



หน้า
6

กิจกรรมการพัฒนา
ตนเอง ครอบครัว
ชุมชน และสังคม

การพัฒนาตนเอง

การพัฒนา (Development) หมายถึง การทำให้ดีขึ้น การทำให้เจริญขึ้น เพื่อเพิ่มคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งการพัฒนานั้น อาจเป็นการทำให้สิ่งที่มีอยู่เดิมดีขึ้น หรืออาจเป็นการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมา เพื่อการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเอง (Self Development) หมายถึง ความต้องการของบุคคลในการที่จะพัฒนา ความรู้ ความสามารถของตนจากที่เป็นอยู่ให้มีความรู้ ความสามารถเพิ่มขึ้น



บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้หลายวิธี
ดังนี้

ตามหลักวิชาการได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาตนเองได้

1. การลงมือปฏิบัติจริง
2. การเรียนในห้องเรียน
3. การอบรม
4. การค้นคว้าด้วยตนเอง
5. การพัฒนาบุคลิกภาพ



ประเภทบุคลิกภาพที่องค์กรคัดเลือก

1. **ร่างกาย (Physique)** ซึ่งจะพิจารณาจากรูปร่างหน้าตาว่าเป็นอย่างไร รวมไปถึง สุขภาพ อนามัย น้ำหนัก ส่วนสูง ทรงผม การเดิน การแต่งกาย
2. **ความรู้ (Knowledge or Attainments)** หมายถึง ความรู้ทางสามัญ ความรู้ทางวิชาชีพ ความรู้พิเศษ และ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงาน
3. **เชาวน์ปัญญา (Intelligence)** หมายถึง ความเฉลียวฉลาด ความรอบคอบ ความมีไหวพริบ และการ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า
4. **ความสนใจ (Interest)** หมายถึง ความสนใจของแต่ละคนในเรื่องต่าง ๆ เช่น การเมือง ดนตรี กีฬา งานอดิเรก
5. **นิสัยใจคอ (Habit or Disposition)** เป็นคนเอาการเอางาน หรือหนักไม่เอาเบาไม่สู้ โอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขี้โมโห ใจเย็น จุนเจียว

ลักษณะของบุคลิกภาพที่ดี

1. เข้าถึงจิตใจคน เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น สามารถตอบสนองได้เหมาะสม
2. มีจุดมุ่งหมายแน่นอน ทำอะไรทำจริงไม่ล้มเลิกง่าย
3. แต่งกายเหมาะสมกับกาลเทศะ วย สะอาด เรียบร้อยหมดจด
4. มีท่าทีและกิริยาอาการเคลื่อนไหว ทั้งการเดิน การยืนทำงานเหมาะสม
5. น้ำเสียงนุ่มนวลชวนฟัง ไม่กระโชกโฮกฮากแต่สงบมั่นคง
6. มีความซื่อสัตย์ ไม่บิดเบือน รักษาสัญญา รับผิดชอบสิ่งที่ทำ
7. รู้จักใช้คำพูดเหมาะกับกาลเทศะ เหมาะแก่ผู้ฟัง พูดจาไพเราะ





8. เป็นคนคงเส้นคงวา มีความคงที่สม่ำเสมอทั้งในการแสดงต่อผู้อื่นต่อการทำงาน

9. อารมณ์ขัน รู้จักมองในแง่บวกที่แปลกใหม่ เปลี่ยนมุมมองเห็นเป็นอารมณ์ขัน

10. ไม่เห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

11. แสดงสีหน้าเป็นมิตรกับคนทั่ว ๆ ไป ยิ้มแย้มแจ่มใส

12. มีความคิดทางบวก คิดแต่ด้านดี หลีกเลียงความคิดทางลบ

13. มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง ตื่นตัวอยู่เสมอ

14. มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรงดี ไม่เจ็บไข้

15. มีปฏิภาณไหวพริบ ตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

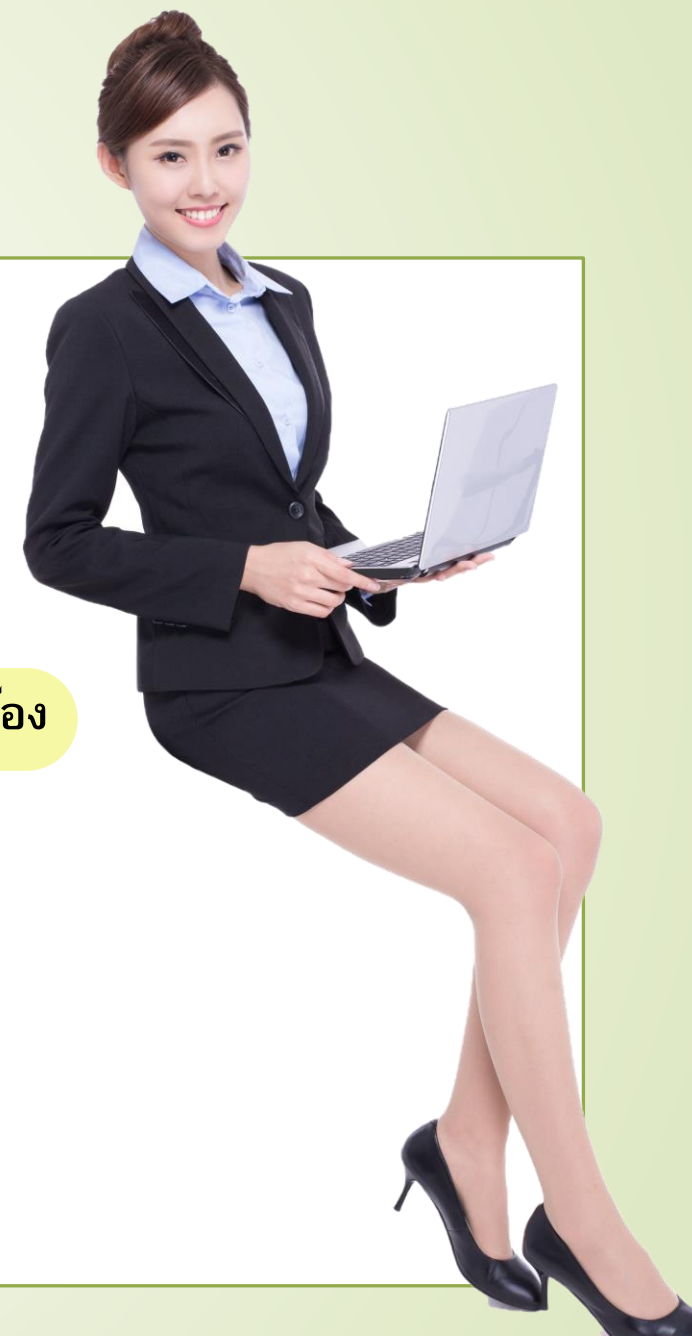
16. มีศิลปะในการคบหาสมาคมกับคนและเพื่อนร่วมงาน มีมนุษยสัมพันธ์ดี

17. มีความรู้รอบตัวดี สนใจติดตามข่าวสารข้อมูล ทั้งจากสื่อต่าง ๆ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง

18. เป็นนักฟังที่ดี ฟังอย่างตั้งใจ แสดงความสนใจจริง

19. มีศิลปะในการพูด พูดด้วยความจริงใจ ทำให้ผู้ฟังเกิดความคล้อยตามได้

20. มีศิลปะในการดึงดูดจิตใจผู้พบเห็น มีท่าทีที่ผู้พบเห็นสนใจ



ขั้นตอนการวางแผนการพัฒนาดตนเอง

1. **การสำรวจตนเอง** เป็นการพิจารณาสภาพการดำรงชีวิตของตนเองว่ากำลังเผชิญกับสภาวะใด ซึ่งจะทำให้ทราบแนวทางว่าควรพัฒนาดตนเองด้านใด
2. **การวิเคราะห์ตนเอง** เมื่อได้สำรวจตนเองอย่างถ่องแท้ จะทำให้ทราบถึงจุดเด่นและจุดด้อย ของตนเอง ส่วนที่เป็นจุดเด่นควรได้รับการส่งเสริมและประพฤติให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และปรับปรุงพัฒนา ส่วนที่เป็นจุดด้อยให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่ดี
3. **การกำหนดปัญหาและพฤติกรรมเป้าหมาย** เมื่อได้วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองจนทราบจุดเด่น และจุดด้อยแล้ว จะต้องเลือกปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นจุดด้อย
4. **การรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน** เป็นข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวกับปัญหา ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมเป้าหมายที่ถูกต้อง
5. **การเลือกเทคนิคและวางแผนปรับปรุงตนเอง**



6. การทดลองปรับปรุง และพัฒนาตนเอง เป็นขั้นตอนของการดำเนินตามแผนที่กำหนดโดย จะต้องอาศัยความมุ่งมั่น

7. การประเมินผลและขยายผลการพัฒนาตนเอง เป็นขั้นตอนการติดตามผลว่าการทดลอง ปรับปรุงและพัฒนาตนเองบรรลุผลสำเร็จเพียงใด



การพัฒนาครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง การที่บุคคลมีความสัมพันธ์กันทางสายโลหิตหรือทางกฎหมาย โดยการสมรส หรือการรับรองบุตรเป็นบุตรบุญธรรม ซึ่งได้แก่ พ่อ แม่ บุตรและญาติพี่น้องมาอยู่ร่วมกัน ครอบครัวเป็น องค์การที่มีขนาดเล็กที่สุดในสังคม เป็นจุดเริ่มต้นในการสรรค์สร้าง หล่อหลอมพฤติกรรม ความคิด ทักษะคติ แห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์



ความสำคัญของครอบครัว

1. ครอบครัวทำหน้าที่หล่อหลอมความเป็นมนุษย์ของสมาชิกเกิดใหม่ในครอบครัว
2. ครอบครัวเป็นแหล่งการศึกษาแรกของบุคคล การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวและการให้ การศึกษาในครอบครัวมีอิทธิพลต่อระดับคุณภาพของคน รวมถึงบุคลิกภาพ ค่านิยม เจตคติและพฤติกรรม ของเด็กและเยาวชน
3. ครอบครัวเป็นสถาบันที่ถ่ายทอดชีวิตพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น วิถีชีวิต ด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง จริยธรรม และคุณธรรม เป็นต้น
4. ครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม มีผลกระทบต่อกัน และมีวิวัฒนาการที่ไม่หยุดนิ่ง ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลทั้งสิ้น
5. ครอบครัวเป็นสถาบันที่สามารถป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ให้เข้าถึงตัวสมาชิกในครอบครัว

คุณลักษณะของครอบครัวที่พึงประสงค์

1. สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความรักใคร่ กลมเกลียว เอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน
2. พ่อ แม่ และสมาชิกในครอบครัวมีความรับผิดชอบ ประกอบอาชีพสุจริต ประหยัดและอดออม
3. สมาชิกในครอบครัวใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และทำกิจกรรมร่วมกัน
4. พ่อ แม่ หรือหัวหน้าครอบครัว ต้องทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ทำร้ายกัน
5. พ่อ แม่ หรือหัวหน้าครอบครัว ถ่ายทอดภูมิปัญญาและความรู้แก่สมาชิก ส่งเสริมให้สมาชิกได้รับการศึกษา
6. สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดี รู้จักดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง สถานที่อยู่สะอาด เป็นระเบียบ และถูกสุขลักษณะ
7. สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงศาสนา รักษาศิลปวัฒนธรรมของไทย รักษาสิ่งแวดล้อม และบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม
8. สมาชิกปฏิบัติตนตามระบอบประชาธิปไตย รู้จักใช้สิทธิหน้าที่ที่ประพฤติดตนเป็นพลเมืองดีมี ความเชื่อมั่น และปฏิบัติตนส่งเสริมการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

การสร้างความสุขในครอบครัว

1. รู้จักใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น ออกกำลังกาย ทานอาหาร ทำงานอดิเรก ทำงานบ้าน พ่อ/แม่ช่วยกันสอนการบ้านลูก
2. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น เพื่อสร้างทักษะชีวิตและการอยู่ร่วมกัน ในสังคม
3. บำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน เช่น การช่วยเหลืองานของชุมชน การทำบุญหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เพื่อปลูกฝังค่านิยมและจิตสำนึกที่ดี
4. มีการสื่อสารพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยเหตุผล เพื่อลดปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงในครอบครัว
5. มีเวลาให้กับครอบครัวอย่างเพียงพอ สำหรับการฟื้นฟูความสัมพันธ์ เช่น การให้กำลังใจ การปรับความเข้าใจ การปรึกษาพูดคุย หรือทำกิจกรรมร่วมกัน

แนวทางการวางแผนพัฒนาครอบครัว

1. วางแผนการเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว
2. การถ่ายทอดวัฒนธรรม
3. เป็นศูนย์รวมแห่งความรักและความอบอุ่น
4. ปลุกฝังวัฒนธรรมประชาธิปไตย



การพัฒนาชุมชนและสังคม

ชุมชน (Community) หมายถึง กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตเดียวกัน มีความเชื่อและความศรัทธา ในแนวทางเดียวกัน มีเชื้อชาติ การงาน ความสนใจ และปฏิบัติตนในวิถีชีวิตประจำวัน ที่คล้ายคลึงกันและมีความเอื้ออาทรต่อกัน หลาย ๆ ชุมชนรวมกันเป็นสังคม



การพัฒนาชุมชน หมายถึง การรวบรวมกำลังคนในชุมชนให้ร่วมกัน ปรับปรุงสภาพความเป็นอยู่ให้มีความเข้มแข็ง เป็นปึกแผ่น โดยความร่วมมือกันระหว่าง ประชาชนในชุมชน และหน่วยงานภายนอก

สังคม หมายถึง กลุ่มคนจำนวนมากที่อยู่ร่วมกันในอาณาเขตหนึ่ง มีความสนใจร่วมกัน มีความสัมพันธ์กัน ใช้สถาบันต่าง ๆ และวัฒนธรรมพื้นฐานร่วมกัน ยึดถือกฎ ระเบียบปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข

เป้าหมายของการพัฒนาชุมชนและสังคม

- 1. ระดับบุคคล** คือ ต้องการให้คน หรือทรัพยากรมนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดี คนในสังคมมีความรู้ ความสามารถ มีทักษะในการแก้ปัญหา ปรับปรุง และสร้างสรรค์ความเจริญ
- 2. ระดับประเทศ** ควรทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา สังคม วัฒนธรรม สาธารณสุข



กระบวนการพัฒนาชุมชนและสังคม

1. **การสำรวจปัญหา** เป็นกระบวนการแรกของการพัฒนา จะต้องเริ่มต้นด้วยการค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมนั้นว่ามีอะไรบ้าง
2. **หาทางเลือก** หลังจากที่เราทราบว่าในสังคมเกิดปัญหาขึ้น จึงพิจารณาหาวิธีการที่จะช่วย ขจัดปัญหาเหล่านั้น ให้เบาบางลงหรือหมดไป ซึ่งวิธีการแก้ปัญหามีหลายทาง
3. **เลือกวิธีการแก้ปัญห** วิธีการแก้ปัญหามีหลายทางด้วยกัน จะต้องพิจารณาเลือกวิธีการ ที่เหมาะสมที่สุด โดยคำนึงถึงสถานการณ์และความเหมาะสม รวมถึงความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ
4. **ลงมือปฏิบัติ** เมื่อพิจารณาเลือกทางเลือกที่เหมาะสมแล้ว จะต้องลงมือปฏิบัติตามแผน ระหว่างการลงมือปฏิบัติจะต้องมีการตรวจสอบ มีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเพื่อให้สามารถดำเนินการตามแผนได้โดยไม่มีอุปสรรค
5. **ประเมินผล** หลังจากสิ้นสุดระยะเวลาของการดำเนินการตามแผน ควรมีการประเมินผลแผนงานนั้นว่า สามารถแก้ปัญหที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด หากสามารถแก้ปัญหได้สำเร็จ ย่อมหมายถึงสังคมได้เกิดการพัฒนา

แนวทางการสร้างจิตสาธารณะ

จิตสาธารณะ (Public mind) หมายถึง การมีจิตสำนึกที่จะรักษา และสร้างคุณประโยชน์ ให้เกิดขึ้นต่อส่วนรวม จิตสาธารณะเป็นความรู้สึกถึงการเป็นเจ้าของสิ่งที่เป็นสาธารณะ พร้อมทั้ง จะดูแล รักษาเพื่อให้สิ่งของเหล่านั้นคงอยู่คู่กับชุมชน ท้องถิ่น หรือสถานที่นั้น ๆ ต่อไป



ความสำคัญของจิตสาธารณะ

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง

- ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
- มีความประหยัด รู้จักความพอดี
- ประพฤติตนให้เหมาะสม ละเว้นการกระทำที่ก่อให้เกิดความเสียหาย
- ทำงานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย
- ตรงต่อเวลา

2. ความรับผิดชอบต่อสังคม

- รับผิดชอบต่อครอบครัว ด้วยการเชื่อฟังพ่อแม่
- รับผิดชอบต่อโรงเรียน ครูอาจารย์ ด้วยการตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
- รับผิดชอบต่อบุคคลอื่น ด้วยการให้ความช่วยเหลือตามความสามารถของตน ไม่เอาเปรียบกัน
- รับผิดชอบต่อในฐานะพลเมืองดี ด้วยการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม



แนวทางการสร้างจิตสาธารณะ

1. สร้างวินัยให้กับตนเอง
2. ให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อม
3. ให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อม
4. ยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต

