

โครงสร้างพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองด้านการสร้างความมั่นใจในตนเองในการพูด

1. หลักการและเหตุผล

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อ ยังคงสามารถทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป โดยมีความมั่นใจว่าตนสามารถที่จะกระทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง บุคคลที่มีความเชื่อในตนเองมักจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามารถทำให้ตนประสบความสำเร็จในการทำงานได้ มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ และสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับวัยทำงานทุกคนเพราะพูดได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งอิทธิพลให้กับคนกลุ่มนี้มีบุคลิกภาพที่โดดเด่นและแตกต่างจากคนอื่น เราจะเห็นได้ว่าทำไมคนบางคนถึงดูมั่นใจและดูดี ทำให้เวลาทำอะไรก็ดูดีเพราะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นและความมั่นใจ แต่ก็ยังมีหลายๆคนที่เหมือนจะมีความมั่นใจมากเกินไป บางคนก็ไม่กล้าคิดไม่กล้าทำอะไร

ดังนั้นการที่เราไม่มีความมั่นใจในตนเอง ทำให้ไม่มีสมาธิในการทำงานรู้สึกประหม่นตื้นเต้นอยู่เสมอเมื่อต้องพบปะผู้คนมากมาย จึงทำให้นึกถึงตนเองที่เวลาออกมาพูดหน้าชั้นเรียนหรือในที่ชุมชนจะมีความรู้สึกตื้นเต้นปากสั่น เหงื่อแตก พูดไม่คล่องจึงทำให้เรารู้สึกประหม่น

ดิฉันจึงอยากที่จะพัฒนาตนเองในการสร้างความมั่นใจและลดความประหม่นในการพูดเพื่อที่จะได้มีการพูดที่ดีขึ้นและดูดีในการออกมาพูดในชุมชน

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความมั่นใจในการพูดมากขึ้น
- 2.2 เพื่อลดความตื้นเต้น ปากสั่น เหงื่อแตก พูดไม่คล่อง

3. วิธีดำเนินการ

3.1 ขั้นตอน

1. เลือกพฤติกรรมที่ขาดความมั่นใจและประหม่นในการพูดเพื่อที่จะทำการพัฒนา
2. หาข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในตนเอง
3. เริ่มกำหนด วัน เวลา ที่จะฝึกพูดหน้ากระจก
 - สัปดาห์ ที่ 1 เริ่มการฝึกการพูดและการอ่านออกเสียง
 - สัปดาห์ ที่ 2 ฝึกการพูดและท่าทางเวลาพูด
 - สัปดาห์ ที่ 3 ฝึกพูดกับคนในครอบครัวและเพื่อนๆ
 - สัปดาห์ ที่ 4 ฝึกพูดในที่ชุมชน หรือ เริ่มจากสถานที่เล็กๆก่อน

3.2 เครื่องมือ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- นิยาย นิทาน หรือหนังสือ มาลองอ่านออกเสียง โดยเน้นจังหวะ เสียงสูง ต่ำ ให้ถูกต้อง
- ฝึกหน้ากระຈก ในขณะที่เราพูด
- คนในครอบครัว
- เด็กๆในศูนย์

3.3 การวัดและการประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมตนเองในขณะที่ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ว่ายังมีอาการตื่นเต้น ปากสั่น เหงื่อแตก พูดไม่คล่องอยู่หรือเปล่า
- ให้เพื่อนและครูสังเกตพฤติกรรมตนเองในขณะที่ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

3.4 อุปสรรคที่คาดว่าจะได้รับ

- ระยะเวลาในการดำเนินการอาจจะน้อยเกินไป และไม่มีเวลาว่างที่จะฝึกการพูดได้ทุกวัน
- เกิดความกลัวที่จะพูดหน้าชั้นเรียน

3.5 วิธีแก้ไข/ วิธีป้องกัน

- คิดอยู่ตลอดเวลาว่าการอ่านและการฝึกพูดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว
- มีการเตรียมตัวที่จะออกไปพูดหน้าชั้นเรียนเสมอ

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่าง วันที่ 1 มีนาคม 2558 – 1 เมษายน 2558

5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เป็นคนที่มีความมั่นใจในการพูด พูดเก่งขึ้น มีความกล้าที่จะพูด เวลาพูดไม่มีอาการตื่นเต้น ปากสั่น เหงื่อแตก พูดไม่คล่องอีก

คุณธรรมจริยธรรมที่นำไปใช้พัฒนาตนเอง

สัปปริยธรรม 7

1. **สัมมัญญตา** ความเป็นผู้รู้จักเหตุ หมายถึง ความเป็นผู้รู้หลัก คือความเป็นผู้รู้ว่าสิ่งนี้เป็นเหตุของสิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นเหตุของสิ่งนี้ เช่นรู้ว่า เมื่อคนเราขาดอิทธิบาท 4 ในการประกอบอาชีพทำมาหากิน หรือในการทำกิจต่างๆ ก็จะไม่ประสบความสำเร็จ ได้แก่ ความเป็นผู้รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลายที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติหน้าที่และดำเนินกิจการต่างๆ โดยรู้เข้าใจสิ่งที่ตนจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุผล เช่น ชาวพุทธรู้ว่าหลักธรรมเพื่อการสร้างตนให้มีหลักฐานมั่นคงทางเศรษฐกิจ หรือหลักการแสวงหาทรัพย์ในทางที่ชอบ คืออะไร มีอะไรบ้าง ผู้นำประเทศทราบถึงหลักการปกครองประเทศที่ดีเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าจะต้องกระทำเหตุนี้ๆ หรือกระทำตามหลักการนี้ๆ จึงจะให้เกิดผลที่มุ่งหมายหรือต้องการนั้นๆ เป็นต้น ตลอดจนขั้นสูงสุดคือรู้เท่าทันกฎธรรมดาหรือหลักความจริงของธรรมชาติเพื่อปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้อง มีจิตเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ

2. **อัตถัญญตา** ความเป็นผู้รู้จักผล หมายถึง ความเป็นผู้รู้ว่า ผลอันนี้เกิดจากเหตุอันนี้ เช่น เมื่อไม่ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพทำมาหากินในทางสุจริต การศึกษาเล่าเรียน หรือในการทำกิจต่างๆ ก็รู้ว่าเป็นเพราะขาดหลักอิทธิบาท 4 กล่าวคือ ไม่มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ในการประกอบอาชีพนั้น ในการศึกษาเล่าเรียนนั้น หรือในการทำงานนั้น ได้แก่ ความเป็นผู้รู้จักอรรถคือ ความหมายหรือความมุ่งหมายของหลักการที่ตนต้องปฏิบัติ โดยมีความเข้าใจประโยชน์ที่ประสงค์หรือวัตถุ ประสงค์ของกิจการที่ตนทำ รู้ว่าสิ่งที่ตนทำอยู่อย่างนั้นๆ ดำเนินชีวิตอย่างนั้นเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร หรือควรจะได้บรรลุผลอะไร รวมถึงรู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือพุทธศาสนสุภาษิตข้อนั้นๆ มีความหมายว่าอย่างไร การที่ตนกระทำอยู่อย่างนั้นมีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้าง ดังนั้นเป็นต้น ตลอดจนขั้นสูงสุดคือรู้ความหมายของคติธรรมคา และประโยชน์ที่เป็นจุดหมายแท้จริงของชีวิต

3. **อัตถัญญตา** ความเป็นผู้รู้จักตน หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ความสามารถ ความถนัดและคุณธรรม เป็นต้น ของตนว่ามีสภาพอย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมและทำการต่างๆ ให้สอดคล้องถูกจุดที่จะสัมฤทธิ์ผล ตลอดจนพร้อมแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญงอกงามถึงความสมบูรณ์อันยิ่งขึ้น

ได้แก่ ความสามารถมองตนเองออก ว่าตนเองเป็นใคร มีฐานะและภาวะอย่างไร กำลังต้องการอะไร เมื่อมองออกแล้วก็พยายามปรับตนเองให้เป็นอย่างที่คุณเป็นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม พยายามวางตนให้เหมาะสมกับฐานะและภาวะของตนและใช้กำลังความรู้ความสามารถของตนพัฒนาตนเองให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการในทางที่ชอบ รวมถึงรู้จักหยุดยั้งความต้องการอันเกินขอบเขตกำลังความรู้ความสามารถของตน และหยุดยั้งการแสวงหาอันเกินกำลังหรือในทางที่มีขอบธรรม อันจะทำให้ตนเดือดร้อนในภายหลัง

4. มัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ หมายถึง ความรู้จักพอดีในสิ่งต่างๆ เช่น รู้จักประมาณในการบริโภค และการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับ และการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการงานทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการ โดยมีใจเพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจ ชอบใจ หรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบทั้งหลายที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา

ความรู้จักประมาณในสิ่งต่างๆ ดังกล่าวนั้นต้องเป็นไปใน 3 ขณะ คือ ในขณะที่แสวงหา ในขณะที่รับ และในขณะที่บริโภคใช้สอย

5. กาลัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักกาล หมายถึง การรู้จักเวลาอันเหมาะสมและระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจการทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา เป็นต้น หรือการรู้จักกาลเวลาในอันที่จะประกอบกิจนั้นๆ เป็นต้นว่า ตนมีหน้าที่การงานจะพึงทำหลายอย่างด้วยกัน จะเป็นกิจการทางโลกหรือทางธรรมก็ตาม จะต้องแบ่งเวลาให้เหมาะแก่กิจที่จะต้องทำนั้นๆ การงานจึงจะดำเนินไปโดยเป็นระเบียบเรียบร้อยดี ไม่ยุ่งย่งยุ่งเหยิง คั่งค้างอาฏูล ตลอดจนรู้จักกะเวลาและวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

6. ปริสัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประชุมชน หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมนุม รู้จักสังคม คือรู้จักว่า ชุมชนหรือสังคมนั้นเป็นอย่างไร จะต้องปฏิบัติอย่างไร จึงจะเหมาะสมกับสังคมนั้นเพื่อให้สามารถเข้ากับชุมชนนั้น โดยไม่เก้อเจินหรือประหม่า เช่น เมื่อไปร่วมพิธีงานศพจะต้องแต่งกาย จะพูดและจะทำอย่างไร เมื่อเข้าวัดไปในพิธีทำบุญต่างๆ จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร จึงจะเหมาะสม จะวางตัวอย่างไรเมื่อพูดคุยกับพระสงฆ์ เป็นต้น

7. บุคคลปริปริญญูตา ความเป็นผู้รู้จักเลือกคบบุคคล หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักบุคคล คือรู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่าโดยอรรถาธิบาย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ว่าควรคบหรือไม่ จะใช้ จะดำเนิน ขกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร จึงจะได้ผลดี เป็นต้น

สัปปริสธรรมทั้ง 7 ข้อนี้ สรุปเป็นคำจำกัดให้กำหนดง่ายๆ ว่า รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้สังคม รู้บุคคล เป็นกุศลธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นคนดี โดยไม่ขึ้นอยู่กับชาติกำเนิด ฐานะ ความเป็นอยู่ หรือความมีการศึกษาสูง บุคคลใดเป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักความพอดี รู้จักเวลา รู้จักชุมชนหรือสังคม และรู้จักเลือกคบคน บุคคลนั้นก็สามารถที่จะเป็นคนดี เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ หรือเรียกว่า เป็นคนเต็มคน คนดีที่แท้ ซึ่งถือว่าเป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริงของมนุษย์

สรุปผลการพัฒนาตนเองด้านการสร้างความมั่นใจในตนเองในการพูด

จากการพัฒนาตนเองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความมั่นใจในการพูดมากขึ้นลดความตื่นเต้น ปากสั่น เหงื่อแตก พูดไม่คล่อง มีการสังเกตพฤติกรรมตนเองในขณะออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ว่ายังมีอาการตื่นเต้น ปากสั่น เหงื่อแตก พูดไม่คล่องอยู่หรือไม่ และให้เพื่อนครูสังเกตพฤติกรรมตนเองในขณะออกไปพูดในที่ชุมชน โดยใช้ บันทึกบุคลิกภาพ โครงการพัฒนาตนเอง พบว่า การเริ่มการฝึกการพูดและการอ่านออกเสียงออกมาอยู่ในระดับ พอใช้ การพูดและทำทางเวลาพูดอยู่ในระดับ พอใช้ พูดกับคนในครอบครัวและเพื่อนๆ อยู่ในระดับ พอใช้ และ พูดในที่ชุมชน หรือ เริ่มจากสถานที่เล็กๆก่อน อยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

ดังนั้น ในการพัฒนาตนเองด้านการสร้างความมั่นใจในตนเองในการพูด ในครั้งนี้ยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร จึงจำเป็นที่จะทำโครงการพัฒนาตนเองด้านการสร้างความมั่นใจในตนเองในการพูด ต่อไปอีก

การนำกระบวนการ PDCA ไปประยุกต์ใช้ในการทำแผนเพื่อให้สอดคล้องพัฒนาตนเองด้านการสร้างความมั่นใจในตนเองในการพูด

Plan (วางแผน) = กำหนดหัวข้อพัฒนาตนเองด้านการสร้างความมั่นใจในตนเองในการพูดเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความมั่นใจในการพูดมากขึ้นลดความตื่นเต้น ปากสั่น เหงื่อแตก พูดไม่คล่อง

Do (ปฏิบัติตามแผน) = เลือกพฤติกรรมที่ขาดความมั่นใจและประหม่าในการพูดเพื่อที่จะทำการพัฒนา และหาข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในตนเองจากนั้น เริ่มกำหนด วัน เวลา ที่จะฝึกพูดหน้ากระจก

สัปดาห์ ที่ 1 เริ่มการฝึกการพูดและการอ่านออกเสียง

สัปดาห์ ที่ 2 ฝึกการพูดและท่าทางเวลาพูด

สัปดาห์ ที่ 3 ฝึกพูดกับคนในครอบครัวและเพื่อนๆ

สัปดาห์ ที่ 4 ฝึกพูดในที่ชุมชน หรือ เริ่มจากสถานที่เล็กๆก่อน

Check (ตรวจสอบการปฏิบัติตามแผน) = สังเกตพฤติกรรมตนเองในขณะที่ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ว่ายังมีอาการตื่นเต้น ปากสั่น เหงื่อแตก พูดไม่คล่องอยู่หรือไม่และให้เพื่อนและครูสังเกตพฤติกรรมตนเองในขณะที่ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

Act (ปรับปรุงแก้ไข) = หลังจากการประเมินผล ในการพัฒนาตนเองด้านการสร้างความมั่นใจในตนเองในการพูด ในครั้งนี้ยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร จึงจำเป็นที่จะทำโครงการพัฒนาตนเองด้านการสร้างความมั่นใจในตนเองในการพูด ต่อไปอีก

จรรยาบรรณวิชาชีพครูที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง

จรรยาบรรณในวิชาชีพ หมายถึงประมวลมาตรฐานความประพฤติที่ผู้ประกอบวิชาชีพจะต้องประพฤติปฏิบัติ เป็นแนวทางให้ผู้ประกอบวิชาชีพปฏิบัติอย่างถูกต้องเพื่อผดุงเกียรติและสถานะ ของวิชาชีพนั้นก็ได้ผู้กระทำผิดจรรยาบรรณ จะต้องได้รับโทษโดยว่ากล่าว ตักเตือน ถูกพักงาน หรือถูกยกเลิกใบประกอบวิชาชีพได้

ความสำคัญ

จรรยาบรรณในวิชาจะเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะจำแนกอาชีพว่าเป็นวิชาชีพหรือไม่ อาชีพที่เป็น “วิชาชีพ” นั้นกำหนดให้มีองค์กรรองรับ และมีการกำหนดมาตรฐานของความประพฤติของผู้อยู่ในวงการวิชาชีพซึ่งเรียกว่า “จรรยาบรรณ” ส่วนลักษณะ “วิชาชีพ ” ที่สำคัญคือ เป็นอาชีพที่มีศาสตร์ชั้นสูงรองรับ มีการศึกษาค้นคว้าวิจัยและพัฒนาวิชาชีพมีการจัดการสอนศาสตร์ดังกล่าวในระดับอุดมศึกษาทั้งการสอนด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติจนผู้เรียนเกิดความชำนาญ และมีประสบการณ์ในศาสตร์นั้น นอกจากนี้จะต้องมีองค์กรหรือสมาคมวิชาชีพ ตลอดจนมี “จรรยาบรรณในวิชาชีพ” เพื่อให้สมาชิกในวิชาชีพดำเนินชีวิตตามหลักมาตรฐานดังกล่าวหลักที่กำหนดในจรรยาบรรณวิชาชีพทั่วไป คือ แนวความประพฤติปฏิบัติที่มีต่อวิชาชีพต่อผู้เรียน ต่อตนเอง และต่อสังคม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การพัฒนาตนเองด้านความมั่นใจในตนเองในการพูด จึงตรงกับ จรรยาบรรณต่อตนเอง คือผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา ต้องมีวินัยในตนเอง พัฒนาตนเองด้านวิชาชีพ บุคลิกภาพ และวิสัยทัศน์ ให้ทันต่อการพัฒนาทางวิทยาการ เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองอยู่เสมอ

แบบบันทึกบุคคลิกภาพ โครงการพัฒนาตนเอง

[illegible]