

โครงการพัฒนาตนเองในการพัฒนาบุคลิกภาพของการพูดในที่
สาธารณะ

เสนอ

อาจารย์พวงผกา สุขวัฒนา

จัดทำโดย

นางจุฑาภรณ์ ยาคี

รหัสนักศึกษา 571561321012 รмп.2 ห้อง 1

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

รายวิชา

การคิดและการตัดสินใจ

มหาวิทยาลัยรสวนดุสิต ศูนย์ลำปาง

โครงการพัฒนาตนเองในการพัฒนาบุคลิกภาพของการพูดในที่สาธารณะ

ชื่องาน / โครงการ พัฒนาตนเองในการพัฒนาบุคลิกภาพของการพูดในที่สาธารณะ

ผู้รับผิดชอบ นางจุฑาภรณ์ ยาคี

ระยะเวลาดำเนินการ 1 มีนาคม ถึง 31 มีนาคม 2558

1. หลักการและเหตุผล

โครงการพัฒนาตนเองในการพัฒนาบุคลิกภาพการพูดในที่สาธารณะซึ่งการพูดในที่สาธารณะนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องหมายถึงการพูดต่อหน้าคนจำนวนมากอย่างเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังคงหมายรวมถึงการพูดหรือการนำเสนอผลงานในที่ประชุม การนำเสนองานหรือพุดรายงานหน้าชั้นเรียน ในส่วนที่เป็นปัญหากับข้าพเจ้าก็คือยังขาดความมั่นใจทำให้เสียบุคลิกภาพและอาจส่งผลให้ผู้ฟังขาดความเชื่อถือในตัวข้าพเจ้าได้ ยิ่งไปกว่านั้นข้าพเจ้าจะตื่นเต้นประหม่นจนขาดสติและสมาธิซึ่งก็มีผลทำให้ข้าพเจ้าไขว่เขวและลืมเนื้อหาที่จะต้องนำเสนอออกไป ที่สำคัญก็คือบุคลิกภาพที่ดีต้องมาจากความมั่นใจ สติ และสมาธิล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การพูดและการนำเสนองาน เป็นไปได้ด้วยความราบรื่นและสงสารให้แก่ผู้ฟังได้อย่างตรงเป้าหมายโครงการนี้เองจะเป็นตัวช่วยเสริมสร้างและพัฒนาในส่วนของบุคลิกภาพแก่ข้าพเจ้าที่ต้องมีการพูดในที่สาธารณะอยู่เป็นประจำ ที่จะต้องฝึกฝนทักษะการพูดเพื่อประโยชน์ในโอกาสต่อไป

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถในการพูด
2. เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในการพูด
3. เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองและนำทักษะการพูดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. วิธีการพัฒนาตนเอง

3.1 ขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง

ในการทำโครงการนี้ข้าพเจ้าแบ่งขั้นตอนวิธีการดำเนินงานออกเป็น 2 ส่วน ซึ่ง สองส่วนนี้จะเป็นการดำเนินงานไปพร้อมๆกัน ดังต่อไปนี้

1. การดำเนินงานด้านการฝึกการควบคุมสติและสมาธิ การดำเนินงานในส่วนที่หนึ่งนี้ได้ถูกแบ่งย่อยออกไปเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 การควบคุมสติ วิธีการควบคุมสติ ข้าพเจ้าจึงแก้ไขโดยการ หายใจให้ลึกที่สุด และหายใจด้วยความถี่ที่สม่ำเสมอ ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่ข้าพเจ้ากำลังรับประทานอาหารเช้าอยู่ ข้าพเจ้าก็จะหายใจเข้าและออกให้ลึกที่สุด และทำด้วยความถี่สม่ำเสมอเช่นนี้ จนกว่าข้าพเจ้าในจานจะหมด การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ข้าพเจ้ามีสติ รู้ว่าในแต่ละมื้อข้าพเจ้าได้ทานอะไรเข้าไปบ้าง ได้สารอาหารอะไรบ้าง มีหรือไม่มี

ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร และเมื่อนำการหายใจเพื่อการควบคุมสติมาใช้ในการพัฒนาการพูดนั้นจะช่วย
ให้ข้าพเจ้าควบคุมสติได้ในระดับหนึ่ง หากมีการฝึกฝนอย่างเป็นประจำก็จะยิ่งดีขึ้นๆเป็นลำดับ และยังช่วย
ให้ข้าพเจ้ารู้ว่า จุดประสงค์ที่เราจะออกไปพูดคืออะไร เพื่ออะไร และผู้ฟังเป็นคนกลุ่มใด หรือ ช่วยให้
ข้าพเจ้ามีสติในการที่จะจัดสรรเนื้อหาของการพูดหรือการนำเสนอในแต่ละครั้งเพื่อให้ครอบคลุม
วัตถุประสงค์ที่ต้องการ

1.2 การฝึกสมาธิ นอกจากสติที่มีความสำคัญต่อการพูดที่มีประสิทธิภาพนั้น สมาธิที่จดจ่อก็
เป็นสิ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะฉะนั้นการฝึกสมาธิจึงเป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ข้าพเจ้าปฏิบัติคู่กับ
การฝึกการหายใจ ซึ่งข้าพเจ้ามีการดำเนินงานในส่วนของการทำสมาธิ หรือ การนั่งสมาธิดังนี้ ข้าพเจ้าใช้
เวลาก่อนนอนและหลังตื่นนอนเป็นเวลา 15-30 นาทีในการนั่งสมาธิ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกไว้ที่
ปลายจมูก ก่อนนอนทำให้ข้าพเจ้าหลับสนิททั้งคืนและตื่นโดยไม่ต้องใช้นาฬิกาปลุกเพราะในขณะที่นั่ง
สมาธิอยู่นั้นข้าพเจ้าก็กำหนดจิตว่าจะตื่นกี่โมง เหมือนกับมีนาฬิกาปลุกอยู่ในตัวเรา และเมื่อตื่นก็นั่งสมาธิอีก
ซึ่งส่งผลให้ข้าพเจ้าสงบและนิ่ง ข้าพเจ้าเริ่มต้นจากการคิดว่า สมาธิคือการที่เราใจจดจ่ออยู่กับในสิ่งที่เราทำ
ไม่ว่าสภาพแวดล้อมภายนอกเป็นอย่างไรก็ไม่มีผลต่อจิตที่จดจ่อของเรา ยกตัวอย่าง ในขณะที่ข้าพเจ้าอ่าน
หนังสือ ข้าพเจ้าก็จดจ่ออยู่ที่ตัวหนังสือ กำหนดจิตไปที่หนังสือ ผลที่ได้จากการทำสมาธิวิธีนี้ก็คือทำให้
ข้าพเจ้าอ่านหนังสืออย่างจดจ่อ ปิดโสตประสาทออกจากเสียงคุ้ยรอบข้าง ทำให้ข้าพเจ้าไม่ต้องอ่านหนังสือ
กลับไปกลับมา หรือวอกแวกอยู่กับที่ไม่ไปไหน และการทำสมาธิตามแบบวิธีนี้ก็ให้ผลที่ไม่ต่างไปจากการนั่ง
ทำสมาธิเลย และยังมีข้อดีเพิ่มมาอีกคือข้าพเจ้าสามารถทำสิ่งอื่นควบคู่กันไปด้วย

2. การดำเนินงานด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ เพราะบุคลิกภาพถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อ
ปฏิกิริยาของผู้ฟังเป็นอย่างมาก บุคลิกที่ดูภูมิฐาน ดูสุขุมก็ย่อมได้รับความเชื่อถือ ได้รับการยอมรับจากผู้ฟัง
มากกว่าบุคลิกที่ดูไม่นิ่ง วอกแวก การที่จะกำหนดการวางบุคลิกในการพูดแต่ละครั้งนั้น หัวข้อและกลุ่มผู้ฟัง
เป็นสิ่งที่เราต้องคำนึงถึงอย่างมาก ยกตัวอย่างเช่น หากเราจะต้องรายงานหน้าชั้นเรียน โดยมีกลุ่มผู้ฟังเป็น
เพื่อนที่เรารู้จักแล้วทุกคน และเนื้อหาที่พูดเป็นเรื่องการท่องเที่ยว อาหารการกิน หนังสือ หรือ เพลง เป็นต้น
บุคลิกภาพหรือการวางตัวก็อาจจะเข้าไปในลักษณะของคนคุ้นเคย คือ มีการพูดคุยกันเพื่อให้บรรยากาศ
สนุกสนาน เป็นกันเอง แต่หากเนื้อหาและผู้ฟังต่างออกไปจากนี้ เช่น เรื่องที่จะพูดเป็นการนำเสนอข้อมูลของ
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และผู้ฟังคือผู้อำนวยการกองการศึกษา หรือ นายกเทศมนตรี บุคลิกภาพและการพูดต้อง
จะฉะฉาน ตอบได้ทุกคำถาม หากไม่เช่นนั้นแล้ว อาจไม่ได้รับการไว้วางใจจากนายจ้างและอาจมีผลต่ออาชีพ
การทำงานในภายภาคหน้า ต่อมาคือ ขั้นตอนการปฏิบัติการในขั้นตอนของการพัฒนาบุคลิกภาพ ข้าพเจ้าจึงทำ
การซ้อมหน้ากระจก ส่วนใหญ่เป็นช่วงอาบน้ำ กล่าวคือ ข้าพเจ้าจะได้ฝึก สองครั้งต่อวัน ฝึกการพูดให้
ฉะฉาน ฝึกการใช้มือหากต้องการที่จะเน้นความสำคัญของคำหรือประโยค ฝึกน้ำเสียง ในที่นี้ข้าพเจ้าใช้
น้ำเสียงที่เป็นกันเอง สนุกสนาน และข้าพเจ้าก็มีการกำหนดสถานการณ์ขึ้นมาเองเช่น หากเราต้องนำเสนอ
ผลงานต่อนายจ้าง น้ำเสียง มือ และลักษณะท่าทางก็ต้องต่างออกไป จากการฝึกปฏิบัติในขั้นตอนนี้เป็น
การเพิ่มความมั่นใจให้ข้าพเจ้าก่อนที่จะต้องพูดนำเสนอจริง เพราะข้าพเจ้าจะรู้ว่า มือ น้ำเสียง ท่าทาง หรือ สายตา

ต้องเป็นอย่างไร หรือควรจะเป็นไปไหนทิศทางไหน ช่วยลดความประหม่าลงได้ อาจจะไม่ถึงกับไม่ประหม่าเลย แต่ก็ทำให้เราประหม่าน้อยลง

3.2 เครื่องมือ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

1. กระจก
2. หนังสืออ่าน
3. สถานที่เงียบสงบ มีสมาธิ
4. ห้องอาบน้ำ
5. ห้องอาหาร
6. ห้องสมุด
7. ห้องนอน
8. ห้องเรียน

3.3 การวัดและการประเมิน

1. แบบประเมิน เรื่องการพัฒนาศักยภาพของการพูดในที่สาธารณะ ของนางจุฑาภรณ์ ยาดิ
2. สังเกตจากการลดความประหม่าลงได้
3. สังเกตจากการไม่ตื่นเต้นมากนัก
4. สังเกตจากการพูดฉะฉานขึ้น
5. สังเกตจากการมีสมาธิมากขึ้น

3.4 อุปสรรคที่คาดว่าจะเกิด

ในการที่จะออกไปพูดหน้าชั้น ห้องประชุม หรือในที่สาธารณะชน ออกไปตอนแรกข้าพเจ้าจะตื่นเต้นมาก หัวใจเต้นผิดปกติ มือและเท้าจะสั่น เกิดการประหม่าแต่ถ้าพูดนานเข้าการตื่นเต้นก็หายไป

3.5 วิธีแก้ไข/วิธีป้องกัน

ฝึกการพูดบ่อยขึ้น เพื่อให้เกิดความเคยชิน ฝึกการพูดให้ฉะฉาน ฝึกการใช้มือหากต้องการที่จะเน้นความสำคัญของคำหรือประโยค ฝึกน้ำเสียง ในที่นี้ข้าพเจ้าใช้น้ำเสียงที่เป็นกันเอง สนุกสนาน และข้าพเจ้าก็มีการกำหนดสถานการณ์ขึ้นมาเองเช่น หากเราต้องนำเสนอผลงานต่อนายจ้าง น้ำเสียง มือ และลักษณะท่าทางก็ต้องต่างออกไป จากการฝึกปฏิบัติในขั้นตอนนี้เป็นการเพิ่มความมั่นใจให้ข้าพเจ้าก่อนที่จะต้องพูดนำเสนอจริง เพราะข้าพเจ้าจะรู้ว่า มือ น้ำเสียง ท่าทาง หรือ สายตา ต้องเป็นอย่างไร หรือควรจะเป็นไปไหนทิศทางไหน ช่วยลดความประหม่าลงได้ อาจจะไม่ถึงกับไม่ประหม่าเลย แต่ก็ทำให้เราประหม่าน้อยลง

4. ระยะเวลา

ระยะเวลาในการพัฒนาบุคลิกภาพของการพูดในที่สาธารณะประมาณ 1 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม ถึง วันที่ 31 มีนาคม 2558

5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผลที่ได้รับทั้งสองส่วนนี้อาจจะไม่ผลลัพธ์ที่สามารถจับต้องหรือเป็นรูปธรรมได้ แต่เมื่อเราสามารถพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพในการพูดของเราได้นั้น ผลที่ตามมาก็คือ ความพึงพอใจของผู้ฟัง ความรู้ที่ได้เราได้ถ่ายทอดไปสู่ผู้ฟังถูกถ่ายทอดไปอย่างถูกต้อง ไม่บิดเบือน และผลที่ข้าพเจ้าได้รับจากการทำในแผนพัฒนานี้ได้ถูกแบ่งออกเป็นผลที่ได้รับ 2 ผลที่สำคัญ อันได้แก่

1. ผลที่ได้รับโดยตรง คือ ทักษะในการพูดหรือการนำเสนองานหน้าชั้นเรียนหรือในที่ประชุม ได้มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ลดความประหม่า และความกังวลลงได้ระดับหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะกำจัดความประหม่าหรือความกังวลไม่หมดไปอย่างสิ้นเชิงแต่ก็เป็นการควบคุมสติให้หนึ่ง ซึ่งความประหม่าและความกังวลที่เกิดขึ้นในกรณีของข้าพเจ้านั้นมาจาก การคาดหวังปฏิกิริยาของผู้ฟังว่าจะเป็นอย่างไร ผู้ฟังจะเบื่อหรือเปล่า ผู้ฟังจะเข้าใจเนื้อหาที่เราเตรียมมาพูดหรือเปล่า ผู้ฟังจะมีคำถามมาถามเราหรือเปล่า อย่างนั้นเป็นต้น เมื่อออกไปยืนหน้าชั้นเรียนหรือในที่ประชุมข้าพเจ้าจะกำหนดลมหายใจ ซึ่งช่วยลดความตื่นเต้นได้ แต่ในส่วนเนื้อหาของเนื้อหาและส่วนของการนำเสนอ นั้นทำให้ข้าพเจ้ามีความมั่นใจยิ่งขึ้น เพราะข้าพเจ้ามีการควบคุมสติและฝึกสมาธิก่อนการนำเสนอ จึงส่งผลให้ข้าพเจ้ามีความเข้าใจ จดจ่อ และรู้ตัว มีสติ ว่าต่อไปต้องทำอะไร ต้องพูดอะไรเป็นลำดับต่อไป เช่นนี้เป็นต้น

2. ผลที่ได้รับโดยอ้อม

ผลต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากการทำแผนพัฒนาครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้ามีความสนใจและมีการปฏิบัติจริงในส่วนของการทำสมาธิและการควบคุมสติโดยการหายใจ ซึ่งข้าพเจ้าเห็นว่าประโยชน์ที่ได้รับส่วนนี้สามารถนำไปปรับ ประยุกต์ใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวันในการที่จะประกอบกิจต่างๆ เพราะไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ ต้องมีสติเสมอ ต้องรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ และมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราทำ เพื่อให้สิ่งที่เรานั้นมีผลลัพธ์ออกมาดีที่สุดตามความสามารถของเรา

แบบประเมิน เรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพของการพูดในที่สาธารณะ ของนางจุฑาภรณ์ ยาคี อยู่
ในระดับใดแล้วใช้เครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความที่ตรงกับความเห็นของท่าน

ประเด็นความเห็น	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.การควบคุมสติ					
2.การฝึกสมาธิ					
3.บุคลิกภาพที่ดูภูมิฐาน					
4.การใช้น้ำเสียง ทำทาง					
5.การพูดต่อสาธารณะชน					
6.การพูดฉะฉาน					
7.การกวาดสายตา					
8.การพูดเป็นประโยค					
9.การพูดมีขั้นตอน					
10.การพูดชัดเจน					

ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปข้อมูลแบบประเมิน เรื่องการพัฒนานุคลิกภาพของการพูดในที่สาธารณะ ของนางจุฑาภรณ์ ยาคี

รายการ	ค่าเฉลี่ย (x)	การแปลผล
1.การควบคุมสติ	4.20	มาก
2.การฝึกสมาธิ	3.90	มาก
3.บุคลิกภาพที่ดูภูมิฐาน	3.80	มาก
4.การใช้น้ำเสียง ท่าทาง	3.60	มาก
5.การพูดต่อสาธารณะชน	3.80	มาก
6.การพูดฉะฉาน	3.90	มาก
7.การกวาดสายตา	4.10	มาก
8.การพูดเป็นประโยชน์	4.00	มาก
9.การพูดมีขั้นตอน	4.10	มาก
10.การพูดชัดเจน	4.40	มากที่สุด
รวม	39.8	
ค่าเฉลี่ย	3.98	มาก

สรุปในภาพรวมของผู้ตอบแบบประเมิน เรื่องการพัฒนานุคลิกภาพของการพูดในที่สาธารณะ ของนางจุฑาภรณ์ ยาคี อยู่ในระดับมาก($x=3.98$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าการประเมินในข้อที่ 1 อยู่ใน ระดับมาก($x=4.20$) การประเมินในข้อที่ 2 อยู่ในระดับมาก($X=3.90$) การประเมินในข้อที่ 3 อยู่ในระดับมาก ($X=3.80$) การประเมินในข้อที่ 4 อยู่ในระดับมาก($X=3.60$) การประเมินในข้อที่ 5 อยู่ในระดับมาก($X=3.80$) การประเมินในข้อที่ 6 อยู่ในระดับมาก($X=3.90$) การประเมินในข้อที่ 7 อยู่ในระดับมาก($X=4.10$) การ ประเมินในข้อที่ 8 อยู่ในระดับมาก($X=4.00$) การประเมินในข้อที่ 9 อยู่ในระดับมาก($X=4.10$) การประเมิน ในข้อที่ 10 อยู่ในระดับมากที่สุด($X=4.40$) ดังตาราง

รูปภาพการรายงานหน้าชั้นเรียน





