแบบเดี่ยว

ผู้วิจัยนำชุดการเรียนไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนในภาคการศึกษาที่ 2/2550 โดยสุ่มตัวอย่างจากนักศึกษา โดยดูจากเกรดเฉลี่ยของแต่ละกลุ่ม ที่เรียนเก่ง เรียนปานกลาง และเรียนอ่อน มากลุ่มละ 1 คน โดยวิธีการจับฉลากผลการทดสอบได้ข้อควรสรุปเพื่อปรับปรุงชุดการเรียน ดังนี้

ก. ด้านภาพรวมของบทเรียน เนื้อหาบางหน่วยมีมากจนเกินไป ขนาดความกระชับของเนื้อหา จึงทำให้ทำความเข้าใจกับเนื้อหาได้ยาก

ข. ด้านการออกแบบ ตัวอักษรบางบทเรียนตัวเล็กจนเกินไป และขนาดการบอกหัวข้อหลักที่กำลังศึกษาอยู่หน่วยไหน ทำให้ผู้เรียนสับสน รูปภาพที่นำมาประกอบ เนื้อหาไม่สอดคล้องกับเนื้อหา บางเนื้อหาไม่สัมพันธ์กับภาพที่ใช้ประกอบ

(2) การทดสอบแบบกลุ่ม

ผู้วิจัยนำชุดการเรียนที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขในการทดลองแบบ เดี่ยว ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏเชียงราย ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนในภาคการศึกษาที่ 2/2550 จำนวน 10 คน โดยการจับฉลากเลือกจากกลุ่มนักศึกษาที่เรียนเก่ง จำนวน 3 คน กลุ่ม นักศึกษาที่เรียนปานกลาง จำนวน 4 คน และกลุ่มนักศึกษาที่เรียนอ่อนจำนวน 3 คนเพื่อเป็นกลุ่ม ตัวอย่างในการทดสอบชุดการเรียน ผลการทดสอบได้ข้อสรุปในการปรับปรุงแก้ไขดังนี้

ก. ด้านภาพรวมของชุดการเรียน ในส่วนของการแสดงคะแนน ที่สอบได้ของแต่ละหน่วย ควรแสดงออกมาเป็นคะแนนจริง ไม่ใช่แสดงออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์

ข. ด้านการออกแบบ ภาพที่นำมาประกอบบางหน่วยควรทำเป็น ภาพเคลื่อนไหวเพื่อให้สื่อความหมายได้ดีกว่านี้

(3) การทดสอบแบบสนาม

ผู้วิจัยนำชุดการเรียน ที่ผ่านการปรับปรุงครั้งที่สองจากการทดสอบ ที่ผ่านมานำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนที่มีทั้งกลุ่มผู้ที่เรียนเก่ง กลุ่มผู้ที่เรียนปานกลาง และกลุ่มที่เรียนอ่อน โดยวิธีการจับฉลากเลือกตัวแทนจากทั้ง 3 กลุ่มมากลุ่มละ 10 คน ซึ่งเป็น นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนในภาคการศึกษาที่ 2/2550 ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขชุดการเรียนให้มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 โดยผ่านการทดสอบและแก้ไข ปรับปรุงตามกระบวนการวิจัยเพื่อให้ได้ผลตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

2.2 เครื่องมือวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีเครื่องมือวัดผลสัมฤทธิ์ 2 ประเภท ประกอบด้วย (1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (2) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่าย

2.2.1 แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน วิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ซึ่งเป็นข้อสอบแบบคู่ขนาน มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 2 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทดสอบ

ขั้นที่ 3 สร้างแบบทดสอบตามวัตถุประสงค์

ขั้นที่ 4 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา

ขั้นที่ 5 ทดสอบหาประสิทธิภาพของแบบทดสอบ

ขั้นที่ 6 ปรับปรุงแบบทดสอบให้สมบูรณ์ด้วยรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารตำราว่าด้วยทฤษฎีการออกแบบข้อสอบ แบบต่างๆ ตลอดจนเอกสารต่างๆเกี่ยวกับการวัดและประเมินผล โดยเฉพาะการสร้างแบบทดสอบแบบคู่ขนาน

ขั้นที่ 2 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทดสอบ

โดยวิธีการวิเคราะห์จากเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของแต่ละหน่วยเพื่อวัด พฤติกรรมการเรียน ไม่ว่าจะ เป็นด้านความรู้ ความจำ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ เพื่อกำหนดทิศทางในการสร้างแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน โดยกำหนดให้ครอบคลุมเนื้อหาทั้ง 3 หน่วยการเรียน

ขั้นที่ 3 สร้างแบบทดสอบตามวัตถุประสงค์

สร้างแบบทดสอบแบบเลือกตอบ ชนิด 4 ตัวเลือกที่เป็นแบบทดสอบ แบบคู่ขนาน ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้จำนวน 3 หน่วยการเรียน หน่วยการเรียนละ 2 ชุด ๆ ละ 10 ข้อ ได้แก่ แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน รวมเป็นจำนวน 60 ข้อ โดยยึดตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 4 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา

นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องตรงตามเนื้อหา รูปแบบการใช้ภาษาในการถาม ซึ่งบางข้อก็ต้องแก้ไขการใช้คำถามซึ่งอาจทำให้ตีความข้อคำถามผิดไป ซึ่งผู้วิจัยก็ได้ดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้แบบทดสอบ ที่สมบูรณ์ที่สุด

ขั้นที่ 5 ทดสอบหาประสิทธิภาพของแบบทดสอบ

นำแบบทดสอบที่ผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทำการทดสอบกับนักศึกษาแล้วนำมาตรวจวัดค่าคะแนนความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ซึ่งกำหนดให้มีค่าความยากง่ายอยู่ระหว่าง .25-.90 และค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20-0.60

ขั้นที่ 6 ปรับปรุงแบบทดสอบให้สมบูรณ์

ปรับปรุงแบบทดสอบที่ผ่านการคัดเลือก นำมากำหนดเป็นแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน อย่างละ 10 ข้อ ตามหน่วยการเรียนดังนี้

6.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง จำนวน 20 ข้อ

6.2 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง จำนวน 20 ข้อ

6.3 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน หน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง จำนวน 20 ข้อ

2.3 แบบสอบถามความคิดเห็น

แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ชุดการเรียนผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรม มนุษย์กับการพัฒนา เรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์ประเด็นคำถามของแบบสอบถาม

ขั้นที่ 3 สร้างแบบสอบถามความคิดเห็น

ขั้นที่ 4 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา

ขั้นที่ 5 ปรับปรุงแบบสอบถามความคิดเห็นให้สมบูรณ์

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารตำราว่าด้วยทฤษฎีการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็น หลักการสร้างแบบสอบถามแบบมาตรฐาน (Rating Scale)

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์ประเด็นคำถามของแบบสอบถาม

วิเคราะห์ประเด็นคำถามโดยพิจารณาจากเนื้อหาของแต่ละหน่วยการเรียนรู้
ลักษณะการออกแบบบทเรียน

ขั้นที่ 3 สร้างแบบสอบถามความคิดเห็น

สร้างแบบสอบถามความคิดเห็นแบบ โดยยึดรูปแบบของแบบสอบถามตาม
วิธีการของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยกำหนดตัวเลือกของคำตอบเป็น 5 ช่วงดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน

ขั้นที่ 4 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา

นำแบบสอบถามความคิดเห็นให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเกี่ยวกับการใช้คำพูด
ในแบบสอบถามเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สามารถนำไปใช้ได้จริง

ขั้นที่ 5 ปรับปรุงแบบสอบถามความคิดเห็นให้สมบูรณ์

ปรับปรุงแบบสอบถามความคิดเห็นให้มีความสมบูรณ์พร้อมนำไปใช้งาน

3. การรวบรวมข้อมูล

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยทดลองชุดการ
เรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์ มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน
สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดย
การทดลองแบบเดี่ยว (1:1) กลุ่มทดลองจำนวน 3 คน การทดลองแบบกลุ่ม (1:10) กลุ่มทดลอง
จำนวน 10 คนและการทดลองภาคสนาม (1:100) กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน โดยเก็บข้อมูลดังนี้

3.1.1 เก็บข้อมูลเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและหาประสิทธิภาพชุดการเรียน
ผ่านเครือข่าย ดังนี้

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียน ซึ่งมีอยู่ในชุดการเรียน จำนวน 10 ข้อ
- 2) แบบทดสอบหลังเรียน ซึ่งมีอยู่ในชุดการเรียน จำนวน 10 ข้อ
- 3) แบบทดสอบระหว่างเรียน ซึ่งมีอยู่ในชุดการเรียน จำนวน 10 ข้อ

3.1.2 เก็บข้อมูลความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีความคิดเห็นต่อ ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นกับนักศึกษาหลักจากเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายแล้ว โดยทำการแยกแบบสอบถามความคิดเห็นออกจากชุดการเรียน โดยใช้เกณฑ์การแปรผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.49-5.00	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง
3.50-4.49	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วย
2.50-3.49	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่แน่ใจ
1.50-2.49	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย
1.00-1.49	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และหาประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของชุดการเรียนตามเกณฑ์ E_1/E_2 ตั้งเกณฑ์ไว้ที่ 80/80

4.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1.1 การหาประสิทธิภาพของกระบวนการ ใช้สูตรดังนี้

$$E_1 = \frac{\left(\frac{\sum X}{N} \right)}{A} \times 100$$

เมื่อ	E_1	=	ประสิทธิภาพของกระบวนการ
	$\sum X$	=	คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบระหว่างเรียน
	A	=	คะแนนเต็มของแบบทดสอบระหว่างเรียน
	N	=	จำนวนผู้เรียน

4.1.2 การหาประสิทธิภาพของผลสัมฤทธิ์ใช้สูตรดังนี้

$$E_2 = \frac{\left(\frac{\sum F}{N}\right)}{B} \times 100$$

เมื่อ	E_2	=	ประสิทธิภาพของผลสัมฤทธิ์
	$\sum F$	=	คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบหลังเรียน
	B	=	คะแนนเต็มของแบบทดสอบหลังเรียน
	N	=	จำนวนผู้เรียน

(อ้างจาก ชัยขงศ์ พรหมวงศ์ สมเชาว์ เนตรประเสริฐ และสุดา สิ้นสกุล 2520: 136)

4.2 แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน

4.2.1 วิเคราะห์ความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน ด้วยการนำคะแนน

จากแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนมาคำนวณหาความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่แล้วนำไปวิเคราะห์โดยใช้สูตร t-test (Dependent Sample) โดยเกณฑ์นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การหาความก้าวหน้าในการเรียนรู้ โดย (Dependent Sample) ดังนี้ (อ้างถึง ชูศรี วงศ์รัตน์ 2537:201)

$$\text{ค่า } t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$Df = n - 1$$

เมื่อ	D	=	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	n	=	จำนวนคู่

4.2.2 ทดสอบคุณภาพของแบบทดสอบ

1) ค่าความยากง่ายของแบบทดสอบ (P) โดยใช้สูตร

$$P = \frac{R}{N}$$

- เมื่อ P = ระดับความยาก
- R = จำนวนนักเรียนที่ตอบถูก
- N = จำนวนนักเรียนที่นำมาวิเคราะห์

2) ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ (r) โดยใช้สูตร

$$r = \frac{P_H - P_L}{N_H}$$

- เมื่อ r = ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ
- P_H = จำนวนนักเรียนที่ตอบถูกในกลุ่มสูง
- P_L = จำนวนนักเรียนที่ตอบถูกในกลุ่มต่ำ
- N_H = จำนวนนักเรียนทั้งหมดในกลุ่มสูง หรือ 50% ของผู้เข้าสอบ

4.3 แบบสอบถามความคิดเห็น

วิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ ผ่านเครือข่าย ด้วยการนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนมาคำนวณ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ของแบบสอบถาม และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

4.3.1 การหาค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม ใช้สูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- เมื่อ \bar{X} = คะแนนเฉลี่ย
- $\sum X$ = ผลรวมทั้งหมดของคะแนน
- N = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างหรือจำนวนตัวอย่าง

4.3.2 การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) ใช้สูตรดังนี้

$$SD = \sqrt{\frac{N \sum fX^2 - (\sum fX)^2}{N(N-1)}}$$

- เมื่อ SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- X = คะแนนแต่ละคนในกลุ่มตัวอย่าง
- f = ความถี่
- $\sum fX$ = ผลรวมทั้งหมดของความถี่ x คะแนน
- N = จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์การวิจัยชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา เรื่องการพัฒนาดน ซึ่งได้มาโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียน ที่มีต่อชุดการเรียนรู้และแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรม มนุษย์กับการพัฒนาดน เรื่องการพัฒนาดน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความก้าวหน้าในการเรียนของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนรู้ ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรม มนุษย์กับการพัฒนาดน เรื่องการพัฒนาดน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยชุดการ เรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรม มนุษย์กับการพัฒนาดน เรื่องการพัฒนาดน

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรม มนุษย์กับการพัฒนาดน เรื่องการพัฒนาดน สำหรับนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 30 คน ผลการวิเคราะห์หาประสิทธิภาพ ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงคะแนนเฉลี่ย ค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หน่วยที่ 7, 8, และ 9 จากการทดสอบแบบสนาม

ชุดการเรียนรู้หน่วยที่	(E_1)	(E_2)	E_1/E_2
7	80.66	80.66	80.66/80.66
8	81.66	82.33	81.66/82.33
9	82.66	82.66	82.66/82.66

N = 30

ค่า E_1/E_2 ตามเกณฑ์ ค่าระหว่าง $80 - 2.5$ ถึง $80 + 2.5$

จากตารางที่ 4.1 พบว่าประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน หน่วยที่ 7, 8, และ 9 จากการทดลองภาคสนาม มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ 80/80

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของผู้เรียน

ผลการวิเคราะห์ความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 30 คน ผลการวิเคราะห์ หาประสิทธิภาพ ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 คะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบก่อนเรียนและ หลังเรียน ความแตกต่างระหว่าง
แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจำแนกตาม หน่วยการเรียนที่ 7,8,9

ชุดการเรียน หน่วยที่	คะแนนเฉลี่ย ก่อนเรียน	คะแนนเฉลี่ย หลังเรียน	ผลต่าง (D)	t
7	2.83	8.06	5.23	19.391*
8	2.23	8.2	5.96	24.652*
9	2.4	8.26	5.86	22.827*
df = 29	P < .05 = 1.699			

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผลการวิเคราะห์ความก้าวหน้าทางการเรียนของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย จากการเปิดตารางการแจกแจงแบบ t ที่ระดับนัยสำคัญ $0.05 = 1.699$ แสดงว่าผู้เรียนมีความก้าวหน้าในการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรม มุ่งเน้นกับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 30 คน ผลการวิเคราะห์ หาประสิทธิภาพ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลจากความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ความคิดเห็นที่มีต่อชุดการเรียน	\bar{X}	SD	แปลผล
ด้านเนื้อหา	4.27	0.39	เห็นด้วย
ด้านเทคนิคการออกแบบ	4.40	0.41	เห็นด้วย
ด้านประโยชน์ของชุดการเรียน	4.83	0.27	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
รวม	4.42	0.29	เห็นด้วย

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่อง การพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ภาพรวมทั้ง 3 ด้าน โดยผู้เรียนมีความคิดเห็นต่อชุดการเรียน โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย ($\bar{X} = 4.42, SD=0.29$)

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลจากความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนด้วย ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ด้านเนื้อหา

ความคิดเห็นด้านเนื้อหา	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. การนำเข้าสู่บทเรียนมีความน่าสนใจ	4.23	0.43	เห็นด้วย
2. เนื้อหาบทเรียนสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.23	0.43	เห็นด้วย
3. บทเรียนมีความยากง่ายเหมาะสมกับผู้เรียน	4.23	0.43	เห็นด้วย
4. การใช้ภาษาสามารถสื่อความหมายได้ชัดเจน	4.26	0.44	เห็นด้วย
5. บทเรียนมีการยกตัวอย่างที่เหมาะสม	4.30	0.46	เห็นด้วย
6. บทเรียนมีการสรุปเนื้อหาอย่างเหมาะสม	4.33	0.47	เห็นด้วย
7. ความเหมาะสมของจำนวนแบบทดสอบ	4.30	0.56	เห็นด้วย
รวม	4.27	0.39	เห็นด้วย

จากตารางที่ 4.4 แสดงว่าผู้เรียนมีความคิดเห็นต่อชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์ มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่อง การพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ด้านเนื้อหา อยู่ในระดับเห็นด้วย ($\bar{X} = 4.27, SD=0.39$)

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลจากความคิดเห็นของผู้เรียนที่ เรียนด้วยชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์ มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ด้านเทคนิคการออกแบบ

ด้านเทคนิคการออกแบบ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
8. บทเรียนมีการออกแบบให้ใช้ง่าย เมนูไม่สับสน	4.43	0.54	เห็นด้วย
9. การออกแบบหน้าจอโดยรวมมีความสวยงาม	4.40	0.50	เห็นด้วย
10. รูปภาพประกอบสื่อความหมายชัดเจน สอดคล้องกับเนื้อหา	4.36	0.50	เห็นด้วย
11. ขนาดของภาพนิ่งมีความเหมาะสม	4.40	0.50	เห็นด้วย
12. ภาพช่วยสื่อความหมายให้เข้าใจมากขึ้นในการนำเสนอ ขึ้นตอน และตัวอย่างประกอบ	4.50	0.50	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
13. สีที่ใช้ในการออกแบบมีความเหมาะสม	4.43	0.49	เห็นด้วย
14. ตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม			
รวม	4.40	0.41	เห็นด้วย

จากตารางที่ 4.5 แสดงว่าผู้เรียนมีความคิดเห็นต่อชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์ มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่อง การพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ด้านเทคนิคการออกแบบอยู่ในระดับเห็นด้วย ($\bar{X} = 4.40, SD=0.41$)

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลจากความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียนด้วยชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนเรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากชุดการเรียน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
15. ทำให้เข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้นและจดจำเนื้อหาได้ดี	4.46	0.47	เห็นด้วย
16. กระตุ้นให้ผู้เรียนอยากเรียน	4.86	0.34	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
17. นักศึกษาอยากให้มีการเรียนจากชุดการเรียนเรื่องอื่น ๆ	4.96	0.18	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
รวม	4.83	0.27	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

จากตารางที่ 4.6 แสดงว่าผู้เรียนมีความคิดเห็นต่อชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษกรรม มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากชุดการเรียน อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ($\bar{X} = 4.83, SD=0.27$)

บทที่ 5

ต้นแบบชิ้นงาน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ต้นแบบชิ้นงานประกอบด้วย (1) รายละเอียดชุดการเรียนรู้ (2) แผนการเรียนรู้ (3) เว็บเพจชุดการเรียนรู้ (4) คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้

1. รายละเอียดชุดการเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีรายละเอียดชุดการเรียนรู้ดังนี้

1.1 คำอธิบายรายวิชา

วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน มุ่งศึกษาพฤติกรรมมนุษย์และสาเหตุปัจจัยแห่งพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง การพัฒนาตน มนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม มนุษย์สัมพันธ์เพื่อการทำงานร่วมกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและการประเมินตนเอง

1.2 รายชื่อหน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่ 1 เรื่ององค์ประกอบของความเป็นมนุษย์

หน่วยที่ 2 เรื่องวิธีการศึกษาพฤติกรรม

หน่วยที่ 3 เรื่องปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรม

หน่วยที่ 4 เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับพฤติกรรม

หน่วยที่ 5 เรื่องสาเหตุและองค์ประกอบของพฤติกรรม

หน่วยที่ 6 เรื่องการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในสังคม

หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

หน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง

หน่วยที่ 10 เรื่องมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม

หน่วยที่ 11 เรื่องแนวคิดของนักจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรม

หน่วยที่ 12 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการทำงาน

หน่วยที่ 13 เรื่องความหมายความสำคัญในการทำงานเป็นทีม

หน่วยที่ 14 เรื่องขั้นตอนการพัฒนาทีม

หน่วยที่ 15 เรื่องการบริหารความขัดแย้ง

1.3 วิธีการศึกษา

การเรียนรู้ด้วยชุดการเรียนผ่านเครือข่ายผู้เรียน ควรดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.3.1 เตรียมอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้พร้อมสำหรับการเรียน ได้แก่ คอมพิวเตอร์ ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์

1.3.2 ผู้เรียนควรทำความเข้าใจในส่วนแนะนำการเรียนอย่างละเอียดทุกหัวข้อ และเข้าสู่บทเรียนโดยศึกษาเนื้อหาและ ปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด

1.3.3 ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมได้จากหน้าเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

1.3.4 กรณีที่ผู้เรียนมีข้อสงสัยผู้เรียนสามารถตั้งคำถามไว้ได้ในหัวข้อกระดานถามตอบ โดยจะมีอาจารย์ผู้สอนจะตอบคำถามต่างๆ กับผู้เรียนผ่านทาง อีเมล

1.4 ส่วนประกอบชุดการเรียน

1.4.1 คู่มือการใช้ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

คู่มือการใช้ชุดการเรียนเป็นเอกสารที่แสดงรายละเอียดของชุดการเรียน วิธีการใช้ชุดการเรียน รูปแบบโดยรวมของชุดการเรียน

1.4.2 เว็บไซต์ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

เว็บไซต์ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย โดยข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บไว้ในรูปแบบของซีดีรอม เมื่อต้องการนำไปใช้ผู้ใช้จะต้องติดตั้งในระบบเซิร์ฟเวอร์ (Server) โดยมีส่วนประกอบดังนี้

1) เว็บเพจส่วนของการจัดการเว็บไซต์ เป็นส่วนที่ผู้ดูแลเว็บไซต์หรือ admin ใช้ในการจัดการข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนผ่านเครือข่าย ดังนี้

(1) เว็บเพจแสดงข้อมูลของผู้เรียน เช่น การเพิ่มและลบจำนวนผู้เรียน ตลอดจนการแก้ไขข้อมูลผู้เรียน

(2) เว็บเพจการจัดการทะเบียน เป็นส่วนที่ใช้ในการจัดการข้อมูลทะเบียนทั้งหมดของผู้เรียนที่เข้ามาเรียนด้วยชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

(3) เว็บเพจการจัดการผลการเรียน เป็นส่วนที่ใช้ในการจัดการข้อมูลของคะแนนทั้งหมดของผู้เรียนทุกคนที่เข้ามาศึกษาชุดการเรียนซึ่งจะถูกบันทึกไว้ในฐานข้อมูล

2) วัตถุประสงค์ของผู้เรียน เป็นส่วนที่ผู้เรียนใช้ในการศึกษากิจกรรมการเรียน ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

(1) หน้าลือคอิน เข้าใช้ชุดการเรียน ผู้ที่จะใช้ชุดการเรียนนี้ได้จะต้องมีชื่ออยู่ในระบบของชุดการเรียนแล้วเท่านั้น ซึ่งเมื่อลงทะเบียนเรียนแล้วอาจารย์ผู้สอนก็จะให้ชื่อลือคอินและรหัสผ่านเพื่อใช้ลือคอินเข้าใช้ระบบ

(2) ส่วนกิจกรรมการเรียน เป็นส่วนที่ผู้เรียนใช้ในการศึกษาซึ่งจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอนการศึกษาอย่างเคร่งรัด

(3) คำอธิบายรายวิชา บอกถึงรายละเอียดของรายวิชาสื่อพฤติกรรมมนุษย์

(4) ขอบเขตเนื้อหา บอกถึงขอบเขตเนื้อหาของวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ทั้ง 3 หน่วยการเรียนที่เลือกมาทำชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

(5) ส่วนแนะนำการใช้ชุดการเรียน เป็นส่วนที่มีไว้สำหรับผู้เรียนใช้ในการศึกษาวิธีการใช้ชุดการเรียนผ่านเครือข่าย

(6) ส่วนแจ้งปัญหาการใช้งาน มีไว้สำหรับให้ผู้เรียนใช้เป็นช่องทางสำหรับแจ้งผู้ดูแลระบบเมื่อชุดการเรียนที่ใช้มีปัญหาการใช้งาน

(7) ข่าวสาร มีไว้สำหรับให้ผู้เรียนหรือผู้สอนแจ้งข่าวสารต่าง ๆ ให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเรียนทราบ

(8) กระดานถามตอบ มีไว้สำหรับให้ผู้เรียนใช้เป็นช่องทางในการสอบถามข้อสงสัยกับอาจารย์ผู้สอนและผู้ดูแลระบบ

(9) ส่วนของผู้จัดทำ ใช้แสดงข้อมูลส่วนตัวของผู้จัดทำชุดการเรียนหรือเจ้าของวิชา

2. แผนการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้ ชุดการเรียนรู้จะประกอบด้วย 3 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้ หน่วยที่ 7 เรื่อง แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเองและหน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง ซึ่งมีขอบข่ายของเนื้อหาในแต่ละหน่วยดังนี้

2.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

2.1.1 คำโครงเนื้อหา

ตอนที่ 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

2.1.2 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายความหมายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกขอบข่ายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. บอกความสำคัญของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าของตนเองได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนกระบวนการทำความเข้าใจตนเองได้
6. บอกปัจจัยของความสำเร็จในการทำความเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง

2.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

2.2.1 คำโครงเนื้อหา

ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

เรื่องที่ 8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

เรื่องที่ 8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

เรื่องที่ 8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

2.2.2 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษา มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง ดังนี้

1. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกจุดเด่นจุดด้อยด้านร่างกายจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
3. สรุปขอบข่ายการประเมินตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านอารมณ์จากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
5. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านสังคมได้อย่างถูกต้อง
6. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสังคม จากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
7. บอกวิธีการประเมินตนเองด้านสติปัญญาได้อย่างถูกต้อง
8. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสติปัญญาจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้

2.3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง

2.3.1 แก์โครงเนื้อหา

ตอนที่ 9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

เรื่องที่ 9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

ตอนที่ 9.2 แนวทางการพัฒนาตนเองอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.3 แนวทางการพัฒนาตนเองสังคม

เรื่องที่ 9.3.1 แนวทางพัฒนาเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 9.3.2 แนวทางพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.4 แนวทางการพัฒนาตนเองสติปัญญา

เรื่องที่ 9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

2.3.2 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวทางการพัฒนาตน ดังนี้

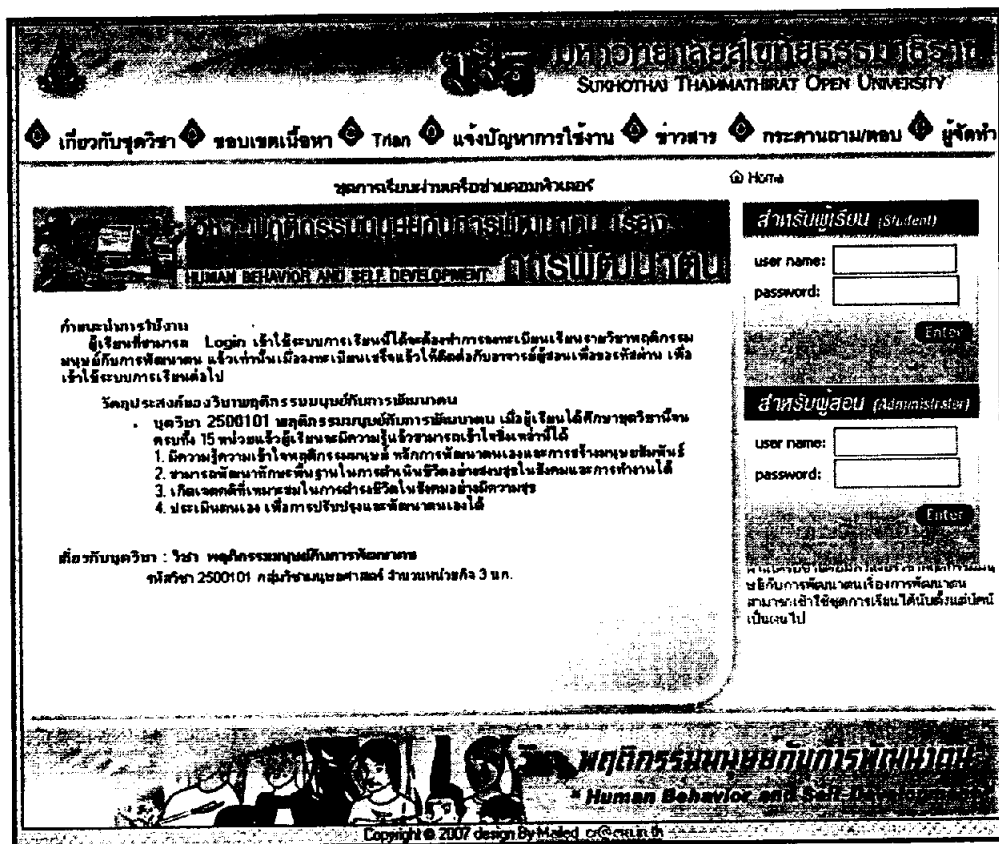
1. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพจิตได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายแนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องได้ถูกต้อง
5. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญาได้
6. อธิบายเชาวน์ปัญญาและสติปัญญาเฉพาะเรื่องได้

3. เว็บเพจชุดการเรียนรู้

เว็บเพจต้นแบบชิ้นงานของชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

ส่วนของหน้าโฮมเพจ ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้

ส่วนที่ 1. หน้า Homepage เป็นหน้าแรกที่เมื่อผู้เรียนล็อกอินเข้าสู่เว็บไซต์



ซึ่งในหน้า Homepage นี้จะประกอบด้วย เมนูต่างๆที่ผู้เข้ามาใช้งานสามารถเข้าไปศึกษา รายละเอียดต่างๆ ได้ ดังนี้

1.1 เมนูเกี่ยวกับชุดวิชา จะบอกถึงรายละเอียดของชุดวิชา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trian ◊ แจ้งปัญหาการร้องเรียน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

เกี่ยวกับชุดวิชา

" Human Behavior And Self Development "

ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา ภาควิชาการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

in Home

ชื่อชุดวิชา	2500101
ชื่อวิชา	พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (Human Behavior and Self Development)
จำนวนหน่วยกิต	3 หน่วยกิต (3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)
สถานภาพของวิชา	การศึกษาทั่วไป กลุ่มแผนพัฒนาฯ

Course Prescription.pdf

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior and Self Development

1.2. เมนูขอบเขตเนื้อหา จะแสดงขอบเขตเนื้อหาของหน่วยต่างๆทั้ง 3 หน่วย เมื่อนำเมาส์ไปวางในชื่อหน่วยที่ต้องการดูขอบเขตเนื้อหา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trian ◊ แจ้งปัญหาการร้องเรียน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ขอบเขตเนื้อหาวิชา

" Human Behavior and Self Development "

นำเมาส์ไปวางไว้บนเมนู ขอบเขตเนื้อหาของแต่ละหน่วยการเรียน เพื่อศึกษาขอบเขตของเนื้อหาของแต่ละหน่วยการเรียน

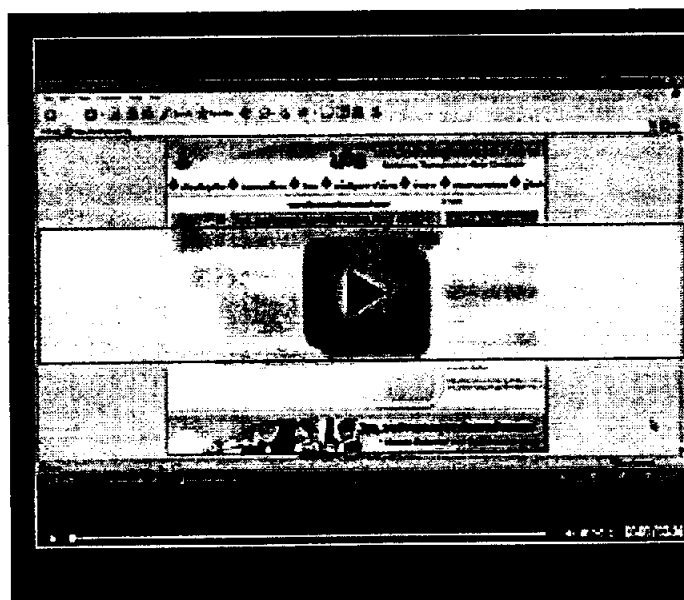
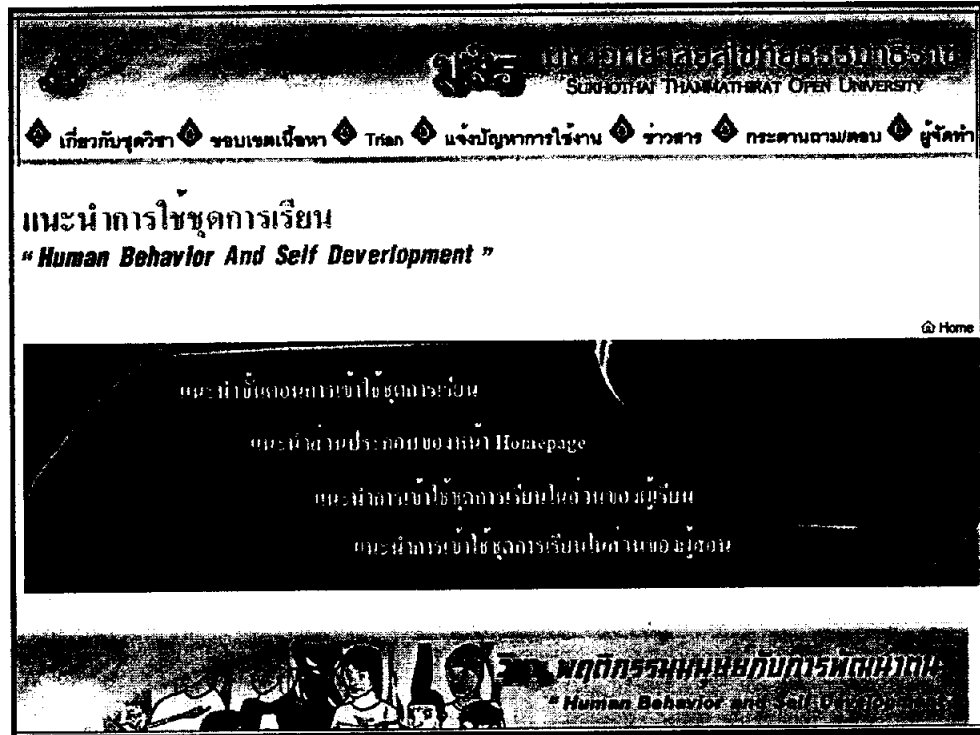
ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 7	ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 8	ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 9
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 7

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
1. ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์
2. การวัดพฤติกรรมมนุษย์
3. การสังเกตพฤติกรรมมนุษย์
4. การสัมภาษณ์พฤติกรรมมนุษย์
5. การทดสอบพฤติกรรมมนุษย์
6. การวัดผลสัมฤทธิ์ของพฤติกรรมมนุษย์
7. การวัดผลสัมฤทธิ์ของพฤติกรรมมนุษย์
8. การวัดผลสัมฤทธิ์ของพฤติกรรมมนุษย์
9. การวัดผลสัมฤทธิ์ของพฤติกรรมมนุษย์
10. การวัดผลสัมฤทธิ์ของพฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior and Self Development

1.3. เมนู Training (แนะนำการใช้ชุด) ซึ่งจะบอกถึงวิธีการเข้าใช้ชุดการเรียน ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของผู้เรียนหรือผู้สอน สามารถใช้เมนูนี้ในการทำความเข้าใจในการใช้ชุดการเรียนได้



หน้าเว็บ สำหรับดู Vcd แนะนำการใช้งาน

1.4 เมนูแจ้งปัญหาการใช้งาน ใช้เป็นสื่อกลางในการแจ้งปัญหาการใช้งานชุดการเรียน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์
SUNTHODHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trian ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

แจ้งปัญหาการใช้งาน

" Human Behavior And Self Development "

Home

ภาค :

Email :

เว็บไซต์ :

ข้อความ :

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
" Human Behavior and Self Development "

1.5 เมนูข่าวสาร ใช้สำหรับแจ้งข่าวสารต่างๆ ให้ผู้เรียนทราบ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์
SUNTHODHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trian ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ข่าวสารประชาสัมพันธ์

" Human Behavior And Self Development "

หน้าแรก | หน้าประวัติ | หน้าติดต่อ

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
" Human Behavior and Self Development "

1.6 เมนูกระดานถาม/ตอบ มีไว้สำหรับผู้เรียนใช้สอบถามหรือแจ้งข่าวสารต่างๆ ให้เพื่อนในกลุ่มทราบ

หัวข้อ	ผู้ถาม	ผู้ตอบ	วันที่	เวลา	สถานะ
» 0000	test	สมชาย	20/12/2547	8:58:22	■
» 0001	ขอความช่วยเหลือ	นพ	21/12/2547	16:00:34	■
» 0002	test	test	7/9/2547	8:21:00	■
» 0003	chat	chat	3/6/2547	8:58:32	■

**แจ้งรายละเอียดการตอบ
หน้าตา | ดูหัวข้อถาม**

ชื่อ :

หัวข้อคำถาม :

รายละเอียดคำถาม :

1.7 เมนู ผู้จัดทำ แสดงข้อมูลของผู้จัดทำชุดการเรียน



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรณีวิทยา
SURHONTHAI THAMMATHRAT OPEN UNIVERSITY

◊ เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ T-Book ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ผู้จัดทำเว็บไซต์

“ นายอำนาจ สักลอม Amnat Saklor ”

ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรณีวิทยา

[Home](#)



ข้อมูลผู้จัดทำชุดการเรียน

ชื่อ: นายอำนาจ สักลอม

เกิด: วันที่ 17 เดือนพฤษภาคม 2519

ที่อยู่: บ้านเลขที่ 121/094 หมู่ 3 ตำบลบ้านสูง อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย 67100

ที่ทำงาน: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรณีวิทยา

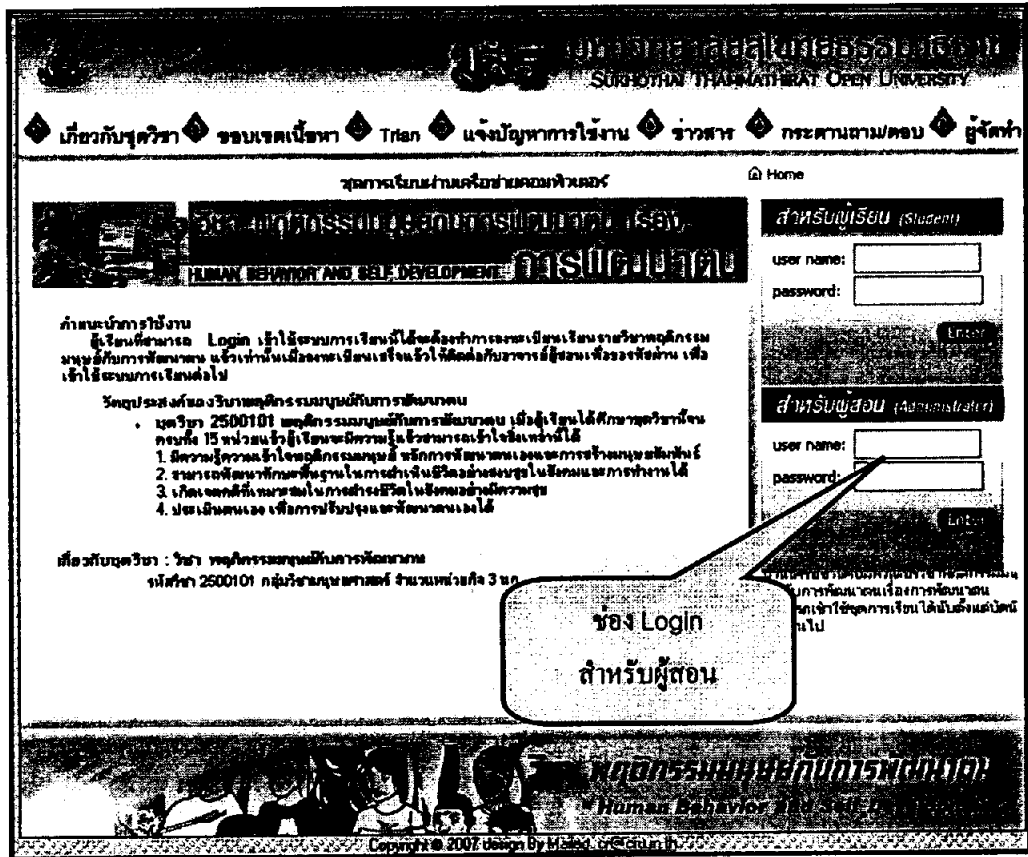
ตำแหน่ง: นักวิชาการศึกษา

ติดต่อ: E-mail: amnat.kr@stou.ac.th

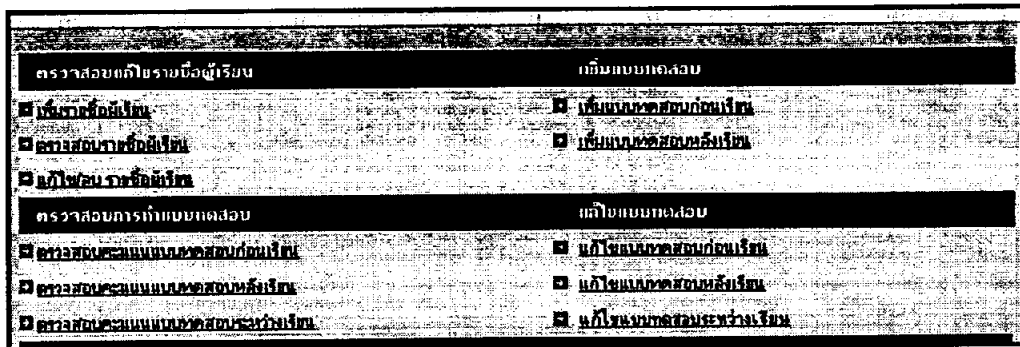


พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
" Human Behavior and Self-Development "

ส่วนที่ 2. หน้า Login สำหรับผู้สอนหรือผู้ดูแลระบบ



เมื่อผู้สอนทำการ Login เข้าใช้ระบบแล้วผู้สอนจะเจอหน้าจอสำหรับใช้ในการจัดการข้อมูลต่างๆ ของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นการจัดการเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้เรียนเช่น การแก้ไขรายชื่อผู้เรียน การเพิ่มแบบ แบบทดสอบ และการจัดการเกี่ยวกับคะแนนสอบของหน่วยต่างๆเช่น การตรวจสอบสถิติการทำแบบทดสอบ การแก้ไข การลบ การเพิ่มแบบทดสอบ



ภาพแสดงหน้าบริหารจัดการข้อมูลต่างๆ ในส่วนของผู้สอน

3.1 เมื่อผู้เรียนทำการ Login เข้าใช้ชุดการเรียนก็จะเจอกับหน้าเว็บเพจนี้เป็นหน้าแรก ซึ่งจะมีรายละเอียดต่างๆ อาทิเช่น ข้อตกลงก่อนเรียน คำอธิบายรายวิชา เนื้อหาการเรียน หลักการประเมินผล เอกสารอ้างอิง และ เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUTHON THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับศุควิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trial ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ ยานามnot sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

Home Menu Logout

Human Behavior and Self Development
ชื่อของรายวิชา
รหักรายวิชา 2500101
ชื่อวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
(Human Behavior and Self Development)
จำนวนหน่วยกิต 3 หน่วยกิต (3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)
สถานภาพของวิชา ภาคศึกษารหัสไป กลุ่มมนุษยศาสตร์

ขอบเขตเนื้อหาของชุดการเรียนนำมาคือเนื้อหาวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา เรื่องการพัฒนาตน ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 มีขอบข่าย ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง แนวคิดเกี่ยวกับภาวะเข้าใจตนเอง

- 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
 - 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง
 - 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง
 - 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
- 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง
 - 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
 - 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

NEXT >>

หัวข้อที่ 7 แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Self Development

3.2 ข้อตกลงก่อนเรียน แจ้งข้อควรปฏิบัติในการใช้งานชุดการเรียน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOThAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Title
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ

ลินดีลิ้มรับ นามสกุล sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "

ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสารสนเทศ การศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ข้อตกลงก่อนเรียน

ในการศึกษาชุดการเรียน ผู้เรียนควรปฏิบัติตามข้อต่อไปนี้


1. มีความเข้าใจในส่วนเนื้อหาของรายวิชาการเรียนอย่างละเอียด
2. เข้าชุดเรียนโดยศึกษาเนื้อหาตามปฏิทินที่วางไว้ที่ส่งมา
3. ผู้เรียนควรเตรียมเอกสารประกอบการเรียนให้พร้อม
4. กรณีที่มีข้อสงสัยหรือปัญหาในการเรียนชุดการเรียน สามารถแจ้งได้โดยเมนู "แจ้งปัญหาการเรียน"
5. ผู้เรียนควรเข้ามาศึกษาชุดการเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้ความรู้สูงสุด

Home Menu Logout

- [เรียนชุดวิชา](#)
- [ขอบเขตเนื้อหา](#)
- [Title](#)
- [แจ้งปัญหาการใช้งาน](#)
- [ข่าวสาร](#)
- [กระดานถามตอบ](#)
- [ผู้จัดทำ](#)

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
 Human Behavior and Self Development

3.3 คำอธิบายรายวิชา จะบอกรายละเอียดของรายวิชานั้นๆ




SRINAKHARINWIROT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับมหาวิทยาลัย
ขอใบเกรดเนื้อหา
Trition
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นายomnat sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "



ผลการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยี
และสารสนเทศศึกษา สาขาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


คำอธิบายรายวิชา

วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. รายวิชา 2500101
2. ชื่อวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (Human Behavior and self Development)
3. จำนวนหน่วยกิต 3 หน่วยกิต (3 ชั่วโมง / สัปดาห์)
4. สถานภาพของวิชา การศึกษาทั่วไป กลุ่มมนุษยศาสตร์
5. ชื่อสารรายวิชา (Course Description)
- ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์และสาเหตุปัจจัยของพฤติกรรม การพัฒนา มนุษย์สัมพันธ์ เพื่อการศึกษาร่วมกัน การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข และการประเมินตนเอง
7. ชื่อผู้สอน
- คณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
8. ประมวลการวิจัยรายวิชา
- 8.1 วัตถุประสงค์ที่ทั่วไป เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ
 1. มีความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ พฤติกรรมพัฒนาตนเองและการสร้าง มนุษย์สัมพันธ์ในการดำรง
 2. พัฒนาทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตผ่านตนเองอยู่ในสังคมและการทำงาน
 3. เกิดเจตคติที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข
 4. ประเมินตนเอง เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้

Home Menu Logout

- ▶ TRANSCRIPT LOG
- ▶ CONTENTS LIST
- ▶ COURSE DESCRIPTION
- ▶ LEARNING OBJECTIVES
- ▶ COURSE DESCRIPTION
- ▶ COURSE OBJECTIVES
- ▶ COURSE OBJECTIVES



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "

3.4 เนื้อหาการเรียน แสดงเมนูเนื้อหาทั้ง 15 หน่วย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Srinakharinwirot Rajabhat Dan Uthairat


เกี่ยวกับจุลชีววิทยา ◊ ซอมเซตเนื้อหา ◊ ทฤษฎี ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถามตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นายสมชาย ใสใจดี รหัสนักศึกษา : 2442701237

Home Menu Logout


เนื้อหาการเรียน

หน่วยที่	เรื่อง
1	บทนำกับระบบนิเวศน์
2	นิเวศวิทยาเบื้องต้น
3	ปัจจัยที่ควบคุมระบบนิเวศน์
4	ความหลากหลายทางชีวภาพในระบบนิเวศน์
5	การอนุรักษ์และฟื้นฟูระบบนิเวศน์
6	การฟื้นฟูระบบนิเวศน์ในสังคม
7	การประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม
8	การประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมทางสังคม
9	การประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม
10	การประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ
11	การประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ
12	การติดตามและประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม
13	ความหมายและธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์
14	ขั้นตอนการพัฒนากาย
15	การวิเคราะห์พฤติกรรม



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior

3.5 หลักการประเมินผล อธิบายวิธีการประเมินผลของผู้ใช้ชุดการเรียนว่ามีวิธีประเมินผลอย่างไร




มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUTOPHA THANSATHRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Title
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ มาบนomat sakor จักรกศึกษา : 2442701237

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "



วัตถุประสงค์
ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต ชั้นประถมศึกษาโท และชั้นประถมศึกษาตรี สาขาการศึกษา สาขาการศึกษาหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช


วัตถุประสงค์
การประเมินผล เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนพึงปฏิบัติก่อนที่จะทำใบทดสอบทำ ผู้เรียนมีความรู้ในหน่วยการเรียน ที่ศึกษาอยู่ในระดับใด และนักเรียนขั้นตอนที่จะทำข้อให้ ผู้เรียนนำชุดการเรียนผ่านเพื่อเข้าสู่ขั้นตอนการเรียน เนื้อหาบทเรียนตามลำดับ

องค์ประกอบของชุดการเรียน
ส่วนเนื้อหาบทเรียนที่ศึกษาข้อต่อไป การประเมินผล มีดังนี้

1. การประเมินผลก่อนเรียน (Pre test) เป็นภาพทดสอบความรู้พื้นฐานของผู้เรียนในเรื่องเนื้อหา ก่อนที่จะเข้าศึกษาบทเรียนในเรื่องนั้นต่อไป
2. การประเมินผลระหว่างเรียน เป็นการทดสอบความรู้ของผู้เรียนหลังจากที่ได้รับบทเรียนจาก ภาพบทเรียนที่จัดขึ้นโดยผ่านทางเครื่องทำแบบทดสอบ
3. การประเมินผลหลังเรียน (Post test) เป็นการทดสอบความรู้ของผู้เรียนในเรื่องเนื้อหา หลังจากที่จะเข้าศึกษาบทเรียนในเรื่องนั้น
4. การประเมินผลตามความคืบหน้า เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนนำบทเรียนผ่านเครื่องทำข้อสอบการไปผู้เรียน ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับชุดการเรียนผ่านเครื่องทำข้อสอบ ภาพทดสอบความรู้เกี่ยวกับชุดการเรียน เนื้อหาบทเรียน เพื่อจะได้ไปความคืบหน้า ไปปรับปรุงแก้ไขบทเรียนในส่วนที่ควรปรับปรุง

Home Menu Logout

- เข้าสู่บทเรียน
- ประเมินผลก่อนเรียน
- ประเมินผลระหว่างเรียน
- ประเมินผลหลังเรียน
- ประเมินผลตามความคืบหน้า
- ประเมินผลตามความคืบหน้า
- ประเมินผลตามความคืบหน้า



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "

3.6 เอกสารอ้างอิง แสดงรายการเอกสารที่นำมาอ้างอิงในชุดการเรียนรู้

The screenshot shows a website interface for a course titled "พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน" (Human Behavior and Self Development). The page includes a navigation menu at the top with items like "เกี่ยวกับชุดวิชา", "ชมแบบเนื้อหา", "Trick", "แจ้งปัญหาการใช้งาน", "ข่าวสาร", "กระดานถาม/ตอบ", and "ผู้จัดทำ". A user login area shows the name "นายอนันต์ สกลกร" and a phone number "2142701237". The course title is prominently displayed in Thai and English. Below the title, there is a small image of a book cover and a paragraph of text describing the course content. A list of six references is provided at the bottom of the main content area. On the right side, there is a vertical menu with several options, some of which are partially obscured. The footer of the page features a cartoon illustration of people and the course title again.

มหาวิทยาลัยเปิดสุโขทัย
SUKHOTHAI THAMMASATHAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ชมแบบเนื้อหา ◊ Trick ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นายอนันต์ สกลกร โทรศัพท์ : 2142701237

Home Menu Logout

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
" Human Behavior and Self Development "

ชุดการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยี
และสารสนเทศ การศึกษาศาสตร์และเทคโนโลยีสุโขทัย

เอกสารอ้างอิง

1. เกอร์วิงรูด ลาดเชอว. ชีวิตที่ตลก. กรุงเทพฯ : ลาดเชอว, 2533
2. จีระพันธ์ ขุฑพิพนธ์. การบริหารเวลา. กรุงเทพฯ : การเงินธนาคาร, 2533
3. บุญมาก พรหมพิบูล. การบริหารเวลา. กรุงเทพฯ : พริ้นท์โรส, 2526
4. Skinner, B.F. Science and Human Behavior. New York : Macmillan, 1953.
5. Yates, B.T. Applications in Self - Management. Belmont : California : Wadsworth, 1986
6. เดวิด ฮักเกิ้ล. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) จากห้องปฏิบัติการ
สมมติศึกษาและเทคโนโลยีศึกษา. กรุงเทพฯ : หน่วยงานศึกษาพิเศษ : สำนักวิชา เทคโนโลยี
การประถมศึกษาสุโขทัย, 2541.

หน้า 1 จาก 1

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
" Human Behavior and Self Development "

3.7 เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง แสดงรายชื่อเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับชุดการเรียนรู้

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
SORAJIT RAJABHAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา | ขอบเขตเนื้อหา | Trian | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ มาชมnat seller รหัสนักศึกษา : 2442701237

Home | Menu | Logout

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "

ชุดการเรียนรู้นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน
หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยี
และสื่อทางการศึกษาระดับปริญญาโท
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

- <http://www.kmutt.ac.th/breakingofconclusion.html> (08032008)
- <http://learn.bsu.ac.th/~web2learn/2500101/learn.html> (08032008)
- <http://www.geocities.com/Vnato/2500101.htm> (08032008)

หน้าหลัก | เกี่ยวกับ BSU | หลักสูตรปริญญาตรี | หลักสูตรปริญญาโท | หลักสูตรปริญญาเอก | บริการช่วยเหลือ | ติดต่อเรา

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior

ส่วนที่ 4. หน้าเว็บแสดงเมนู หน่วยการเรียนรู้ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัยฯ | ขอบเขตเนื้อหา | Tlca | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นายอนันต์ สกลใจ เรืองนิกศึกษ : 2442701237

Home | Menu | Logout

เลือกหน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่	เรื่อง
1	จิตวิทยาเบื้องต้น
2	จิตวิทยาพัฒนาการ
3	จิตวิทยาการเรียนรู้
4	จิตวิทยาการวัดและประเมินผล
5	จิตวิทยาการแนะแนว
6	จิตวิทยาการปรึกษา
7	จิตวิทยาการบำบัด
8	จิตวิทยาการวิจัย
9	จิตวิทยาการประยุกต์
10	จิตวิทยาการประยุกต์
11	จิตวิทยาการประยุกต์
12	จิตวิทยาการประยุกต์
13	จิตวิทยาการประยุกต์
14	จิตวิทยาการประยุกต์
15	จิตวิทยาการประยุกต์
16	จิตวิทยาการประยุกต์

เมนู หน่วยการเรียนรู้ ทั้ง 3 หน่วย
ผู้เรียนสามารถเรียนหน่วยไหนก่อนก็ได้

Home | Menu | Logout

- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16
- Unit 1 to Unit 16

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Human Learning

ยกตัวอย่าง เช่น เมื่อผู้เรียนเลือกเรียนหน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง ผู้เรียนก็สามารถคลิกเข้าไปในเมนูที่ต้องการจะเรียนรู้ ซึ่งจะมีขั้นตอนการศึกษา ตามลำดับ ดังนี้

4.1 หน้าเว็บแรกที่ผู้เรียนจะเจอ เมื่อเข้ามาศึกษาตามหน่วยต่างๆ ยกตัวอย่างหน่วยที่ 7 ผู้เรียนจะต้องเรียนตามลำดับเนื้อหาที่กำหนดให้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธำมาศ (SUT) SUKHOTHAI THAMMASATHAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุฬารัตนา ชอบเขตเนื้อหา Triad แจ้งปัญหาการใช้งาน ข่าวสาร กระดานถาม/ตอบ ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นามสกุล sator รหัสนักศึกษา: 2442701237

Home Menu Logout

หน่วยที่ 7

วัตถุประสงค์ของการเรียน

1. ศึกษาวัตถุประสงค์ของหน่วยการเรียนรู้ที่ 7
2. จำนวนบทเรียนก่อนเรียน
3. ศึกษาเนื้อหาจาก วีดิทัศน์ 7.1 - 7.3 ตามลำดับ
4. ศึกษาเนื้อหาเชิงเข้าใจให้ทันแบบทดสอบก่อนเรียน
5. ทบทวนเนื้อหา
6. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

เข้าสู่บทเรียน

หลักสูตรมนุษยกับการพัฒนา
Human Behavior and Development

เมื่อคลิกที่ปุ่ม เข้าสู่บทเรียน ผู้เรียนจะพบกับหน้าเว็บวัตถุประสงค์ ดังภาพ ที่ 4.2

4.2 แสดงจุดประสงค์การเรียนรู้หน่วยที่ 7

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
SUBHONGHA THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา | ขอบเขตเนื้อหา | Trian | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถามตอบ | ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นายสมนต์ สอดอร์ รหัสนักศึกษา : 2442701237

Home | Menu | Logout

เข้าสู่ระบบ | ค้นหา | ประวัติการเรียนรู้ | ผลการเรียน | รายวิชาที่เรียน | ประวัติการเข้าเรียน | ประวัติการสอบ

หน่วยที่ 7

จุดประสงค์การเรียนรู้หน่วยที่ 7

หลังจากได้ศึกษาเนื้อหาบทเรียนหน่วยที่ 7 แล้วนักศึกษาสามารถเข้าใจบทเรียน มีความเข้าใจในใจตนเองเกี่ยวกับตนเองได้ ดังนี้

1. อธิบายความหมายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกขอบข่ายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. บอกความสัมพันธ์ของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าของตนเองได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนกระบวนการทำความเข้าใจตนเองได้
6. บอกปัจจัยของความสำเร็จในการทำความเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง

NEXT

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior and Self

เมื่อคลิกที่ปุ่ม Next ผู้เรียนจะพบกับหน้าเว็บกรอบแนวคิด หน่วยที่ 7 ดังภาพ ที่ 4.3

4.5 เมื่อผู้เรียนทดสอบครบทั้ง 10 ข้อแล้ว ผู้เรียนก็สามารถคลิกที่ปุ่ม ตรวจสอบคะแนนเพื่อทำการตรวจคะแนนว่าตอบถูกกี่ข้อ ซึ่งคะแนนจะถูกเก็บไว้ในฐานข้อมูล ของแต่ละคน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัยฯ | สอบเรื่องเนื้อหา | Trial | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

ผลคะแนนทดสอบ

" Human Behavior And Self Development "

ผลการสอบของนักศึกษา รหัส 2442701237

คุณตอบได้ : 9 คะแนน
จากทั้งหมด : 10 คะแนน

← ไปข้อก่อนหน้า

เริ่มเข้าสู่เนื้อหา

การศึกษากับการพัฒนาตนเอง
Human Behavior and Self Development

เมื่อทราบผลคะแนนแล้วผู้เรียนก็จะดำเนินการเรียนตามขั้นตอนต่อไป โดยคลิกเข้าที่เมนู เริ่มเข้าสู่เนื้อหา

4.6 แสดงเนื้อหาของหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1 ซึ่งผู้เรียนก็จะศึกษาตามขั้นตอนที่ชุดการเรียนรู้กำหนดให้ เมื่อผู้เรียนศึกษาในหน้าเว็บนี้เข้าใจแล้วก็สามารถคลิกหน้าต่อไป เพื่อศึกษาเนื้อหาต่อไปได้

มหาวิทยาลัยเปิด (เปิดสอนทั้งวันทั้งคืน)
SUDHOTHAI THAMMASATHAI OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา | ชอบเขตเนื้อหา | Trial | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นามสมมติ saldar รหัสนักศึกษา : 2442701237

Home | Menu | Logout

หน่วยที่ 7

แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

7.1 ความหมาย ของคำพูด และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง แนวคิดเกี่ยวกับภาพเข้าใจตนเอง ระดับของภาพตนเอง 3 ประเด็นต่อไปนี้

- 1) ความหมายของการเข้าใจตนเอง
- 2) ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง และ
- 3) ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง รายละเอียดในไฟล์ประกอบต่อไปนี้

7.1.1. ความหมายของภาพเข้าใจตนเอง ภาพเข้าใจตนเอง (Self understanding) หมายถึง การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งใน (ภาษา, กาย, ใจ, จิต) 2522: 73)

ความรู้ หมายถึง ความกระตือรือร้นในใจโดยเจตนา ซึ่งความรู้จะประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการได้แก่

- 1) ภาวะของความรู้ ภาวะของความรู้ประกอบด้วยการรู้เกี่ยวกับตนเอง จากประสบการณ์ของตนเอง และ ความรู้เชิงวิพากษ์ที่ผสมผสานกัน

7.1 ความหมาย ของคำพูด และความสำคัญ ของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.2 ภาพเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 กุศโลบายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของ ความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง


7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ย้อนกลับ | หน้าต่อไป


มหาวิทยาลัยเปิด (เปิดสอนทั้งวันทั้งคืน)
SUDHOTHAI THAMMASATHAI OPEN UNIVERSITY

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOTHAI THANI UNIVERSITY OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัย
ชมรมและนิสิต
Trick
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

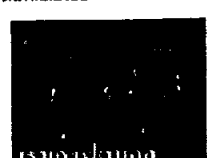
[Home](#)
[Menu](#)
[Logout](#)




หัวข้อที่
7

บทคัดย่อ

1.1) ความรู้เกี่ยวกับจุดเด่น และจุดด้อยของระบบ และข้อดี เช่น ระบบห้องสมุด และห้องเรียน





ระบบห้องสมุด



ห้องเรียน

จากภาพ เราเห็นว่า จุดเด่นของเรานั้น เช่น ห้องสมุด และ ห้องเรียนของเราดี
 1.2) ความรู้ในเรื่องจุดเด่น จุดด้อย
 เมื่อเรารู้ว่า จุดเด่นของเราคือ เช่น ห้องสมุด และ ห้องเรียน
 ด้านการบริการ เช่น ห้องสมุดให้บริการดี
 ห้องเรียนของเราดี





และจุดด้อย ด้านการ บริการ
 ก็เป็น ทรัพยากรให้บริการดี
 จุดด้อย

◀
ย้อนกลับ


▶
หน้าถัดไป



พฤติกรรมมนุษย์กับการออกแบบ
 Human Behavior and Design


- 7.1 ความหมาย ของคำ และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.2 องค์ประกอบของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.3 ความสำคัญของ การเข้าใจตนเอง
- 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.2 ความสำคัญของ การเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.3 การเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง
- 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
- 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชมรมเรดเน็ท
Thaig
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ



ยินดีสอนรับ นามannat sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

หน่วยที่ 7

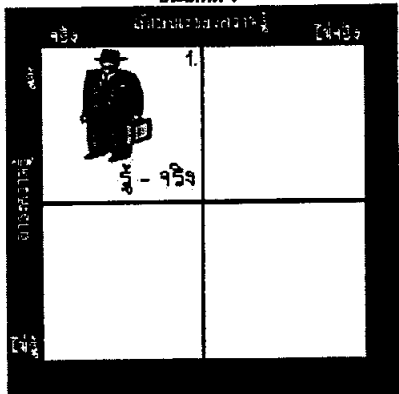
บทคัดย่อเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

2) ลักษณะของความรู้ในสภาพที่ต่างออกไป
ลักษณะของความรู้จะประกอบด้วย
1) ความรู้ที่ถูกสื่อตามความเป็นจริง
2) ความรู้ที่ไม่ถูกสื่อตามความเป็นจริง

นักวิจัยศึกษาของความรู้ และลักษณะของความรู้
จะจำแนกความรู้เป็น 2 กลุ่ม 4 ประเภท ดังภาพต่อไปนี้

สมมติว่า...ตามความเป็นจริง เราเป็นคนขี้ขลาด ความรู้ที่ถูกสื่อตามความเป็นจริงแบ่งเป็น 4
ประเภท ดังภาพต่อไปนี้

ประเภทที่ 1



จากภาพ (ช่องที่ 1) เป็นความรู้ที่ เรารู้ และสิ่งที่ไม่รู้หรือตามความเป็นจริง
คือ ความขี้ขลาดขลาด และเราที่ขี้ขลาดขลาด

ย้อนกลับ
หน้าต่อไป

7.1 ความหมาย ของคำ และความสัมพันธ์ของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ข้อบ่งชี้ของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองเกี่ยวกับภาพเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความบกพร่องของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง


7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง


7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Self-Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัย
ขอบเขตเนื้อหา
Title
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

ติดต่อรับ นามสกุล sakor โทรไปศึกษา : 2442701237

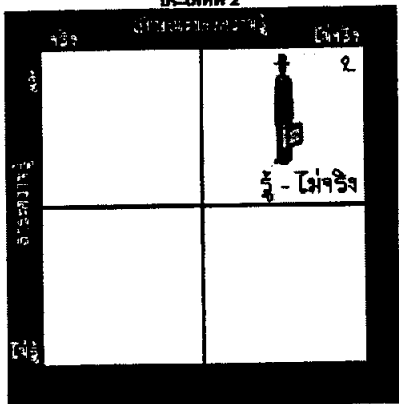
ตอนที่ 7
บทที่ 2

[Home](#) | [Menu](#) | [Logout](#)

สมัครใจ...ตามความพึงพอใจ เรามั่นใจว่า
ประเภท ศึกษาค้นคว้า

ความรู้ถูกต้องตามความเป็นจริงและเป็น 4
ประเภท ศึกษาค้นคว้า

ประเภทที่ 2



จากภาพ (ช่องที่ 2) เป็นความรู้ที่เรารู้แต่สิ่งที่ยังไม่ทราบตามความพึงพอใจ
ความจำเริญแล้ว เช่นเราทบทวนรู้หรือผล

◀ กลับ

หน้าที่ต่อไป ▶

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Self

7.1 ความหมาย ของคำศัพท์ และความสำคัญ ของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการ เข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการ เข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการ เข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับภาพเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองกับภาพเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเ็จใน การเข้าใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำเ็จในการ เข้าใจตนเอง

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับศตวรรษ ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Title ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

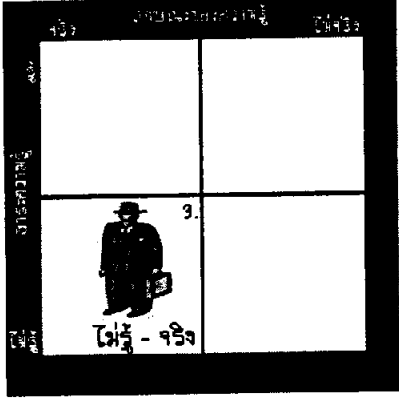
ติดต่อศูนย์ นานamak sektor รหัสโทรศัพท์ : 2442701237

หน่วยที่ 7 **ประเด็นเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง**

Home Menu Logout

สมัครใจ...ตามความพึงพอใจ เราเป็นคนวัย
ประเภท 5 ภาพต่อไปนี้

ประเภทที่ 3



จากภาพ (ช่องที่ 3) เป็นสิ่งที่เราไม่รู้แต่ถึงกับทราบดีจริง
ความจริงเท่านั้น เราไม่รู้ที่จริง

◀ **ย้อนกลับ** **หน้าถัดไป** ▶

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองเกี่ยวกับภาพเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองเกี่ยวกับภาพเห็นคุณค่าตนเอง


7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง


7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior and Self-Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOThAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ขอบเขตเนื้อหา
Title
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ

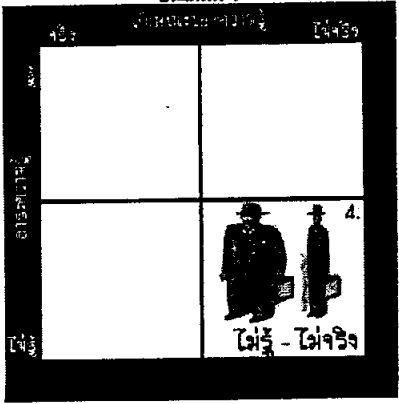

ยินดีสอน นามannat sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

หัวข้อที่
7

[Home](#)
[Menu](#)
[Logout](#)

สมัครทำ...ตามความเป็นจริง เรทเป็นคนเข้า
ประเภท ดังภาพต่อไปนี้

ประเภทที่ 4



จากภาพ (ประเภทที่ 4) เป็นสิ่งที่เราใช้รู้ระดับชั้นของความเป็นความจริง
ความจริงส่วนตัว เราใช้รู้ว่ามีระดับชั้นของความเป็นจริงหรือไม่
เป็นอย่างไร สัตว์เลี้ยง

**7.1 ความหมาย ของคำศัพท์ และความสัมพันธ์
ของการเข้าใจตนเอง**

**7.1.1 ความหมายของการ
เข้าใจตนเอง**

7.1.2 ขอบข่ายของการ
เข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการ
เข้าใจตนเอง

**7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็น
คุณค่าตนเอง**

7.2.1 ความหมายของการเห็น
คุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็น
คุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็น
คุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็น
คุณค่าตนเอง


**7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและ
ปัจจัยของความสำเร็จใน
การเข้าใจตนเอง**

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการ
เข้าใจตนเอง


◀
ย้อนกลับ

หน้าต่อไป
▶



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior and Self-Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับศุควิธา
ขอบเขตเนื้อหา
Topic
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

ติดต่อรับ นาสemot sektor วิทยาลัยศึกษา : 2442701237

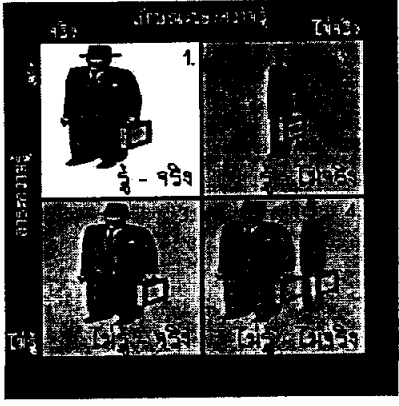
แบ่งที่

7

[Home](#) | [Menu](#) | [Logout](#)

สมัครใจ... ตามความพึงพอใจ เราเป็นคุณด้วย ความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงจะเปลี่ยน 4 ประเภท ดังภาพต่อไปนี้

จากภาพ ทั้ง 4 ประเภท
สามารถจำแนก ออกได้ตามวิธีและลักษณะของความรู้ ได้ 4 ประเภทดังนี้



ประเภทที่ 1 (ข้อที่ 1) เป็นความรู้ที่ เราได้ และสิ่งที่มีในตรงตามความพึง ความพอใจเราด้วย และเราใช้ทำเท่านั้น คือในสิ่งที่เราทำใน ตรงกับความพอใจ

ประเภทที่ 2 (ข้อที่ 2) เป็นความรู้ที่ เราได้ และสิ่งที่มีในไม่ตรงตามความพอใจ ความพอใจเราด้วย และเราใช้ทำเท่านั้น ดังนั้นสิ่งที่เรารู้สิ่งนี้ไม่ได้ทำจริงโดยกับ ความพอใจ

ประเภทที่ 3 (ข้อที่ 3) เป็นสิ่งที่ เราได้ แต่สิ่งนั้นเป็นความพอใจ ความพอใจเราด้วย แต่ไม่ได้ใช้ทำเท่านั้น ดังนั้นเราจึงไม่ใช้สิ่งนี้เป็นความพอใจ

ประเภทที่ 4 (ข้อที่ 4) เป็นสิ่งที่ เราได้ และสิ่งนั้นไม่มีความพอใจ ความพอใจเราด้วย แต่ไม่ได้ใช้ทำเท่านั้นหรือเหมือน ดังนั้นเราจึงไม่ได้ใช้ทำจริงเป็นอย่างไร

ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงเป็นความรู้ที่เกี่ยวกับเรา ซึ่งความรู้ที่ผิดคือเป็นความรู้ที่ตรงตามความ พึงพอใจ

◀
▶

◀
▶

7.1 ความหมาย ของคำขวัญ และความรู้ของ การเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการ เข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการ เข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการ เข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง


7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความ สำเร็จในการ เข้าใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง


7.3.2 ปัจจัยของความ สำเร็จในการ เข้าใจตนเอง

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior and Self-Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัย
ขอบเขตเนื้อหา
Thien
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ


ยินดีต้อนรับ นามnatt sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

หน่วยที่ 7


แนวคิดเรื่องภววิทยา

[Home](#) | [Menu](#) | [Logout](#)

1.2 ทฤษฎี (Self)

หมายถึง สิ่งที่เป็นความเฉพาะตัวของแต่ละคน (สาขาจิตวิทยา 2522: 280) เช่น สติปัญญาของเรา สุนัขของเรา บุคลิกภาพของเรา ซึ่งส่วนนี้ส่วนนี้เป็นสิ่งเฉพาะตัวของแต่ละคน เช่น

ภาพร่างที่ 1



เด็กภาษาตัวเป็นคนตัวหนึ่ง เป็นปักษ์ และกึ่งภาษาไทย คั่นเป็น สิกขะตัวหนึ่ง เป็นปักษ์ และกึ่งภาษาไทย จึงเป็นสิกขะเฉพาะตัว (Self) ของเด็กภาษาตัว

ส่วนเด็กภาษาแม่มี เป็นคนตัวหนึ่ง เป็นกึ่งภาษา และกึ่งคนคือภาษา คั่นเป็น สิกขะตัวหนึ่ง เป็นกึ่งภาษาแม่ และกึ่งภาษาไทย จึงเป็นสิกขะเฉพาะตัว (Self) ของเด็กภาษาแม่มี

7.1 ความหมาย ของคำๆ และความสัมพันธ์ของภววิทยา

7.1.1 ความหมายของภววิทยา

7.1.2 ขอบข่ายของภววิทยา

7.1.3 ความสำคัญของภววิทยา

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง


7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ย้อนกลับ
หน้าต่อไป



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Self-Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THANMAHATHIT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ชอบเรตเนื้อหา ◊ Title ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นามanot sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

Home Menu Logout

หน่วยที่ 7
แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

1.2 ทฤษฎี (Self) 2

ภาพข้างที่ 2

เพื่อให้เห็นของเล่นเรื่องส่วนตัวเกี่ยวกับใจที่เห็น

เพื่อให้เห็นของเล่นเรื่องส่วนตัวเกี่ยวกับใจที่เห็น

7.1 ความหมาย ของคำศัพท์ และ ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ความสำคัญของ การเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของ การเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับ การเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของ การเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 ความเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของ

ความสำนึกในการเข้าใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำนึกในการเข้าใจตนเอง


นักทฤษฎีจิตวิทยา เช่น ฟรอยด์ และ สกินเนอร์ เชื่อว่าเด็กเกิดมาพร้อมกับของเล่นเข้าใจใจที่เห็น

แต่เด็กเข้าใจใจที่เห็นของเล่นของตัวเองเด็กเล่นเข้าไปกับพ่อแม่ที่ใจดี ดังนั้น เด็กจะมีความเห็นของเล่น จึงเป็นเด็ก และ ทฤษฎี (Self) ของเด็กที่เห็นของเล่น (Self) ของเด็กที่เห็นของเล่น

◀ **ย้อนกลับ** **หน้าต่อไป** ▶

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง
Human Behavior and Self-Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOTHAI THAMMATHAT OPEN UNIVERSITY





เกี่ยวกับชุดวิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Trieb
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นายonnat saklor รหัสนักศึกษา : 2442701237

หน่วยที่ 7
ทฤษฎีการตัดสินใจ

1.3 ความรู้เกี่ยวกับตนเองที่ซับซ้อน เป็นความรู้เกี่ยวกับตัวเองที่ลึกซึ้ง โดยพิจารณาจาก ส่วนที่รับรู้และไม่ตระหนักรู้ (ข้อที่ 2) ส่วนที่เห็นจากสิ่งไม่มี (ข้อที่ 3 และ 4) มาจากความรู้และประสบการณ์ที่ซับซ้อน เป็นภาพที่เห็นที่ของข้อที่ 1 โดยขาดเห็นไปข้อที่ 2 ที่ 3 และ 4 ดังภาพต่อไปนี้

*** | ความเห็นจริง ยืนยัน |**

		ลักษณะของความรู้	
		จริง	ไม่จริง
ลักษณะของความรู้ รู้ ไม่รู้	 ① รู้จริง	 ② รู้ไม่จริง	
	 ③ ไม่รู้จริง	 ④ ไม่รู้ไม่จริง	

ภาพแสดงประเภทของความรู้

ลักษณะ รูปที่ 13 ความรู้เกี่ยวกับตัวเองที่ลึกซึ้ง โดยพิจารณาจาก ส่วนที่รับรู้และไม่ตระหนักรู้ (ข้อที่ 2) ส่วนที่เห็นจากสิ่งไม่มี (ข้อที่ 3 และ 4) มาจากความรู้และประสบการณ์ที่ซับซ้อน

Home Menu Logout

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง


7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความเข้าใจตนเอง


7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความเข้าใจในการเข้าใจตนเอง

◀ ย้อนกลับ
▶ เหนือต่อไป


หลักสูตรมนุษยกับการพัฒนา
 Human Behavior and Self-Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

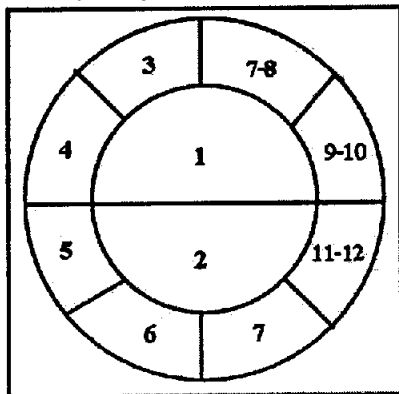
เกี่ยวกับชุดวิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Trick
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ มาเรียนกับ saklor ทั่วโลก โทร : 2442701237

หน่วยที่ **พฤติกรรมของมนุษย์**

7

2. ขอบข่ายของทฤษฎีจิตวิทยา
 ได้มีการกำหนดขอบข่ายของการเข้าใจตนเองในหลายๆด้าน เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดไว้ 10 ขอบข่าย และต่อมา ประเทศไทยได้ปรับให้เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย จึงได้กำหนดให้มี 12 ประการ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543: 8) คือ



แสดงขอบข่ายของทักษะชีวิต

จากทฤษฎี ขอบข่าย 12 ประการนี้ได้แบ่งไปไว้

1. ความคิดสร้างสรรค์
2. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
3. ความตระหนักรู้ในตน
4. ความเห็นใจผู้อื่น
5. ความภูมิใจในตนเอง
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม
7. และ 8. การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการสื่อสาร
9. และ 10. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
11. และ 12. การจัดการกับอารมณ์ และอารมณ์ผู้อื่น

จาก 12 ขอบข่ายดังกล่าวแล้ว จะจัดเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

- 1) กลุ่มที่เกี่ยวกับความคิด (ข้อที่ 1 ข้อที่ 2 ข้อที่ 3 และข้อที่ 10)
- 2) กลุ่มที่เกี่ยวกับสังคมหรือผู้ร่วมกับผู้อื่น (ข้อ 4 ข้อ 5 ข้อ 7 และข้อ 8)
- 3) กลุ่มที่เกี่ยวกับอารมณ์ (ข้อ 5 ข้อ 11 และข้อ 12)

Home Menu Logout

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการแก้ปัญหาของตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง


7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง


7.3.2 ปัจจัยของความเข้าใจในการเข้าใจตนเอง

ย้อนกลับ
หน้าต่อไป




พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior and Self-Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุลศักรา
ชมรมเรดเนือหา
Trick
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ


 ยินดีต้อนรับ ทางamat solor รหัสนักศึกษา : 2442701237

[Home](#)
[Menu](#)
[Logout](#)

หน่วยที่ 7

พฤติกรรมของมนุษย์กับการพัฒนา

ภาพเข้าใจตนเอง มีรอบข้างตอนแรก 4 ด้านต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ภาวะร่างกายของคนถูกการเข้าใจตนเองเกี่ยวกับสุขภาพทาง สุนัขทาง





ด้านที่ 2 ภาวะอารมณ์ของคนถูกการควบคุมอารมณ์กับประเภทต่าง ๆ

ฉลาดทางอารมณ์

ด้านที่ 3 ภาวะสังคมของคนถูกการศึกษามีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมทั้งในชีวิตจริงและชีวิตการทำงาน

ด้านที่ 4 ภาวะสติปัญญาของคนถูกการคิดประเภทต่าง ๆ และ IQ

ดังนั้นรอบข้างการเข้าใจตนเองจึงประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่ มิติด้านตนเอง ทั้ง 4 ด้านและมิติด้านทางอื่น

	ด้านร่างกาย	บุคลิกภาพ / ภาวะสุขภาพ	หนังสือ / ทีวี / ภาพ
	อารมณ์	อารมณ์ / ภาวะจิตใจ	เพลง / ภาพวาด / ภาพถ่าย / หนังสือนิยาย
	สังคม	สายสัมพันธ์ / ภาวะสังคม / มิตรภาพ / ความรัก	ภาพยนตร์ / ละคร / หนังสือนิยาย
	สติปัญญา	การเรียนรู้ / การพัฒนา / การคิด	ภาพยนตร์ / ละคร / หนังสือนิยาย

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1


◀ ย้อนกลับ
▶ ไปข้างหน้า

พฤติกรรมของมนุษย์กับการพัฒนา

Human Behavior and Development

- 7.1 ความหมายของหน่วย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
- 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.1 ความเกี่ยวข้องของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง
- 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
- 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THURGATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Trian
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นามสกุล soldier รหัสนักศึกษา : 2442701237
Home Menu Logout

หน่วยที่ 7

ขอบเขตเนื้อหา

ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
 การเข้าใจตนเองมีค่ามากในทางจิตวิทยา เพราะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น และช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) อธิบายลักษณะของจิตสำนึก (จุดประสงค์)
- 2) อธิบายลักษณะของจิตไร้สำนึก (จุดประสงค์) ที่เกิดขึ้น
- 3) อธิบายลักษณะของจิตไร้สำนึก (จุดประสงค์) ที่ควบคุมพฤติกรรมของเรา
- 4) อธิบายลักษณะของจิตไร้สำนึก (จุดประสงค์) ที่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

คำทวนใจ

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือจุดเด่น เช่น (สมเหตุสมผล ชีวีประเสริฐ)

พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือจุดด้อย เช่น (มีเพื่อนา สบขุขันธ์)

7.1 ความหมาย ของจิตสำนึก และจิตไร้สำนึกของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเป็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเป็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของของการเป็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเป็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเป็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

แสดงเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับจิตวิทยาการเข้าใจตนเอง


สรุป การรับรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับจิตวิทยาการเข้าใจตนเอง

ย้อนกลับ
หน้าต่อไป

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา


Human Behavior and Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1



มหาวิทยาลัยศรีรุทรเทพ
SRIROTHRA THANGARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุฬาราชวิทยาลัย
ขอบเขตเนื้อหา
Thon
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

 ยินดีต้อนรับ นามสมมติ sabbor รหัสนักศึกษา : 2442701237


หน่วยที่ 7

พฤติกรรมของมนุษย์ในภาวะวิกฤต

การนำใจตนเองเข้าในการช่วยเหลือผู้อื่น

ชีวิตเป็นการทำงานประมวลสิ่งที่มีอยู่รอบตัวเรา ในร่างกาย เช่น ชีวิตจะพูดได้ ระบบต่าง ๆ ที่คิดในการทำงานของร่างกาย เช่น ระบบหัวใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ คือการทำงานที่ประมวลสิ่งที่มีอยู่ หากระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติก็อาจส่งผลต่อระบบอื่น ๆ ตามไปด้วย เช่น หากระบบย่อยอาหารไม่ทำงานจะส่งผลต่อระบบอื่น ๆ ในทางกลับกัน หากระบบอื่นใดที่ส่งผลต่อระบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายไปด้วย ดังนั้น การดูแลสุขภาพของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ๆ จะดีต่อร่างกายที่มีอยู่สิ่งหนึ่งก็ส่งผลต่อสิ่งอื่น หากส่วนประกอบย่อยหนึ่งไม่ทำงานก็อาจส่งผลต่อส่วนประกอบอื่น ๆ ได้อีกด้วย และหากทุกส่วนประกอบย่อยไม่ทำงานก็อาจไม่สามารถทำงานได้เลย

ในยามฉุกเฉินภัยภัย ภัยทาง อาชญากรรม และอุบัติเหตุ สาธารณภัยที่ประสบกับและส่วนประกอบของสิ่งมีชีวิตนั้นจะเป็นองค์รวมของชีวิต



การนำใจตนเองเข้า ในการช่วยเหลือผู้อื่น

การเข้าใจตนเองว่าตนเองมีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร ก็จะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นว่าตนเองก็มีจุดเด่นจุดด้อยเช่น เขาจึงมีจุดเด่น จุดด้อยเช่นเดียวกัน ในส่วนที่เป็นจุดด้อยจะทำงานจุดด้อยเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรก จุดด้อยที่แก้ไขได้

เช่น เป็นคนขี้เกียจขี้ขลาดขี้กลัว ไม่เป็น และหากไม่ถูกกล่าวหาะ หลุดพ้นภัย เป็นต้น กรณีเช่นนี้เราบอกให้เขาใช้จุดด้อยประเภทที่สอง จุดด้อยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เช่น ความบกพร่องทางกายภาพที่ติดมาแต่กำเนิด กรณีเช่นนี้ควรให้กำลังใจเพื่อไม่ให้ตนเองเป็นแค่

Home Menu Logout

7.1 ความหมายของพฤติกรรม

7.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

7.1.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

7.1.3 ความสำคัญของการเรียนรู้พฤติกรรม

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของ

ความสำนึกในการเข้าใจตนเอง


7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำนึกในการเข้าใจตนเอง

ย้อนกลับ หน้าถัดไป

พฤติกรรมของมนุษย์ในภาวะวิกฤต
Human Behavior in Crisis

สรุปสาระสำคัญเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.1



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัย
ขอบเขตเนื้อหา
Trigon
แจ้งปัญหาการเรียน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นามสมnat sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

สื่อนี้ที่

7

แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเองหมายถึง การมีอารมณ์เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น ให้ความสำคัญ อารมณ์ สติ และสติปัญญา

ขั้นตอนของการเข้าใจตนเองมี 12 ประการดังต่อไปนี้

1. ความคิดต่างของตน
2. ความคิดค่าความวิเศษ
3. ความตระหนักรู้ในตน
4. ความเห็นใจผู้อื่น
5. ความภูมิใจในตนเอง
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม
7. และ 8 การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลที่สื่อสาร
9. และ 10 การตัดสินใจและกำหนดปัญหา
11. และ 12 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

1. การเข้าใจตนเองช่วยการในการพัฒนาตน การลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น
2. การเข้าใจตนเองช่วยในการพัฒนาองค์กรของชีวิต
3. การเข้าใจตนเองช่วยในการช่วยเหลือผู้อื่น

Home Menu Logout

7.1 ความหมาย ของช่าง และ ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขั้นตอนของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การแก้ไขข้อบกพร่องในการเห็นคุณค่าตนเอง


7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเ็จในการเข้าใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง


7.3.2 ปัจจัยของความสำเ็จในการเข้าใจตนเอง

ย้อนกลับ
หน้าต่อไป



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
Human Behavior and

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.2



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับศุควิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Trian
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นามnatt sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

หน่วยที่ 7

พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเองประกอบด้วย 3 ประเด็น ได้แก่

- 1) ความหมาย ของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 2) ความสำคัญ ของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 3) การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

ในแต่ละประเด็นมีกิจกรรมที่ต้องทำต่อไปนี้

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเอง (self - esteem) หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของตัวบุคคล และมองเห็นคุณค่าของชีวิต จากประสบการณ์ที่ผ่านมามีข้างขึ้น ด้านสำคัญ 2 ด้าน ได้แก่

- 1) การมองเห็นคุณค่าของตัวบุคคล
- 2) สถานะชีวิตที่สำคัญ ดังนี้

ในแต่ละประเด็นมีกิจกรรมที่ต้องทำต่อไปนี้

1.) การมองเห็นคุณค่าของตัวบุคคล

การมองเห็นคุณค่าของตัวบุคคล เป็นการมองทราวจุดเด่นของตนเอง เช่น ไม้ส่กร้าวเดี่ยวทำ สถานะชีวิตเด่นในปัจจุบันนี้

ภาพกราฟสำรวจตนเอง

ตัวเรา

ด้านวิชาการ

ภาษา

คณิตศาสตร์

วิทยาศาสตร์

อื่นๆ

ด้านที่ไม่ใช่วิชาการ

กีฬา

มนุษยสัมพันธ์

อื่น

จากตัวอย่าง การสำรวจ เพื่อค้นหาว่าเราเด่นในด้านวิชา การคือด้านที่ไม่ใช่วิชาการ เราจะพบว่าด้านวิชาการเราเด่นในด้านภาษา ด้านที่ไม่ใช่วิชาการ เราเด่นทางด้านกีฬา

การสำรวจทราวจุดเด่นเช่นนี้ เป็นการมองเห็นคุณค่าของตัวบุคคล ซึ่งตรงกับข้างต้นกับการสำรวจว่า สถานะชีวิตเราเด่นด้านไหน ซึ่งเป็นค่ามองเห็นคุณค่าในตัวเอง เช่น ด้านวิชาการถ้าเราไม่เก่ง ด้านคณิตศาสตร์ ด้านที่ไม่ใช่วิชาการ เต้นเองไม่เก่งด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

สรุป การมองเห็นคุณค่าของตัวบุคคล เป็นการมองทราวจุดเด่นของตนเอง

ย้อนกลับ
หน้าถัดไป

Home Menu Logout

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญ ของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของ การเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของ การเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเห็นคุณค่าของ การเห็นคุณค่าตนเอง


7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของ

ความสัมพันธ์ในการเข้าใจตนเอง


7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความเข้าใจในการเข้าใจตนเอง



พฤติกรรมมนุษย์กับการสำรวจตนเอง
Human Behavior and Self-Discovery

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.2



มหาวิทยาลัยสุรินทรทิพย์
SIRINDHORN THAMMATHAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุรินทรา
ชมเว็บไซต์เรา
Trian
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ


📞 ติดต่อศูนย์ นานานet sakor โทรที่ปรึกษา : 2442701237

🏠 Home 📄 Menu 🚪 Logout

หน่วยที่ 7

พฤติกรรมของกิจการเจ้าของ

ความสำคัญของการเป็นคุณเจ้าของ
 การเป็นคุณเจ้าของคือความอดทนอดกลั้นมาก มีผลต่อ 1) ความมีใจในตนเอง และ
 2) การเห็นคุณค่าตนเองที่มีผลต่อผู้สัมพันธ์กับผู้อื่น



1. การเป็นคุณเจ้าของมีผลต่อความมีใจในตนเอง
 คนเราเมื่อมีใจตนเองมีใจปรารถนาดี ก็จะคิดเห็นร่วมกัน
 ทำสิ่งนั้นได้ และกล้าที่จะทำสิ่งนั้น เช่น ทำตามแผนงานที่ฝ่ายบริหาร
 ออกมาให้ได้ จะทำให้มีใจทำงานอดทนซึ่งกันและกันทำกันก็จะ
 ชนะ

ดังกับการมีใจตนเองมีผลต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง
 เช่น กรณีตัวอย่างนักกีฬาจากไทยหญิงของวโรรส ในกีฬาโอลิมปิก

◀️ ย้อนกลับ
▶️ หน้าต่อไป

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสัมพันธ์ของกิจการเจ้าของ

- 7.1.1 ความหมายของกิจการเจ้าของ
- 7.1.2 ขอบข่ายของกิจการเจ้าของ
- 7.1.3 ความสำคัญของกิจการเจ้าของ

7.2 กิจการเจ้าของที่มีลักษณะพิเศษ


- 7.2.1 ความหมายของกิจการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.2 ความหมายของกิจการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.3 การเกิดขึ้นของกิจการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับกิจการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของ

- 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
- 7.3.2 ปัจจัยของความสำนึกในการเข้าใจตนเอง

พฤติกรรมของกิจการเจ้าของ
Human Behavior

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.2


วิทยาลัยสุลอชนาธรรมราช
 SULOCHANA THAMMARAJ OPEN UNIVERSITY

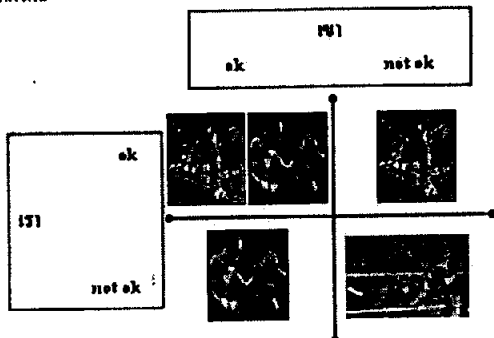
เกี่ยวกับสุวิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Title
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นามสกุล sakor รหัสไปรษณีย์ : 2442701237
Home Menu Logout

หน่วยที่ 7

บทที่ 7.2 เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

2. ความไม่ตรงเป้าหมายของชีวิตหมายถึงอะไร
 การปฏิบัติงานกับผู้อื่น ได้แก่ การคบกับ การทำงานร่วมกับ
 การมีชีวิตร่วมกัน ถ้าเป็นต้องเห็นคุณค่าของคนอื่นว่า เขาคือ เขาคือ เขาคือ ชีพวิถีการอยู่เป็น แบบ I am OK
 และ you are OK ดีกว่าหรือไม่
 เช่น ว่างๆ เราชอบที่ทำงานอยู่ แต่เขาชอบที่ทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขา
 จะเกิดได้ 4 ประเภท ดังนี้



ภาพแสดงการรวมของผู้อื่นแบบ I am ok you are ok

◀ ก่อนกลับ
▶ หน้าต่อไป

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และสาระสำคัญของ
 ของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการ
 เข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการ
 เข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการ
 เข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจใจตนเองในการเห็น
 คุณค่าตนเอง

7.2.1 ความสละสลวยของการเห็น
 คุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็น
 คุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็น
 คุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจใจตนเองในการเห็น
 คุณค่าตนเอง


7.3 กระบวนการเข้าใจใจตนเองและ
 ปัจจัยของ
 ความสำเร็จในการเข้าใจใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจใจตนเอง




7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการ
 เข้าใจใจตนเอง


พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
 * Human Behavior and Self Development *

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.2



มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

 Home
  Menu
  Logout



ยินดีต้อนรับ นามสมัก สักดอร์ รหัสนักศึกษา : 2442701237

หน่วยที่ **7**

พฤติกรรมเกี่ยวกับการใจตนเอง

ฉากภาพการมองว่า เหนือกว่า (ซบถ) หรือเขา OK ส่วนเราแพ้ต้อผล หรือเราที่ OK การมองเช่นนี้เรียกว่า I am OK you are OK เมื่อได้มีท่าทางร่วมกันในการเป็นส่วนหนึ่งของทีมเราทั้งสองคนจึงสามารถใช้ความเก่งของแต่ละคนในการแข่งขันกีฬาได้ การทำงานไม่ประสบความสำเร็จอย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้าม การไม่ยอมรับซึ่งกันและกัน และคิดว่า ฉันเก่งกว่าเธอ เธอเก่งกว่าฉัน หรือเราทั้งสองคนไม่มีใครเก่งเลย การทำงานจะไม่ประสบความสำเร็จและขาดความสุข

การศึกษานี้ของอาจารย์ผู้สอน
 การเห็นคุณค่าตนเองเกิดจากการเรียนรู้ ไม่ได้เกิดจากพันธุกรรม หรือไม่ได้เกิดด้วยกรรมศาสตร์ (Ross Van Ness 1995: 8)
 การเห็นคุณค่าตนเองเกิดขึ้นจากการเรียนรู้แบบอุปนัย (Inductive) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 เรียนเห็นใจ ทบทวน 10 ครั้ง 2 ชม
 ครั้งที่ 2 เรียนเห็นใจ ทบทวน 10 ครั้ง 2 ชม
 ทบทวน 10 ครั้ง 2 ชม

การศึกษานี้ของอาจารย์ผู้สอนมีจุดมุ่งหมาย เกิดจาก 2 แหล่ง ได้แก่

- 1) นอกตัวเรา (outside)
- 2) ภายในตัวเรา (inside)

และข้อมูลที่ได้จำแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

- 1) ข้อมูลทางบวกที่เกี่ยวกับตัวเรา (positive messages)
- 2) ข้อมูลทางลบที่เกี่ยวกับตัวเรา (negative messages)

ย้อนกลับ

หน้าต่อไป

7.1 ความหมาย ของหน้า และความสัมพันธ์ของการเข้าใจตนเอง

- 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง


7.2 การเข้าใจตนเองในกรณีศึกษา

บุคคลตัวอย่าง

- 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.2 ความสำคัญของการทำงานในคุณค่าตนเอง
- 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง


7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยที่ส่งผล

- 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
- 7.3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าใจตนเอง




พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง
Human Behavior and Self-Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.2


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOThAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY



เกี่ยวกับชุดวิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Title
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ


 ยินดีต้อนรับ นามานัต sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

หน่วยที่ 7


บทคัดย่อเกี่ยวกับกรวยโคสนธู

การเข้าใจตนเองเป็นการไม่คุ้มค่าของ
 การเข้าใจตนเองเป็นวิธีทำให้เห็นคุณค่าของตนเองจากหนังสือในตัวเอง เนื่องจากการเข้าใจตนเอง
 เป็นจากบทสำรวจ การประเมินตนเองของบุคคลคือ จุดคือ ความองจุดนี้ และหาแนวทางที่จุดนี้จึงทำ
 ให้เขาได้เข้าใจว่าตัวเองคืออะไร
 เพื่อให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเขาใจตนเอง ให้ตนเองจากบทสำรวจตนเองแล้วประเมินตน
 เอง
 จากนั้นให้สร้างการเปลี่ยนแปลง (balance sheet) ชื่อคือ ชื่อกรวยโคสนธูเอง จากบทสำรวจ (Ross
 Van Ness 1995: 8)


ย้อนกลับ

หน้าต่อไป

[Home](#)
[Menu](#)
[Logout](#)

**7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญ
ของกรวยโคสนธู**
 7.1.1 ความหมายของกรวย
โคสนธู
 7.1.2 ขอบข่ายของกรวย
โคสนธู
 7.1.3 ความสำคัญของกรวย
โคสนธู
**7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็น
คุณค่าตนเอง**
 7.2.1 ความหมายของการเห็น
คุณค่าตนเอง
 7.2.2 ความสำคัญของการเห็น
คุณค่าตนเอง
 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็น
คุณค่าตนเอง
 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็น
คุณค่าตนเอง
**7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและ
ปัจจัยของ**
 ความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง
 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการ
เข้าใจตนเอง



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
"Human Behavior"

สรุปสาระสำคัญเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.2

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOThAI THAMMATHAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัย
ขอบเขตเนื้อหา
Table
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

ยินดีฉัตรนรินทร์ นามnannat saldon รหัสนักศึกษา : 2442701237

บทสรุปเนื้อหา

บทสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับกรการเข้าใจตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเอง (self - esteem) หมายถึง การมองตนเองทางบวก และมองที่หน้าตนเอง
มีความสำคัญ จากความหมายดังกล่าวแล้วข้างต้น มีค่าสำคัญ 2 ค่า ได้แก่

- 1) การมองตนเองทางบวก
- 2) ตระหนักถึงความสำคัญ

การเห็นคุณค่าตนเองคือการมองตนเองด้านบวก มีผลต่อ

- 1) ความมั่นใจในตนเอง และ
- 2) การเห็นคุณค่าตนเองที่มีผลต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

การเห็นคุณค่าตนเองเกิดจากการเรียนรู้ ไม่ได้เกิดจากพันธุกรรม หรือไม่ไม่ได้เกิดคิดค้นมาแต่กำเนิด
การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง เกิดจาก 2 แหล่ง ได้แก่

- 1) นอกตัวเรา (outside)
- 2) ภายในตัวเรา (inside)

การเข้าใจตนเองเป็นวิธีทำให้เห็นคุณค่าของตนเองจากแหล่งภายในตัวเราเอง เนื่องจากการเข้าใจตนเองเริ่ม
จากทบทวน การประเมินตนเองจนพบจุดเด่น จุดด้อย การมองจุดเด่น และกำหนดพฤติกรรมจุดเด่นหรือทำให้เราได้รับ
ซึ่งค่าสำคัญตนเอง

Home Menu Logout

7.1 ความหมาย ของข้อดี และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยต่อความสำเ็จในการเข้าใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยต่อความสำเ็จในการเข้าใจตนเอง

ย้อนกลับ
หน้าต่อไป

สรุปเนื้อหาเกี่ยวกับกรการเข้าใจตนเอง

Human Behavior and Social Psychology

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.3

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
SRIKORNTHAMMAVITTHAYUTAN OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับศุภวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trien ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

📞 ติดต่อรับ นวามnat sokkr วิทยาลัยฯ : 2442701237

🏠 Home 📄 Menu 🚪 Logout

หน่วยที่ 7

บทคัดย่อเกี่ยวกับกรรมาการ

3. การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
การเข้าใจตนเองเป็นวิธีทำให้เห็นคุณค่าของตนเองจากหลังภายในตัวเราเอง เนื่องจากการเข้าใจตนเองเป็นรากการสำหรับ การประเมินตนเองพบจุดเด่น จุดด้อย การมองจุดเด่น และหาแนวทางแก้ไขจุดด้อยจึงทำให้เข้าใจในค่าของตัวเอง

กระบวนการเข้าใจตนเองมีปัจจัยของความสัมพันธ์ในการเข้าใจตนเอง ความหมายของกระบวนการเข้าใจตนเอง กระบวนการเข้าใจตนเอง หมายถึงขั้นตอนเรื่องตามลำดับคือให้เห็นจุดเด่น จุดด้อยหรือกับความเป็นจริง หรือให้ผู้ใช้มีจุดด้อยและเห็นจุดเด่นของตนเอง

◀️ อ่อนกลับ
หน้าต่อไป ▶️

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.3 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสัมพันธ์ในการเข้าใจตนเอง


7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำคัญในการเข้าใจตนเอง

📄 พิมพ์หน้าสำรวจตนเอง
แบบสำรวจตนเองครั้งที่ 1.PDF

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Development

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.3

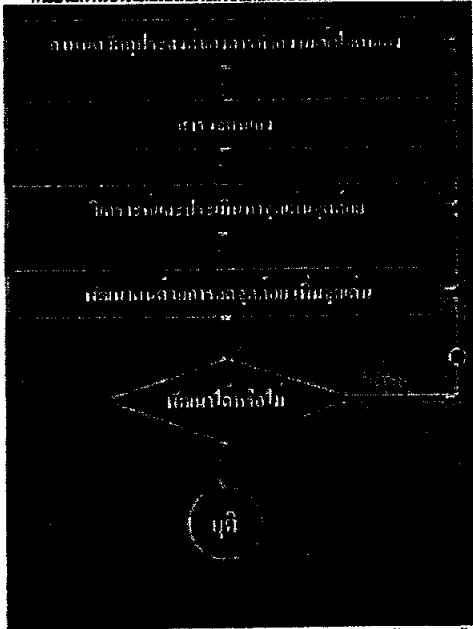

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์เปิด
 SUKHOThAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัยฯ ชมชมเชดเนื้อหา Trian แจ้งปัญหาการใช้งาน ข่าวสาร กระดานถาม/ตอบ ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นามสมมติ sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

หน่วยที่ 7
พฤติกรรมทางจิตวิทยา

7.3.1 ภาวะทางจิตวิทยา
 ภาวะทางจิตวิทยาของมนุษย์และจิตวิทยา



จากภาพ ภาวะทางจิตวิทยาของมนุษย์และจิตวิทยาของมนุษย์

- ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำการวิจัย
- ขั้นที่ 2 วิธีการวิจัย
- ขั้นที่ 3 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย
- ขั้นที่ 4 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย
- ขั้นที่ 5 ประเมินผลการดำเนินงาน
- ขั้นที่ 6 หากไม่พอใจให้ปรับปรุงใหม่ หากพอใจแล้วให้ส่ง

สรุปกระบวนการ การวิจัยของมนุษย์และจิตวิทยา

ย้อนกลับ
หน้าต่อไป

Home Menu Logout

7.1 ความหมายของจิตวิทยา

7.1.1 ความหมายของจิตวิทยา

7.1.2 ขอบข่ายของจิตวิทยา

7.1.3 ความสำคัญของจิตวิทยา

7.2 การวิจัยจิตวิทยา

7.2.1 ความหมายของการวิจัย

7.2.2 ความสำคัญของงานวิจัย


7.2.3 การเลือกงานวิจัย

7.2.4 การเลือกงานวิจัย

7.3 ภาวะทางจิตวิทยาของมนุษย์


7.3.1 ภาวะทางจิตวิทยา

7.3.2 ปัจจัยของความผิดปกติทางจิตวิทยา



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง
 " Human Behavior and Self-Development "

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.3



มหาวิทยาลัยสุริยธรรมาทรเปิด
SURIYOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา
ขอบเขตเนื้อหา
Triang
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

หน่วยที่ 7

แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็วจนในการเข้าใจตนเอง
ปัจจัยของความสำเร็วจนในการเข้าใจตนเอง มีสาระสำคัญ 2 ประการได้แก่ 1) ปัจจัยของความ สำเร็วจนกระบวนการเข้าใจตนเอง 2) แนวทางศึกษาปัจจัยของความ สำเร็วจน

1) ปัจจัยของความสำเร็วจนกระบวนการเข้าใจตนเอง
กระบวนการเข้าใจตนเองศึกษาปัจจัยของความ สำเร็วจน 6 ขั้นตอน
คือ 1) กระบวนการเข้าใจตนเอง

- ขั้นที่ 1 การทบทวนประสบการณ์ของกระบวนการเข้าใจตนเอง
- ขั้นที่ 2 สำนวนตนเอง
- ขั้นที่ 3 ในระหว่างและประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย
- ขั้นที่ 4 พัฒนาการหรือการลดจุดด้อย เก็บจุดเด่น
- ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาตนเอง
- ขั้นที่ 6 ทบทวนการประเมินไม่เพียงพอให้ปรับปรุงแก้ไขต่อไป

2) แนวทางการศึกษาปัจจัยของความสำเร็วจนในการเข้าใจตนเอง
ของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองทำได้หลายวิธี เช่น
การศึกษากรณี (case study) การศึกษาระยะยาว (longitudinal study)
การค้นแบบสหศาสตร์ การทดลอง หรือการศึกษาเชิงวิจัยของความ สำเร็วจน
ในการเข้าใจตนเองด้วยเทคนิควิเคราะห์ความสัมพันธ์เหตุและผล
(cause and effect diagram) ตามแนวคิดของคากูโร โอะชิคาว่า (Kaoru Ishikawa) ดังภาพต่อไปนี้

Home Menu Logout

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญ
ของการเข้าใจตนเอง

- 7.1.1 ความหมายของการ
เข้าใจตนเอง
- 7.1.2 ขอบข่ายของการ
เข้าใจตนเอง
- 7.1.3 ความสำคัญของการ
เข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็น
คุณค่าตนเอง

- 7.2.1 ความหมายของการเห็น
คุณค่าตนเอง
- 7.2.2 ความสำคัญของการเห็น
คุณค่าตนเอง
- 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็น
คุณค่าตนเอง
- 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็น
คุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองของ
ปัจเจกบุคคล

ความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

- 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
- 7.3.2 ปัจจัยของความ สำเร็วจนในการ
เข้าใจตนเอง

แบบสำรวจประสิทธิภาพ
แบบสำรวจประสิทธิภาพ PCE

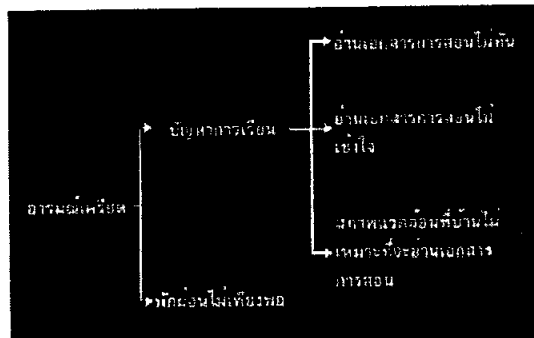



Diagram illustrating the Cause and Effect Diagram (Ishikawa diagram) for self-understanding. The central box is "ปัญหาการเห็นคุณค่าตนเอง" (Self-esteem problem). To its left is "อารมณ์ความรู้สึก" (Emotion/Feeling). To its right is "อำนาจและการสอนไม่เชิงใจ" (Power and non-emotional teaching). Below the central box is "พฤติกรรมไม่พึงประสงค์" (Unwanted behavior). Arrows point from the central box to the right and down. From the right box, arrows point to "อำนาจ, การการสอนไม่เชิงใจ" (Power, non-emotional teaching), "อำนาจและการสอนไม่เชิงใจ" (Power and non-emotional teaching), "พฤติกรรมอันดีที่บ้านไม่" (Good behavior at home not), and "เห็นค่าที่จะเข้าเรียน การสอน" (Value of attending school, teaching).


◀️ กลับ
▶️ หน้าต่อไป

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง
" Human Behavior and Self-D..."

ภาพแสดงเนื้อหาหน่วยที่ 7 ตอนที่ 7.3


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัย
ชมรมเรดิโอ
Titan
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ


 ยินดีต้อนรับ นามสกุล sektor รหัสนักศึกษา : 2442701237

[Home](#)
[Menu](#)
[Logout](#)

หน่วยที่ 7

บทคัดย่อเกี่ยวกับบทเรียน

สรุปเนื้อหาหน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

- การเข้าใจตนเองหมายถึง การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองจะทำให้ผู้เข้าใจตนเองมีความมั่นใจ และช่วยพัฒนาผู้อื่น
- การเป็นคุณค่าหมายถึง การมองตนเองทางด้านบวก และมองเห็นคุณค่าตนเอง มีความสำคัญ ซึ่งการเป็นคุณค่าตนเองมีความสัมพันธ์กับตนเอง ต้องการยอมรับ และต้องการผู้ชื่นชมกับผู้อื่น การเห็นคุณค่าตนเองเกิดจากการได้ข้อมูลข่าวสารทางบวกที่ผู้อื่นส่งมาจากผู้อื่น
- กระบวนการเข้าใจตนเองเป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ สหภาพและประเมินตนเองตามจุดยืนจุดยืน

จากนั้นจึงหาแนวทางเห็นจุดเด่น จุดจุดคือ ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าใจตนเองที่ได้จากบทเรียนและบทเรียน

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสัมพันธ์ของการเข้าใจตนเอง

7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

7.1.3 ความสัมพันธ์ของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.1 ความแตกต่างของการเห็นคุณค่าตนเอง

7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง


7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง


7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

หน้าถัดไป 


หลักสูตรปริญญาโท สาขาจิตวิทยา
 Human Behavior and Self Psychology

ภาพแสดงเมนูทางเลือกเมื่อผู้เรียนศึกษาเนื้อหาหน่วยที่ 7 จนครบเนื้อหาทั้งหมดแล้ว ผู้เรียนสามารถเลือกที่จะทำแบบทดสอบระหว่างเรียน หากยังไม่เข้าใจเนื้อหา ก็สามารถกลับไป ศึกษาเนื้อหาในหน่วยที่ 7 ใหม่อีกครั้งก็ได้

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
Sorajit Rajabhat Surin University

เกี่ยวกับศรียา | ขอรับใบสื่อนหา | Trian | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

หน่วยที่ 7
พฤติกรรมและการเลือก

ชี้แจงให้นักศึกษาคำว่าตัวเองได้ศึกษาเนื้อหาในหน่วยเรียนสำเร็จแล้วจึงสามารถทำแบบทดสอบได้ หากยังไม่เข้าใจเนื้อหา ก็สามารถกลับไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยที่ 7 ใหม่อีกครั้งก็ได้ และหากยังไม่เข้าใจเนื้อหาในเนื้อหาหน่วยที่ 7 สามารถกลับไปศึกษาเนื้อหาหน่วยที่ 7 ใหม่ได้ทันที

Home

test
: ทำแบบทดสอบระหว่างเรียนหน่วยที่ 7

Back
: กลับไปศึกษาเนื้อหาหน่วยที่ 7 อีกครั้ง

พฤติกรรมและการเลือก
Human Behavior

หากนักศึกษาเลือกทำแบบทดสอบ ก็สามารถคลิกเลือก ทำแบบทดสอบระหว่างเรียน หน่วยที่ 7 ก็จะเจอหน้าแบบทดสอบ

หน้าเว็บแบบทดสอบระหว่างเรียนหน่วยที่ 7

แบบทดสอบระหว่างเรียน หน่วยที่ 7

Logout

ผลการทำแบบทดสอบ

ชื่อผู้ทำแบบทดสอบ : 2442701237

1. ข้อใดคือความหมายของภาวะเปิดช่องว่าง

- ก. การแข่งขันที่สูงขึ้น
- ข. การที่หน่วยงานหนึ่งได้เปรียบเหนือคู่แข่ง
- ค. การที่หน่วยงานหนึ่งได้เปรียบเหนือคู่แข่ง
- ง. ข้อ ก และ ค ถูก

2. ข้อใดคือหน้าที่ในการดำเนินงาน "ตลาด 5 ปี" ของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

- ก. วิเคราะห์ตลาด
- ข. ค้นหาโอกาส
- ค. วิเคราะห์คู่แข่ง
- ง. วิเคราะห์แนวโน้ม

3. ข้อใดคือสิ่งที่ต้องพิจารณาในการเลือกทำเลที่ตั้ง

- ก. ทรัพยากรบุคคลที่มีอยู่ในพื้นที่
- ข. ความสะดวกในการขนส่ง
- ค. การที่หน่วยงานหนึ่งได้เปรียบเหนือคู่แข่ง
- ง. การที่หน่วยงานหนึ่งได้เปรียบเหนือคู่แข่ง

4. การที่หน่วยงานหนึ่งได้เปรียบเหนือคู่แข่ง เรียกว่า

- ก. ข้อได้เปรียบ
- ข. ข้อได้เปรียบ
- ค. ข้อได้เปรียบ
- ง. ข้อได้เปรียบ

5. ข้อใดต่อไปนี้ไม่ใช่ปัจจัยในการแข่งขันของธุรกิจบริการ

- ก. การบริการที่รวดเร็ว
- ข. การบริการที่คุ้มค่า
- ค. การบริการที่ดี
- ง. การบริการที่ปลอดภัย

6. การบริการที่รวดเร็วถือเป็นจุดแข็งของธุรกิจบริการ

- ก. การบริการที่รวดเร็ว
- ข. การบริการที่คุ้มค่า
- ค. การบริการที่ดี
- ง. การบริการที่ปลอดภัย

7. ระยะเวลาที่ลูกค้ารอคอยบริการ

- ก. 1 ชั่วโมง
- ข. 2 ชั่วโมง
- ค. 3 ชั่วโมง
- ง. 4 ชั่วโมง

8. ข้อใดคือข้อดีของการให้บริการ

- ก. 3 ประเภท คือ ข้อได้เปรียบ, ข้อได้เปรียบ, ข้อได้เปรียบ
- ข. 2 ประเภท คือ ข้อได้เปรียบ, ข้อได้เปรียบ
- ค. 1 ประเภท คือ ข้อได้เปรียบ
- ง. 2 ประเภท คือ ข้อได้เปรียบ, ข้อได้เปรียบ

9. ข้อใดคือข้อดีของการให้บริการ

- ก. การบริการที่รวดเร็ว
- ข. การบริการที่คุ้มค่า
- ค. การบริการที่ดี
- ง. ข้อ ก และ ค ถูก

10. ข้อใดต่อไปนี้ไม่ใช่ปัจจัยในการแข่งขันของธุรกิจบริการ

- ก. การบริการที่รวดเร็ว
- ข. การบริการที่คุ้มค่า
- ค. ข้อได้เปรียบ
- ง. การบริการที่ปลอดภัย

สรุปผล

หน้าเว็บผลการทดสอบเมื่อทำแบบทดสอบเสร็จ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ชมเขตเนื้อหา ◊ Trial ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ผลคะแนนทดสอบ

" Human Behavior And Self Development "

ผลการทดสอบของนักศึกษาหญิง

ผลการทดสอบแบบทดสอบระหว่างเรียน หน่วยที่ 7
เรื่อง...การศึกษาตนเอง

* ถ้านักศึกษาทำแบบทดสอบระหว่างเรียนได้คะแนนต่ำกว่า 6 คะแนนให้นักศึกษากลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่
แต่ถ้าได้คะแนนมากกว่า 6 คะแนนนักศึกษาสามารถเข้าไปทำแบบทดสอบหลังเรียนได้ทันที

คุณทดสอบได้ : 0 คะแนน
จากทั้งหมด : 10 คะแนน

◀ กลับไปที่ข้อก่อน ▶ ▶ ไปทำแบบทดสอบหลังเรียน ▶

ผลต่อกรรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Self Development

ถ้านักศึกษาทำแบบทดสอบระหว่างเรียนได้คะแนนต่ำกว่า 6 คะแนน นักศึกษาจะต้องกลับไปศึกษาเนื้อหาหน่วยที่ 7 ใหม่รอบแล้วกลับมาทำแบบทดสอบระหว่างเรียนอีกครั้งหนึ่ง

แต่ถ้าได้คะแนนมากกว่า 6 คะแนนนักศึกษาก็สามารถเข้าไปทำแบบทดสอบหลังเรียนได้ โดยคลิกที่ ทำแบบทดสอบหลังเรียน ก็จะถือว่าจบกระบวนการศึกษาในหน่วยที่ 7 และสามารถที่จะศึกษาเนื้อหาในหน่วยอื่นๆต่อไปได้

หน้าเว็บแสดงการสรุปเนื้อหาของหน่วยที่ 7 ก่อนที่จะเข้าไปสู่การทำแบบทดสอบหลังเรียนของหน่วยที่ 7

หน่วยที่ 7

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการตนเอง

สรุปเนื้อหาหน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการตนเอง

1. การเข้าใจตนเอง (Self understanding) หมายถึง การมีทราบดีเกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การมีทราบดีเกี่ยวกับตนเองนำไปสู่การพัฒนาตัวของเขา และช่วยพัฒนาผู้อื่น
2. การเห็นคุณค่าในตัวเอง หมายถึง การยอมรับในความสามารถ และมองเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งการเห็นคุณค่าในตัวเองมีผลต่อความเป็นไปในตนเอง ต่อการมองผู้อื่น และต่อความนับถือในตัวเอง การเห็นคุณค่าในตัวเองเกิดจากภาคภูมิใจ หรือยกย่องในตัวเอง ซึ่งการเข้าใจตนเองเป็นวิธีทำให้เราเห็นคุณค่าของตนเอง ให้เกิดจากแหล่งภายใน
3. กระบวนการเข้าใจตนเองหมายถึงการกำหนดวัตถุประสงค์ สภาวะและประเมินตนเอง พบจุดเด่น จุดด้อย จากบริบทในทางบวก เช่น จุดเด่น ซึ่งปัจจัยนี้ส่งผลต่อความสำเร็จในการเข้าใจตนเองเกิดจากแหล่งภายในและผล

ความมี ทักษะ ความกระตือรือร้นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ลักษณะของความมีวัตถุประสงค์

- 1) ความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง
- 2) ความรู้ที่ไม่ถูกสื่อโฆษณาหลอกลวง

ตนเอง (Self) หมายถึง สิ่งที่เป็นการเฉพาะตัวของแต่ละคน

การจัดการตนเอง มีองค์ประกอบ 4 ด้านต่อไปนี้

- ด้านที่ 1 ด้านร่างกาย
- ด้านที่ 2 ด้านอารมณ์
- ด้านที่ 3 ด้านสังคม
- ด้านที่ 4 ด้านสติปัญญา

หลักเกณฑ์ของตนเองใน 4 ทิศทางต่อไปนี้

- 1) สอดคล้องกับวิถีประเทศ (จุดเด่น)
- 2) สร้างคุณค่ากับวิถีประเทศ (จุดเด่น) ไม่เกิดขึ้น
- 3) เห็นคุณค่ากับวิถีประเทศ (จุดเด่น) เห็นคุณค่ากับวิถีประเทศ และ
- 4) รับผิดชอบต่อวิถีประเทศ (จุดเด่น) เห็นคุณค่ากับวิถีประเทศ

การเห็นคุณค่าในตัวเอง (self - esteem) หมายถึง การยอมรับในความสามารถ และมองเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ

การยอมรับในความสามารถ เป็นการยอมรับในตนเอง

การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าในตัวเอง เกิดจาก 2 แหล่ง ได้แก่

- 1) นอกตัวเรา (outside)
- 2) ภายในตัวเรา (inside)

ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง มีสาเหตุสำคัญ 2 ประการได้แก่

- 1) ปัจจัยของ ความ สำเร็จตามกระบวนการเข้าใจตนเอง
- 2) แนวทางศึกษาปัจจัยที่ตนเอง

7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสัมพันธ์ของการเข้าใจตนเอง

- 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง
- 7.1.3 ความสำคัญของของการเข้าใจตนเอง

7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

- 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.2 ความสำคัญของของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

- 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
- 7.3.2 ปัจจัยของความสำคัญในการเข้าใจตนเอง




มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
SRINAKHRA VITHAYALAI OPEN UNIVERSITY

◊ เกี่ยวกับสุวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trial ◊ แจกมือหาคำใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ผลคะแนนทดสอบ

" Human Behavior And Self Development "

ผลการทดสอบของคุณ ในครั้งที่ ๑ ได้ถูกเก็บไว้ในฐานข้อมูลของระบบเรียบร้อยแล้ว

 ผลการทดสอบของนักศึกษา รหัส 2442701237

คุณทดสอบได้ : 0 คะแนน
จากทั้งหมด : 10 คะแนน

[← กลับหน้าแรก](#)

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Self Development

จบกระบวนการศึกษาเนื้อหาในหน่วยที่ 7 นักศึกษาสามารถคลิกที่ กัดับหน้าแรก เพื่อศึกษาเนื้อหาในหน่วยอื่นๆต่อไป ซึ่งกระบวนการเรียนในหน่วยอื่นๆก็จะเหมือนกัน

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยข้อเสนอแนะและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย สรุปผลการวิจัยข้อเสนอแนะและอภิปรายผล ไว้ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย

1.1.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

1) เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงรายให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด

2) เพื่อศึกษาความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน

3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนที่เรียน โดยใช้ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

1.2.2 นักศึกษาที่เรียนจากชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีความรู้เพิ่มขึ้นระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ 0.05

1.2.3 นักศึกษาที่เรียนโดยใช้ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคนเรื่อง การพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีความคิดเห็นต่อชุดการเรียนในระดับเห็นด้วย

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน ภาคการศึกษาที่ 2/2550

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงรายที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน ภาคการศึกษาที่ 2/2550 จำนวน 30 คน โดยวิธีการเลือกแบบหลายขั้นตอน

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) เครื่องมือที่เป็นต้นแบบชิ้นงาน ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่าน เครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญา ตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2) เครื่องมือวัดผลลัพธ์ ได้แก่

(1) แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัด ความก้าวหน้าทางการเรียนหลังจากเรียนจากชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน

(2) แบบสอบถามความคิดเห็น ของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนด้วย คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน

3) เครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

(1) สถิติที่ใช้ในการหาประสิทธิภาพของชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ ผ่านเครือข่าย คือ สถิติที่แสดงค่า E_1/E_2

(2) สถิติที่ใช้วัดความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของผู้เรียน คือการทดสอบ หาค่า t-test แบบ t-dependent

(3) สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ คือ สถิติหาความยากง่ายของแบบทดสอบ (p) ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

(4) สถิติที่ใช้ศึกษาความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย คือ ค่าเฉลี่ย (Mean- \bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation-S.D.)

1.3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยทดลองชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดลองแบบเดี่ยว (1:1)กลุ่มทดลองจำนวน 3 คน การทดลองแบบกลุ่ม (1:10) กลุ่มทดลองจำนวน 10 คนและการทดลองภาคสนาม (1:100)กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน โดยเก็บข้อมูลดังนี้

1) เก็บข้อมูลเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและหาประสิทธิภาพชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่าย ดังนี้

- (1) แบบทดสอบก่อนเรียน ซึ่งมีอยู่ในชุดการเรียนรู้ จำนวน 10 ข้อ
- (2) แบบทดสอบหลังเรียน ซึ่งมีอยู่ในชุดการเรียนรู้ จำนวน 10 ข้อ
- (3) แบบทดสอบระหว่างเรียน ซึ่งมีอยู่ในชุดการเรียนรู้ จำนวน 10 ข้อ

2) เก็บข้อมูลความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีความคิดเห็นต่อ ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นกับนักศึกษาหลักจากเรียนด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายแล้ว โดยทำการแยกแบบสอบถามความคิดเห็นออกจากชุดการเรียนรู้

1.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยหาประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2)ของชุดการเรียนรู้ด้วยเกณฑ์ E_1/E_2 ตั้งเกณฑ์ไว้ที่ 80/80

2) แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความก้าวหน้าในการเรียนของผู้เรียน ด้วยการนำคะแนนจากแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนมาคำนวณหาความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ แล้วนำไปวิเคราะห์โดยใช้สูตร t-test แบบ t-dependent

3) แบบสอบถามความคิดเห็น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา มาคำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

1.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1.4.1 ประสิทธิภาพชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์ มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย ทั้ง 3 หน่วย พบว่ามีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

1.4.2 ความก้าวหน้าทางการเรียนของผู้เรียนที่เรียนจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์ มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย ทั้ง 3 หน่วย พบว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.4.3 ความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์ มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย ทั้ง 3 หน่วย พบว่าผู้เรียนมีความคิดเห็นในระดับที่เห็นด้วย

2. อภิปรายผล

2.1 ประสิทธิภาพชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์ มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามกระบวนการวิจัยพบว่า ทั้ง 3 หน่วยมีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด 80/80 และเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย ได้ผ่านการสร้างและพัฒนาอย่างมีระบบ ได้รับการตรวจสอบปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา ได้ผ่านการประเมินตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ ไม่ว่าจะเป็นด้านเนื้อหา ด้านเทคโนโลยีการศึกษาและด้านการวัดและประเมินผล อีกทั้งได้ผ่านการทดลองแบบเดี่ยว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน ได้ผ่านการทดลองแบบกลุ่ม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คนและผ่านการทดลองภาคสนาม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

นอกจากนี้ ข้อดีของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายดังกล่าวมีลักษณะที่ส่งผลให้มีประสิทธิภาพ คือ ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย มีการใช้ภาพช่วยในการสื่อความหมายให้เข้าใจมากขึ้นมีการนำเสนอเนื้อหาตามลำดับขั้นตอนและมีตัวอย่างภาพประกอบอย่างเหมาะสม ทำให้ทำความเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น บทเรียนมีการสรุปเนื้อหาที่เหมาะสมและผู้เรียนก็มีความพึงพอใจกับการเรียนรู้ด้วยชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย ซึ่งผู้เรียนสามารถที่จะศึกษาชุดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง จากการออกแบบหน้าเว็บชุดการเรียนรู้ ที่มีการเชื่อมโยง ข้อความ

รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว การใช้สีและกราฟิก ต่างๆที่นำมาประกอบ ผู้เรียนสามารถที่จะทราบผล การประเมินได้ทันที ซึ่งตรงตามทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้รับผิดชอบในการวางแผน การปฏิบัติและประเมินผลความก้าวหน้าทางการเรียนด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถถ่ายโอนความรู้และทักษะที่เกิดจากกิจกรรมการเรียนจากสถานการณ์หนึ่งไปอีก สถานการณ์หนึ่งได้ ทั้งนี้ผู้เรียนอาจได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้ ผู้เรียนสามารถพัฒนาขีดความสามารถของตนเองได้อย่างไม่มีข้อจำกัด (Hiemstra and Brockett, 1994 อ้างใน บุญเรือง นิยมหอม 2540)

2.2 ความก้าวหน้าทางการเรียนของผู้เรียนที่เรียนจากชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่าน เครื่องข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่าผู้เรียนมีความก้าวหน้าทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยคิดว่าองค์ประกอบที่ทำให้ผู้เรียนมีความก้าวหน้าทางการเรียน เกิดจากกระบวนการพัฒนาชุดที่พัฒนาขึ้นตามลำดับขั้นตอน การผลิตชุดการเรียนทางอิเล็กทรอนิกส์ ของศาสตราจารย์ ดร.ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์ 2546:17-23) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเจอร์รัลด์ (Jerald,1996) ได้วิจัยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างวิธีการสอนตามปกติกับวิธีการสอนผ่านเครือข่าย ด้วยการนำคะแนนสอบระหว่าง 2 กลุ่มและพิจารณาถึง อายุ เพศ เชื้อชาติ จำนวนปีที่ศึกษา และผลการเรียน เกี่ยวกับการเรียนรู้จากคอมพิวเตอร์ในวิชาคณิตศาสตร์ โดยกลุ่มนักศึกษาที่เรียนสาขาสถิติทาง สังคมศาสตร์ จำนวน 33 คน แล้วแบ่งเป็นสองกลุ่ม โดยให้ทั้งหมดใช้ตำราเรียน เนื้อหาการเรียน และข้อสอบที่ได้มาตรฐานในระดับที่กำหนดไว้ ตัวแปรต้นคือ การสอนปกติ และการสอนผ่าน เครื่องข่าย ตัวแปรตาม คือผลการเรียนรู้ผลการทดลองพบว่าในการทดสอบทั้งสองครั้ง คะแนนเฉลี่ย ของการสอนผ่านเครือข่ายสูงกว่าการปกติ 20% และผลคะแนนจากการทดสอบหลังเรียนมีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การสอนผ่านเครือข่ายใช้เวลาน้อยกว่า นักศึกษามีความเข้าใจ เนื้อหาและเข้าใจสูตรทางคณิตศาสตร์มากกว่าการเรียนปกติ

2.3 ความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่าผู้เรียนมีความคิดเห็นต่อชุดการเรียนผ่านเครือข่าย ดังนี้ ความ คิดเห็นต่อชุดการเรียนในด้านเนื้อหาพบว่าผู้เรียนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ เห็นด้วย ความคิดเห็น ต่อชุดการเรียนในด้านเทคนิคการออกแบบพบว่าผู้เรียนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ เห็นด้วยและ ความคิดเห็นต่อชุดการเรียนในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากชุดการเรียน พบว่าผู้เรียนมีความคิดเห็น อยู่ในระดับ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เมื่อมองในภาพรวม

ทั้งหมดของชุดการเรียนรู้ผู้เรียนมีความเห็นว่าบทเรียนมีการยกตัวอย่างที่เหมาะสม มีการสรุปเนื้อหาที่เหมาะสมชัดเจน การใช้ภาพประกอบเนื้อหาทำให้ทำความเข้าใจกับเนื้อหาได้ง่ายขึ้น สีทำใช้ในการออกแบบชุดการเรียนรู้มีความเหมาะสม บทเรียนมีการออกแบบให้ผู้เรียนสามารถใช้งานได้ง่าย ไม่สับสน โดยรวมแล้วผู้เรียนมีความคิดเห็นต่อชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่าย มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ ในระดับที่เห็นด้วย เมื่อจะมีการนำไปใช้

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เป็นชุดการเรียนรู้ที่จำเป็นต้องอาศัยระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ดังนั้นการใช้ชุดการเรียนรู้จำเป็นต้องเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียนให้พร้อมเพื่อให้การใช้ชุดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ ดังนี้

3.1.1 การใช้ชุดการเรียนรู้ในครั้งแรกผู้สอนจะต้องแนะนำและอธิบายขั้นตอนและข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ชุดการเรียนรู้อย่างละเอียดให้กับผู้เรียนก่อนจะให้ผู้เรียนใช้งานด้วยตนเอง

3.1.2 ก่อนการใช้ชุดการเรียนรู้กับผู้เรียน ผู้สอนควรตรวจสอบการเข้าใช้งานชุดการเรียนรู้ผ่านระบบเครือข่ายก่อนเพื่อให้แน่ใจว่าชุดการเรียนรู้สามารถใช้งานได้ไม่เกิดข้อผิดพลาด

3.1.3 ก่อนการใช้ชุดการเรียนรู้ ผู้สอนจะต้องแจ้งกับผู้เรียนเกี่ยวกับช่องทางในการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนว่ามีข้อสงสัยหรือข้อคำถามผู้เรียนจะมีช่องทางใดบ้าง ในการสอบถามกับผู้สอน เช่น ติดต่อทางอีเมล หรือช่องทางอื่นๆ

3.1.4 การติดตั้งชุดการเรียนรู้ในเครื่องแม่ข่าย (Server) ผู้ติดตั้งจำเป็นต้องมีความรู้และเชี่ยวชาญในเรื่องการติดตั้งระบบ Web Server และระบบฐานข้อมูล MySQL เป็นอย่างดี

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยพัฒนาชุดการเรียนรู้ โดยเฉพาะเนื้อหาควรออกแบบให้มีความน่าสนใจ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีการลำดับความยากง่ายของเนื้อหา เพื่อประสิทธิภาพของชุดการเรียนรู้สูงสุด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กิดานันท์ มะลิทอง (2543) เทคโนโลยีการศึกษาและนวัตกรรม พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : อรุณ
_____. (2539) เทคโนโลยีการศึกษา กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- _____. (2536) การออกแบบจอคอมพิวเตอร์ การเลือกสี พัฒนาเทคนิคศึกษา : 11-14
- _____. (2542) การสร้างสรรค์หน้าเว็บ และกราฟิกบนเว็บ กรุงเทพมหานคร
จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- กฤษริ คำชาย (2542) "การเป็นผู้นำผู้ตาม" เอกสารประกอบการศึกษาวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการ
พัฒนาคน กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถาบันราชภัฏ
- เจลา ประเสริฐสังข์ (2542) "การเสริมสร้างชีวิตให้เป็นสุข" เอกสารประกอบการศึกษาวิชา
พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถาบันราชภัฏ
- ชัยงค์ พรหมวงศ์ (2546) การผลิตชุดการเรียนรู้ทางอิเล็กทรอนิกส์ กรุงเทพมหานคร : เอ็มพันธ์
ชูศักดิ์ เพรสคอตท์ (2540) "ชุดการสอนด้วยคอมพิวเตอร์" ใน เอกสารประกอบการสอน สื่อสาร
การศึกษาพัฒนาสรร หน่วยที่ 9 หน้า 106-194 นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ทิพย์เกสร บุญอ่ำไพ (2540) "การพัฒนาระบบสอนเสริมทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต ของ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาโสตทัศนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ทองหล่อ วงษ์อินทร์และคณะ (2542) เอกสารประกอบการศึกษาวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
คน. กรุงเทพมหานคร สำนักงานสถาบันราชภัฏ
- นิคม ทาแดง (2544) เส้นทางสู่เทคโนโลยีทางการศึกษา นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- บุญเรียง เนียมหอม (2540) "การพัฒนาระบบการเรียนการสอนทางอินเทอร์เน็ตใน
ระดับอุดมศึกษา" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- "พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ.2545" (2542)
ราชกิจจานุเบกษาฉบับกฤษฎีกา
- ไพฑูริย์ ศรีฟ้า (2544) "การพัฒนาระบบการเรียนการสอนผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์เพื่อโรงเรียน
ไทย" วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- เพียงใจ เจนนิงส์ (2528) การวิเคราะห์ตนเอง กรุงเทพมหานคร สุขภาพใจ

ล้วน สายยศ (2538) *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 4* กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2538) *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา* กรุงเทพมหานคร

สุวีริยาสาส์น

วารินทร์ รัศมีพรหม (2531) *สื่อการสอนเทคโนโลยีทางการศึกษาและการสอนร่วมสมัย*

กรุงเทพมหานคร ชวนพิมพ์

Alessi S.M. and S. (1985). *Trollip Computer Based Instruction Method and Development*. New Jersey Prentice-Hall.

Bailey, Robert W. (1982). "Displays, Controls and Workplace Design " in *Humman Performance Engineering : A Guide for System Designers*. 335 New Jersey : Englewood Cliffs.

Friedman, L.T. (1974). "Programmed Lesson in RPG Computer Programming for New York City High School Senior. (Volumes 1 and 2)" *Dissertation Abstracts International*.

35 (August) : 79-A.

Khan, Badrul H. (1997). *Web-Based Instruction*. Englewood Cliffs, New Jersey: Educational Technology Publications.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

<p>1. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหา</p> <p>1.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นารี จิตรรักษา</p>	<p>อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว อาจารย์ผู้สอนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย</p> <p>วุฒิการศึกษาสูงสุด กศ.ม. การแนะแนว</p>
<p>2. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยและประเมินผล</p> <p>2.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ธีระกุล</p>	<p>รองอธิการบดีรับผิดชอบงานวิชาการ อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย</p> <p>วุฒิการศึกษาสูงสุด กศ.ค. การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร</p>
<p>3. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเทคโนโลยี</p> <p>3.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนา นุชบุญเลิศ</p>	<p>อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย</p> <p>วุฒิการศึกษาสูงสุด กศ.ม. เทคโนโลยีการศึกษา</p>

ภาคผนวก ข

**ตารางแสดงค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก
ของแบบทดสอบที่นำมาใช้ หน่วยที่ 7,8และ9**

ตารางภาคผนวกที่ 1 แสดงค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบ
หน่วยที่ 7,8 และ9 ที่นำมาใช้จริงจากชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์
ผ่านเครือข่ายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
เรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ข้อที่	หน่วยที่ 7		หน่วยที่ 8		หน่วยที่ 9	
	P	r	p	r	p	r
1	0.60	0.63	0.47	0.25	0.50	0.25
2	0.43	0.25	0.60	0.25	0.60	0.38
3	0.50	0.25	0.67	0.63	0.63	0.63
4	0.53	0.25	0.53	0.25	0.57	0.75
5	0.57	0.25	0.57	0.25	0.53	0.50
6	0.60	0.38	0.49	0.25	0.57	0.25
7	0.40	0.63	0.53	0.38	0.53	0.63
8	0.63	0.38	0.57	0.50	0.50	0.63
9	0.67	0.50	0.47	0.50	0.50	0.75
10	0.63	0.25	0.43	0.25	0.53	0.88
11	0.53	0.25	0.50	0.38	0.47	0.38
12	0.57	0.25	0.47	0.25	0.53	0.38
13	0.50	0.25	0.57	0.63	0.53	0.25
14	0.63	0.25	0.53	0.63	0.57	0.25
15	0.57	0.75	0.53	0.25	0.53	0.75
16	0.43	0.25	0.57	0.63	0.53	0.25
17	0.60	0.63	0.23	0.38	0.70	0.38
18	0.47	0.38	0.60	0.38	0.40	0.50
19	0.53	0.38	0.53	0.38	0.50	0.38
20	0.70	0.38	0.53	0.38	0.40	0.38

ค่า p อยู่ระหว่าง 0.23-0.70 ค่า r อยู่ระหว่าง 0.25-0.75

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย
วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน
สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

แบบสอบถามความคิดเห็น

ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์มโนทัศน์กับการพัฒนาตนเองเรื่องการพัฒนาตนเอง

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็น ซึ่งมี 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 4 หมายถึง เห็นด้วย
 3 หมายถึง ไม่น่าใจ
 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านเนื้อหา					
1. การนำเข้าสู่บทเรียนมีความน่าสนใจ					
2. เนื้อหาบทเรียนสอดคล้องกับวัตถุประสงค์					
3. บทเรียนมีความยากง่ายเหมาะสมกับผู้เรียน					
4. การใช้ภาษาสามารถสื่อความหมายได้ชัดเจน					
5. บทเรียนมีการยกตัวอย่างที่เหมาะสม					
6. บทเรียนมีการสรุปเนื้อหาอย่างเหมาะสม					
7. ความเหมาะสมของจำนวนแบบทดสอบ					
ด้านเทคนิคและการออกแบบ					
8. บทเรียนมีการออกแบบให้ใช้ง่าย เมนูไม่สับสน					
9. การออกแบบหน้าจอโดยรวมมีความสวยงาม					
10. รูปภาพประกอบสื่อความหมายชัดเจน สอดคล้อง กับเนื้อหา					
11. ขนาดของภาพนี้มีความเหมาะสม					
12. ภาพช่วยสื่อความหมายให้เข้าใจมากขึ้นในการนำเสนอ ขั้นตอน และตัวอย่างประกอบ					

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
13. สีที่ใช้ในการออกแบบมีความเหมาะสม					
14. ตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม					
ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากชุดการเรียน					
15. ทำให้เข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้นและจดจำเนื้อหาได้ดี					
16. กระตุ้นให้ผู้เรียนอยากเรียน					
17. นักศึกษาอยากให้มีการเรียนจากชุดการเรียนเรื่องอื่น ๆ					

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

ตารางแสดงจำนวนนักศึกษาที่เลือกตอบแบบสอบถามความคิดเห็นในแต่ละหัวข้อ
ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของนักศึกษาที่มีต่อ
ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน
เรื่องการพัฒนาคน

ตารางภาคผนวกที่ 3 แสดงนักศึกษาที่เลือกตอบแบบสอบถามความคิดเห็นในแต่ละข้อ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของนักศึกษาที่มีต่อชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาสื่อพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่อง การพัฒนาคน จากนักศึกษา จำนวน 30 คน

แบบสอบถามข้อที่	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	\bar{X}	S.D.
1	7	23	0	0	0	4.23	0.43
2	7	23	0	0	0	4.23	0.43
3	7	23	0	0	0	4.23	0.43
4	8	22	0	0	0	4.26	0.44
5	9	21	0	0	0	4.30	0.46
6	10	20	0	0	0	4.33	0.47
7	9	21	0	0	0	4.30	0.46
8	13	17	0	0	0	4.43	0.50
9	12	18	0	0	0	4.40	0.49
10	11	19	0	0	0	4.36	0.49
11	12	18	0	0	0	4.40	0.49
12	12	18	0	0	0	4.40	0.49
13	12	18	0	0	0	4.40	0.49
14	13	17	0	0	0	4.43	0.50
15	20	10	0	0	0	4.66	0.47
16	26	4	0	0	0	4.86	0.34
17	29	1	0	0	0	4.96	0.18
ค่าเฉลี่ยรวม						4.42	0.29

ภาคผนวก จ

ตารางแสดงคะแนนทดสอบก่อนเรียนและคะแนนทดสอบหลังเรียนค่า t-test
ของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน
เรื่องการพัฒนาคน

ตารางภาคผนวกที่ 4 แสดงคะแนนทดสอบก่อนเรียน และการทดสอบหลังเรียน และค่า t -test ของชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน หน่วยที่ 7 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ในการทดสอบภาคสนาม (1:100)

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนทดสอบก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนน ความก้าวหน้า(D)	คะแนนความก้าวหน้ายก กำลังสอง(D) ²
1	1	8	7	49
2	1	8	7	49
3	1	8	7	49
4	3	9	6	36
5	1	8	7	49
6	2	8	6	36
7	4	8	4	16
8	2	7	5	25
9	4	7	3	9
10	3	8	5	25
11	5	9	4	16
12	2	8	6	36
13	3	7	4	16
14	2	8	6	36
15	4	8	4	16
16	5	7	2	4
17	2	8	6	36
18	4	8	4	16
19	3	9	6	36
20	2	9	7	49
21	4	8	4	16
22	2	8	6	36
23	1	9	8	64
24	2	8	6	36
25	4	9	5	25
26	3	8	5	25
27	4	9	5	25
28	6	8	2	4
29	2	7	5	25
30	3	8	5	25
รวม	85	242	157	885

N = 30

หาค่า t-test

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \quad \text{เมื่อ } df = n-1$$

$$t = \frac{157}{\sqrt{\frac{(29 \times 885) - (157)^2}{30-1}}}$$

$$= 19.391$$

ตารางภาคผนวกที่ 5 แสดงคะแนนทดสอบก่อนเรียน และการทดสอบหลังเรียน และค่า t - test ของชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์บูรณาการกับการพัฒนาตนเอง เรื่องการพัฒนาตน หน่วยที่ 8 การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง ในการทดสอบภาคสนาม (1:100)

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนทดสอบก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนน ความก้าวหน้า(D)	คะแนนความก้าวหน้ายก กำลังสอง(D) ²
1	2	8	6	36
2	2	10	8	64
3	3	8	5	25
4	4	8	4	16
5	3	8	5	25
6	2	7	5	25
7	3	7	4	16
8	4	9	5	25
9	3	8	5	25
10	2	7	5	25
11	3	8	5	25
12	2	9	7	49
13	1	8	7	49
14	1	10	9	81
15	1	8	7	49
16	3	8	5	25
17	2	9	7	49
18	3	8	5	25
19	2	7	5	25
20	3	8	5	25
21	2	7	5	25
22	3	8	5	25
23	2	9	7	49
24	1	8	7	49
25	2	7	5	25
26	2	8	6	36
27	2	10	8	64
28	1	9	8	64
29	2	9	7	49
30	1	8	7	49
รวม	67	246	179	1119

N = 30

หาค่า t-test

$$t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N-1}} \quad \text{เมื่อ } df = n-1$$

$$t = \frac{179}{\frac{\sqrt{(29 \times 1119) - (179)^2}}{30 - 1}}$$

$$= 24.652$$

ตารางภาคผนวกที่ 6 แสดงคะแนนทดสอบก่อนเรียน และการทดสอบหลังเรียน และค่า t -test ของชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์กับการพัฒนาตนเอง เรื่องการพัฒนาดน หน่วยที่ 9 แนวทางการพัฒนาดนเอง ในการทดสอบภาคสนาม (1:100)

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนทดสอบก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนน ความก้าวหน้า(D)	คะแนนความก้าวหน้ายกกำลัง สอง(D) ²
1	2	8	6	36
2	1	7	6	36
3	3	10	7	49
4	2	9	7	49
5	3	8	5	25
6	2	10	8	64
7	4	7	3	9
8	2	8	6	36
9	3	8	5	25
10	1	9	8	64
11	2	8	6	36
12	2	8	6	36
13	1	7	6	36
14	1	9	8	64
15	1	8	7	49
16	2	7	5	25
17	3	8	5	25
18	2	9	7	49
19	3	9	6	36
20	2	9	7	49
21	5	8	3	9
22	3	7	4	16
23	2	8	6	36
24	3	9	6	36
25	4	8	4	16
26	3	7	4	16
27	3	8	5	25
28	3	8	5	25
29	2	9	7	49
30	2	10	8	64
รวม	72	248	176	1090

N = 30

หาค่า t-test

$$t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N-1}} \quad \text{เมื่อ } df = n-1$$

$$t = \frac{176}{\frac{\sqrt{(29 \times 1090) - (176)^2}}{30 - 1}}$$

$$= 22.827$$

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน คะแนนแบบทดสอบหลังเรียน
ค่าเฉลี่ย ค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2)
ของชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย วิชาพฤกษศาสตร์มนุษย์กับการพัฒนาคน
เรื่องการพัฒนาคน

ตารางภาคผนวกที่ 7 แสดงคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน และคะแนนทดสอบหลังเรียน ค่าเฉลี่ย ค่า
 ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของชุดการ
 เรียนคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์บูรณาการกับการพัฒนาคน เรื่องการ
 พัฒนาคน หน่วยที่ 7 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ทดสอบภาคสนาม (1:100)
 จำนวน 30 คน

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)
1	8	8
2	9	8
3	8	8
4	9	9
5	9	8
6	8	8
7	9	8
8	7	7
9	8	7
10	7	8
11	8	9
12	10	8
13	8	7
14	7	8
15	8	8
16	8	7
17	7	8
18	8	8
19	10	9
20	7	9
21	9	8
22	7	8
23	8	9
24	7	8
25	10	9
26	7	8
27	8	9
28	8	8
29	7	7
30	8	8
รวม	242	242
ค่าเฉลี่ย	8.06	8.06
ค่าประสิทธิภาพ	$E_1 = 80.66$	$E_2 = 80.66$

ตารางภาคผนวกที่ 8 แสดงคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน และคะแนนทดสอบหลังเรียน ค่าเฉลี่ย ค่า
 ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของชุดการเรียนรู้
 คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์บูรณาการกับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน
 หน่วยที่ 8 การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง ทดสอบภาคสนาม (1:100)
 จำนวน 30 คน

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)
1	10	9
2	8	10
3	9	8
4	9	8
5	7	8
6	9	7
7	7	7
8	10	9
9	7	8
10	8	7
11	7	8
12	8	9
13	8	8
14	9	10
15	7	8
16	9	8
17	10	9
18	6	8
19	7	7
20	7	8
21	9	7
22	7	8
23	7	9
24	8	8
25	8	7
26	9	8
27	10	10
28	8	9
29	9	9
30	8	8
รวม	245	247
ค่าเฉลี่ย	8.16	8.23
ค่าประสิทธิภาพ	$E_1 = 81.66$	$E_2 = 82.33$

ตารางภาคผนวกที่ 9 แสดงคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน และคะแนนทดสอบหลังเรียน ค่าเฉลี่ย ค่าประสิทธิภาพ ของกระบวนการ (E_1) และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่าน เครือข่ายวิชาวิทยาศาสตร์บูรณาการกับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน หน่วยที่ 9 แนวทางการพัฒนาคนเอง ทดสอบภาคสนาม (1:100) จำนวน 30 คน

ผู้เรียน ลำดับที่	คะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน (คะแนนเต็ม 10)	คะแนนทดสอบหลังเรียน (คะแนนเต็ม 10)
1	8	8
2	7	7
3	7	10
4	8	9
5	8	8
6	8	10
7	8	7
8	6	8
9	9	8
10	8	9
11	7	8
12	8	8
13	8	7
14	9	9
15	9	8
16	10	7
17	9	8
18	9	9
19	8	9
20	8	9
21	9	8
22	8	7
23	9	8
24	7	9
25	8	8
26	10	7
27	10	8
28	8	8
29	8	9
30	9	10
รวม	248	248
ค่าเฉลี่ย	8.26	8.26
ค่าประสิทธิภาพ	$E_1 = 82.66$	$E_2 = 82.66$

ภาคผนวก ช

แผนการสอน วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

เรื่องการพัฒนาตน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

เรื่องที่ 8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

เรื่องที่ 8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

เรื่องที่ 8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง
เค้าโครงเนื้อหา**

ตอนที่ 9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

เรื่องที่ 9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

ตอนที่ 9.2 แนวทางการพัฒนาตนเองอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง
อารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.3 แนวทางการพัฒนาตนเองสังคม

เรื่องที่ 9.3.1 แนวทางพัฒนาเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 9.3.2 แนวทางพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.4 แนวทางการพัฒนาตนเองสติปัญญา

เรื่องที่ 9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (Human Behavior and self Development)

วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน มุ่งศึกษาพฤติกรรมมนุษย์และสาเหตุปัจจัยแห่งพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง การพัฒนาตน มนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคมมนุษย์สัมพันธ์เพื่อการทำงานร่วมกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและการประเมินตนเอง

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ ตลอดจนสามารถนำความรู้ไปพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีความสุข

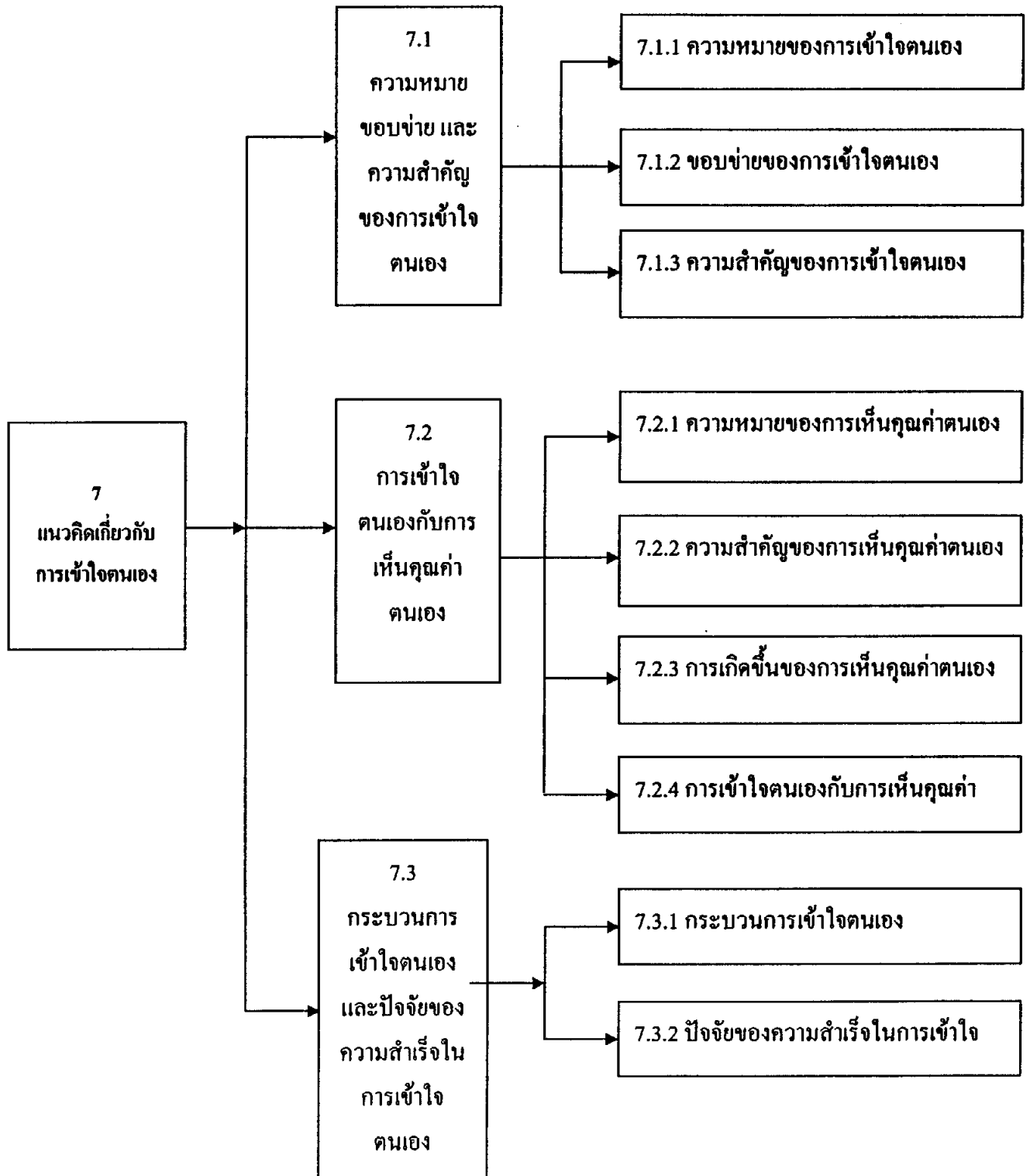
3. รายชื่อหน่วยการสอน

- หน่วยที่ 1 เรื่ององค์ประกอบของความเป็นมนุษย์
- หน่วยที่ 2 เรื่องวิธีการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 3 เรื่องปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 4 เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับพฤติกรรม
- หน่วยที่ 5 เรื่องสาเหตุและองค์ประกอบของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 6 เรื่องการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในสังคม
- หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง
- หน่วยที่ 10 เรื่องมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม
- หน่วยที่ 11 เรื่องแนวคิดของนักจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 12 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการทำงาน
- หน่วยที่ 13 เรื่องความหมายความสำคัญในการทำงานเป็นทีม
- หน่วยที่ 14 เรื่องขั้นตอนการพัฒนาทีม
- หน่วยที่ 15 เรื่องการบริหารความขัดแย้ง

หน่วยที่ 7

เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

แผนผังแนวคิด หน่วยที่ 7



หน่วยที่ 7

เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

กรอบแนวคิด

1. การเข้าใจตนเองหมายถึง การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองจะนำไปสู่การพัฒนาตัวของเรา และช่วยพัฒนาผู้อื่น
2. การเห็นคุณค่าหมายถึง การมองตนเองทางด้านบวกและมองเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งการเห็นคุณค่าตนเองมีผลต่อความมั่นใจในตนเองต่อการมองผู้อื่น และต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเห็นคุณค่าตนเองเกิดจากการได้ข้อมูลข่าวสารทางบวกหรือทางลบจากผู้อื่น หรือภายในตัวเรา ซึ่งการเข้าใจตนเองเป็นวิธีที่ทำให้เราเห็นคุณค่าของตนเอง ที่เกิดจากแหล่งภายในตัว

3. กระบวนการเข้าใจตนเองเริ่มจากการกำหนดวัตถุประสงค์ สํารวจและประเมินตนเอง จนพบจุดเด่นจุดด้อย จากนั้นจึงหาแนวทางเพิ่มจุดเด่นลดจุดด้อย ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเข้าใจตนเองหาได้จากแผนภูมิเหตุและผล

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายความหมายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกขอบข่ายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. บอกความสำคัญของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าของตนเองได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนกระบวนการทำความเข้าใจตนเองได้
6. บอกปัจจัยของความสำเร็จในการทำความเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง

กิจกรรมระหว่างสอน

ให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมการสอนตามขั้นตอนดังต่อไปนี้อย่างเคร่งครัด

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนของเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 7
2. ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองตอนที่7.1ความหมายขอบข่ายและความสำคัญของการเข้าใจตนเอง ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง ตอนที่7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายอย่างเคร่งครัด
4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ชื่อการเรียน

ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
ตอนที่ 7.1 ความหมายขอบข่ายและความสำคัญของการเข้าใจตนเอง ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเอง
กับการเห็นคุณค่าตนเอง ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จใน
การเข้าใจตนเอง

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

ตอนที่ 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ไปรคศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 7.1 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. บอกความหมายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกขอบข่ายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. บอกความสำคัญของของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง

เรื่องที่ 7.1.1

ความหมายของการเข้าใจตนเอง

ความนำ

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถในการปรับตัวให้อยู่รอดปลอดภัย และอยู่อย่างสงบสุขในสังคม ซึ่งความสามารถในการปรับตัวนี้จะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นทักษะ ดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นความสามารถที่ได้รับการฝึกฝนเพื่อให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย และอยู่ได้อย่างสงบสุขในสังคม

กระบวนการที่จะทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัยและอยู่ได้อย่างสงบสุขนั้นจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอนต่อไปนี้ 1) เข้าใจสภาพแวดล้อม โดยทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น ทั้งด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการสื่อสาร เศรษฐกิจ สังคม และต้องเข้าใจว่าสภาพแวดล้อมเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเราอย่างไร 2) การเข้าใจตนเอง โดยการสำรวจและประเมินตนเองจนเข้าใจว่าตนเองมีอะไรเป็นจุดเด่นที่จะทำให้อยู่รอดปลอดภัย และอยู่ได้อย่างสงบสุข มีอะไรเป็นจุดด้อยที่จะทำให้อยู่ไม่รอด ไม่ปลอดภัย และอยู่ได้ไม่สงบสุข และ 3) การปรับตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนตัวเราให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่นให้มากขึ้น และรักษาจุดเด่นนั้นให้อยู่ตลอดไป

สำหรับหน่วยที่ 7 เป็นเรื่องเกี่ยวกับ “การเข้าใจตนเอง” เป็นขั้นตอนที่ 2 และที่ 3 ในกระบวนการทำให้อยู่รอดปลอดภัย ซึ่งการเข้าใจตนเองเป็นเรื่องของการสำรวจและประเมินตนเองจนเข้าใจจุดเด่นจุดด้อย (ขั้นตอนที่ 2) แล้วปรับตนเองด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่นให้คงอยู่ตลอดไป (ขั้นตอนที่ 3) ซึ่งขอบข่ายของหน่วยที่ 7 “การเข้าใจตนเอง” ประกอบด้วยสาระสำคัญจำนวน 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 7.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เป็นการให้ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง การเข้าใจตนเองที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง กระบวนการทำความเข้าใจตนเอง และปัจจัยของความสำเร็จในการทำความเข้าใจตนเอง

ตอนที่ 7.2 การสำรวจและประเมินเพื่อการเข้าใจตนเอง เป็นการเสนอสาระเกี่ยวกับการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อค้นหาจุดเด่น จุดด้อย ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และ

ตอนที่ 7.3 การเข้าใจตนเองกับการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วยสาระสำคัญ ได้แก่ แนวทางการพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

สำหรับในตอนที 7.1 เรื่องที่ 7.1.1 “แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง” จะเสนอสาระ
 ครอบคลุม 3 ประเด็นต่อไปนี้ 1) ความหมายของการเข้าใจตนเอง 2) ขอบข่ายของการเข้าใจ
 ตนเอง และ 3) ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง รายละเอียดในแต่ละประเด็นมีดังนี้

1. ความหมายของการเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเอง (Self understanding) หมายถึง การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น
 (สารานุกรมปรัชญา 2522: 73)

จากความหมายของการเข้าใจตนเองดังกล่าวแล้วข้างต้นมีข้อความต้องขยายความ 3 คำ
 ได้แก่ 1) ความรู้ 2) ตนเอง 3) ความรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น ดังต่อไปนี้

1.1 ความรู้ หมายถึง ความกระจ่างชัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งความรู้จะประกอบด้วย
 ลักษณะสำคัญ 2 ประการได้แก่ 1) สาระของความรู้ หรือเรื่องที่ต้องการรู้ และ 2) ลักษณะของ
 ความรู้หรือความกระจ่างชัด

สาระของความรู้ประกอบด้วย 1) ความรู้เกี่ยวกับจุดเด่น จุดด้อย และ 2) ความรู้ใน
 วิธีเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อย

ลักษณะของความรู้จะประกอบด้วย 1) ความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และ 2)
 ความรู้ที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ดังนั้น หากจำแนกสาระของความรู้และลักษณะของความรู้ จะจำแนกความรู้เป็น 2 กลุ่ม
 4 ประเภท



จากภาพ องค์ความรู้และลักษณะของความรู้ จำแนกได้ 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 สาธารณะของความรู้ จำแนกเป็น รู้ หรือ ไม่รู้เกี่ยวกับตัวเราเอง

กลุ่มที่ 2 ลักษณะของความรู้ จำแนกเป็น ตรง หรือ ตามความเป็นจริง

เมื่อนำสาระของความรู้และลักษณะของความรู้มาเข้าตาราง จะจำแนกความรู้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 เป็นความรู้ที่ เรารู้ และสิ่งที่เรารู้นั้นตรงตามความจริง (ช่องที่ 1)

ประเภทที่ 2 เป็นความรู้ที่ เรารู้ แต่สิ่งที่เรารู้นั้นไม่ตรงตามความเป็นจริง (ช่องที่ 2)

ประเภทที่ 3 เป็นสิ่งที่ เราไม่รู้ แต่สิ่งนั้นเป็นความจริง (ช่องที่ 3)

ประเภทที่ 4 เป็นสิ่งที่ เราไม่รู้ และสิ่งนั้นไม่เป็นความจริง (ช่องที่ 4)

ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงเป็นความรู้เกี่ยวกับตัวเรา ซึ่งความรู้ที่เรารู้ และสิ่งที่เรารู้นั้นตรงตามความจริง (ช่องที่ 1) โดยความรู้ที่ต้องการได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับจุดเด่น จุดด้อย และแนวทางเพิ่มจุดเด่นลดจุดด้อยของตนเอง

ตัวอย่างในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองของเรา ทำได้โดยทดลองกับตัวเองดังนี้

ให้บอกกับตัวเองว่า จะควบคุมความคิดของเราในการอ่านเอกสารการสอนชุดวิชาทักษะนี้

ให้ได้เป็นเวลาติดต่อกันนาน 30 นาที ไม่มีคิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นใด

เมื่ออ่านเอกสาร ไปสักครู่จะพบสิ่งที่ตรงกับความจริงว่า บางขณะความคิดเราอาจจดจ่ออยู่ที่เอกสารการสอน แต่สักครู่เรากำลึงคิดไปเรื่องโน้นไปเรื่องนี่ จากเรื่องโน้นไปเรื่องนี่ แล้วค้อออกเรื่องหนึ่งไปเรื่อย ๆ เมื่อรู้สึกตัวก็จะบังคับตัวเองให้อ่านเอกสารต่อไป แต่อีกสักครู่จะมีเรื่องอื่นมาให้อีกคิดอีก จนไม่สามารถควบคุมความคิดอยู่ที่การอ่านเอกสารได้ หรือต้องลุกไปโน่นมานี่ และในที่สุดก็ต้องหยุดการอ่าน หรือเราสามารถควบคุมความคิดได้ ความสนใจอยู่ที่การอ่านเอกสารเพียงอย่างเดียว โดยไม่วอกแวกไปไหนได้เป็นเวลา 30 นาที

เมื่อทดลองแล้วจะเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงที่รู้ได้ด้วยตนเอง (ช่องที่ 1) ว่าเราควบคุมความคิดของเราได้ตลอด 30 นาที หรือควบคุมได้ประมาณ 20 นาที หรือควบคุมได้ไม่ถึง 5 นาที หรือควบคุมได้ควบคุมไม่ได้สลับกันไป สลับกันมา เป็นต้น

การควบคุมตนเองได้ เรียกว่าเป็นจุดเด่นในการอ่านเอกสาร หากควบคุมไม่ได้ เรียกว่าเป็นจุดอ่อนในการอ่านเอกสาร และความรู้ที่เป็นความรู้ที่ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งการเข้าใจตนเองเช่นนี้จะนำไปหาแนวทางเพิ่มจุดเด่นในการอ่านเอกสาร และลดจุดด้อยในการอ่านเอกสารของตนเองต่อไป

1.2 *ตนเอง (Self)* หมายถึง สิ่งที่เกิดในตัวเฉพาะของแต่ละบุคคล (สารานุกรมปรัชญา 2522: 280) เช่น สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด สุขภาพ บุคลิกภาพ จากตัวอย่าง สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด สุขภาพ บุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่อยู่ประจำในตัวบุคคลของแต่ละคน

เมื่อพิจารณาถึงภาพรวมของมนุษย์ทุกคนจะมีลักษณะที่เหมือนกัน มีอาการ 32 เหมือนกัน มีสติปัญญา มีความรู้สึก มีสุขภาพ มีบุคลิกภาพเหมือนกัน แต่เมื่อพิจารณาให้ละเอียดเพิ่มมากขึ้น จะพบว่าแต่ละคนมีระดับสติปัญญาไม่เหมือนกัน บางคนฉลาดมาก บางคนฉลาดน้อย บางคนอารมณ์เย็น บางคนอารมณ์ร้อน บางคนสุขภาพแข็งแรง บางคนไม่แข็งแรง

ลักษณะที่แตกต่างกันนี้ทำให้มองเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล (individual difference) ขึ้น จนทำให้บอกได้ว่าลักษณะอย่างนี้คือตัวฉัน ลักษณะอย่างนั้นเป็นเธอ ลักษณะอย่างนี้คือนาย สมศักดิ์ ลักษณะที่แตกต่างกันนี้ช่วยให้เราจำแนกได้ว่าคนนี้เป็นนาย ก คนนี้เป็นนางสาว ข เราเรียกลักษณะที่เกิดเฉพาะของแต่ละบุคคลนี้ว่า *ตนเอง*

ตนเอง หมายถึงลักษณะเฉพาะของตัวเรา

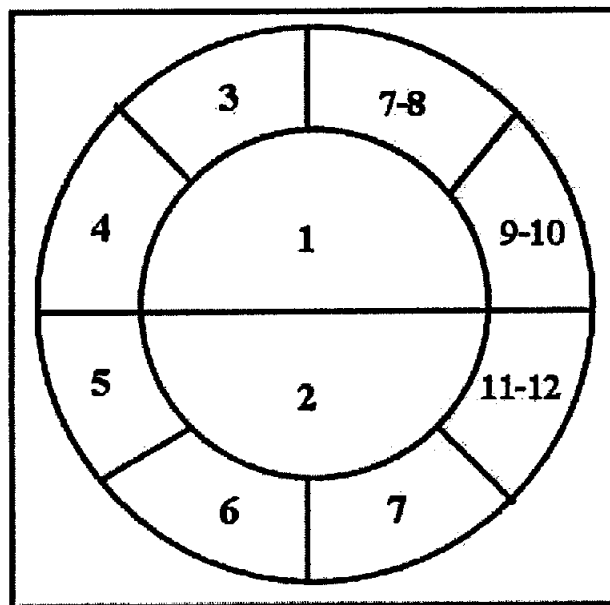
ลักษณะที่เกิดเฉพาะตัวของเรา เช่น เราชอบเล่นดนตรี เราชอบดูฟุตบอล เราเก่งวิชา คณิตศาสตร์ เราเป็นคนหน้าตาดี เราเป็นคนแข็งแรง เราเป็นคนใจเย็น เมื่ออ่านเอกสารการสอน เรามั่งคั่งไม่ให้ใจออกแวกได้นาน 30 นาที เราเรียนได้ H ทุกวิชา ลักษณะเฉพาะทั้งหมดนี้เป็น ลักษณะเฉพาะของเรา และทำให้เราต่างจากคนอื่น ๆ

เรื่องที่ 7.1.2

ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

ได้มีการกำหนดขอบข่ายของการเข้าใจตนเองไว้แตกต่างกัน เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดไว้ 10 ขอบข่าย และต่อมาประเทศไทยได้ปรับให้เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย จึงได้กำหนดให้มี 12 ประการ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543: 8)



แสดงขอบข่ายของทักษะชีวิต

ขอบข่าย 12 ประการมีดังต่อไปนี้

1. ความคิดสร้างสรรค์
2. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
3. ความตระหนักรู้ในตน
4. ความเห็นใจผู้อื่น
5. ความภูมิใจในตนเอง
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม
7. และ 8 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
9. และ 10 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
11. และ 12 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

จาก 12 ขอบข่ายดังกล่าวแล้ว จะจัดเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ 1) กลุ่มที่เกี่ยวกับการคิด (ข้อที่ 1 ข้อที่ 2 ข้อที่ 8 และข้อที่ 10) 2) กลุ่มที่เกี่ยวกับสังคมหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น (ข้อ 4 ข้อ 6 ข้อ 7 และข้อ 8) และ 3) เกี่ยวกับอารมณ์ (ข้อ 5 ข้อ 11 และข้อ 12)

มีข้อสังเกตว่า จาก 3 กลุ่มที่กำหนดให้ ยังขาดเนื้อหาของสุขภาพทางกายหรือด้านร่างกาย ซึ่งสุขภาพเป็นความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต หากสุขภาพกาย สุขภาพจิตไม่ดีแล้ว จนกลายเป็น ทูพพลภาพ หรือเจ็บป่วยตามวันคืนวันไข้แล้ว ทูพพลภาพนี้จะส่งผลต่อกลุ่มอื่น ทั้งกลุ่มด้าน อารมณ์ สังคม และสติปัญญาด้วย ทั้งนี้เนื่องจากด้านกายมีความสัมพันธ์กับด้านสังคมและอารมณ์ เช่น คนที่ร่างกายสมบูรณ์ อารมณ์จะแจ่มใส เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย และมีความคิดที่ปลอดโปร่งตาม ไปด้วย ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงควรเพิ่มกลุ่มด้านสุขภาพทางด้านร่างกายเข้าไปด้วย การเข้าใจ ตนเองจึงมีขอบข่ายครอบคลุม 4 ด้านต่อไปนี้ ได้แก่





ด้านที่ 1 ด้านร่างกาย ครอบคลุมการเข้าใจตนเองเกี่ยวกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต

ด้านที่ 2 ด้านอารมณ์ ครอบคลุมการควบคุมอารมณ์ทุกข์ประเภทต่าง ๆ และความฉลาด ทางอารมณ์

ด้านที่ 3 ด้านสังคม ครอบคลุมการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นในสังคมทั้งในชีวิตบ้านและ ชีวิตการทำงาน

ด้านที่ 4 ด้านสติปัญญา ครอบคลุมความคิดประเภทต่าง ๆ และ IQ

ดังนั้นขอบข่ายการเข้าใจตนเองจึงประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่ มิติด้านตนเอง ทั้ง 4 ด้าน และมิติด้านความรู้ ดังภาพต่อไปนี้

	ด้านร่างกาย	รูปร่างสมบูรณ์ / อ้วนเกินไป	หมั่นออกกำลังกาย
	อารมณ์	อารมณ์ดี / หงุดหงิดง่าย	เวลาหงุดหงิด หางานอดิเรกทำ
	สังคม	เข้ากับคนได้ง่าย / ไม่มีเวลาออกงานสังคม	หาเวลาออกไปงานสังคม
	สติปัญญา	เก่งวิชาคณิตศาสตร์ / ไม่เก่งวิชาภาษาไทย	เรียนภาษาไทยเพิ่มเติมน การหาจุดดี / จุดด้อย การหาวิธีพัฒนาตน

ภาพแสดงขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

จากภาพข้างต้น การเข้าใจตนเองด้านตนเองประกอบด้วย 4 ขอบข่าย ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ส่วนด้านความรู้ประกอบด้วย 2 ขอบข่าย ได้แก่ การหาจุดเด่น จุดด้อย และการหาวิธีพัฒนาตนเอง จากภาพขอบข่ายของการเข้าใจตนเองจะประกอบด้วย 8 ช่อง (4 X 2) เช่น การหาจุดเด่น จุดด้อยด้านร่างกาย การหาวิธีพัฒนาตนด้านร่างกาย การหาจุดเด่นจุดด้อยด้านอารมณ์ การหาวิธีพัฒนาตนด้านอารมณ์ การหาจุดเด่นจุดด้อยด้านสังคม การหาวิธีพัฒนาตนด้านสังคม และการหาจุดเด่นจุดด้อยด้านสติปัญญา การหาวิธีพัฒนาตนด้านสติปัญญา

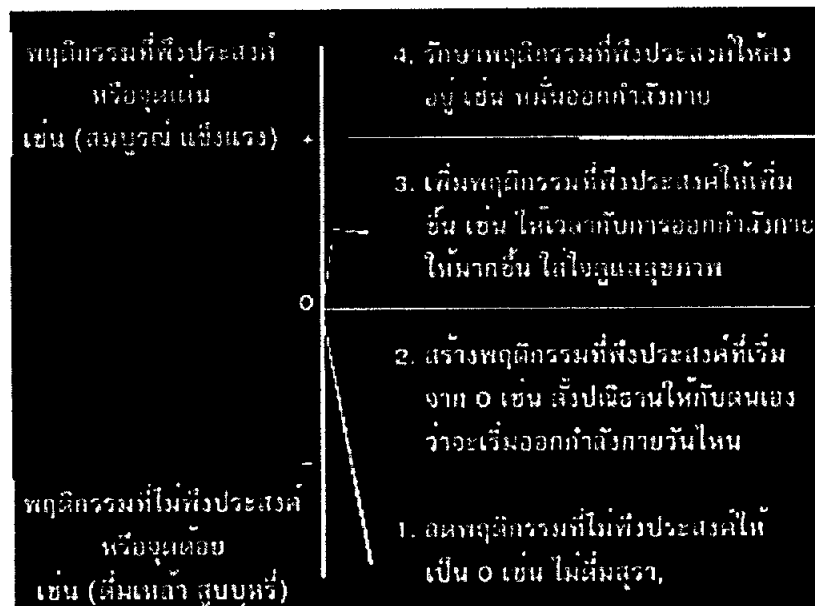
เรื่องที่ 7.1.3

ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

การเข้าใจตนเองมีความสำคัญในฐานะที่ช่วยพัฒนาตนและช่วยพัฒนาผู้อื่น ดังนี้

3.1 ความเข้าใจตนเองช่วยการในการพัฒนาตน การลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น ซึ่งจากการสำรวจและประเมินตนเองจะช่วยในการค้นหาจุดเด่น จุดด้อย แล้วลดจุดด้อยให้หมดไป (มีค่าเป็นศูนย์) สร้างจุดเด่น เพิ่มจุดเด่นของตนเองให้เพิ่มขึ้น และรักษาจุดเด่นที่ดีแล้วให้คงอยู่ตลอดไป ดังนั้น การเข้าใจตนเองจึงช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองใน 4 ทิศทางต่อไปนี้ 1) ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (จุดด้อย) 2) สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (จุดเด่น) ให้เกิดขึ้น 3) เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (จุดเด่น ที่เคยมีอยู่แล้วให้เพิ่มขึ้น และ 4) รักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (จุดเด่น) ที่ดีแล้วให้คงอยู่ตลอดไป ดังภาพต่อไปนี้



แสดงทิศทางการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการเข้าใจตนเอง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองทั้ง 4 ทิศทางทำให้ตนเองลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ลดพฤติกรรมที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ลดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ลดพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นเกลียดชัง ลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับคนอื่นให้ลดลง เป็นต้น แล้วหันมาเพิ่มพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นรัก พฤติกรรมการทำงานเป็นทีมเพิ่มขึ้น

3.2 การเข้าใจตนเองช่วยในการพัฒนาองค์รวมของชีวิต ชีวิตเป็นการทำงานประสานสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ชีวิตจะอยู่รอดได้ ระบบต่าง ๆ ทั้งหมดในร่างกายต้องทำหน้าที่ เช่น ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ต้องทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน หากระบบใดระบบหนึ่งทำหน้าที่บกพร่องหรือไม่ทำหน้าที่ก็จะส่งผลกระทบต่อระบบอื่น ๆ ตามไปด้วย เช่น หากระบบย่อยอาหารไม่ทำงานจะส่งผลกระทบต่อระบบขับถ่าย ในทางตรงกันข้าม หากระบบหนึ่งดีก็จะส่งผลให้ระบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องดีตามไปด้วย ดังนั้น การอยู่ดำรงของชีวิตระบบต่าง ๆ จะต้องทำหน้าที่ปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง หากส่วนประกอบย่อยหนึ่งไม่ทำหน้าที่ ก็จะส่งผลกระทบต่อส่วนประกอบย่อยอื่น ๆ ตามไปด้วย และหากทุกส่วนประกอบย่อยไม่ทำหน้าที่ชีวิตก็ไม่สามารถดำรงคงอยู่ได้

ในการทำงานเดียวกัน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ต่างทำหน้าที่ประสานกันและส่งผลกระทบต่อเนื่องสัมพันธ์กันจนเป็นองค์รวมของชีวิต เช่น

เมื่อเกิดอารมณ์ที่ผิดปกติ เช่น กลุ้มใจ เครียด ท้อแท้ น้อยใจ จะแสดงออกทั้งทางกาย ทางวาจาใจ ในทางลบ เช่น ร้องไห้ คุ้ยคำ ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายตัวเอง จนคนรอบข้างไม่อยาก

เข้าใจดี นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ท้องเสีย เป็นต้น ในด้านสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ตัดสินใจไม่รอบคอบ ทำงานผิดพลาด

ในทางตรงกันข้าม หากอารมณ์เย็น มองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดพฤติกรรมที่คนอื่นอยากเข้าใจดี

ดังนั้น การเข้าใจตนเองรู้จุดเด่น จุดด้อย และพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนานั้นจะเริ่มจากจุดใดก็ตาม แต่ละส่งผลต่อเนื่องไปยังส่วนประกอบอื่น ๆ จึงเป็นการช่วยในการพัฒนาองค์รวมของชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย และอยู่อย่างมีความสุขในที่สุด

3.3 การเข้าใจตนเองช่วยในการช่วยเหลือผู้อื่น การเข้าใจตนเองว่าตนเองมีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร ก็จะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นว่าคนอื่นก็มีเอกลักษณ์ของเขา เขาจึงมีทั้งจุดเด่น จุดด้อย เช่นเดียวกัน ในส่วนที่เป็นจุดด้อยจะจำแนกจุดด้อยเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทแรก จุดด้อยที่แก้ไขได้ เช่น เป็นคนพูดชมเชยคนอื่นไม่เป็น แต่งกายไม่ถูกกาลเทศะ หงุดหงิดง่าย เป็นต้น กรณีเช่นนี้เราบอกให้เขารู้เพื่อลดจุดด้อย ประเภทที่สอง จุดด้อยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เช่น ความบกพร่องทางกายที่เกิดขึ้นแต่กำเนิด กรณีเช่นนี้ควรให้กำลังใจเพื่อไม่มองเป็นปมด้อย

การมองจุดเด่นของเขาแล้วบอกให้เขา รู้ ให้เขาเพิ่มจุดเด่นนั้นมากขึ้น ดังนั้นเราจึงควรบอกให้เขารู้เพื่อช่วยเหลือกัน

การช่วยเหลือผู้อื่นนี้ เป็นวิธีการที่โจเซฟ ลูฟ (Joseph Luft) และเฮนรี อิงแฮม (Henry Ingham) ได้เสนอวิธีช่วยเหลือผู้อื่น ที่รู้จักกันดีว่า The Johari Window ซึ่งเรียกเป็นภาษาไทยว่า หน้าต่างเปิดใจบ้าง หน้าต่างโจฮารีบ้าง แนวคิดการช่วยเหลือผู้อื่นมีดังนี้

การรับรู้ของเรา (ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า เรา) และของผู้ที่เราต้องการจะช่วยเหลือ (ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า เขา) มีการเข้าใจตนเอง หรือการรับรู้เกี่ยวกับตนเองต่างกัน บริเวณของการเข้าใจตนเองระหว่างเรากับเขา จำแนกเป็น 4 บริเวณ ดังนี้

บริเวณที่ 1 เป็นบริเวณที่เรา รู้จักเขา และเขาก็รู้จักตัวเอง เช่น เรารู้ว่าเขานอนกรน และเขาก็รู้ตัวว่าเขานอนกรน โจฮารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณเปิด (open area) หรือบริเวณเปิดเผย

บริเวณที่ 2 เป็นบริเวณที่เรา รู้จักเขา แต่เขาไม่รู้จักตัวเอง เช่น เรารู้ว่าเขานอนกรน แต่เขาไม่รู้ว่าเขานอนกรน โจฮารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณบอด (blind area) หรือบริเวณจุดบอด

บริเวณที่ 3 เป็นบริเวณที่เราไม่รู้จักเขา แต่เขา รู้จักตัวเอง เช่น เราไม่รู้ว่าเขานอนกรน แต่เขาก็รู้ว่าเขานอนกรน โจฮารีเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณซ่อน (Hidden area) หรือบริเวณความลับ

บริเวณที่ 4 เป็นบริเวณที่เราไม่รู้จักเขาและเขาก็ไม่รู้จักตัวเอง เช่น เราไม่รู้ว่าเป็นอนกรน และเขาก็ไม่รู้ตัวว่าเป็นอนกรน โจฮาริเรียกบริเวณนี้ว่า บริเวณไม่รู้ (unknown area) หรือบริเวณ ลึกลับ

การช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นการเพิ่มบริเวณเปิดให้เพิ่มมากขึ้น ด้วยการบอกเขาในส่วนที่เขา ไม่รู้ให้เขารู้เพิ่มมากขึ้นนั่นเอง

ตอนที่ 7.2

การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 7.2 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง
- เรื่องที่ 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง
- เรื่องที่ 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง
- เรื่องที่ 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. บอกความหมายของการเห็นคุณค่าตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายการเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเองได้
4. อธิบายการเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเองได้

เรื่องที่ 7.2.1

ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

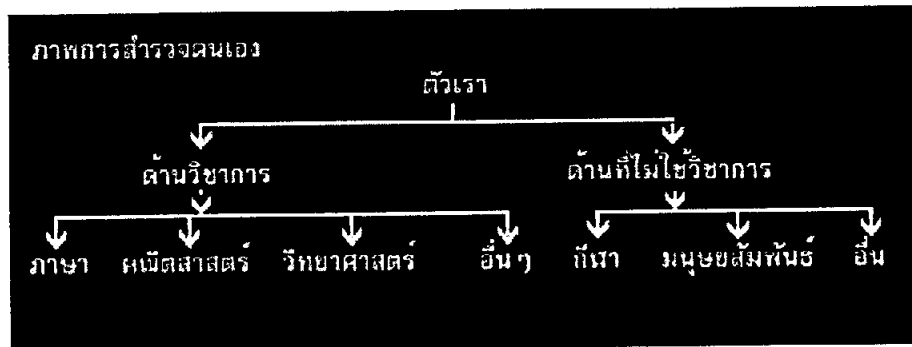
ในเรื่องที่ 7.1.2 จะเสนอสาระครอบคลุม 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ความหมาย ความสำคัญ และการเกิดของการเห็นคุณค่าตนเอง และ 2) การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง ในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเอง (self-esteem) หมายถึง การมองตนเองทางบวก และมองเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ

จากความหมายดังกล่าวแล้วข้างต้น มีคำสำคัญ 2 คำ ได้แก่ 1) การมองตนเองทางบวก และ 2) ตนเองมีความสำคัญ ดังนี้

1.1 การมองตนเองทางบวก (*View themselves*) เป็นการมองตนเองแล้วพบความถนัด หรือความสามารถพิเศษ จนเกิดความรู้สึกร่าเริง ภูมิใจตนเอง และได้รับการยอมรับ การยกย่องจากคนอื่นลองสำรวจตัวเองในเรื่องดังต่อไปนี้



ภาพแสดงการสำรวจตนเอง

เมื่อสำรวจตัวเราแล้ว พบว่าเราถนัด เราเก่งในวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และมีมนุษยสัมพันธ์ดี ซึ่งเราเองก็รู้สึกพอใจ ภูมิใจที่เก่งในวิชาเหล่านี้ ทั้งยังได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ว่าเก่งวิชานี้และได้คำว่าชมเสมอ ๆ มาว่า เราเป็นคนขยัน เป็นคนดี

จากตัวอย่าง การสำรวจ การค้นหาว่าเราถนัดอะไร มีความสามารถพิเศษอะไร หรืออะไร เป็นสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่เราทำได้ อะไรเป็นสิ่งที่เราประทับใจ เป็นสิ่งที่อยากให้ผู้อื่นพูดถึง และเราเองก็อยากจะทำความสามารถเหล่านี้ ความถนัดพิเศษนี้ไปช่วยเหลือคนอื่น สิ่งที่คุณพบนี้เรียกว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากจะสำรวจด้านวิชาการแล้ว เมื่อมองตนเองด้านอื่น ๆ แล้วจะพบว่า เรายังเป็นคนดี คนเก่งในหลายเรื่อง ต่อจากนั้นให้สำรวจตัวเองว่าตนเองมีลักษณะส่วนดีและส่วนเสียเรื่องใด จากข้อความในตารางต่อไปนี้

ภาพแสดงการสำรวจตนเอง

ส่วนดี	ส่วนเสีย
ฉันเป็นคนไว้วางใจได้	ฉันไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรเลย
ฉันเป็นคนเรียนดี	ฉันทำเรื่องไม่ดีไว้มาก
ฉันมีเพื่อนมาก	ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันขณะนี้
ฉันเป็นคนมีความสุข	ฉันเป็นคนที่ถูกลืมนาม
ฉันเป็นคนฉลาด	
ฉันเป็นคนหน้าตาดี	

จากการสำรวจตนเอง ทำให้รู้จักตนเองว่ามีหลายข้อที่เป็นส่วนดีและมีหลายข้อที่เป็นส่วนเสีย จึงพบความจริงว่า คนเราทุกคนมีทั้งส่วนดีและส่วนเสียในตัวเอง เสมือนเหรียญมีทั้งสองด้าน คือด้านหัวและด้านก้อย การตระหนักในความจริงข้อนี้ทำให้เรายอมรับในข้อดีและเห็นคุณค่าในตนเองในส่วนนี้ ขณะเดียวกันก็ยอมรับจุดด้อยเพื่อนำส่วนนี้ไปปรับปรุงตนเองต่อไป

ดังนั้น คนที่มองตนเองเพียงด้านลบด้านเดียวว่า เราทำไม่ได้ เราไม่เก่ง เราไม่ดี แล้วเกิดความรู้สึกว่าเราแย่ เราด้อย ไม่พอใจตัวเอง การมองเช่นนี้เป็นการมองที่ไม่เห็นคุณค่าตนเอง แต่คนที่เห็นคุณค่าตนเองจะพบว่า เราเก่ง เรามีความสามารถอะไร และเกิดความรู้สึกชื่นชม นับถือพอใจในสิ่งนั้นของเรา

1.2 *ตนเองมีความสำคัญ* ลักษณะคนที่เห็นคุณค่าตนเองจะรู้สึกประทับใจในความถนัดพิเศษของเรา พอใจเมื่อผู้อื่นพูดถึงสิ่งนี้ และได้นำสิ่งนั้นไปทำประโยชน์ให้ผู้อื่น จากลักษณะดังกล่าวทำให้การเห็นคุณค่าตนเองมีความสำคัญต่อความคิดของตนเอง คนที่เห็นคุณค่าต่อตนเอง

จะคิดว่า สิ่งนี้เราทำได้ ทำให้เราเกิดความมั่นใจ และกล้าทำในสิ่งที่เราคิดว่าเราทำได้โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น และพบว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าคนมีแนวโน้มจะประสบความสำเร็จในการเรียน ในชีวิตมากกว่าคนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การเห็นคุณค่าตนเองมีความสำคัญต่อการช่วยเหลือคนอื่น คนที่คิดว่าเราทำได้จะช่วยคนอื่นได้ เช่น ในที่ทำงาน เราเป็นคนช่วยให้งานนี้สำเร็จ ในทีมฟุตบอล เราเป็นคนทำให้ทีมชนะ ที่โรงเรียน เราได้ช่วยสอนเพื่อนจนเพื่อนสอบได้ ในครอบครัว เราเป็นคนทำให้ครอบครัวมั่นคงอบอุ่น การมองเช่นนี้จะทำให้เราเห็นความสำคัญของตนเองที่มีประโยชน์ในที่ทำงาน ในทีมฟุตบอล ที่โรงเรียน และที่บ้าน

ในทางตรงกันข้าม การมองที่ไม่เห็นความสำคัญของตนเอง คิดแต่ว่าเราทำไม่ได้ จึงไม่คิดช่วยตัวเอง ต้องคอยให้คนอื่นทำให้ นอกจากนี้ยังไม่ช่วยใครในที่ทำงาน เพราะเราไม่เก่ง เราทำไม่ได้ การมองเช่นนี้ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ แยกตัวออกจากสังคม และท้ายสุดจะทำให้เสียสุขภาพจิต เป็นโรคซึมเศร้าที่เกิดจากความคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า หากมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น คนพวกนี้จะคิดฆ่าตัวตาย พยายามฆ่าตัวตาย เพราะคิดว่าอยู่ไปก็ไร้ค่า

เรื่องที่ 7.2.2

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

2. ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเองหรือการมองตนเองด้านบวก มีผลต่อ 1) ความมั่นใจในตนเอง 2) มีผลต่อการมองผู้อื่น และ 3) มีผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนี้

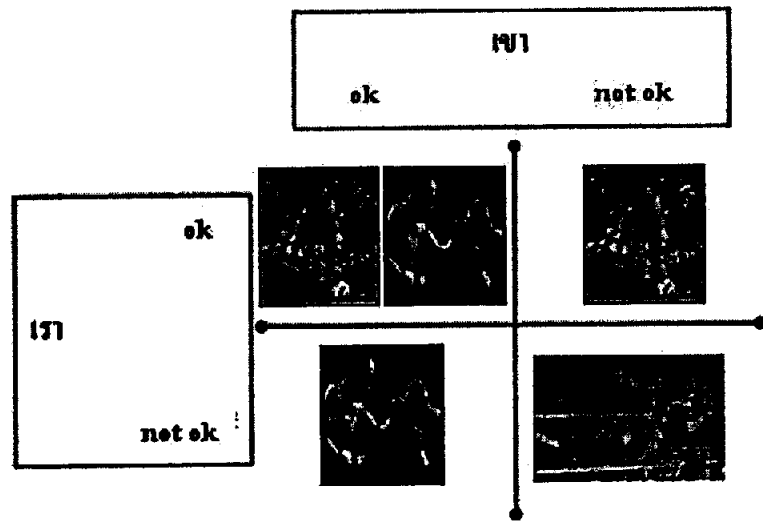
2.1 การเห็นคุณค่าตนเองมีผลต่อความมั่นใจในตนเอง คนเราทุกคนมีพลังความคิดและความสามารถที่แตกต่างกัน พลังความสามารถของแต่ละคนจะซ่อนอยู่ในตัว โดยที่แต่ละคนไม่รู้ ถ้าเราได้สำรวจตนเองจะทำให้เข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ก็จะสามารถใช้พลังเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

หลายคนไม่กล้าทำอะไร เพราะไม่กล้า ไม่มั่นใจตนเอง ทั้ง ๆ ที่ความจริงตนเองมีพลัง มีความสามารถแต่ไม่เคยสำรวจ ไม่เคยประเมินหาจุดเด่น และคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ เราไม่รู้ เราสู้เขาไม่ได้ จึงไม่กล้าทำอะไร กลัวไปหมด

แต่เมื่อสำรวจแล้วพบว่าเราเก่งภาษา ขอให้บอกกับตัวเองว่า เราเก่ง เราทำได้ เชื่อมั่นในตัวเรา ส่วนเก่งมากหรือเก่งน้อยนั้น เราสามารถฝึกฝน เรียนรู้ต่อไปได้ แต่ขอให้เริ่มจากมั่นใจในตนเองโดยบอกตัวเองว่าเราทำได้

2.2 การเห็นคุณค่าตนเองมีผลต่อการมองผู้อื่น การเห็นคุณค่าของตัวเองหรือสามารถบอกความดีของเราต่อผู้อื่น และรับรู้ความดีของผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าของกันและกัน แม้ว่าการชมตัวเองจะเป็นสิ่งที่ยากและฝืนความรู้สึกในบุคคลทั่วไป แต่ทุกคนต้องฝึกฝนให้สามารถมองเห็นความดีของตัวเองและมีความภาคภูมิใจที่จะแสดงออกให้ผู้อื่นรับทราบ เพราะการมองเห็นความดีของตนเองช่วยให้มองเห็นความดีของผู้อื่นด้วย นอกจากนี้การพูดถึงความดีของตนยังเป็นการยืนยันที่จะทำความดีต่อไปหรือทำให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไปอีก ส่วนการที่ผู้อื่นได้รับรู้ว่ามีผู้เห็นคุณค่าในความดีของตนก็เกิดความภาคภูมิใจและต้องการทำความดีต่อไปอีก การพูดถึงความดีของกันและกันจึงเป็นการเติมความรักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนต่อไป

2.3 การเห็นคุณค่าตนเองที่มีผลต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ การคบกัน การทำงานร่วมกัน การมีชีวิตร่วมกัน จำเป็นต้องเห็นคุณค่าของคนอื่นว่า เขาเก่ง เขาเยี่ยม ซึ่งหลักการมองผู้อื่น แบบ I am OK you are OK ดังภาพต่อไปนี้



ภาพแสดงการมองผู้อื่นแบบ I am ok you are ok

จากภาพแสดง การมองว่า เขาเก่ง (ภาษาอังกฤษ) หรือเขา OK ส่วนเราเก่งการท่องเที่ยว หรือเราก็ OK การมองเช่นนี้เรียกว่า I am OK you are OK เมื่อทำงานร่วมกันในงานพานักท่องเที่ยวต่างชาติไปเที่ยว เราเก่งการท่องเที่ยว จึงรู้เส้นทางและสถานที่ท่องเที่ยว ส่วนเขาเก่งภาษาอังกฤษ เขาจึงช่วยในการบรรยาย การทำงานจึงประสบความสำเร็จอย่างมีความสุข

ในทางตรงกันข้าม การไม่ยอมรับซึ่งกันและกัน และคิดว่า ฉันเก่งกว่าเธอ เธอเก่งกว่าฉัน หรือเราทั้งสองคนไม่มีอะไรเก่งเลย การทำงานจะไม่ประสบความสำเร็จและขาดความสุข

เรื่องที่ 7.2.3

การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

3. การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าตนเองเกิดจากการเรียนรู้ ไม่ได้เกิดจากพันธุกรรม หรือไม่ได้เกิดติดตัวมาแต่กำเนิด (Ross Van Ness 1995: 8)

การเห็นคุณค่าตนเองเกิดขึ้นจากการเรียนรู้แบบอุปนัย (inductive) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 เราเห็นไก่ พบว่า ไก่มี 2 ขา

ครั้งที่ 2 เราเห็นไก่ พบว่า ไก่มี 2 ขา

สรุปว่า ไก่มี 2 ขา

การเรียนรู้แบบอุปนัยจึงเกิดจาก ความรู้ย่อยที่ 1 ความรู้ย่อยที่ 2 แล้วสรุปเป็นความรู้หลักของตนเอง เช่น ครั้งที่ 1 เห็นไก่มี 2 ขา ครั้งที่ 2 เห็นไก่มี 2 ขาอีก เห็นไก่ครั้งที่ 3 ก็ไก่มี 2 ขาอีก จึงสรุปเป็นความรู้ว่า ไก่ทุกตัวมี 2 ขา การเรียนรู้เช่นนี้จึงเกิดจากการได้รับข้อมูลข่าวสารซ้ำ ๆ เช่นเดิมหลาย ๆ ครั้ง จึงสรุปความเหมือนของสิ่งนั้น

ในการทำงานเดียวกัน การเห็นคุณค่าของตนเองเกิดจากการได้รับข่าวสาร (messages) ทางบวกหรือทางลบ ซึ่งข่าวสารนี้เด็กสามารถรับรู้ได้ตั้งแต่วัยเด็ก เด็กเริ่มรับรู้จากเหตุการณ์ จากคำพูดของบิดามารดาที่พูดกับเขา การเห็นสิ่งที่บุคคลรอบข้างปฏิบัติกับเขา ทำให้เด็กรับรู้และประเมินตนเองว่า เขาเป็นคนเก่ง เป็นคนดี ใคร ๆ ก็ต้องการเขา หรือทำให้เขาทราบว่า เขาแม่ เขาเลว เขาทำอะไรไม่ได้สักอย่าง ใคร ๆ ก็ไม่ต้องการเขา เมื่อโตขึ้นก็ได้รับรู้มากขึ้นจากคนรอบข้าง จากครู จากเพื่อน จากญาติ ทำให้เกิดความรู้สึก เกิดความเชื่อว่าตนเป็นอย่างนั้น

การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง เกิดจาก 2 แหล่ง ได้แก่ 1) นอกตัวเรา (outside) และ 2) ภายในตัวเรา (inside) และข้อมูลที่ได้จําแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) ข้อมูลทางบวกเกี่ยวกับตัวเรา (positive messages) และ 2) ข้อมูลทางลบเกี่ยวกับตัวเรา (negative messages) ดังนั้นเมื่อนำแหล่งข้อมูลกับข้อมูลที่ได้รับจะมีแหล่งที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าเป็น 4 ลักษณะ (Ross Van Ness 1995: 20)

เรื่องที่ 7.2.4

การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

4. การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

การเข้าใจตนเองเป็นวิธีทำให้เห็นคุณค่าของตนเองจากแหล่งภายในตัวเราเอง เนื่องจากการเข้าใจตนเองเริ่มจากการสำรวจ การประเมินตนเองจนพบจุดเด่น จุดด้อย การมองจุดเด่น และหาแนวทางเพิ่มจุดเด่นจึงทำให้เราได้รับข่าวสารด้วยตนเอง

เพื่อให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเอง ให้ตอบคำถามจากแบบสำรวจตนเองแล้วประเมินตนเอง จากนั้นให้สร้างตารางเปรียบเทียบ (balance sheet) ข้อดี ข้อควรปรับปรุงของตนเอง จากแบบสำรวจ (Ross Van Ness 1995: 8) ต่อไปนี้

แบบสำรวจตนเอง

โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ล้อมรอบข้อ ก หรือ ข หรือ ค หรือ ง ตามที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านให้มากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยแต่ละข้อมีความหมายดังนี้

ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง ข. เห็นด้วย ค. ไม่เห็นด้วย ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

แบบสำรวจมีจำนวน 10 ข้อดังต่อไปนี้

1. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น	ก	ข	ค	ง
2. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง	ก	ข	ค	ง
3. ฉันรู้สึกว่าการทำอะไรไม่สำเร็จเลย	ก	ข	ค	ง
4. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น	ก	ข	ค	ง
5. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน	ก	ข	ค	ง
6. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี	ก	ข	ค	ง
7. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตนเอง	ก	ข	ค	ง
8. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้มากกว่านี้	ก	ข	ค	ง
9. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์	ก	ข	ค	ง
10. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	ก	ข	ค	ง

ภาพแสดง แบบสำรวจตนเอง

การตรวจให้คะแนนของแต่ละข้อเป็นดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะเป็นบวก ได้แก่ข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 4 ข้อ 6 และข้อ 7 ให้คะแนนดังนี้
 ถ้าตอบข้อ ก หรือ ข ได้ 2 คะแนน
 ถ้าตอบข้อ ค หรือ ง ได้ 1 คะแนน

ข้อความที่มีลักษณะเป็นลบ ได้แก่ข้อ 3 ข้อ 5 ข้อ 8 ข้อ 9 และข้อ 10 ให้คะแนนดังนี้
 ถ้าตอบข้อ ก หรือ ข ได้ 1 คะแนน
 ถ้าตอบข้อ ค หรือ ง ได้ 2 คะแนน

ได้คะแนนเท่าใด มากกว่า 10 คะแนนใช่หรือไม่ ยิ่งคะแนนมากเท่าใด หมายถึงมองตนเองทางบวกมากขึ้นเท่านั้น หรือเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นด้วย จากนั้นให้เขียนลักษณะทางบวกและทางลบลงตารางเปรียบเทียบ (balance sheet) ระหว่างข้อความที่เป็นทางบวกกับทางลบ ต่อไปนี้

ตารางเปรียบเทียบลักษณะทางบวกและทางลบ

ทางบวก	ทางลบ
1. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น	1. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าทำอะไรไม่สำเร็จเลย
2. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง	2. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน
3. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น	3. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้มากกว่านี้
4. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี	4. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์
5. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตนเอง	5. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย

จากตารางเปรียบเทียบ มีจำนวนข้อทางด้านบวกมากกว่าด้านลบ หรือด้านลบมากกว่าด้านบวก ถ้ามีด้านบวกมากกว่าแสดงว่าเราเองตนเองทางด้านบวก และนำด้านบวกไปใช้ประโยชน์ให้เกิดคุณค่าต่อไป

ตอนที่ 7.3

กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

โปรดศึกษาข้อบ่งชี้เนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 7.3 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ข้อบ่งชี้เนื้อหา

เรื่องที่ 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายกระบวนการเข้าใจตนเองได้
2. บอกปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองได้

เรื่องที่ 7.3.1

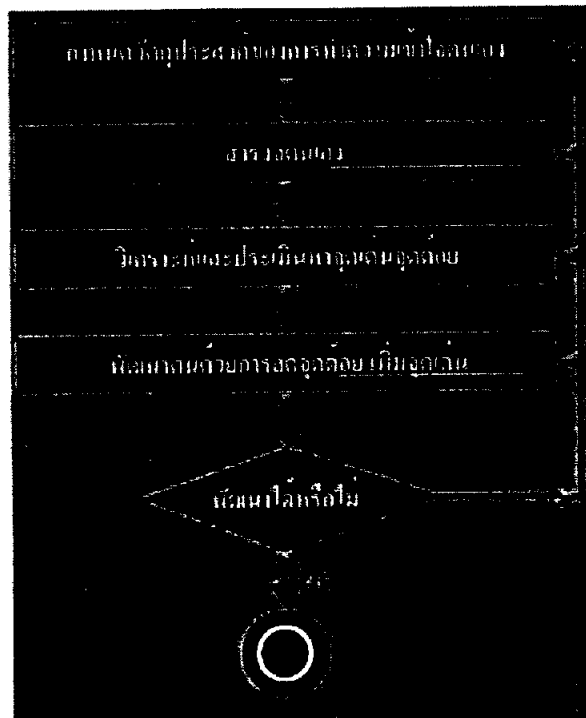
กระบวนการเข้าใจตนเอง

กระบวนการเข้าใจตนเอง และปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ในเรื่องที่ 7.1.3 จะเสนอสาระครอบคลุม 2 ประเด็น ได้แก่ 1) กระบวนการเข้าใจตนเอง และ 2) ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง ในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กระบวนการเข้าใจตนเอง

กระบวนการเข้าใจตนเอง หมายถึงขั้นตอนเรียงตามลำดับเพื่อให้เห็นจุดเด่นจุดด้อยที่ตรงกับความเป็นจริง พร้อมทั้งวิธีลดจุดด้อยและเพิ่มจุดเด่นของตนเอง ประกอบด้วยขั้นตอนดังภาพต่อไปนี้



จากภาพ กระบวนการเข้าใจตนเองในแต่ละขั้นมีสาระดังนี้

- ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง
- ขั้นที่ 2 สืบหาตนเอง
- ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย
- ขั้นที่ 4 พัฒนาตนเองด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น
- ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาตนเอง

ขั้นที่ 6 หากผลการประเมินไม่พึงพอใจให้ปรับปรุงแก้ไขใหม่ หากพึงพอใจให้
ยุติการพัฒนา หรือพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่อง

กระบวนการเข้าใจตนเองมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง การกำหนดวัตถุประสงค์ของ
การทำความเข้าใจตนเอง เป็นการกำหนดสาระที่ต้องการรู้ในขอบข่ายด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม
และสติปัญญา

ขั้นที่ 2 สำรวจตนเอง การสำรวจตนเองด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
สามารถใช้วิธีการต่อไปนี้

1. **การมองตนเอง** เป็นการใช้ความรู้สึกของตัวเองคิดตามตัวเอง เช่น ต้องการ
สำรวจตนเองว่าอาการเมาสุราเป็นอย่างไรด้วยการมองตนเอง จากการดื่มแล้วสังเกตตัวเองว่า เมื่อ
สุราผ่านลำคอเรารู้สึกอย่างไร เวลาผ่านไป 10 นาที เกิดอาการอย่างไร หรือหากต้องการรู้ว่าคุณ
โกรธมีอาการอย่างไรด้วยการมองตนเอง เริ่มจากเมื่อมีใครมาต่อว่าเรา ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นคือ
อะไร ต่อมาอาการทางกายเช่นหัวใจเต้นแรงขึ้นหรือไม่ พฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา
เป็นอย่างไร เป็นต้น การสำรวจตนเองด้วยการมองตนเองเช่นนี้ทำได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องการ
เครื่องมือใด ๆ ช่วย

2. **การใช้เครื่องมือช่วย** เครื่องมือที่ใช้เช่นเครื่องชั่งเพื่อชั่งน้ำหนักทางกาย แบบสำรวจ
อารมณ์ เช่น แบบสำรวจความเครียด แบบสำรวจทางสังคมมิติเพื่อวัดความเป็นผู้นำทางสังคม
และแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญา เป็นต้น

การเลือกเครื่องมือจำเป็นต้องเลือกเครื่องมือให้ตรงกับสิ่งที่วัด และเป็นเครื่องมือที่มี
คุณภาพที่สร้างขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ จะให้ได้ผลการสำรวจได้ตัวเลขที่ตรงกับความเป็น
จริง

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย การวิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุด
ด้อย จำเป็นต้องมีเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่เรียกว่าอิงเกณฑ์
หรือเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่เรียกว่าอิงกลุ่ม การมีเกณฑ์จะช่วยให้การเปรียบเทียบว่าเราอยู่ระดับ
ดีกว่า เท่า หรือต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งการแปลความหมายเช่นนี้ต้องเป็นไปตามเครื่องมือแต่ละชนิดที่
นำมาใช้สำรวจตัวเรา

ขั้นที่ 4 พัฒนาการด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น การพัฒนาตนด้วยการลดจุดด้อย เพิ่ม
จุดเด่น จำเป็นต้องมีหลักการที่ใช้ในการเปลี่ยนจากจุดด้อยให้ลดลง หรือมีหลักการในการเปลี่ยน
จากจุดเด่นให้เด่นมากยิ่งขึ้น ซึ่งหลักการเหล่านี้จะได้จากทฤษฎี จากงานวิจัย หรือจากผู้รู้ หรือจาก
ประสบการณ์ของเรา หรือประสมจากหลาย ๆ แหล่งรวมกัน

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาตนเอง การประเมินผลการพัฒนาตนเอง การประเมินเป็นการเปรียบเทียบระหว่างวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ล่วงหน้ากับผลการพัฒนาตนเองที่เกิดขึ้น เช่น วิธีประเมินแบบที่ยี่วัตถุประสงค์ที่เสนอองค์ประกอบการประเมินโดย แมลคอล์ม โพรวัส (Malcolm Provus) ซึ่งโพรวัสได้เรียกชื่อแบบจำลองนี้ว่าแบบจำลองการประเมินความไม่สอดคล้อง (The Discrepancy of Evaluation Model)

ขั้นที่ 6 หากผลการประเมินไม่พึงพอใจ ให้ปรับปรุงแก้ไขใหม่ หากพึงพอใจให้ยุติการพัฒนา หรือพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าใจกระบวนการทำความเข้าใจตนเองทั้ง 6 ขั้น จึงขอยกตัวอย่างการทำความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับนิสัยในการเรียนด้วยกระบวนการต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจตนเองว่า ตนเองมีนิสัยในการเรียนอย่างไร

ขั้นที่ 2 การสำรวจใช้แบบสำรวจนิสัยในการเรียน จำนวน 28 ข้อ (เกษมศักดิ์ ภูมิศรี แก้ว และ นิรันดร์ แสงสวัสดิ์ 2533) ดังนี้

แบบสำรวจต่อไปนี้แบบสำรวจนิสัยในการเรียน จำนวน 28 ข้อ ขอให้ตอบแบบสำรวจต่อไปนี้ตามความเป็นจริง

ตาราง แบบสำรวจนิสัยในการเรียน

ข้อ	พฤติกรรมกรเรียน	ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ทำเสมอ
1	ข้าพเจ้าต้องอ่านหนังสือหลาย ๆ ครั้ง ในการอ่านครั้งแรก ๆ ข้าพเจ้าไม่ค่อยเข้าใจ			
2	ข้าพเจ้ามักจะจับจุดสำคัญของหนังสือที่อ่านไม่ค่อยดี			
3	ข้าพเจ้ามักจะทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้ว			
4	ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าอ่านหนังสือข้าพเจ้าต้องอ่านออกเสียง ทุกคำ			
5	ขณะที่ฟังเทปเสียงประกอบชุดวิชา ข้าพเจ้ามักจะพลาดจุดสำคัญของเสียงในเทป			
6	ข้าพเจ้าไม่ค่อยจะมีอารมณ์อ่านหนังสือ			
7	ข้าพเจ้ามักจะเหม่อลอยขณะกำลังอ่านเอกสารกรเรียน			

8	ข้าพเจ้ามักจะเสียเวลากับการอ่านเครื่องก่อนลงมืออ่านหนังสือ			
9	ข้าพเจ้าจะทำการบ้านหรือคู่มือที่ต่อเมื่อมีอารมณ์เท่านั้น			
10	ข้าพเจ้าคิดว่าเวลาคู่มือของข้าพเจ้าน้อยลงมากเพราะมันนำไปอ่านเครื่องและสร้างสมาธิ			
11	ข้าพเจ้าสนใจบทเรียนใดมากข้าพเจ้าจะเสียเวลาไปกับบทเรียนนั้นมากจนทำให้เวลาสำหรับบทเรียนอื่นไม่เพียงพอ			
12	ข้าพเจ้ามักจะถูกรบกวนจากสิ่งภายนอก เช่น เสียงโทรทัศน์ เสียงวิทยุ เสียงโทรศัพท์ หรือคนมาเยี่ยมเยียน			
13	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจที่จะต้องบังคับตัวเองทำงานให้เสร็จตามเวลาและงานก็ไม่ดีเท่าที่ควร			
14	ข้าพเจ้าชอบคู่มือพร้อมกับคนอื่นมากกว่าที่จะดูคนเดียวตามลำพัง			
15	ข้าพเจ้าใช้เวลากับการสนุกสนานมากเกินไปจนรบกวนการเรียนของข้าพเจ้า			
16	ข้าพเจ้าต้องการดูโทรทัศน์หรืออ่านนิยายก่อนคู่มือเพื่อช่วยให้มีกำลังใจคู่มือ			
17	ข้าพเจ้าออกงานสังคมบ่อยจนไม่มีเวลาคู่มือและทำการบ้าน			
18	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น ตกใจง่าย ไม่สบาย เมื่อถึงเวลาสอบ			
19	ข้าพเจ้ามักจะวางแผนก่อนตอบข้อสอบแบบบรรยายว่าควรตอบอย่างไร			
20	ข้าพเจ้ามักจะทำข้อสอบเสร็จและส่งก่อนหมดเวลา			
21	ขณะที่ทำข้อสอบข้าพเจ้ามักจะทำข้อที่ทำได้ให้เสร็จมากกว่าที่จะข้ามไปทำข้ออื่นแล้วย้อนมาทำข้อที่ไม่ได้ภายหลัง			

22	ข้าพเจ้าพยายามนำความรู้ในวิชาหนึ่งไปใช้กับอีกวิชาหนึ่ง			
23	ข้าพเจ้าพยายามจัดระบบเนื้อหาของเรื่องที่เรียนให้สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เรียนไปในครั้งก่อน			
24	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการที่เรียนไม่ได้			
25	ข้าพเจ้าพยายามหาวิธีจำบทเรียนให้ขึ้นใจ			
26	ข้าพเจ้ารู้สึกเพลิดเพลิน เหนื่อยและง่วงเกินกว่าจะอ่านหนังสือหรือทำการบ้านได้			
27	ข้าพเจ้าต้องเปิดวิทยุเบา ๆ หรือมีอาหารว่างรับประทานขณะอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน			
28	การที่ข้าพเจ้าไม่ชอบอาจารย์บางคน ที่สอน ทำให้มีผลต่อการเรียนของข้าพเจ้า			

เมื่อตอบครบทุกข้อแล้ว โปรดให้คะแนนตามตารางต่อไปนี้

ตารางการให้คะแนนแบบสำรวจนิสัยในการเรียน

ข้อ	ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ทำเสมอ
1	6	-3	-7
2	9	0	-7
4	6	0	-7
5	10	-9	0
6	8	-5	-7
7	5	-2	-5
8	5	-2	-5
9	5	-3	-2
10	5	-3	-6
11	6	5	-11
12	6	5	-5
13	8	-5	-8
14	5	-4	0
15	5	-3	0
16	9	-7	-8
17	5	-3	-5
18	8	-10	-6
19	-13	0	-7
20	6	-2	-6
21	-4	-2	4
22	-5	1	0
23	-6	0	3
24	5	-7	0
25	-4	0	8
26	6	-5	0
27	7	-5	-7
28	7	-3	-6

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินจุดด้อย จุดเด่นของตน วิเคราะห์และประเมินจุดด้อย จุดเด่นของตนเองด้วยการตรวจคำตอบและประเมินตามเกณฑ์ของเครื่องมือดังนี้

เกณฑ์การพิจารณามีดังนี้

1. ถ้าได้คะแนนรวมต่ำกว่า 30 หมายถึง ต้องปรับปรุงตนเอง
2. ให้เลือกข้อที่ได้คะแนนลบมากเป็นอันดับ 1 ถึง 3 มาพิจารณาปรับปรุงตนเองในเรื่องนั้น ๆ

ขั้นที่ 4 พัฒนาค้นด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น หากพบว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ต้องปรับปรุง ได้แก่ ข้อที่เฉลยเครื่องหมาย (-) ให้จัดการกระทำดังกล่าว และทำในข้อที่เฉลยด้วยเครื่องหมายบวก (+) ให้บ่อย ๆ เสมอ ๆ

ขั้นที่ 5 ลงมือพัฒนาตนเองตามคำแนะนำ แล้วประเมินตนเองว่า ทำให้นิสัยในการเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้นหรือไม่

เรื่องที่ 7.3.2

ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

2. ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองจะเสนอสาระสำคัญ 2 ประการได้แก่ 1) ปัจจัยของความสำเร็จตามกระบวนการเข้าใจตนเอง และ 2) แนวทางศึกษาปัจจัยด้วยตนเอง ดังต่อไปนี้

2.1 ปัจจัยของความสำเร็จตามกระบวนการเข้าใจตนเอง ปัจจัยของความสำเร็จตามกระบวนการเข้าใจตนเองพิจารณาปัจจัยในแต่ละขั้นตอนทั้ง 6 ขั้นตอน ของกระบวนการพัฒนาการเข้าใจตนเอง ดังนี้

กระบวนการเข้าใจตนเอง

- ขั้นที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง
- ขั้นที่ 2 สำรวจตนเอง
- ขั้นที่ 3 วิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย
- ขั้นที่ 4 พัฒนาดนด้วยการลดจุดด้อย เพิ่มจุดเด่น
- ขั้นที่ 5 ประเมินผลการพัฒนาดนเอง
- ขั้นที่ 6 หากผลการประเมินไม่พึงพอใจให้ปรับปรุงแก้ไขใหม่

2.1.1 ปัจจัยของความสำเร็จในการกำหนดวัตถุประสงค์ของการทำความเข้าใจตนเอง เกิดจากความเชื่อเรื่องสาเหตุ และขาดแรงจูงใจในการพัฒนาดน อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่มีการกำหนดวัตถุประสงค์ของการพัฒนาดน ซึ่งความเชื่อเรื่องสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวของชีวิตเรานั้นคนเรามีต่างกัน หากเชื่อว่าความสำเร็จหรือความล้มเหลวเกิดจากตนเอง คนเราจะทำอย่างหนึ่ง หากเชื่อว่าเกิดจากโชคก็จะทำตัวอีกอย่างหนึ่ง

ได้มีการศึกษาถึงความเชื่อของคนเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลว โดยเบอร์นาร์ด ไวนเนอร์ (Bernard Weiner) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยแห่งมลรัฐแคลิฟอร์เนีย เมื่อ ลอสแอนเจลิส พบว่า คำอธิบายที่บุคคลกล่าวอ้างว่าเป็นสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวของเขาเกิดจาก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสามารถ (ability)

2) ความพยายาม (effort) 3) ความยากของงาน (task difficulty) และ 4) โชค (luck) และได้
จำแนกสาเหตุที่เกิดจากแหล่งภายนอกตัวหรือตนเองคุมได้ไว้ดังนี้

แหล่งที่ตนเองควบคุมได้ ได้แก่ ความสามารถและความพยายาม

แหล่งที่ตนเองควบคุมไม่ได้ ได้แก่ ความยากง่ายของงานและโชค

จากแนวคิดนี้ได้นำมาสู่การตัดสินใจทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของคนเรา เช่น
สาเหตุของสุขภาพของเราจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสาเหตุอะไร

หากคิดว่าสุขภาพของเราเกิดจากความสามารถของเรา ที่จะทำให้สุขภาพของเราดีขึ้น
ด้วยการออกกำลังกาย และเราจะพยายามในการออกกำลังกายของเรา เราจะเห็นคนนั้นตั้ง
วัตถุประสงค์ของชีวิตด้วยการพยายามออกกำลังกาย แต่ถ้าคิดว่าสุขภาพเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ดีขึ้น
ได้ และสุขภาพจะดีหรือไม่เป็นเรื่องของโชค เราจะเห็นคนนั้นตั้งวัตถุประสงค์ของชีวิตแบบปล่อย
ตามโชค

จากแนวคิดของไวน์เนอร์ ปัจจัยความสำเร็จของการเข้าใจตนเองจึงเริ่มจากคนนั้นมี
ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่าอย่างไร

2.1.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการสำรวจตนเอง ได้แก่ การไม่รู้วิธีสำรวจ หรือขาด
เครื่องมือที่มีคุณภาพ

2.1.3 ปัจจัยของความสำเร็จในการวิเคราะห์และประเมินหาจุดเด่นจุดด้อย ได้แก่ การ
ขาดเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบ

2.1.4 ปัจจัยของความสำเร็จในการพัฒนาตนด้วยการแก้ไขจุดด้อย พัฒนาจุดเด่น
ได้แก่ การไม่รู้วิธีพัฒนาที่แท้จริง

2.1.5 ปัจจัยของความสำเร็จในการประเมินผลการพัฒนาตนเอง ได้แก่ ขาดการ
ติดตาม และไม่ได้ประเมินตนเองเป็นระยะ

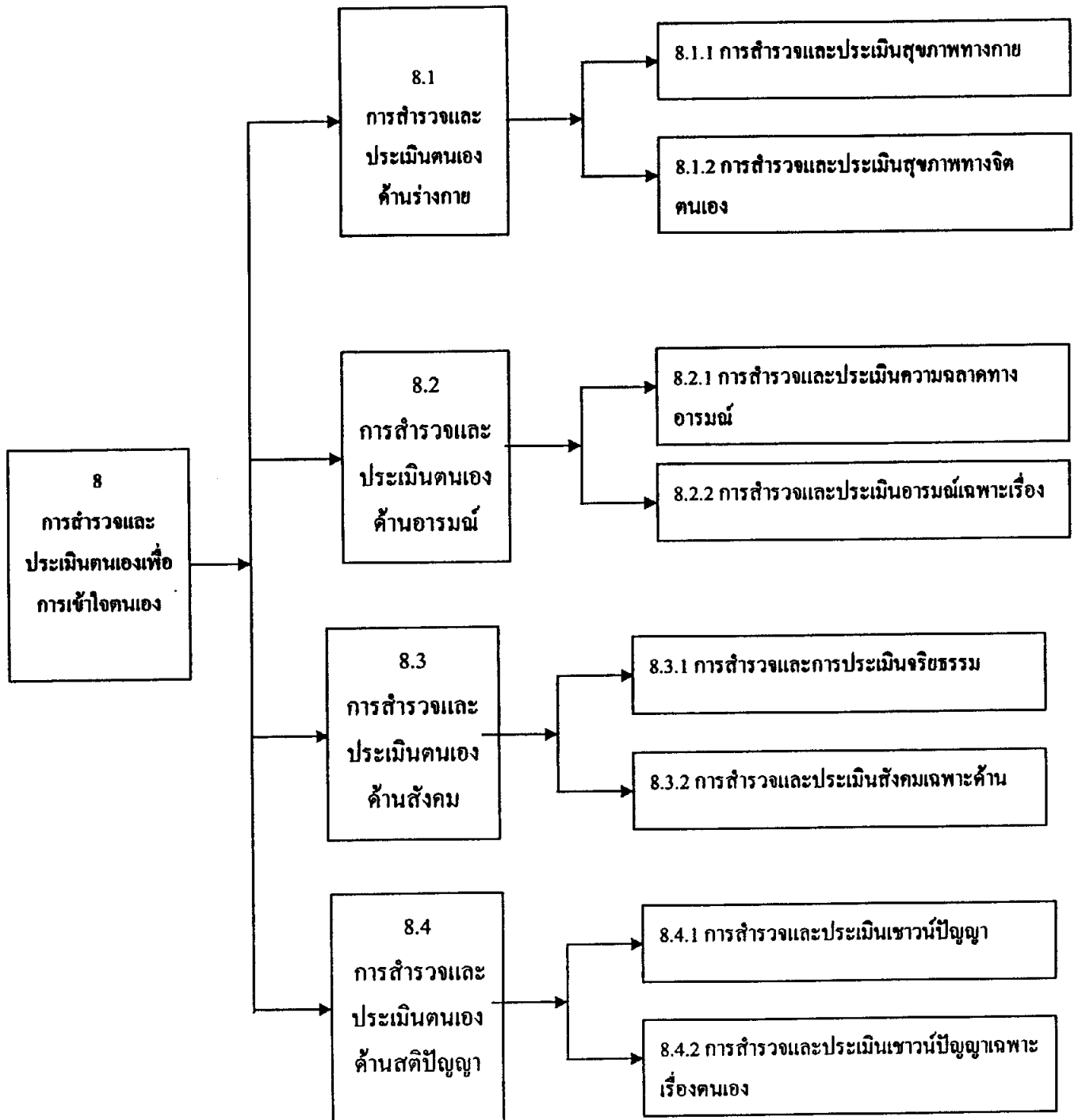
2.2 แนวทางการศึกษาปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง แนวทางการศึกษาปัจจัยของ
ความสำเร็จในการเข้าใจตนเองทำได้หลายวิธี เช่น การศึกษารายกรณี (case study) การศึกษา
ระยะยาว (longitudinal study) การคิดแบบสวหาสาเหตุ การทดลอง หรือจากการศึกษาปัจจัย
ของความสำเร็จในการเข้าใจตนเองด้วยเทคนิควิเคราะห์หาสาเหตุด้วยแผนภูมิเหตุและผล (cause
and effect diagram) ตามแนวคิดของคาโอรู ไอชิคาว่า (Kaoru Ishikawa) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

แผนภูมิเหตุและผลเป็นภาพแสดงความสัมพันธ์ของสาเหตุและผลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
เทคนิคนี้จะช่วยค้นหาสาเหตุที่เป็นไปได้ ช่วยจัดระเบียบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ผู้ที่พัฒนา
แผนภูมิสาเหตุและผลคือ ไอชิคาว่า

หน่วยที่ **8**

เรื่องการสำรวจและ
ประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

แผนผังแนวคิด หน่วยที่ 8



เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

เรื่องที่ 8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

เรื่องที่ 8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

เรื่องที่ 8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

แนวคิด 8

1. การสำรวจและประเมินด้านร่างกายตนเองเพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยของสุขภาพกาย และสุขภาพจิต
2. การสำรวจและประเมินด้านอารมณ์เพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยของความฉลาดทางอารมณ์ และอารมณ์เฉพาะด้าน
3. การสำรวจและประเมินด้านสังคมเพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยทางจริยธรรม และทักษะทางสังคมเฉพาะด้าน
4. การสำรวจและประเมินด้านสติปัญญาเพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยทางเชาวน์ปัญญา และสติปัญญาเฉพาะด้าน

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกจุดเด่นจุดด้อยด้านร่างกายจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
3. สรุปขอบข่ายการประเมินตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านอารมณ์จากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
5. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านสังคมได้อย่างถูกต้อง
6. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสังคมจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
7. บอกวิธีการประเมินตนเองด้านสติปัญญาได้อย่างถูกต้อง
8. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสติปัญญาจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้

กิจกรรมระหว่างสอน

ให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมการสอนตามขั้นตอนดังต่อไปนี้อย่างเคร่งครัด

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนของเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 8
2. ศึกษาชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์ ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายจากชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายอย่างเคร่งครัด
4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อการเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์ ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

การประเมินผล

1. ประเมินจากผลคะแนนการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 8.1 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

เรื่องที่ 8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. สามารถประเมินและสำรวจสุขภาพทางกายได้
2. สามารถประเมินและสำรวจสุขภาพทางจิตได้

เรื่องที่ 8.1.1

การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

1 การสำรวจและประเมินสุขภาพกาย

การสำรวจและประเมินสุขภาพกายของตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยทางด้านร่างกาย แล้วนำข้อมูลมาเพิ่มจุดเด่น และลดจุดด้อยของตนเองต่อไป การสำรวจและประเมินสุขภาพจำแนกเป็น การสำรวจและประเมินสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งต่อไปนี้จะเสนอวิธีสำรวจและประเมินสุขภาพกาย ดังนี้

การสำรวจและประเมินสุขภาพกายตนเอง ในที่นี้จะเสนอการเป็นการประเมิน 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การสำรวจและการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย และ 2) สภาวะที่สมบูรณ์ไม่มีโรค ดังต่อไปนี้

1.1 การสำรวจและการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย การสำรวจและการประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย ได้แก่ 1) การสำรวจการเจริญเติบโตของร่างกายที่สมวัย และ 2) การประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย

1.1.1 การสำรวจการเจริญเติบโตของร่างกายที่สมวัย เป็นการวัดความเจริญเติบโตตามวัย ตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ซึ่งในแต่ละวัยนั้น ขนาดและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ เช่น ส่วนสูงและน้ำหนักของร่างกาย เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้น ความสูงและน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น และเมื่อฮอร์โมนเปลี่ยนไปก็จะทำให้วัยรุ่นมีรูปร่าง ทรวดทรงที่เปลี่ยนไปเป็นหนุ่ม เป็นสาว

การสำรวจสุขภาพทางกายตนเองจึงเป็นการสำรวจร่างกายได้เจริญไปตามพัฒนาที่ควรจะเป็นหรือไม่ สิ่งใดที่ควรมี ควรทำได้ในวัยนั้น ๆ เช่น ตารางพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น จะพบวัยรุ่นตอนต้น ขนาดของร่างกายโตเร็วมาก วัยรุ่นตอนกลางจะมีลักษณะทางเพศเด่นชัด เช่น เสียงห้าว มีขนตามตัว ออกผายไหล่ผึ่ง ส่วนหญิงจะมีหน้าอก มีประจำเดือน เป็นต้น การสำรวจเช่นนี้จำเป็นต้องมีลักษณะที่ต้องสำรวจในแต่ละด้าน

การสำรวจสุขภาพทางกายภายนอก เราสามารถวัดตัวเลขได้ด้วยตัวเอง เช่น การวัดน้ำหนักใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูงใช้ไม้เมตร แต่การวัดขนาดต่าง ๆ ของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ขนาดของปอด หัวใจนั้นต้องใช้เครื่องมือทางการแพทย์ และต้องให้แพทย์เป็นผู้วัดให้ เมื่อได้ตัวเลขมาแล้วก็นำตัวเลขไปประเมินว่าสุขภาพของเราเป็นปกติหรือผิดปกติ

1.1.2 การประเมินการเจริญเติบโตของร่างกาย เกณฑ์ในการประเมินด้านร่างกายใช้เกณฑ์ที่ต่างกัน เช่น แคซดิน (Kazdin: 1980 อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2533: 657) ได้เสนอเกณฑ์ในการพิจารณาความผิดปกติไว้ 4 เกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์ที่ 1 เกณฑ์ทางสถิติ (Statistical definition) เกณฑ์นี้พิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นเกิดต่ำหรือสูงกว่าค่าเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมนั้นของประชากรทั่วไป หากพฤติกรรมนั้นเบี่ยงเบนไปจากเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมนั้นของประชากรแล้ว อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมนั้นผิดปกติ

เกณฑ์ที่ 2 เกณฑ์ทางสังคม (Social definition) เป็นเกณฑ์ตามบรรทัดฐานของสังคม หรือเป็นพฤติกรรมที่คนในสังคมคาดหวัง หากพฤติกรรมใดไม่เป็นไปตามที่สังคมคาดหวัง เรียกว่าเป็นปัญหา เช่น คนอ่อนของสังคมหนึ่งกับคนอ่อนของอีกสังคมหนึ่งจะไม่ตรงกัน ความสูงของสังคมไทยกับคนสูงของคนในยุโรป ในอเมริกาจะไม่ตรงกัน

เกณฑ์ที่ 3 เกณฑ์ทางการแพทย์ (Medical definition) เป็นเกณฑ์ที่วงการแพทย์กำหนด ซึ่งวิเคราะห์ทางด้านร่างกายและทางจิต เช่น ความผิดปกติของสมองจากการตรวจคลื่นสมอง หรือปัญหาทางจิตตามที่สมาคมจิตแพทย์กำหนด

เกณฑ์ที่ 4 เกณฑ์ทางกฎหมาย (Legal definition) เป็นเกณฑ์ที่ศาลใช้วินิจฉัยว่าพฤติกรรมใดผิดปกติ แล้วใช้ในการตัดสินคดีตามคำนิยามของศาล

1.2 *สภาวะที่สมบูรณ์ไม่มีโรค* มีคำกล่าวที่ว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐนั้น เป็นสภาวะที่เราต้องการ จึงต้องสำรวจและประเมินว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการมีโรค ซึ่งโรคนั้นอาจเกิดขึ้นตามวัย เช่น วัยเด็กมักเป็นโรคเกี่ยวกับไข้เลือดออก หรืออาจเกิดขึ้นไม่เลือกวัยเช่นอุบัติเหตุ เป็นต้น ภาวะที่ไม่มีโรคนี้อาจสำรวจและประเมินด้วยเทคนิคทางการแพทย์ และควรตรวจสภาพร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ

เรื่องที่ 8.1.2

การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

การสำรวจและประเมินสุขภาพจิตตนเอง

คำว่า สุขภาพจิต เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต ซึ่งหมายถึงจิตใจที่เป็นสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่คิดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย คนที่สุขภาพจิตไม่ดีจะเป็นโรคเรียกว่าโรคจิต ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้ให้วิธีสังเกตลักษณะของผู้ป่วยโรคจิตไว้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543: 2) ดังนี้

วิธีการสังเกตลักษณะของผู้ป่วยโรคจิต

ผู้ป่วยโรคจิตในระยะเริ่มแรกนั้นจะสังเกตได้ค่อนข้างยาก โดยส่วนใหญ่แล้วคนใกล้ชิด มักจะสงสัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคจิตก็เมื่อมีอาการเป็นมากแล้ว ซึ่งอาการที่เรามักสังเกตเห็นนั้นอาจมีลักษณะดังนี้

บุคลิกภาพหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และผิดปกติไปจากสังคมทั่วไป ซึ่งส่วนมากจะมีลักษณะแปลกประหลาดหรือไม่ถูกกาลเทศะ หรือน่าอับอาย เช่น การแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าหรือเครื่องประดับที่มากกว่าธรรมดา และไม่เหมาะสม การพูดเพื่อจ้อ เรื่องราวที่ไม่เป็นความจริง หรือมีพฤติกรรมที่ดูคุดหน้ากลัว หรือมีตาขวาง เป็นต้น

ในด้านความคิดนั้น ผู้ป่วยบางคนจะคิดหรือเชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง เช่น หลงคิดว่าตัวเองเป็นผู้วิเศษ มีความสามารถสูงเกินใคร หรือคิดว่าจะมีอันตรายนีคนจะมาทำร้ายมาฆ่า ทั้ง ๆ ที่ไม่มี บางคนจะรับรู้หรือสัมผัสสิ่งที่ไม่อยู่จริง เช่น มีหูแว่วได้ยินเสียงคนพูด เห็นภาพหลอนในขณะที่ไม่มีจริง

ผู้ป่วยบางคนจะรับรู้เรื่องของเวลา เรื่องของสถานที่ เรื่องของบุคคลต่างไปจากความเป็นจริง เช่น บอกว่าขณะนี้เป็นเวลาที่จะต้องไปทำงานทั้ง ๆ ที่เป็นเวลาค่ำที่ต้องพักผ่อนหรือรับรู้ญาติพี่น้องหรือลูกว่าเป็นคนอื่นที่ไม่รู้จัก เป็นต้น

เมื่อให้เห็นภาพของผู้ป่วยทางจิต จะยกตัวอย่างโรคทางจิตได้แก่โรคซึมเศร้าเป็นตัวอย่าง ซึ่งจะให้ความหมาย อาการ สาเหตุ การสำรวจและการประเมินโรคซึมเศร้า ดังนี้

ความหมาย โรคซึมเศร้าเป็นภาวะของจิตที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับความรู้สึก ท้อแท้ หมดหวังมองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ดำเนินตนเอง ความรุนแรงของภาวะ ซึมเศร้าเริ่มตั้งแต่ความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ใจจนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อย่างชัดเจนเกิดเป็นโรคทางจิตเวช

อาการและการแสดงออกของโรคซึมเศร้า ผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้า เบื่อหน่าย หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ และหมดอารมณ์สนุกสนานเพลิดเพลิน หรือหมดอาลัยตายอยาก เป็นอยู่นานตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป จนมีผลกระทบต่ออาชีพ การงาน หรือการเรียน โดยมีอาการร่วมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. อาการทางกาย ผู้ป่วยจะรับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ น้ำหนักลด อ่อนเปลี้ย เพลียแรง ปากแห้ง ท้องผูก หมดอารมณ์ทางเพศ ปวดศีรษะ ปวดตามร่างกาย เป็นต้น ในวัยหนุ่มสาวอาจมีอาการรับประทานมาก นอนมาก

2. พฤติกรรมการพูด ผู้ป่วยอายุน้อยมักมีอาการเซื่องซึม เซื่องช้า เหม่อลอย ลึกลับ พูดช้า เคลื่อนไหวช้า พูดเสียงเบา ๆ และแยกตัวไม่ยอมพบหน้าหรือพูดคุยกับใคร ผู้ป่วยสูงอายุมักมีอาการหลงลืมง่าย หรือกระวนกระวาย กระสับกระส่าย นั่งไม่ติด เดินไปเดินมา รู้สึกทรมานใจอย่างมาก

3. ด้านความคิด ผู้ป่วยคิดแต่เรื่องร้าย ๆ มองโลก มองสภาพทุกอย่างในด้านลบไปหมด ขาดสมาธิและขาดความมั่นใจ วิตกกังวลไปต่าง ๆ นานา ตัดสินใจไม่ได้แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ บางคนมีอาการตกใจง่าย ใจสั่น แน่นหน้าอก ย้ำคิดย้ำทำ ในรายที่มีอาการรุนแรงจะรู้สึกผิด โทษ หรือดูถูกตนเองว่าเลวหรือโง่ รู้สึกท้อแท้ ท้อถอย ตนเองไร้ค่า หมดหวัง ไม่มีทางออก ไม่เห็นทางแก้ปัญหา ทั้งที่ความจริงไม่มีปัญหา แต่ผู้ป่วยคิดไปเอง ทำให้คิดฆ่าตัวตาย ซึ่งพบได้ถึงร้อยละ 75 ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และพยายามฆ่าตัวตายร้อยละ 15 ทั้งนี้พบว่าร้อยละ 60-90 ของผู้ป่วยที่ฆ่าตัวตายเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ก่อน บางครั้งด้วยความเป็นห่วงครอบครัวว่าจะอยู่ต่อไปอย่างไรลำบาก ทำให้ผู้ป่วยฆ่าภรรยาและลูก ๆ ไปพร้อมกับตนเอง

ตอนที่ 8.2

การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

โปรดศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 8.2 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์
เรื่องที่ 8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. มีความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและประเมินด้านความฉลาดทางอารมณ์
2. มีความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและประเมินด้านอารมณ์เฉพาะเรื่อง

เรื่องที่ 8.2.1

การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยด้านอารมณ์ แล้วนำข้อมูลมาเพิ่มจุดเด่น และลดจุดด้อยของตนเองต่อไป การสำรวจและประเมินอารมณ์ประกอบด้วย อารมณ์ทั่ว ๆ ไป หรือความฉลาดทางอารมณ์ กับอารมณ์เฉพาะเรื่อง ต่อไปนี้จะเสนอการสำรวจและการประเมินอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1 ความฉลาดทางอารมณ์

1.1.ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient ย่อว่า E.Q.)

หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น หากวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขพัฒนาขึ้น จะพบว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีลักษณะใน 3 องค์ประกอบต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1

1 เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง และรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งในองค์ประกอบนี้เรียกว่า ความดี องค์ประกอบนี้ประกอบด้วยลักษณะย่อย ๆ ดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองมีลักษณะดังนี้

- 1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และ
- 3) แสดงออกอย่างเหมาะสม

2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นมีลักษณะดังนี้

- 1) ใส่ใจผู้อื่น
- 2) เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และ
- 3) แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการรับผิดชอบต่อส่วนรวมมีลักษณะดังนี้

- 1) รู้จักการให้ รู้จักการรับ

2) รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย และ

3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

องค์ประกอบที่ 2 เป็นความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งในองค์ประกอบนี้เรียกว่าเก่ง องค์ประกอบนี้ประกอบด้วยลักษณะย่อย ๆ ดังนี้

1. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง มีลักษณะดังนี้

- 1) รู้ศักยภาพของตนเอง
- 2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 3) มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีลักษณะดังนี้

- 1) รับรู้และเข้าใจปัญหา
- 2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 3) มีความยืดหยุ่น

3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีลักษณะดังนี้

- 1) รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3) แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบที่ 3 เป็นความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งในองค์ประกอบนี้เรียกว่าสุข องค์ประกอบนี้ประกอบด้วยลักษณะย่อย ๆ ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง มีลักษณะดังนี้

- 1) เห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) เชื่อมั่นในตนเอง

2. ความพึงพอใจในชีวิต มีลักษณะดังนี้

- 1) รู้จักมองโลกในแง่ดี
- 2) มีอารมณ์ขัน
- 3) พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3. ความสงบทางใจ มีลักษณะดังนี้

- 1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

2) รู้จักผ่อนคลาย

3) มีความสงบทางจิตใจ

1.2 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์ของคนเรามีหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาได้ตอบในที่ต่าง ๆ กัน เช่น แสดงออกเมื่อต้องการผลักดันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไปด้วยอารมณ์โกรธ เมื่อโกรธ ร่างกายจะขับสารแอดรีนาลีนที่นำไปสู่การมีพลังกำลังที่แข็งแรงพอที่จะทำการใด ๆ ที่ต้องมีการต่อสู้อย่างรุนแรง

เรื่องที่ 8.2.2

การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

เป็นการสำรวจและประเมิน ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น เรื่องความโกรธ

การวิตกกังวล ความเครียด เป็นต้น

การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

จริยธรรม หมายถึง

ความประพฤติปฏิบัติภายในกรอบของกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อมนุษย์มาอยู่รวมกันเป็นสังคม จึงต้องมีข้อปฏิบัติของมนุษย์

ในการอยู่ร่วมกัน มนุษย์จึงหาข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับกฎเกณฑ์

ของความประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข กฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนดและ

ยอมรับนั้นอาจปรากฏออกมาในรูปของ กฎหมาย ระเบียบสังคม คำสอนทางศาสนา เช่น เมื่อมนุษย์

มาอยู่รวมกัน จงอย่าฆ่า จงอย่าลักขโมย จงอย่าผิดประเวณี จงอย่าพูดปด เป็นต้น ดังนี้ คำว่า

จริยธรรม จึงมีความหมายครอบคลุมถึง ระเบียบสังคม กฎหมาย กฎศีลธรรมตามศาสนา ค่านิยม

ของคนในกลุ่มเดียวกัน

ซึ่งกำหนดเป็นความประพฤติปฏิบัติของคนในสังคม 3 ประเภท ได้แก่

1) ตัวเรา

2) ผู้อื่น

3) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น เพื่อให้สังคมอยู่รอดปลอดภัย และอยู่อย่างสงบสุขของสมาชิกในสังคม

ตอนที่ 8.3

การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

โปรดศึกษาข้อบ่งชี้เนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 8.3 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ข้อบ่งชี้เนื้อหา

เรื่องที่ 8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและการประเมินตนเองด้านจริยธรรม
2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและการประเมินตนเองด้านสังคมเฉพาะด้าน

เรื่องที่ 8.3.1

การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

การสำรวจและประเมินจริยธรรม

การสำรวจและประเมินจริยธรรมมี 2 แนวคิด แนวคิดที่ 1 สำรวจและประเมินจากพฤติกรรมหรือการกระทำ แนวคิดที่ 2 สำรวจและประเมินจากเหตุผลที่บุคคลอ้างในการกระทำสิ่งใด

1 แนวคิดของการสำรวจและประเมินจากพฤติกรรม เป็นการพิจารณาจากพฤติกรรมว่าพฤติกรรมใดทำแล้วทำให้สังคมอยู่อย่างสงบสุข การกระทำนั้นเป็นการกระทำของคนมีจริยธรรม หรือการกระทำที่ทำตามข้อตกลงของ

สังคมที่ให้แต่ละคนปฏิบัติ ที่ให้ปฏิบัติต่อกันเมื่ออยู่ร่วมกัน ดังนั้น การสำรวจและประเมินจริยธรรมในแนวคิดนี้จึงนำข้อกำหนดที่ได้กำหนดร่วมกัน

มาเป็นเกณฑ์พิจารณาด้วยการสำรวจว่า การกระทำใดไม่เป็นไปตามข้อกำหนดจะประเมินว่าเป็นการกระทำที่ไม่มีจริยธรรม

ในทางตรงกันข้าม หากสำรวจแล้วพบว่า การกระทำนั้นเป็นไปตามข้อกำหนด จะประเมินว่าเป็นการกระทำที่มีจริยธรรม

2 แนวคิดของการสำรวจและประเมินจากเหตุผลที่ใช้อ้างในการกระทำ

เป็นการสอบถามเหตุผลจากผู้กระทำ ซึ่งเหตุผลในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลในสังคมนั้นเรียกว่าเหตุผลเชิงจริยธรรม เนื่องจากการสำรวจและประเมินจริยธรรมมี 2 แนวคิด

ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้สำรวจและประเมินในปัจจุบันจึงมี 2 ประเภท

ประเภทแรก เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมตนเอง

ประเภทที่สอง เป็นแบบสอบถามเหตุผลเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2

การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

2 การสำรวจและประเมินทักษะสังคมเฉพาะด้าน : สังคมมิติ

การสำรวจและประเมินทักษะสังคมเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ด้านการติดต่อสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นต้น
 ทักษะเฉพาะด้านเหล่านี้จะมีเครื่องมือที่ช่วยสำรวจและประเมินว่า เรามีทักษะทางสังคมในแต่ละด้านมากน้อยเพียงใด และในแต่ละด้าน ทักษะใดเรามีน้อยและต้องปรับปรุง ทักษะใดมีมากและควรรักษาไว้ให้คงอยู่ตลอดไป

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้วัดความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ด้วยเทคนิคสังคมมิติ

2.1 ความหมายของสังคมมิติ (Sociometry) เป็นเทคนิคที่ใช้สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม โดยเทคนิคนี้จะช่วยบอกให้รู้ว่า

- 1) กลุ่มคนกลุ่มนั้นแบ่งเป็นกี่กลุ่ม
- 2) ในแต่ละกลุ่มมีใครเป็นสมาชิกบ้าง
- 3) ในกลุ่มนั้นมีใครเป็นหัวหน้า ใครได้รับการยอมรับหรือเป็นคาราของกลุ่ม ใครเป็นผู้ตาม
- 4) ใครเป็นเพื่อนสนิทกันบ้าง (cliques)
- 5) ใครที่เพื่อนไม่เลือก เพื่อนทอดทิ้ง โดดเดี่ยว (isolate) เพื่อนไม่ชอบ ไม่ยอมรับ (reject)

2.2 ขั้นตอนการสำรวจด้วยเทคนิคสังคมมิติการสำรวจด้วยเทคนิคสังคมมิติมี 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) ารกำหนดวัตถุประสงค์ของการสำรวจ
- 2) การสร้างแบบสำรวจสังคมมิติ
- 3) การนำแบบสำรวจไปใช้
- 4) การวิเคราะห์ข้อมูล
- 5) การประเมิน ซึ่งในแต่ละขั้นมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดวัตถุประสงค์ของการสำรวจเป็นการกำหนดประเด็นที่ต้องการสำรวจ เช่น ต้องการสำรวจว่า “เราเป็นผู้นำของกลุ่มหรือไม่”

ขั้นที่ 2 การสร้างแบบสำรวจสังคมมิติ เป็นการกำหนดคำถามให้เพื่อนตอบ ซึ่งมักเป็นคำถามปลายเปิดให้เต็มชื่อ

- ขั้นที่ 3 การนำแบบสำรวจไปใช้ การนำแบบสำรวจไปใช้ด้วยการให้เพื่อนในกลุ่มเสนอชื่อ
โดยสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง หรือสร้างสถานการณ์ที่ใกล้เคียง
เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่สอบถาม และควรบอกกติกา
ว่าจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ
- ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการนำชื่อที่เพื่อนเลือกมาวิเคราะห์ด้วยตาราง
- ขั้นที่ 5 การประเมิน

ตอนที่ 8.4

การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

โปรดศึกษาข้อบ่งชี้เนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 8.4 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ข้อบ่งชี้เนื้อหา

เรื่องที่ 8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและการประเมินตนเองด้านเชาวน์ปัญญา
4. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจและการประเมินตนเองด้านเชาวน์ปัญญาเฉพาะด้าน

เรื่องที่ 8.4.1

การสำรวจและประเมินเชาวันปัญญา

การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

“การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา” ครอบคลุม 2 ขอบข่ายต่อไปนี้

- 1) การสำรวจและประเมินเชาวันปัญญา
- 2) การสำรวจและประเมินสติปัญญาเฉพาะเรื่อง
ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1 การสำรวจและประเมินเชาวันปัญญา

การสำรวจและประเมินตนเองด้านเชาวันปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาจุดเด่นและจุดค้อยด้านสติปัญญาแล้วนำข้อมูลเพิ่ม

จุดเด่นและลคจุดค้อยของตนเองต่อไป การสำรวจและประเมินอารมณ์

ประกอบด้วยสติปัญญาทั่ว ๆ ไป หรือเชาวันปัญญากับสติปัญญาเฉพาะเรื่อง ต่อไปนี้จะเสนอการสำรวจและการประเมินเชาวันปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2

การสำรวจและประเมินเชาวันปัญญาเฉพาะเรื่อง

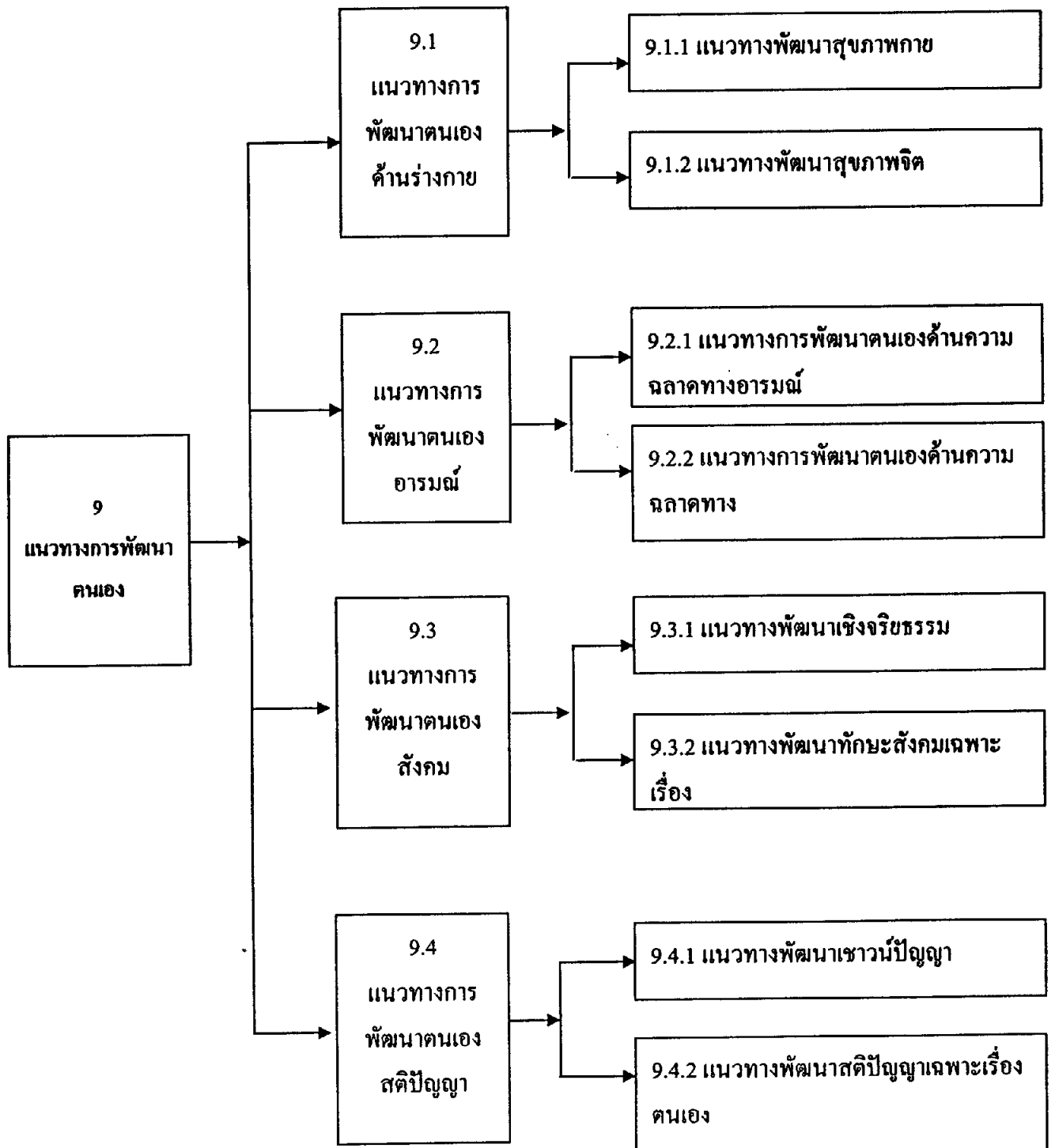
2 การสำรวจและประเมินสติปัญญาเฉพาะเรื่อง การสำรวจและประเมินสติปัญญาเฉพาะเรื่อง เช่น ความคิดเชิงเปรียบเทียบ ความคิดเชิงวิพากษ์ ความคิดเชิงมโนทัศน์ ความคิดเชิงวิเคราะห์ ความคิดเชิงอนาคต กามคิดเชิงประยุกต์ เป็นต้น เริ่มจาก

- 1) เราต้องการสำรวจและประเมินด้านใด
- 2) นำแบบสำรวจมาตรวจสอบตนเอง
- 3) ประเมินตามแบบสำรวจนั้น ๆ กำหนด

หน่วยที่ 9

เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง

แผนผังแนวคิด หน่วยที่ 9



หน่วยที่ 9

แนวทางการพัฒนาตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

- ตอนที่ 9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย
 - เรื่องที่ 9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย
 - เรื่องที่ 9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต
- ตอนที่ 9.2 แนวทางการพัฒนาตนเองทางอารมณ์
 - เรื่องที่ 9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์
 - เรื่องที่ 9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง
- ตอนที่ 9.3 แนวทางการพัฒนาตนเองทางสังคม
 - เรื่องที่ 9.3.1 แนวทางพัฒนาเชิงจริยธรรม
 - เรื่องที่ 9.3.2 แนวทางพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง
- ตอนที่ 9.4 แนวทางการพัฒนาตนเองทางสติปัญญา
 - เรื่องที่ 9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญา
 - เรื่องที่ 9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

แนวคิด 9

1. การพัฒนาตนเองด้านร่างกาย เป็นการเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อยของสุขภาพกาย และสุขภาพจิต
2. การพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ เป็นการเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อยของความฉลาดทางอารมณ์และอารมณ์เฉพาะเรื่อง
3. การพัฒนาตนเองด้านสังคม เป็นการเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อยของเหตุผลเชิงจริยธรรมและทักษะทางสังคมเฉพาะเรื่อง
4. การพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มจุดเด่น ลดจุดด้อยของเชาวน์ปัญญา และสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

ไปรคศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 9.1 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

เรื่องที่ 9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. บอก แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย ได้อย่างถูกต้อง
2. บอกแนวทางพัฒนาสุขภาพจิต ได้อย่างถูกต้อง

เรื่องที่ 9.1.1

แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

9. แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

9.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

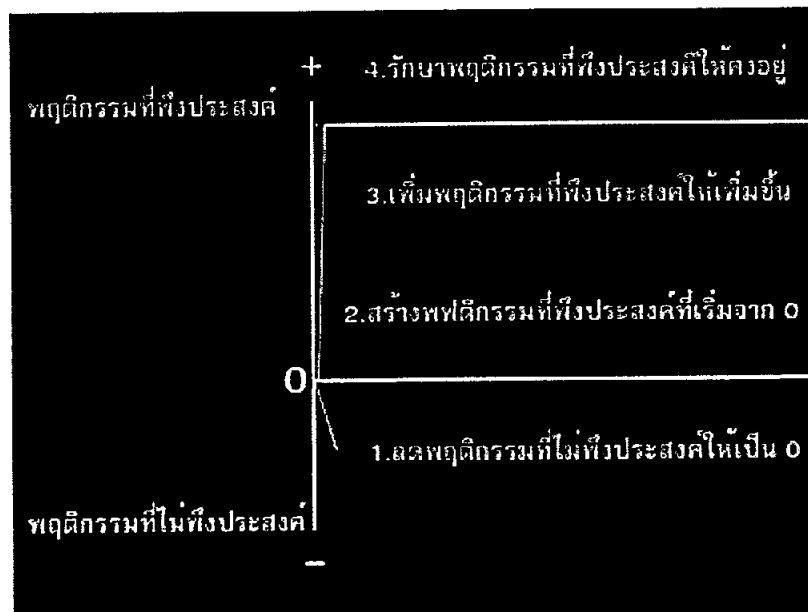
แนวทางพัฒนาตนเองมี 4 ทิศทาง ได้แก่การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

การสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์

การเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ

การรักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้คงอยู่ตลอดไป

ดังภาพต่อไปนี้



เรื่องที่ 9.1.2

แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

9.2 แนวทางการพัฒนาสุขภาพทางจิต

สุขภาพจิตเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต ซึ่งหมายถึงจิตใจที่เป็นสุข รื่นเริง

คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ

มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย

หลังจากสำรวจและประเมินพบว่าตนเองมีจุดเด่น คือมีสุขภาพจิตที่ดี หรือพบจุดด้อยที่มีสุขภาพไม่

สมบูรณ์ จำเป็นต้องลดจุดด้อยเหล่านี้

ตอนที่ 9.2

แนวทางการพัฒนาตนเองทางอารมณ์

ไปรคศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 9.2 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง
อารมณ์เฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. สามารถบอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์ได้
2. สามารถบอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง
อารมณ์เฉพาะเรื่องได้

เรื่องที่ 9.2.1

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์

“แนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์” จะเสนอสาระครอบคลุม 2 ขอบข่าย ต่อไปนี้

- 1) แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์
- 2) แนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

9.2.1 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการพัฒนาตนเองทั้ง

3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 เป็นการพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง การรู้จักเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้

- 1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- 3) แสดงออกอย่างเหมาะสม

2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นต้องพัฒนาลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) ใส่ใจผู้อื่น
- 2) เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- 3) แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการรับผิดชอบต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้

- 1) รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- 2) รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- 3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

องค์ประกอบที่ 2

เป็นการพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การตัดสินใจ แก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ดังนี้

1. ความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) รู้ศักยภาพของตนเอง
 - 2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - 3) มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาคือพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
 - 3) มีความยืดหยุ่น
3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 3) แสดงความเห็นที่ชัดเจนได้อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบที่ 3

เป็นการพัฒนาความสามารถในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเองต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) เห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2) เชื่อมั่นในตนเอง
2. ความพึงพอใจในชีวิตต้องพัฒนาลักษณะต่อไปนี้
 - 1) รู้จักมองโลกในแง่ดี
 - 2) มีอารมณ์ขัน
 - 3) มีความสงบทางจิตใจ

3. ความสงบทางใจต้องพัฒนาถึงขั้นต่อไปนี้

- 1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- 2) รู้จักผ่อนคลาย
- 3) มีความสงบทางจิตใจ

การจัดการกับอารมณ์ตนเอง

การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับการเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

เตรียมการในการแสดงอารมณ์

ฝึกสังตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง สร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหา

โดยการเปลี่ยน

ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นต้น

สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ทบทวน และจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน

มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน

ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเมื่อเกิดข้อผิดพลาด
ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี
ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่
หมั่นสร้างความหมายในชีวิตด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้
อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วยจะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วม
หรือทำงานด้วยกัน ได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น
ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด
อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด
ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา
แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การมีความรู้สึกที่ดีต่อกันจะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกัน
เป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น
ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟัง
ที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย
ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และการรับ
ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น
ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

เรื่องที่ 9.2.2

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง

อารมณ์เฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาอารมณ์เฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาอารมณ์เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น แนวทางลดความโกรธ แนวทาง
ลดความรู้สึกล้อหรือพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งในชีวิต

ความเครียดคืออะไร

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์
หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกิน
ความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติ
ทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการ
ประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหวเราก็
จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองปัญหานั้นใหญ่เกินไป และไม่มีใครช่วยเราได้เราก็จะเครียดมาก
ความเครียดในระดับพอดี ๆ

จะช่วยกระตุ้นให้เราฝึกฝน มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหา
และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใด

ที่ความเครียด มีมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นแหละที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียด
กัน

ผลของความเครียด

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ
และพฤติกรรมดังนี้ ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสีย
หรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือ่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกิน
มากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็น
เท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้
อากาศง่าย ฯลฯ

ความคิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ

ว้าเหว่ ลึนหวัง หมกความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

ผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สุขบุหรี คิ้มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้นานอนหลับ จู้จี้บ่น ขวน
ทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เฝียบขริบ เก็บตัว เป็นต้น

วิธีการกำจัดความเครียด โดยทั่วไปคนเรามักจะแก้ปัญหาในเรื่องของความเครียดด้วยวิธีการ
ต่างๆ เหล่านี้

1. หนี หลีกเลียงสถานการณ์ เป็นวิธีที่ไม่อาจบรรลุเป้าหมายในการใช้ความสามารถอย่างเต็มที่
2. หาที่พึ่ง แสวงหาความช่วยเหลือจากภายนอกเพื่อบรรเทาหรือ

เพิกเฉยต่อต้นเหตุของปัญหา เช่น การสนับสนุนจากญาติมิตร การพักผ่อนหย่อน
ใจ การออกกำลังกาย การระบายความรู้สึกหรือปรึกษาผู้อื่นรวมทั้ง นุหรี สุรา ยาเสพติด
เป็นสิ่งที่ช่วยได้ในระยะสั้น ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

และความสัมพันธ์

3. ขอมแพ้ สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยเป็นโรค หรือมีอาการทางกายต่าง ๆ เช่น

หอบหืด ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ

4. เจริญหน้า ใช้กลไกภายในเพิ่มความเข้มแข็งของจิตใจและสติปัญญา ด้วยการศึกษ
สาเหตุของปัญหาพร้อมกับฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ

มีสมาธิใช้เหตุผลในการแก้ไข เป็นการพัฒนาทักษะ การวิเคราะห์ การตัดสินใจ
การควบคุมความคิด การกระทำ ที่นำตนเองไปสู่เป้าหมายใหม่ในชีวิตที่พร้อมจะเผชิญ
เหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจ

วิธีการขจัดความเครียด

1. มีความเคารพในตนเอง และผู้อื่นตลอดเวลาด้วยการยอมรับคุณค่าบทบาทที่แตกต่างกัน
และไม่เปรียบเทียบแข่งขัน

2. มีทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

ด้วยการสร้างความคิดที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน สบาย

3. ระมัดระวังความคิด-คำพูด-การกระทำ

ด้วยการสร้างสำนึกที่บริสุทธิ์

ทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นจากปัญหาและความทุกข์

4. สร้างความสัมพันธ์กับทุกสิ่งอย่างถูกต้อง

ด้วยการเข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างลึกซึ้ง

5. เรียนรู้ที่จะให้ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ

ไม่คาดหวังสิ่งใดตอบแทน ด้วยการขจัดความอยากต่าง ๆ

6. เข้าใจชีวิตอย่างแท้จริง

ด้วยการฝึกจิตที่มีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงความคิด ทัศนคติของตนเอง ให้ผู้อย่าง
ละวางและเต็มไปด้วยความรัก โดยไม่ละทิ้งความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม

ตอนที่ 9.3

แนวทางการพัฒนาตนเองทางสังคม

โปรดศึกษาข้อบ่งชี้เนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 9.3 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ข้อบ่งชี้เนื้อหา

เรื่องที่ 9.3.1 แนวทางการพัฒนาตนเองเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 9.3.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

3. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองเชิงจริยธรรมได้
4. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านทักษะสังคมเฉพาะเรื่องได้

เรื่องที่ 9.3.1

แนวทางพัฒนาตนเองเชิงจริยธรรม

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสังคม

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสังคมครอบคลุม 2 ขอบข่าย ดังนี้

1. แนวทางการพัฒนาเชิงจริยธรรม และ 2.แนวทางการพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

1. แนวทางการพัฒนาเชิงจริยธรรม

จริยธรรมหมายถึง ความประพฤติปฏิบัติภายในกรอบเกณฑ์ที่สังคมยอมรับ จริยธรรมจึงเป็นการกระทำ ดังนั้นการพัฒนาจริยธรรมจึงเป็นการลดพฤติกรรมที่ไม่มี จริยธรรมลง สร้างพฤติกรรมจริยธรรม เพิ่มพฤติกรรมจริยธรรม และ รักษาพฤติกรรมจริยธรรมที่ดีให้คงอยู่ตลอดไป

แนวทางการพัฒนาเชิงจริยธรรมด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Modification)

ทำได้ด้วยการควบคุมตนเอง (Self Control) ซึ่งมี 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ได้แก่พฤติกรรมทางจริยธรรมที่ต้องเปลี่ยน เช่น เดิมเมื่อนัด

ทำงานกับเพื่อนเรามาสายอยู่เสมอ ดังนั้นพฤติกรรมที่ต้องเปลี่ยนก็คือต้องตรงเวลา

ขั้นที่ 2 รวบรวมข้อมูลพื้นฐานพฤติกรรมเป้าหมาย เมื่อตั้งเป้าหมายการเป็นคนตรงต่อเวลาแล้ว จึง เริ่มสังเกตพฤติกรรมตรงต่อเวลากับเพื่อนเป็นเวลาติดต่อกัน 7 วัน

ขั้นที่ 3 เลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นที่ 5 การประเมินพฤติกรรมตนเอง

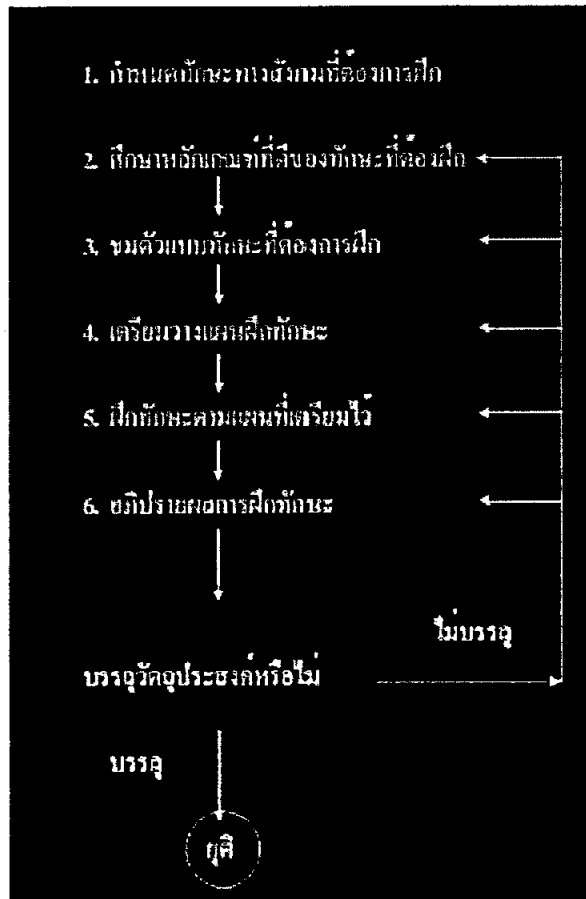
เรื่องที่ 9.3.2

แนวทางพัฒนาตนเองด้านทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสร้าง
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น

เช่น การพัฒนาทักษะทางสังคมด้วยการฝึกทักษะจุดภาค การฝึกทักษะจุดภาคเป็น
เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะใดทักษะหนึ่งด้วยกระบวนการ ต่อไปนี้



ภาพแสดงขั้นตอนการฝึกทักษะจุดภาค

ตอนที่ 9.4

แนวทางการพัฒนาตนเองทางสติปัญญา

ไปรคศึกษาขอบข่ายเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 9.4 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

5. บอกแนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญาได้
6. บอกแนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่องได้

เรื่องที่ 9.4.1

แนวทางพัฒนาเขาวนปัญญา

แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา

“แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา” ครอบคลุม 2 ขอบข่ายต่อไปนี้

- 1) แนวทางการพัฒนาเขาวนปัญญา
 - 2) แนวทางการพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง
- ดังรายละเอียดต่อไปนี้

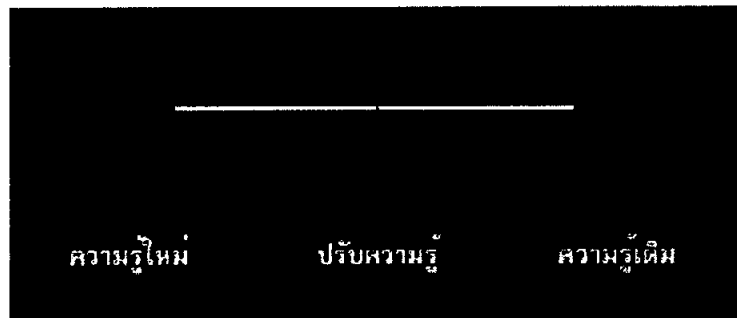
แนวทางการพัฒนาเขาวนปัญญา

แนวทางการพัฒนาเขาวนปัญญาของพีอาเจต์ได้เสนอหลักการพัฒนาเขาวนปัญญาไว้ดังนี้

หลักการพัฒนาปัญญาของพีอาเจต์ ได้แก่

หลักการสร้างภาวะสมดุล (equilibration) (ปรีชา วิหคโต: 2537) ดังภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 9.6 แสดงหลักการสร้างภาวะสมดุล



ภาวะสมดุล หมายถึง ภาวะที่เท่าเทียมกัน หรือภาวะการลดความขัดแย้งทางความคิด เมื่ออยู่ท่ามกลางแรงบังคับของ 2 ฝ่าย แรงบังคับได้แก่ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งทางความคิด เช่น ความรู้ใหม่ที่ได้รับซึ่งไม่ตรงหรือสอดคล้องกับความรู้เดิมที่มีอยู่ มนุษย์จะมีความรู้เท่ากับความรู้ใหม่ที่ไม่ตรงกัน ไม่สอดคล้องกัน มนุษย์จึงต้องปรับภาวะให้สมดุลได้ 3 วิธี

วิธีที่ 1 ขอมรับความรู้ใหม่

วิธีที่ 2 ยึดมั่นในความรู้เดิม

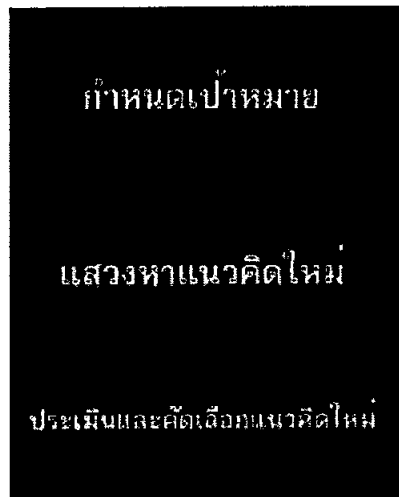
วิธีที่ 3 ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ โดยมีทั้งความรู้เก่าและความรู้ใหม่

เรื่องที่ 9.4.2

แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

แนวทางการพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การพัฒนาความคิดเชิงวิเคราะห์ การพัฒนาความคิดเชิงสังเคราะห์ ความคิดเชิงกลยุทธ์ เป็นต้น ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์
ความคิดสร้างสรรค์เป็นการคิดสิ่งใหม่ (new) นำไปใช้ได้ (workable) และเหมาะสมกับหน่วยงาน สถานที่ (appropriate) ซึ่งแนวทางพัฒนามีขั้นตอนดังนี้

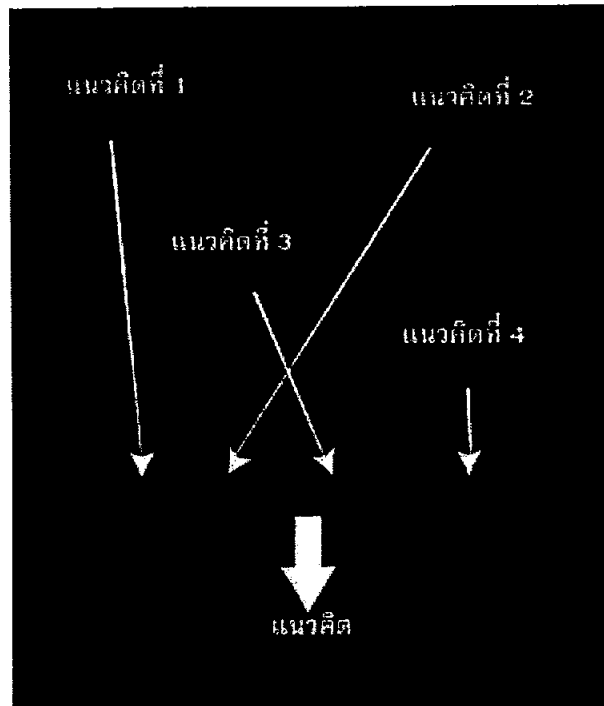


ขั้นที่ 1 กำหนดเป้าหมายภาคคิด การกำหนดเป้าหมายการคิดว่า ต้องการคิดสร้างสรรค์เรื่องอะไร การกำหนดให้ชัดเจนจะช่วยให้แสวงหาความคิดใหม่ ๆ ได้ง่ายขึ้น

ขั้นที่ 2 การแสวงหาแนวคิดใหม่ เริ่มจากหาวิธีการให้ได้มากที่สุด โดยยังไม่ต้องคิดว่าวิธีนี้ใช้ได้หรือไม่ เหมาะสมหรือไม่ แล้วเขียนวิธีการที่คิดได้ลงในกระดาษ ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนการคิด

ขั้นที่ 3 การประเมินและคัดเลือกแนวคิด
เลือกแนวทางที่เป็นไปได้ ดังนี้

การประเมินและคัดเลือกวิธีคิดได้มาจัดกลุ่มและ



จากภาพ การประมวลผลและแสวงหาแนวคิดใหม่ จากแนวคิดที่ได้และแนวคิดใหม่
ดังนี้

แนวคิดที่ได้	แนวคิดใหม่
1. การนอนดึก งดเที่ยว งดบันเทิง จัดสรรเวลาทำงานใหม่ 2. อ่านวัตถุประสงค์ของ 15 หน่วย อ่าน แนวคิด จดบันทึกเป็นภาพ โยง ความคิด แล้วบันทึกเสียงเพื่อ ฟังระหว่าง เดินทางไปทำงาน 3. ให้รุ่นพี่ที่เก่งวิชานี้สอน 4. นัดกับเพื่อนสนิทที่เรียนวิชา เดียวกันมาทบทวนก่อนสอบ 2 วัน	1. จัดเวลาอ่านเอกสาร 2. เทคนิคการอ่านเอกสาร 3. เมื่ออ่านไม่เข้าใจจะให้รุ่นพี่ช่วยสอน 4. ก่อนสอบ 2 วันจะนัดไปทบทวนกับ เพื่อนๆ

ภาคผนวก ข

**คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้คอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย
วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน**

คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้

คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของต้นแบบชิ้นงานที่เป็นเอกสารแสดงรายละเอียดและ
วิธีการใช้ชุดการเรียนรู้ มีรายละเอียดดังนี้

คู่มือการใช้ชุดการเรียนรู้นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2550

โดย อำนาง สักลอ

ในหัวข้อวิทยานิพนธ์ ชุดการเรียนรู้ด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาสื่อพฤติกรรมมนุษย์
กับการพัฒนาตน เรื่องการพัฒนาตน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

รายละเอียดหลักสูตรวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (Human Behavior and self Development)

วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน มุ่งศึกษาพฤติกรรมมนุษย์และสาเหตุปัจจัยแห่งพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง การพัฒนาตน มนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคมมนุษย์สัมพันธ์เพื่อการทำงานร่วมกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและการประเมินตนเอง

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ ตลอดจนสามารถนำความรู้ไปพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

3. รายชื่อหน่วยการสอน

- หน่วยที่ 1 เรื่ององค์ประกอบของความเป็นมนุษย์
- หน่วยที่ 2 เรื่องวิธีการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 3 เรื่องปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 4 เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับพฤติกรรม
- หน่วยที่ 5 เรื่องสาเหตุและองค์ประกอบของพฤติกรรม
- หน่วยที่ 6 เรื่องการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ในสังคม
- หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง
- หน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง
- หน่วยที่ 10 เรื่องมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลในสังคม
- หน่วยที่ 11 เรื่องแนวคิดของนักจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรม
- หน่วยที่ 12 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการทำงาน
- หน่วยที่ 13 เรื่องความหมายความสำคัญในการทำงานเป็นทีม
- หน่วยที่ 14 เรื่องขั้นตอนการพัฒนาทีม
- หน่วยที่ 15 เรื่องการบริหารความขัดแย้ง

ขั้นตอนการศึกษาชุดการเรียนรู้

1. เตรียมความพร้อมทั้งอุปกรณ์ที่จำเป็นในการศึกษาและเตรียมตัวให้พร้อม
2. ก่อนจะทำการศึกษาชุดการเรียนรู้ผู้เรียนจะต้องเตรียมความพร้อมของตนเอง โดยการตั้งใจศึกษาอย่างแท้จริง
3. เปิดโปรแกรม Internet Explorer หรือโปรแกรมอื่นๆที่เป็นโปรแกรมสำหรับเชื่อมต่อระบบอินเทอร์เน็ต แล้วพิมพ์ <http://www.edu.ricr.ac.th/amnat> ลงในช่อง URL แล้วกดปุ่ม Enter
4. ก่อนจะดำเนินการศึกษาชุดการเรียนรู้ ผู้เรียนควรจะศึกษาและทำความเข้าใจองค์ประกอบของชุดการเรียนรู้ทั้งหมดก่อน
5. เริ่มศึกษาชุดการเรียนรู้ โดย ใส่รหัสนักศึกษาและรหัสผ่านที่ได้รับ ลงในช่อง Login สำหรับผู้เรียน เพื่อศึกษาชุดการเรียนรู้ตามกระบวนการที่ชุดการเรียนรู้วางไว้ให้ ตามขั้นตอนของชุดการเรียนรู้ จนครบกระบวนการทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้**หน่วยที่ 7 เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง****เค้าโครงเนื้อหา**

ตอนที่ 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง

ตอนที่ 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง

เรื่องที่ 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง

ตอนที่ 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง

เรื่องที่ 7.3.2 ปัจจัยของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายความหมายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. บอกขอบข่ายของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. บอกความสำคัญของการเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าของตนเองได้อย่างถูกต้อง
5. เขียนกระบวนการทำความเข้าใจตนเองได้
6. บอกปัจจัยของความสำเร็จในการทำความเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง
7. หลังจากศึกษาเรื่องหลักการทำงานของโปรแกรมค้นหาแล้วนักเรียนสามารถดำเนินการตามขั้นตอนของโปรแกรมค้นหาได้ถูกต้อง

หน่วยที่ 8 เรื่องการสำรวจและประเมินตนเองเพื่อการเข้าใจตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 8.1 การสำรวจและประเมินตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 8.1.1 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางกาย

เรื่องที่ 8.1.2 การสำรวจและประเมินสุขภาพทางจิต

ตอนที่ 8.2 การสำรวจและประเมินตนเองด้านอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.1 การสำรวจและประเมินความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 8.2.2 การสำรวจและประเมินอารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 8.3 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสังคม

เรื่องที่ 8.3.1 การสำรวจและการประเมินจริยธรรม

เรื่องที่ 8.3.2 การสำรวจและประเมินสังคมเฉพาะด้าน

ตอนที่ 8.4 การสำรวจและประเมินตนเองด้านสติปัญญา

เรื่องที่ 8.4.1 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 8.4.2 การสำรวจและประเมินเชาวน์ปัญญาเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกจุดเด่นจุดด้อยด้านร่างกายจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
3. สรุปขอบข่ายการประเมินตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านอารมณ์จากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
5. อธิบายขอบข่ายการประเมินตนเองด้านสังคมได้อย่างถูกต้อง
6. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสังคมจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้
7. บอกวิธีการประเมินตนเองด้านสติปัญญาได้อย่างถูกต้อง
8. บอกจุดเด่นจุดด้อยของการประเมินตนเองด้านสติปัญญาจากแบบสำรวจต่าง ๆ ได้

หน่วยที่ 9 เรื่องแนวทางการพัฒนาตนเอง

เค้าโครงเนื้อหา

ตอนที่ 9.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย

เรื่องที่ 9.1.1 แนวทางพัฒนาสุขภาพกาย

เรื่องที่ 9.1.2 แนวทางพัฒนาสุขภาพจิต

ตอนที่ 9.2 แนวทางการพัฒนาตนเองทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.1 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทางอารมณ์

เรื่องที่ 9.2.2 แนวทางการพัฒนาตนเองด้านความฉลาดทาง
อารมณ์เฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.3 แนวทางการพัฒนาตนเองทางสังคม

เรื่องที่ 9.3.1 แนวทางพัฒนาเชิงจริยธรรม

เรื่องที่ 9.3.2 แนวทางพัฒนาทักษะสังคมเฉพาะเรื่อง

ตอนที่ 9.4 แนวทางการพัฒนาตนเองทางสติปัญญา

เรื่องที่ 9.4.1 แนวทางพัฒนาเชาวน์ปัญญา

เรื่องที่ 9.4.2 แนวทางพัฒนาสติปัญญาเฉพาะเรื่อง

วัตถุประสงค์

หลังจากได้ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ในหน่วยนี้แล้วนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ
ในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดังนี้

1. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง
2. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพจิตได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายแนวทางการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องได้อย่างถูกต้อง
5. บอกแนวทางการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญาได้
6. อธิบายเชาวน์ปัญญาและสติปัญญาเฉพาะเรื่องได้

ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ชื่อโปรแกรม ชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่ายวิชาพฤกษศาสตร์มนุษย์กับการพัฒนาคน เรื่องการพัฒนาคน สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
2. เครื่องมืออำนวยความสะดวกที่เป็นส่วนพื้นฐาน ที่ผู้สอน ผู้ดูแลระบบ เว็บไซต์และผู้เรียนต้องใช้ศึกษาชุดการเรียนด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย
 - 2.1 อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับผู้ดูแลระบบเว็บไซต์
 - 2.1.1 เครื่องเซิร์ฟเวอร์ (Server) ที่สนับสนุนระบบภาษาไทย ระบบฐานข้อมูลโปรแกรม Macromedia Dreamweaver , Asp, IIS
 - 2.1.2 คอมพิวเตอร์ที่มีอุปกรณ์สามารถเชื่อมต่อเครือข่ายได้
 - 2.1.3 ซอฟต์แวร์ที่สามารถนำแสดงผลการสื่อสารบนเครือข่าย (Web Browser) ซึ่งสามารถแสดงเอกสาร โดยใช้โปรแกรม Macromedia Dreamweaver , Asp, มีการติดตั้งระบบ IIS
 - 2.2 อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน
 - 2.2.1 เครื่องมือสร้างภาพกราฟิก(Graphic Tool) เช่น Adobe Photoshop
 - 2.2.2 เครื่องมือสร้างภาพเคลื่อนไหว (Animation Tools) เช่น Macromedia Flash
 - 2.2.3 เครื่องมือสำหรับเขียน โปรแกรม (Authoring Tools) Macromedia Dreamweaver , Asp
 - 2.2.4 เครื่องมือสำหรับแปลง (File Microsoft Word) เช่น Adobe Acrobat
 - 2.3 ทดสอบการทำงานของโปรแกรม โดยการทดสอบผ่านเครือข่าย
 - 2.4 ผลิตเอกสารประกอบ ได้แก่ คู่มือการใช้ชุดการเรียนคอมพิวเตอร์ผ่านเครือข่าย

3. วิธีการนำชุดการเรียนไปใช้งาน

3.1 นำข้อมูลเว็บไซต์ชุดการเรียนเข้าไปไว้ใน Server

3.2 เชื่อมต่อเครื่องคอมพิวเตอร์เข้าสู่ระบบ Internet

3.3 เปิดโปรแกรมที่เป็นเว็บ Browser เช่น Internet Explorer , หรืออื่นๆ

3.4 ช่อง URL Address พิมพ์ http://www.edu.ricr.ac.th/amnat และกด Enter

3.5 จะพบหน้าจอต้อนรับหรือหน้าเว็บแรก ในการเข้าใช้งานระบบ สำหรับ

ผู้เรียนให้ใส่ ชื่อล็อกอินและรหัสผ่านลงในช่อง สำหรับผู้เรียน

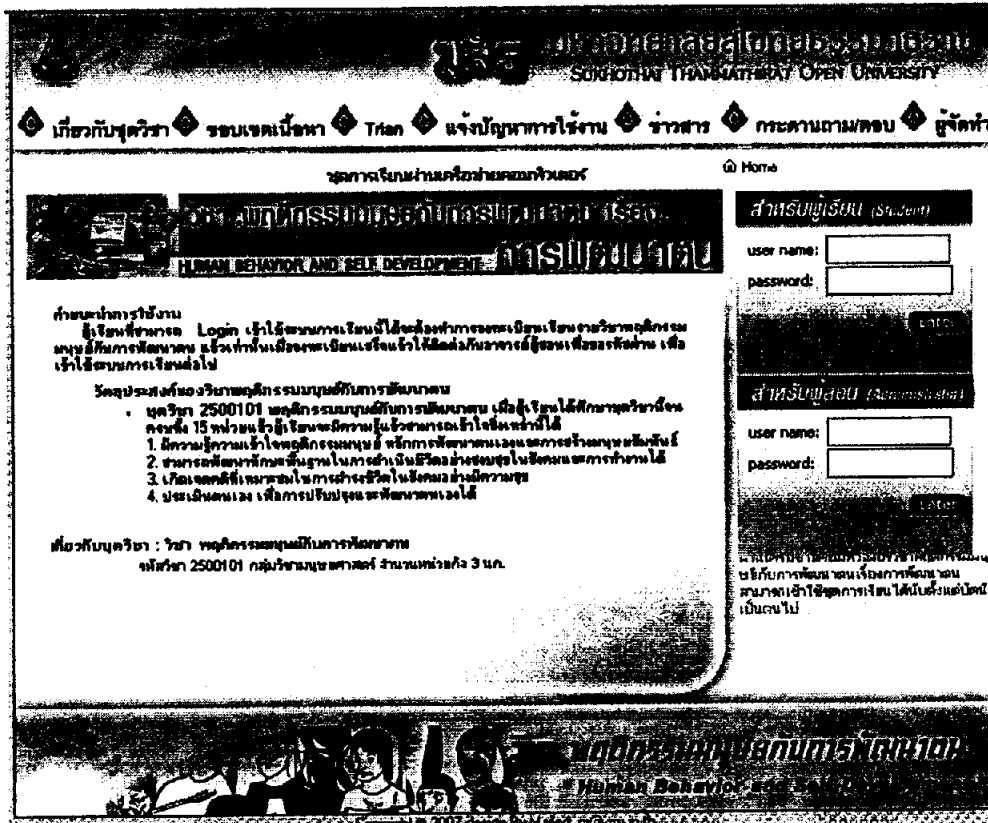
ก็จะสามารถใช้งานได้ส่วนผู้สอนหรือผู้ดูแลระบบ ให้ใส่ชื่อล็อกอิน

และรหัสผ่านลงในช่องสำหรับผู้สอน จึงจะสามารถใช้งานชุดการเรียนได้

The screenshot shows the website interface for Ricr Open University. At the top, there is a navigation menu with items like 'เกี่ยวกับมหาวิทยาลัย', 'ขอใบสมัครเรียน', 'ถาม-ตอบ', 'แจ้งปัญหาการใช้งาน', 'ข่าวสาร', 'กระดานถาม-ตอบ', and 'ผู้จัดทำ'. Below the menu, there is a header for the course 'พฤติกรรมและการพัฒนาตนเอง' (Human Behavior and Self Development) with the English translation 'HUMAN BEHAVIOR AND SELF DEVELOPMENT'. The main content area includes a login section with fields for 'user name:' and 'password:', and buttons for 'Login' and 'Forgot Password?'. There is also a section for 'สมัครเรียน' (Enrollment) with a list of steps and a 'สมัครเรียน' button. The footer contains the text 'พฤติกรรมและการพัฒนาตนเอง' and 'Human Behavior and Self Development' along with a copyright notice 'Copyright © 2007 design by Haidat.or@ricr.ac.th'.

การจัดการเว็บไซต์

1. หน้า Homepage เป็นหน้าแรกที่เมื่อผู้เรียนล็อกอินเข้าสู่เว็บไซต์



ซึ่งในหน้า Homepage นี้จะประกอบด้วย เมนูต่างๆที่ผู้ที่เข้ามาใช้งานสามารถเข้าไปศึกษา รายละเอียดต่างๆได้ ดังนี้

1.1 เมนูเกี่ยวกับชุดวิชา จะบอกถึงรายละเอียดของชุดวิชา

มหาวิทยาลัยศรีโสตถยธรณ์
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trian ◊ แจ้งปัญหาการร้องเรียน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

เกี่ยวกับชุดวิชา

"Human Behavior And Self Development"

ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและ
บริหารการศึกษา สาขาการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

Home

ชื่อชุดเกี่ยวกับชุดวิชา

รหัสวิชา	2500101
ชื่อวิชา	พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา (Human Behavior and Self Development)
จำนวนหน่วยกิต	3 หน่วยกิต (3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)
สภาพสาขาวิชา	การศึกษาทั่วไป กลุ่มมนุษยศาสตร์

[Course Description.pdf](#)

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Self Development

1.2. เมนูขอบเขตเนื้อหา จะแสดงขอบเขตเนื้อหาของหน่วยต่างๆทั้ง 3 หน่วย เมื่อนำเมาส์
ปวงในชื่อหน่วยที่ต้องการดูขอบเขตเนื้อหา

มหาวิทยาลัยศรีโสตถยธรณ์
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trian ◊ แจ้งปัญหาการร้องเรียน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ขอบเขตเนื้อหาวิชา

"Human Behavior and Self Development"

นำมาศึกษาไว้ในเมนู ขอบเขตเนื้อหาของแต่ละหน่วยการเรียน เพื่อศึกษาขอบเขตของเนื้อหา
ของแต่ละหน่วยการเรียน

ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 7	ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 8	ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 9
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 7

ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 8

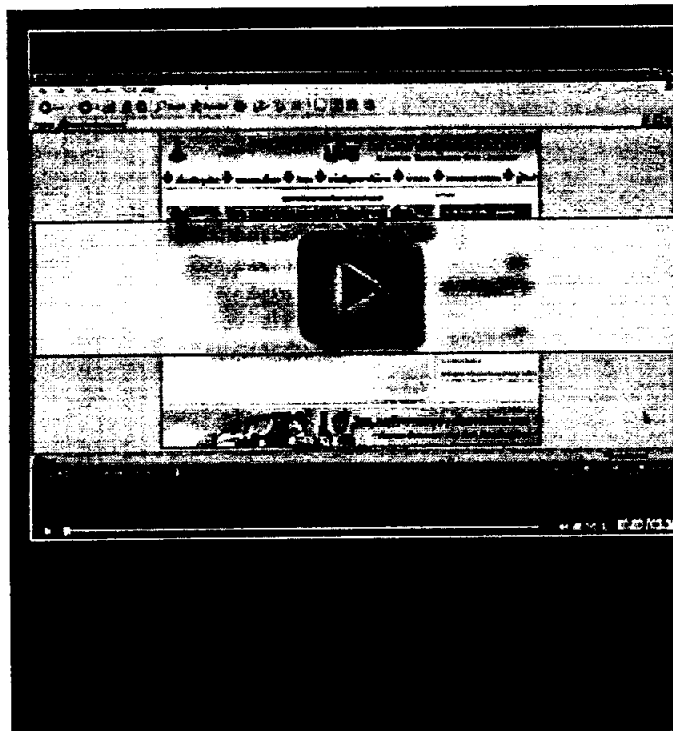
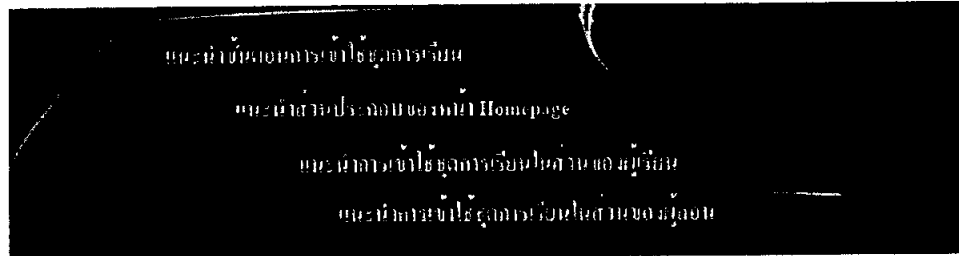
ขอบเขตเนื้อหาหน่วยที่ 9

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
Human Behavior and Self Development

1.3. เมนู Trian ซึ่งจะบอกถึงวิธีการเข้าใช้ชุดการเรียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนของผู้เรียนหรือ
สอนสามารถใช้เมนูนี้ในการทำความเข้าใจในการใช้ชุดการเรียนได้



แนะนำการใช้ชุดการเรียน
"Human Behavior And Self Deverlopment"



1.6. เมนูกระดานถาม/ตอบ มีไว้สำหรับผู้เรียนใช้สอบถามหรือแจ้งข่าวสารต่างๆ ให้เพื่อน
กลุ่มทราบ

หัวข้อ	ผู้โพสต์	วันที่	จำนวนผู้ตอบ
» 00001	test	26/12/2547 8:58:22	0
» 00002	ทดสอบการใส่รูปของสมาชิก	21/12/2547 15:00:34	0
» 00003	test	7/12/2547 8:21:00	0
» 00004	chat	3/12/2547 8:58:32	0

เขียนที่จะทำที่หน้าของสารที่ตอบ
หน้าแรก | ดูหัวข้อคำถาม

ชื่อ :

หัวข้อคำถาม :

รายละเอียดคำถาม :

1.7. เมนู ผู้จัดทำ มีไว้สำหรับ แสดงข้อมูลของผู้จัดทำใช้ชุดการเรียน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา ◊ ขอบเขตเนื้อหา ◊ Trial ◊ แจ้งปัญหาการใช้งาน ◊ ข่าวสาร ◊ กระดานถาม/ตอบ ◊ ผู้จัดทำ

ผู้จัดทำเว็บไซต์

“นายอำนาจ สักลอร Amnat Saklor”

ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
สาขาการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

[Home](#)



ข้อมูลผู้จัดทำชุดการเรียน

ชื่อ : นายอำนาจ สักลอร

เกิด : วันที่ 17 เดือนกรกฎาคม 2519

ที่อยู่ : บ้านเลขที่ 121/694 หมู่ 3 ตำบลบ้านคู อำเภอบึงเมืองวิเศษ จังหวัดสุพรรณบุรี 71100

ที่ทำงาน : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ตำแหน่ง : นักวิชาการศึกษา

ติดต่อ : E-mail : amnat_skr@yahoo.com

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
" Human Behavior and Self-Development "

2. หน้า Login สำหรับผู้สอนหรือผู้ดูแลระบบ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัยฯ ขอบเขตเนื้อหา Trian แจ้งปัญหาการใช้งาน ข่าวสาร กระดานถาม/ตอบ ผู้จัดการฯ

ดูภาพเรียนผ่านเครื่องผ่านคอมพิวเตอร์ Home

สำหรับผู้เรียน (Student)
user name:
password:

สำหรับผู้สอน (Admin/Staff)
user name:
password:

ช่อง Login สำหรับผู้สอน

เกี่ยวกับบุคลากร : วิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
รหัสวิชา 2500101 กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ จำนวนหน่วยกิต 3 หน่วย

ตรวจสอบการเข้าระบบของบุคลากร
1. มีความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ อธิบายองค์ประกอบและองค์ประกอบจิตวิทยา
2. สามารถอธิบายลักษณะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมและการทำงานได้
3. ศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ภาวะชีวิตในสังคมอย่างมีความรู้
4. ประเมินตนเอง เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้

ตรวจสอบการเข้าระบบของบุคลากร
1. สามารถอธิบายการเข้าระบบของบุคลากร
2. สามารถอธิบายการเข้าระบบของบุคลากร
3. สามารถอธิบายการเข้าระบบของบุคลากร
4. สามารถอธิบายการเข้าระบบของบุคลากร

เมื่อผู้สอนทำการ Login เข้าใช้ระบบแล้วผู้สอนจะเจอหน้าสำหรับใช้ในการจัดการข้อมูลต่างๆของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นการ จัดการเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้เรียนเช่น การแก้ไขรายชื่อผู้เรียน การเพิ่มแบบแบบทดสอบ และการจัดการเกี่ยวกับคะแนนสอบของหน่วยต่างๆเช่น การตรวจสอบสถิติการทำแบบทดสอบ การแก้ไข การลบ การเพิ่มแบบทดสอบ

ตรวจสอบรายชื่อผู้เรียน	เพิ่มแบบทดสอบ
<input type="checkbox"/> เพิ่มรายชื่อผู้เรียน	<input type="checkbox"/> เพิ่มแบบทดสอบก่อนเรียน
<input type="checkbox"/> ตรวจสอบรายชื่อผู้เรียน	<input type="checkbox"/> เพิ่มแบบทดสอบหลังเรียน
<input type="checkbox"/> แก้ไขรายชื่อผู้เรียน	
ตรวจสอบการเข้าแบบทดสอบ	แก้ไขแบบทดสอบ
<input type="checkbox"/> ตรวจสอบคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน	<input type="checkbox"/> แก้ไขแบบทดสอบก่อนเรียน
<input type="checkbox"/> ตรวจสอบคะแนนแบบทดสอบหลังเรียน	<input type="checkbox"/> แก้ไขแบบทดสอบหลังเรียน
<input type="checkbox"/> ตรวจสอบคะแนนแบบทดสอบระหว่างเรียน	<input type="checkbox"/> แก้ไขแบบทดสอบระหว่างเรียน

ภาพแสดงหน้าบริหารจัดการข้อมูลต่างๆ ในส่วนของผู้สอน

3. หน้า Login สำหรับผู้เรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (สจ.นค.)
SAKON NAKHON RAJABHAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุฬาริษา | ขอใบสมัครเนื้อหา | Trian | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถามตอบ | ผู้จัดทำ

ศูนย์พัฒนาระบบคอมพิวเตอร์ Home

สำหรับผู้เรียน (Student)

user name:

password:

คำแนะนำการใช้งาน

ผู้เรียนที่สนใจจะ Login เข้าใช้ระบบการเรียนได้จะต้องทำการลงทะเบียนเรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา และเข้าชั้นเรียนเพื่อเรียนเรื่องชั่วโมงให้ตรงกับอาจารย์ผู้สอนเพื่อรอจัดเข้าใช้ระบบการเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา

1. บุคลากร 2500101 พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
2. บุคลากร 15 หน่วยส่ววิชาผู้เรียนจะมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับ
3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ พฤติกรรมการพัฒนา
4. สามารถพัฒนาทักษะพื้นฐานในการเข้าชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เกิดเจตคติที่เหมาะสมในการเข้าเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์
6. ประเมินตนเองเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้

ติดต่อวิทยากร : วิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนา
รหัสวิชา 2500101 กลุ่มวิชาพฤติกรรมศาสตร์ จำนวนหน่วยกิต 3 นก.

Human Behavior and Development

Copyright © 2007 design By Moleof.or@edun.th

เมื่อผู้เรียนทำการ Login โดยใช้ รหัสที่ผู้สอนแจกให้แล้วผู้เรียนก็จะสามารถเข้ามาศึกษาชุดการเรียนตามหน่วยต่างๆ ได้ ซึ่งจะศึกษาตามขั้นตอนตามภาพดังนี้

3.1 เมื่อผู้เรียนทำการ Login เข้าใช้ชุดการเรียนรู้ก็จะเจอกับหน้าเว็บเพจนี้เป็นหน้าแรก ซึ่งจะมีรายละเอียดต่างๆ อาทิเช่น ข้อตกลงก่อนเรียน คำอธิบายรายวิชา เนื้อหาการเรียนหลักการประเมินผล เอกสารอ้างอิง และ เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SURHOHAR THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา | ขอบเขตเนื้อหา | Trial | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ มาสนทนา sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

Human Behavior and Self Development
วิชานี้สอนเกี่ยวกับรายวิชา
รหัสวิชา 2500101
ชื่อวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง
(Human Behavior and Self Development)
จำนวนหน่วยกิต 3 หน่วยกิต (3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์)
สถานภาพของรายวิชา การศึกษาทั่วไป กลุ่มมนุษยศาสตร์

ขอบเขตเนื้อหาของชุดการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายรายวิชาหลักของมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง เรื่องการพัฒนาตนเอง ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 มีขอบข่าย ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

- 7.1 ความหมาย ขอบข่าย และความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
 - 7.1.1 ความหมายของการเข้าใจตนเอง
 - 7.1.2 ขอบข่ายของการเข้าใจตนเอง
 - 7.1.3 ความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
- 7.2 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.1 ธรรมชาติของการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.3 การเกิดขึ้นของการเห็นคุณค่าตนเอง
 - 7.2.4 การเข้าใจตนเองกับการเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.3 กระบวนการเข้าใจตนเองและมีวิสัยทัศน์ของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง
 - 7.3.1 กระบวนการเข้าใจตนเอง
 - 7.3.2 วิสัยทัศน์ของความสำเร็จในการเข้าใจตนเอง

NEXT >>

หน่วยที่ **7** **แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง**

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง
Human Behavior and Self Development

3.2 ข้อตกลงก่อนเรียน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธำมาศ
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัย
ขอบเขตเนื้อหา
Tlan
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

อินเทอร์เน็ต นามสกุล sakor รหัสศึกษา : 2442701237

[Home](#) | [Menu](#) | [Logout](#)

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "

จุดประสงค์เป็นอันดับแรกของการศึกษาในหลักสูตรศึกษา
 ศาสตร์ทางจิตวิทยาของวิชาเทคโนโลยีและศึกษาศาสตร์ศึกษา
 สาขาการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีระดับปริญญา

ข้อตกลงก่อนเรียน

ในการศึกษาชุดการเรียน ผู้เรียนควรปฏิบัติตามข้อดังนี้

1. เข้าใจความเข้าใจในชั้นเรียนในการใช้ชุดการเรียนอย่างละเอียด
2. เข้าร่วมเรียนโดยศึกษาเนื้อหาตามปฏิทินที่กำหนดที่ปรากฏ
3. ผู้เรียนควรเตรียมเอกสารประกอบการเรียนให้พร้อม
4. กรณีที่มีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาในการใช้ชุดการเรียน สามารถแจ้งได้ใน เมนู "แจ้งปัญหาการใช้งาน"
5. ผู้เรียนควรเข้าศึกษาชุดการเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้ความรู้สูงสุด

Home

Menu

Logout

หลักสูตรปริญญาตรี

หลักสูตรปริญญาโท

หลักสูตรปริญญาเอก

หลักสูตรปริญญา


วิทยาลัยการ

วิทยาลัยการ


พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "

3.3 คำอธิบายรายวิชา



มหาวิทยาลัยสุโขทัยวิทยา
 SUKHOTHAI THASAMATHRAY OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับรายวิชา
ขอรับเนื้อหา
Trian
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ

 ชื่อผู้เรียน นามamal sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "



หลักการ วิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ และโรงเรียนการศึกษา สาขาการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

คำอธิบายรายวิชา

วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

1. รหัสวิชา 25007101

2. ชื่อวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (Human Behavior and self Development)

3. จำนวนหน่วยกิต 3 หน่วยกิต (3 ชั่วโมง / สัปดาห์)

4. สถานภาพของวิชา การศึกษาทั่วไป ศึกษาระดับปริญญาตรี

5. เนื้อหารายวิชา (Course Description)

ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์และสาเหตุปัจจัยของพฤติกรรม การพัฒนาตน มนุษย์สัมพันธ์ เพื่อการทำงานร่วมกัน การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และการประเมินตนเอง

7. เนื้อหาสอน

ก. ทฤษฎีจิตวิทยา (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)

ข. ประมวลการวิจัยรายวิชา

ค. 1 วัสดุประสมที่ทั่วไป เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. มีความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ พฤติกรรมพัฒนาตนและภาวะสร้าง มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน


2. มีความรู้พื้นฐานในการดำเนินชีวิตอย่างรอบรู้ในสังคมและการทำงาน

3. เกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข


4. ประเมินตนเอง เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้

Home Menu Logout

- HOME PAGE
- COURSE LIST
- COURSE CONTENT
- COURSE EVALUATION
- COURSE INFORMATION
- COURSE SYLLABUS
- COURSE MATERIAL


พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน
 " Human Behavior and Self Development "

3.4 เนื้อหาการเรียน


มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 SUKHOTHAI THAMMATHIRAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ขอรับเอกสาร
Tran
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ


ยินดีต้อนรับ หมายเลขสมาชิก : 2442701237


เนื้อหาการเรียน

บทที่	เรื่อง
1	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
2	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
3	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
4	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
5	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
6	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
7	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
8	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
9	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
10	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
11	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
12	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
13	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
14	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา
15	การศึกษาระบบนิเวศวิทยา

Home Menu Logout


- 1. บทที่ 1
- 2. บทที่ 2
- 3. บทที่ 3
- 4. บทที่ 4
- 5. บทที่ 5
- 6. บทที่ 6
- 7. บทที่ 7
- 8. บทที่ 8
- 9. บทที่ 9
- 10. บทที่ 10
- 11. บทที่ 11
- 12. บทที่ 12
- 13. บทที่ 13
- 14. บทที่ 14
- 15. บทที่ 15






พฤติกรรมมนุษย์กับการตัดสินใจ
 Human Behavior and Decision Making

3.5 หลักการประเมินผล



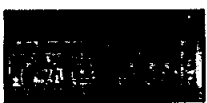
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับสุโขทัย
ชมแบบเรียน
ติดต่อ
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถามตอบ
ผู้จัดทำ

 สหสัมพันธ์กับ พายอนไลน์ sakor รหัสนักศึกษา : 2442701237

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "



ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยี
และสื่อสารการศึกษา สาขาการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

การประเมินผล


การประเมินผล เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญต่อผู้เรียนที่จะทำให้อาจารย์ ผู้เรียนมีความรู้ในหลักการ
เรียน ที่ศึกษาอยู่ในระดับบัณฑิต และเป็นที่พอใจที่จะทำให้อุบัติการณ์การเรียนรู้ผ่านเนื้อหาวิชาที่เรียน
และเข้าใจในภาคเรียนนั้น

เรื่องการศึกษา เช่น การประเมินผลไปเป็นกลุ่มก็ขึ้นกับส่วนของการศึกษาตนเอง
ส่วนเนื้อหาสาระที่เรียน ที่ศึกษาเรื่องต่อไป การประเมินผล มีดังนี้

1. การประเมินผลก่อนเรียน (Pre test) เป็นการทดสอบความรู้พื้นฐานของผู้เรียนในเรื่องนั้นๆ
ก่อนที่จะเข้าเรียนวิชาที่เรียนในเรื่องนั้นต่อไป
2. การประเมินผลระหว่างเรียน เป็นการทดสอบความรู้ของผู้เรียนหลังจากที่ได้ฟังการบรรยาย
กิจกรรมการเรียนที่วัดขึ้นโดยผ่านบทเรียนหรือข้อสอบในระหว่างเรียน
3. การประเมินผลหลังเรียน (Post test) เป็นการทดสอบความรู้ของผู้เรียนในเรื่องนั้นๆ หลังจาก
ที่จะเข้าเรียนวิชาที่เรียนในเรื่องนั้นๆ
4. การประเมินผลตามความก้าวหน้า เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนมาเรียนผ่านเนื้อหาข้อสอบที่ผู้เรียน
ได้ให้ความสนใจที่จะเรียนผ่านเนื้อหาวิชา วิชาที่ศึกษาและเรียนรู้ในภาคเรียนนั้น
เพื่อจะได้เข้าเรียนต่อใน ปีที่เรียนถัดไปจนกระทั่งถึงชั้นปริญญาตรี


Home Menu Logout

- ▶ HOME
- ▶ COURSE LIST
- ▶ MY COURSE
- ▶ MY ASSIGNMENT
- ▶ MY EXAMINATION
- ▶ MY MESSAGE
- ▶ MY PROFILE
- ▶ MY ACCOUNT
- ▶ CONTACT




มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAI THAMMATHARAT OPEN UNIVERSITY

3.6 เอกสารอ้างอิง




มหาวิทยาลัยสุริยอัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
SURIYOTHAI THAKSINATHAI OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับจุฬาลงกรณ์
ชมรมจิตวิทยา
Thian
แจ้งปัญหาการใช้งาน
ข่าวสาร
กระดานถาม/ตอบ
ผู้จัดทำ


 หนึ่งเดือนก่อน นามสมมติ sakbor รหัสนักศึกษา : 2442701237

พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "




ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
และจิตวิทยาการศึกษา สาขาการศึกษา มหาวิทยาลัยสุริยอัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

เอกสารอ้างอิง

1. เบ็คเกอร์, เดวิด. ชีวิตที่สมใจ. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2533
2. จิตวิทยา (ชุดพิมพ์). กรุงเทพมหานคร: การเมืองการทูต, 2533
3. มูซาซากิ, ชูจิโอะ. การบริหารเวลา. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร, 2526
4. Skinner, B.F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953
5. Yates, B.T. Applications in Self-Management. Belmont: California: Wadsworth, 1966
6. เดลลีสกี, ซุกา. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) จากห้องเรียนสู่
สมรรถภาพในชีวิตจริง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ความรู้, 2541

Home Menu Logout

- ▼ การลงทะเบียน
- ▼ การชำระเงิน
- ▼ การสอบ
- ▼ การเรียนการสอน
- ▼ การบริการลูกค้า
- ▼ การประชาสัมพันธ์



พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน

" Human Behavior and Self Development "

3.7 เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

The screenshot shows a website header for 'มหาวิทยาลัยสุโขทัยวังจันทน์' (Sukhothrajitwan Open University). The navigation menu includes: 'เกี่ยวกับสุโขทัย', 'ขอบเขตเนื้อหา', 'Trian', 'แจ้งปัญหาการใช้งาน', 'ข่าวสาร', 'กระดานถาม/ตอบ', and 'ผู้จัดทำ'. Below the header, there is a contact number: 'ติดต่อคุณ นางสมภาส สอดข วิทยากร : 2442701237'. The main title of the course is 'พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน' ('Human Behavior and Self Development'). A small image of a person is shown next to the text: 'ชุดการเรียนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาใน หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยี และสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยวังจันทน์'. Below this, there are three URLs: 'http://www.kru.ac.th/course/behaviorandselfdevelopment.html (08032008)', 'http://kru.ac.th/~web24esamho/2500101.html (08032008)', and 'http://www.geocities.com/Myale/2500101.htm (08032008)'. On the right side, there is a vertical menu with several items, some of which are partially obscured. At the bottom of the screenshot, there is a banner with the course title and a small image of people.

4. แสดงหน้าเว็บเมนูหน่วยการเรียน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
SUKHOTHAJIT RAJAVIDYALAYA OPEN UNIVERSITY

เกี่ยวกับชุดวิชา | ขอบเขตเนื้อหา | Title | แจ้งปัญหาการใช้งาน | ข่าวสาร | กระดานถาม/ตอบ | ผู้จัดทำ

ยินดีต้อนรับ นายannat sakiz รหัสนักศึกษา : 2442701237

Home | Menu | Logout

เลือกหน่วยการเรียน

หน่วยที่	ชื่อ
1	การศึกษาระบบนิเวศ
2	การศึกษาระบบนิเวศ
3	การศึกษาระบบนิเวศ
4	การศึกษาระบบนิเวศ
5	การศึกษาระบบนิเวศ
6	การศึกษาระบบนิเวศ
7	การศึกษาระบบนิเวศ
8	การศึกษาระบบนิเวศ
9	การศึกษาระบบนิเวศ
10	การศึกษาระบบนิเวศ
11	การศึกษาระบบนิเวศ
12	การศึกษาระบบนิเวศ
13	การศึกษาระบบนิเวศ
14	การศึกษาระบบนิเวศ
15	การศึกษาระบบนิเวศ

เมนู หน่วยการเรียน ทั้ง 3 หน่วย
ผู้เรียนสามารถเรียนหน่วยไหนก่อนก็ได้

หลักสูตรบัณฑิตศึกษาระบบนิเวศ
Human Ecology

เนื้อหาทั้ง 3 หน่วยการเรียนนี้ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนหน่วยไหนก่อนก็ได้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายอำนาจ สักลอ
วัน เดือน ปีเกิด	17 มกราคม 2519
สถานที่เกิด	235 หมู่ที่ 3 ตำบลหงส์หิน อำเภอจุน จังหวัดพะเยา
ที่อยู่ปัจจุบัน	121/394 (โครงการบ้านคู่เมืองใหม่) หมู่ที่ 3 ตำบลบ้านคู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา สถาบันราชภัฏเชียงราย
สถานที่ทำงาน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
ตำแหน่ง	นักวิชาการคอมพิวเตอร์