



วารสาร นาคบุตรปริทรรศน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

NARBHUTPARITAT JOURNAL

Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2565 Vol. 14 No. 1 January - April 2022

Received: August 24, 2021

Revised: April 27, 2022

Accepted: April 29, 2022

การพัฒนารูปแบบการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

Developing a Self-Development Model Using the Student Habit Formation Process
of Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

จตุพร อัสวโสรณ*

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author) E-mail: assawasowan@hotmail.com

Jutiporn Assawasowan

Faculty of Education, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนารูปแบบการพัฒนาดตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช (2) ศึกษาผลการพัฒนาดตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ที่เรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาดตนเอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โดยการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 90 คน การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ (1) การสร้างรูปแบบการพัฒนาดตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย และ (2) การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาดตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย การเก็บรวบรวมข้อมูลการพัฒนาดตนเองโดยบันทึกผลการปฏิบัติตนและประเมินตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ (1) แบบบันทึกการพัฒนาดตนเอง (2) แบบประเมินการพัฒนาดตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการพัฒนาดตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยเป็นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา
2. ผลการพัฒนาดตนเองหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษาสูงกว่าระยะก่อนการพัฒนาดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

คำสำคัญ: รูปแบบ; การพัฒนาดตนเอง; กระบวนการสร้างนิสัย

Abstract

This action research aimed to 1) develop a self-development model using the habit formation process of students at Nakhon Si Thammarat Rajabhat University., and 2) study the results of self-development by using habit forming process. The sampling group was 90 of the students of Nakhon Si Thammarat Rajabhat University who attend the Human Behavior and Self-Development subject during the first semester of academic year 2020. This research is divided into two phases (1) forming a self- development model using the habit-forming process and, (2) an experiment with a self- development model using the habit-forming process. Collection of personal development data by results of a self-development and self-assessment record. The research instruments are (1) self-development recorded form (2) self-assessment form.

The research results reveal that;

1. The self-development model using the habit-forming process is a physical, mental, emotional, social, and intellectual self-improvement.
2. The results of self-development by using the habit forming process were significantly different at the 0.5 level.

Keywords: Model; Self-Development; Habit forming Process

บทนำ

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายความต้องการของตนเองและต้องการพัฒนาดตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาดตนเองเป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ บุคคลที่จะพัฒนาดตนเองได้จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาดตนเองที่ถูกต้อง ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาดตนเองประสบความสำเร็จ

การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่นทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย และสามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่น ๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัว การทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน อันจะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาตนเป็นการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

การพัฒนาตนจึงเป็นความพยายามของบุคคลที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ บุคคลที่มีศักยภาพและมีความสามารถต้องพัฒนาความ “เก่ง” ในสามด้านด้วยกัน ได้แก่ 1) เก่งตน คือ การเป็นผู้ที่หมั่นศึกษาหาความรู้เพื่อให้รู้เท่าทันคนอื่น และรู้เท่าทันโลก มีความประพฤติ การแสดงออกทางวาจาและอารมณ์ที่เหมาะสม มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความกระตือรือร้น 2) เก่งคน คือ คนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีพื้นฐานความสัมพันธ์ส่วนตัวที่ดีตั้งแต่ในระดับครอบครัว เพื่อนฝูง ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน สามารถเข้าสังคมได้ง่ายและเมื่อมีปัญหาที่มีผู้อื่นยินดีให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ 3) เก่งงาน คือ คนที่ได้ศึกษาและรู้ลึกกว้างเกี่ยวกับขอบเขตงานที่ตนเองทำ เป็นผู้ที่รักและขยันในการทำงาน มีความมุ่งมั่นและอดสาเห พุ่มเทให้การ ทำงาน อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง การกระทำ การตอบสนอง หรือการปฏิบัติ ที่เกิดจากการสั่งสมด้วยการกระทำซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอ จนทำให้การกระทำ การตอบสนอง หรือการปฏิบัติ นั้นเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ปราศจากการคิดอย่างรู้สำนึก นั่นก็คือนิสัย (Tangkittiphaporn, 2013) พฤติกรรมหรือนิสัยที่ดี (Good Habits) คือ พฤติกรรมเคยชินที่หนุนนำให้ผู้กระทำได้ประโยชน์จากการกระทำ สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เช่น นิสัยที่เน้นการใช้ความคิดเชิงปัญญา นิสัยชอบออกกำลังกาย นิสัยรักความสงบ มีความอดทน มีความรับผิดชอบ ฯลฯ ในขณะที่นิสัยไม่ดี (Bad Habits) คือ พฤติกรรมเคยชินที่ทำให้ผู้เรียนได้รับโทษ ทำให้เกิดความเสียหายแก่สุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น นิสัยการผัดวันประกันพรุ่ง นิสัยขี้หลงขี้ลืมหืมเพราะขาดสติสัมปชัญญะ นิสัยขี้เกียจอ่านหนังสือ นิสัยไม่ยอมออกกำลังกาย ฯลฯ กระบวนการสร้างนิสัย เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งปลูกฝังคุณลักษณะและบุคลิกภาพของผู้เรียน โดยจัดกิจกรรมที่ทำให้พฤติกรรมเกิดความเคยชินด้วยการปล่อยให้พฤติกรรมเกิดขึ้น ซ้ำ ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดคุณลักษณะนิสัยที่ดี และถาวรขึ้นในตัวผู้เรียน

รายวิชาในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป มีบทบาทโดยตรงในการพัฒนาคนเพื่อให้บุคคลแต่ละคนเป็นคนที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่ดำรงประณีตประเสริฐ สมกับความเป็นมนุษย์และพัฒนาคนในฐานะที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ และการเรียนการสอนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ตนเอง ประเมินตนเองและสามารถพัฒนาตนเองได้ ซึ่งนักศึกษาที่เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชส่วนใหญ่ไม่ได้มาจากโรงเรียนชั้นนำของจังหวัด จากการสังเกตพบว่านักศึกษาบางคนขาดความกระตือรือร้น ขาดเป้าหมายในการเรียนรู้ ลักษณะการทำงานมีนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง เช่น นักศึกษาบอกว่าทำรายงานอยู่แต่รายงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด หรือนักศึกษามีงานเยอะทำไม่ทัน ในขณะที่บางคนเกิดอาการเจ็บป่วยเมื่อถึงกำหนดต้องส่งงานหรือใกล้สอบ นักศึกษาบางคนรู้สึกเครียด บางคนมาเข้าเรียนสายอ้างว่านอนดึกเพราะต้องรีบเร่งส่งงาน บางคนเล่นเกมจนดึก หรือนั่งร้านน้ำชา และจากการที่ผู้สอนให้นักศึกษาประเมินตนเองพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมที่ควรปรับปรุงหลายด้านทั้งด้านร่างกาย เช่น ขาดการออกกำลังกาย ไม่มีเป้าหมายในการออกกำลังกาย หรือการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์จิตใจ มีความว้าวุ่น/ความเครียด ไม่มีสมาธิในการเรียน บางคนมีอาการซึมเศร้า ขาดความมุ่งมั่นแน่วแน่ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ส่วนด้านสติปัญญา ยังอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการเรียนน้อย เมื่อถึงเวลาสอบทำให้ไม่มั่นใจในการสอบ



การที่บุคคลจะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนเองที่ถูกต้องคือ แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งมีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก ดังนั้นการเสริมสร้างนิสัยต้องทำให้พฤติกรรมเกิดความเคยชินด้วยการทำพฤติกรรมให้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในสิ่งแวดล้อมเดิมจนทำให้มีการเพิ่มการเชื่อมโยง ระหว่างสิ่งแวดล้อมและการกระทำ การพัฒนาตนให้เก่งตน เก่งคน เก่งงาน จะสอดคล้องกับการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คือ การเป็นผู้ที่หมั่นศึกษาหาความรู้ โดยการอ่านหนังสือ การแสดงออกทางวาจาและอารมณ์ที่เหมาะสมโดยการฝึกสมาธิการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยการทำความดีช่วยเหลือดูแลผู้อื่น และการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกาย การพัฒนาตนเองของนักศึกษาเพื่อสร้างนิสัยใหม่ที่จำเป็นต่อตนเอง การกระทำ หรือการปฏิบัติ ด้วยการกระทำซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การกระทำ การตอบสนอง หรือการปฏิบัตินั้นเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

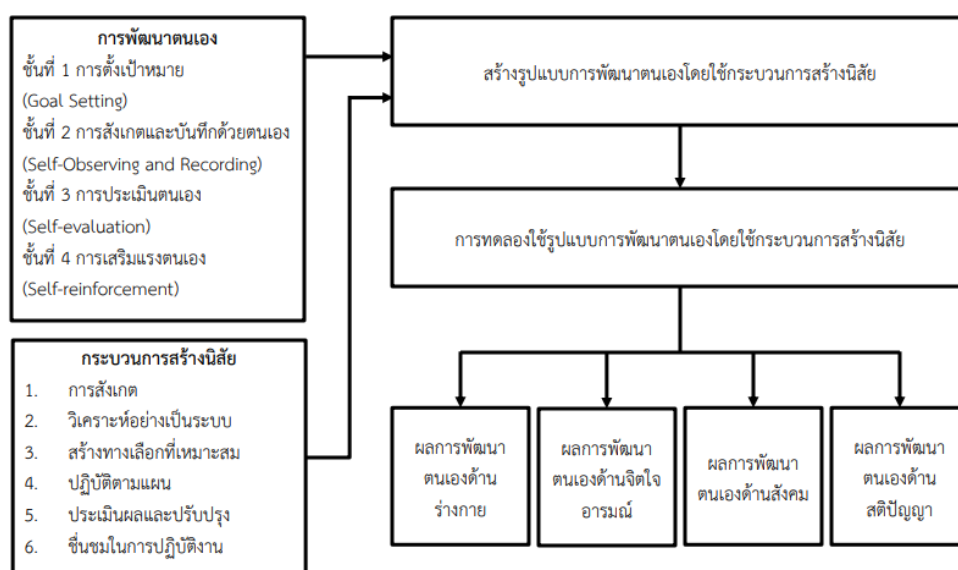
จากสภาพปัญหาที่พบและแนวคิดในการพัฒนา ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ซึ่งเป็นรายวิชาในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป จึงได้ออกแบบกระบวนการเรียนการสอนเพื่อให้นักศึกษาซึ่งลงทะเบียนเรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ได้พัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยเพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา ผลจากการวิจัยนี้ทำให้นักศึกษามีแนวทางในการพัฒนาตนเองที่จะเป็นผลดีทั้งต่อชีวิตการเรียนและชีวิตการทำงานในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย มีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ที่มา: Assawasowan (2020)

จากภาพกรอบแนวคิดการวิจัย ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี กระบวนการพัฒนาตนเอง และกระบวนการสร้างนิสัยเพื่อนำมาสร้างรูปแบบการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและศึกษาผลของการพัฒนาตนเองด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ซึ่งลงทะเบียนเรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ภาคเรียนละประมาณ 500-600 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ซึ่งลงทะเบียนเรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 2 กลุ่มเรียนโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้กลุ่มเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม รวม 90 คน

เนื้อหาและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

เนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ ใช้เนื้อหาตามคำอธิบายรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน เรื่อง บุคลิกภาพและการพัฒนาตน กลุ่มวิชาการศึกษาทั่วไป ตามหลักสูตรปริญญาตรี พ.ศ.2561-2565

ระยะเวลาในการทดลอง คือภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โดยการพัฒนาตนเองระหว่างเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2563- ตุลาคม พ.ศ. 2563

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยมุ่งการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างรูปแบบกระบวนการสร้างนิสัย ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อพัฒนารูปแบบกระบวนการสร้างนิสัยโดย 1) ศึกษากระบวนการพัฒนาตนเอง และกระบวนการสร้างนิสัย 2) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานการพัฒนาตนเอง วิธีการและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาตนเองเพื่อให้นักศึกษานำไปปฏิบัติ แนวคิดที่สำคัญคือกระบวนการสร้างนิสัย การพัฒนาตนเอง การควบคุมตนเอง พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา 3) วางแผนการวิจัย วางแผนการรวบรวมข้อมูลและการตรวจสอบข้อมูล เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย 4) สร้างกระบวนการสร้างนิสัยเพื่อพัฒนาตนเองของนักศึกษา ได้แก่ การสังเกตตนเอง การวิเคราะห์ตนเองอย่างเป็นระบบ สร้างทางเลือกที่เหมาะสม ปฏิบัติตามแผน ประเมินผลและปรับปรุง ชื่นชมในการปฏิบัติงาน 5) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของโครงสร้างโดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของกระบวนการสร้างนิสัยเพื่อพัฒนาตนเองของนักศึกษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยมีค่าความตรงระหว่าง 0.67-1.00 และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 6) สร้างเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย (1) แบบบันทึกผลการพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกายจิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา (2) แบบประเมินการพัฒนาตนเองก่อนและหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัย มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ

ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้ 1) วางแผนการศึกษาผลของการพัฒนาตนเอง โดยนักศึกษานำกระบวนการสร้างลักษณะนิสัยที่พัฒนาขึ้นไปปฏิบัติ ให้นักศึกษานำบันทึกผลการปฏิบัติทุกวันและส่งผลการบันทึกให้อาจารย์ผู้สอนตรวจสอบการพัฒนาตนเองในทุกสัปดาห์ และนักศึกษาประเมินการพัฒนาตนเองก่อนและหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา การจำแนกชนิดของข้อมูล และการคัดเลือกข้อมูลสำคัญเพื่อแสดงหลักฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ 4) สะท้อนความคิดจากข้อมูลในการปฏิบัติจริง



สถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

1. การพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย ใช้กับนักศึกษา ซึ่งเรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

2. เก็บรวบรวมข้อมูลผลการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย ได้แก่ (1) ผลการปฏิบัติในการพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยนักศึกษานำบันทึกผลการปฏิบัติทุกวันและส่งผลการบันทึกให้อาจารย์ผู้สอนตรวจสอบการพัฒนาตนเองในทุกสัปดาห์ (2) ผลการประเมินตนเองก่อนและหลังการปฏิบัติตามกระบวนการสร้างนิสัย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา การจำแนกชนิดของข้อมูล และการคัดเลือกข้อมูลสำคัญเพื่อแสดงหลักฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t และสะท้อนความคิดจากข้อมูลในการปฏิบัติจริง

สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ขอเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. รูปแบบการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย

รูปแบบการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยมาเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการปฏิบัติที่จะพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การสังเกตตนเอง การวิเคราะห์ตนเองอย่างเป็นระบบ สร้างทางเลือกที่เหมาะสม ปฏิบัติตามแผน ประเมินผลและปรับปรุง ชื่นชมในการปฏิบัติ มีลักษณะที่สำคัญคือ การพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ด้านร่างกายเป็นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 45 นาที ด้านอารมณ์เป็นการควบคุมอารมณ์ของตนโดยการฝึกนั่งสมาธิทุกวันอย่างน้อยวันละ 10 นาที ด้านสังคมเป็นการทำความดีให้กับครอบครัว หรือบุคคลอื่น หรือการทำความดีให้กับมหาวิทยาลัย ชุมชน หรือประเทศชาติ อย่างน้อยวันละ 1 อย่าง ด้านสติปัญญาเป็นการอ่านหนังสือและบันทึกการอ่านทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 บท และบันทึกผลการปฏิบัติทุกวันเพื่อสร้างนิสัย

2. ผลการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษา พบว่า มีพัฒนาการหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยสูงกว่าในระยะก่อนใช้กระบวนการสร้างนิสัยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในทุกประเด็น และมีพัฒนาการด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้นหลายลักษณะ รายละเอียดดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2 ต่อไปนี้

2.1 เปรียบเทียบการพัฒนาตนเองก่อนและหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัย

ตารางที่ 1 แสดงผลการพัฒนาตนเองก่อนและหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัย

พฤติกรรมที่ประเมิน	ก่อนกระบวนการ			หลังกระบวนการ			ค่าที
	($\bar{x}$)	S.D.	แปลความหมาย	($\bar{x}$)	S.D.	แปลความหมาย	
1. เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองด้านการออกกำลังกาย							
1.1 การปฏิบัติในการออกกำลังกาย	2.21	1.01	ควรปรับปรุง	3.88	.72	ดี	18.36*
1.2 การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย	2.34	.99	ควรปรับปรุง	3.92	.86	ดี	15.79*
1.3 การออกกำลังกายทำให้ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน	2.87	.94	ปานกลาง	4.32	.67	ดี	14.72*
1.4 การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.01	.87	ควรปรับปรุง	3.90	.77	ดี	17.54*
1.5 การออกกำลังกายมีผลต่อสุขภาพที่ดี	2.82	.97	ปานกลาง	4.40	.67	ดี	15.99*
ค่าเฉลี่ยการพัฒนาตนเองด้านการออกกำลังกาย	2.45	.73	ควรปรับปรุง	4.08	.52	ดี	21.44*
2. เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ/การฝึกสมาธิ							
2.1 การปฏิบัติในการฝึกสมาธิ	1.82	.88	ควรปรับปรุง	3.72	.70	ดี	22.31*

พฤติกรรมที่ประเมิน	ก่อนกระบวนการ			หลังกระบวนการ			ค่าที่
	($\bar{x}$)	S.D.	แปล ความหมาย	($\bar{x}$)	S.D.	แปล ความหมาย	
2.2 การตั้งเป้าหมายในการฝึกสมาธิ	1.99	.89	ควรปรับปรุง	3.69	.79	ดี	17.13*
2.3 การฝึกสมาธิทำให้ลดความวุ่น/ความเครียด	2.48	.95	ควรปรับปรุง	4.19	.76	ดี	16.66*
2.4 การฝึกสมาธิวันละ 10 นาที	1.67	.81	ควรปรับปรุง	3.46	.94	ดี	16.97*
2.5 การพัฒนาตนเองในเรื่องการมีสมาธิมุ่งมั่นแน่วแน่ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน	2.30	.92	ควรปรับปรุง	3.99	.89	ดี	16.17*
ค่าเฉลี่ยการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ/การฝึกสมาธิ	2.05	.71	ควรปรับปรุง	3.81	.57	ดี	23.36*
3. เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองด้านสังคม/การทำความดี	3.16	.72	ปานกลาง	4.38	.61	ดี	16.58*
3.1 การดูแลช่วยเหลือผู้อื่น	3.07	.78	ปานกลาง	4.37	.71	ดี	18.19*
3.2 การตั้งเป้าหมายในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี/การทำความดี	2.97	.91	ปานกลาง	4.16	.78	ดี	16.46*
3.3 การช่วยเหลือผู้อื่นในแต่ละวัน	2.90	.97	ปานกลาง	4.28	.84	ดี	14.83*
3.4 การทำความดีอย่างน้อยวันละ 1 อย่าง	2.96	.86	ปานกลาง	4.28	.74	ดี	14.39*
3.5 การพัฒนาตนเองในเรื่องการทำความดีมุ่งมั่นแน่วแน่ในการดำเนินชีวิต การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม	3.01	.69	ปานกลาง	4.29	.57	ดี	20.96*
ค่าเฉลี่ยการพัฒนาตนเองด้านสังคม/การทำความดี	3.16	.72	ปานกลาง	4.38	.61	ดี	16.58*
4. เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา/การอ่านหนังสือ							
4.1 การปฏิบัติในการอ่านหนังสือ	2.23	1.00	ควรปรับปรุง	3.87	.72	ดี	16.67*
4.2 การตั้งเป้าหมายในการอ่านหนังสือ	2.38	.88	ควรปรับปรุง	3.92	.67	ดี	16.48*
4.3 การอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการเรียนอย่างน้อยวันละ 1 บท	1.97	.93	ควรปรับปรุง	3.56	.90	ดี	15.35*
4.4 ความมั่นใจในการสอบจากการอ่านหนังสือ	2.83	.84	ควรปรับปรุง	4.26	.74	ดี	17.33*
4.5 การพัฒนาสติปัญญาด้วยการอ่านอย่างมุ่งมั่นแน่วแน่ในการเรียนรู้และพัฒนาวิชาชีพ	2.71	.86	ปานกลาง	4.16	.81	ดี	15.65*
ค่าเฉลี่ยการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา/การอ่านหนังสือ	2.42	.73	ควรปรับปรุง	3.95	.57	ดี	20.50*
ค่าเฉลี่ยการพัฒนาตนเองรวมทุกด้าน	2.48	.55	ควรปรับปรุง	4.03	.44	ดี	27.32*

*แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 พบว่าก่อนการใช้กระบวนการสร้างนิสัย ผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองรวมทุกด้านในระดับควรปรับปรุงเมื่อพิจารณาารายด้านพบว่าผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองด้านการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ =2.45) ด้านสติปัญญา/การอ่านหนังสือ ($\bar{x}$ =2.42) และด้านจิตใจ/การฝึกสมาธิ ($\bar{x}$ =2.05) อยู่ในระดับควรปรับปรุง ส่วนด้านสังคม/การทำความดี ($\bar{x}$ =3.16) อยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองรวมทุกด้านในระดับดี ($\bar{x}$ =4.03) ด้านที่พัฒนาตนเองสูงสุดคือด้านสังคม/การทำความดี ($\bar{x}$ =4.29) รองลงมาคือด้านการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ =4.08) ด้านสติปัญญา/การอ่านหนังสือ($\bar{x}$ =3.95) และด้านจิตใจ/การฝึกสมาธิ($\bar{x}$ =3.81) ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์รายข้อพบว่าการพัฒนาตนเองก่อนการใช้กระบวนการสร้างนิสัยอยู่ในระดับควรปรับปรุง ยกเว้นการพัฒนาตนเองด้านสังคม/การทำความดี ได้แก่ การดูแลช่วยเหลือผู้อื่น การตั้งเป้าหมายในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี/การทำความดี การช่วยเหลือผู้อื่นในแต่ละวัน การทำความดีอย่างน้อยวันละ 1 อย่าง การพัฒนาตนเองในเรื่องการทำความดีมุ่งมั่นแน่วแน่ในการดำเนินชีวิต การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ผลการพัฒนาตนเองหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษา สูงกว่าในระยะก่อนใช้กระบวนการสร้างนิสัย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในทุกประเด็น

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา การจำแนกชนิดของข้อมูล และการคัดเลือกข้อมูลสำคัญเพื่อแสดงหลักฐาน เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยจากการปฏิบัติจริง



ตารางที่ 2 แสดงค่าร้อยละของจำนวนนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด โดยใช้กระบวนการสร้างนัย

จำนวนนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
1. ผลการพัฒนาด้านร่างกาย		
1.1 ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่รู้สึกเหนื่อยง่าย สุขภาพดี	71	78.89
1.2 มีความกระฉับกระเฉงมากขึ้น ร่าเริง ไม่เฉื่อยชา มีความคล่องตัว ทรงตัวได้ดี	46	51.11
1.3 ทำให้หลับสบาย หลับสนิทมากขึ้น	21	23.33
1.4 ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล	41	45.56
1.5 มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น อาการภูมิแพ้ลดน้อยลง ไม่เป็นไข้เหมือนเดิมเมื่อก่อน	41	45.56
1.6 ลดความอ้วนได้ รู้สึกไม่อึดอัด ควบคุมน้ำหนัก กระชับสัดส่วน	33	36.67
1.7 มีความสุขและสนุกสนานที่ได้เล่นกับเพื่อน ทำให้มีเพื่อนใหม่ ได้ออกกำลังกายบ่อยขึ้น	33	36.67
1.8 ทำให้รักสุขภาพ สุขภาพจิตดี ตัดนิสัยการออกกำลังกายเป็นประจำ	25	27.78
1.9 มีวินัยและมีความอดทน	15	16.67
1.10 มีความคิดและมุมมองเกี่ยวกับการออกกำลังกายเปลี่ยนไป	28	31.11
2. ผลการพัฒนาด้านจิตใจ/การฝึกสมาธิ		
2.1 ทำให้จิตใจไม่วอกแวก อยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น	36	40.00
2.2 ทำให้สามารถผ่อนคลาย ลดการคิดมาก ไม่คิดเยอะ ลดการฟุ้งซ่าน	51	56.67
2.3 ทำให้ควบคุมพฤติกรรมและการแสดงออกได้ดีขึ้น มีสติในการใช้ชีวิต	50	55.56
2.4 จิตใจสงบ แจ่มใส มั่นคง	46	51.11
2.5 ลดอารมณ์และความคิดในแง่ลบ	43	47.78
2.6 มีสมาธิและจดจ่อมากขึ้นสามารถทำงานและอ่านหนังสือได้นานขึ้น	44	48.89
2.7 ตระหนักได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่	24	26.67
2.8 ทำให้การนอนหลับดีขึ้น หลับสบายมากขึ้น	19	21.11
2.9 ใจเย็นลง สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น	28	31.11
2.10 ทำให้อยู่กับตนเองมากขึ้น มีสมาธิกับสิ่งที่ทำ	24	26.67
3. ผลการพัฒนาด้านสังคม/ความดีที่ทำ		
3.1 รู้สึกว่าตนเองมีความสุขมากขึ้น สบายใจ ปลื้มใจ	33	36.67
3.2 มีแรงบันดาลใจในการทำความดีมากขึ้น รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	47	52.22
3.3 การได้รับรอยยิ้ม ความไว้วางใจและความรักจากผู้อื่น	12	13.34
3.4 ได้รับคำชมจากอาจารย์และเพื่อน ๆ เห็นคุณค่าของตนเอง ได้ปลื้มใจ	24	26.67
3.5 เกิดประโยชน์ต่อสังคม ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม อยากรักษาสิ่งแวดล้อม	56	62.22
3.6 ช่วยแบ่งเบาระหน้าที่ของคนในครอบครัว	10	11.11
3.7 ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น มีเพื่อน	25	27.78
3.8 สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้โดยไม่ต้องร้องขอ รักการให้ ไม่หวังผลตอบแทน	44	48.89
3.9 ลดความเห็นแก่ตัว มองโลกในแง่ดี รู้สึกสบายใจ	31	34.45
3.10 มีคนอยากร่วมงานหรืออยากคบหาด้วย ได้รับมิตรภาพที่ดี	22	24.45
4. ผลการพัฒนาด้านปัญญา/การอ่านหนังสือ		
4.1 ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น สมองได้รับการกระตุ้น	44	48.89
4.2 ทำให้ได้ฝึกทักษะการอ่าน	24	26.67
4.3 ได้รู้เรื่องต่าง ๆ มากมายที่ไม่เคยรู้ ทำให้หันต่อเหตุการณ์	47	52.22
4.4 ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	11	12.22
4.5 ทำให้อ่านหนังสือได้มากขึ้นและสรุปเนื้อหาได้ดีขึ้น	38	42.22
4.6 เข้าใจในเรื่องที่เรียนมากขึ้น ทำข้อสอบได้เยอะ ตอบคำถามที่อาจารย์ถามได้	46	51.11
4.7 มีความคิดที่ดี ขยันมากขึ้น พัฒนาความคิดความเข้าใจ ความจำพัฒนาขึ้น	30	33.34
4.8 สามารถเปลี่ยนทัศนคติจากคนไม่ชอบอ่าน มาเป็นคนรักการอ่าน	25	27.78
4.9 ทำให้มีการวางแผนในการอ่าน มีวินัย	19	21.11
4.10 เกิดความตั้งใจในการอ่านมากขึ้น มีสมาธิในการอ่านมากขึ้น	27	30.00



จากตารางที่ 2 แสดงความคิดเห็นของนักศึกษาที่ตอบคำถามปลายเปิดผลการพัฒนาตนเอง ปรากฏว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 90 คน มีนักศึกษาตอบแบบสอบถามปลายเปิดทั้ง 90 คน คิดเป็นร้อยละ 100 จำแนกรายละเอียดได้ดังนี้

ผลการพัฒนาตนเองด้านร่างกายพบว่าทำให้ร่างกายแข็งแรง ขึ้นไม่รู้สึกเหนื่อยง่าย สุขภาพดีมากที่สุด จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 78.89 รองลงมาคือ มีความกระฉับกระเฉงมากขึ้น ร่างไม่เฉื่อยชา มีความคล่องตัว ทรงตัวได้ดี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 51.11 ลดความเครียด ลดความวิตกกังวลจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 45.56 มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น อาการภูมิแพ้ลดน้อยลง ไม่เป็นไข้เหมือนเดิมเมื่อก่อน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 45.56 ลดความอ้วนได้ รู้สึกไม่อึดอัด ควบคุมน้ำหนักกระชับสัดส่วน จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 มีความสุขและสนุกสนานที่ได้เล่นกับเพื่อน ทำให้มีเพื่อนใหม่ ได้ออกกำลังกายบ่อยขึ้น จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 มีความคิดและมุมมองเกี่ยวกับการออกกำลังกายเปลี่ยนไปจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 31.11 ทำให้รักสุขภาพ สุขภาพจิตดี ตัดนิสัยการออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 ทำให้หลับสบาย หลับสนิทมากขึ้นจำนวน 21คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 และมีวินัยและมีความอดทน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 ตามลำดับ

ผลการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ/การฝึกสมาธิ พบว่า ทำให้สามารถผ่อนคลาย ลดการคิดมาก ไม่คิดเยอะ ลดการฟุ้งซ่าน มากที่สุด จำนวน 51คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 รองลงมาคือทำให้ควบคุมพฤติกรรมและการแสดงออกได้ดีขึ้น มีสติในการใช้ชีวิตจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 จิตใจสงบ แจ่มใส มั่นคงจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 51.11 มีสมาธิและจดจ่อมากขึ้นสามารถทำงานและอ่านหนังสือได้นานขึ้นจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 48.89 ลดอารมณ์และความคิดในแง่ลบจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 47.78 ทำให้จิตใจไม่วอกแวก อยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น จำนวน 36คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ใจเย็นลง สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้นจำนวน 28คน คิดเป็นร้อยละ 31.11 ตระหนักได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ทำให้อยู่กับตนเองมากขึ้น มีสมาธิกับสิ่งที่ทำ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 26.673 และทำให้การนอนหลับดีขึ้น หลับสบายมากขึ้น จำนวน 19คน คิดเป็นร้อยละ 21.11 ตามลำดับ

ผลการพัฒนาตนเองด้านสังคม/ความดีที่ทำพบว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม อยากช่วยเหลือ มากที่สุด จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 62.22 รองลงมาคือ มีแรงบันดาลใจในการทำความดีมากขึ้น รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จำนวน 47คน คิดเป็นร้อยละ 52.22 สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้โดยไม่ต้องร้องขอ รักการให้ ไม่หวังผลตอบแทน จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 48.89 รู้สึกว่าตนเองมีความสุขมากขึ้น สบายใจ ปลื้มใจ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 ลดความเห็นแก่ตัว มองโลกในแง่ดี รู้สึกสบายใจจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 34.45 ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น มีเพื่อน จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 ได้รับคำชมจากอาจารย์และเพื่อน ๆ เห็นคุณค่าของตนเอง ได้ปลื้มใจ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 มีคนอยากร่วมงานหรืออยากคบหาด้วย ได้รับมิตรภาพที่ดีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 24.45 การได้รับรอยยิ้ม ความไว้วางใจและความรักจากผู้อื่น จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 13.34 และช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่ของคนในครอบครัว จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 ตามลำดับ

ผลการพัฒนาตนเองด้านปัญญา/การอ่านหนังสือ พบว่า ได้รู้เรื่องต่าง ๆ มากมายที่ไม่เคยรู้ ทำให้ทันต่อเหตุการณ์ มากที่สุด จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 52.22 รองลงมาคือ เข้าใจในเรื่องที่เรียนมากขึ้น ทำข้อสอบได้เยอะ ตอบคำถามที่อาจารย์ถามได้ จำนวน 46คน คิดเป็นร้อยละ 51.11 ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น สมองได้รับการกระตุ้น จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 48.89 ทำให้อ่านหนังสือได้มากขึ้นและสรุปเนื้อหาได้ดีขึ้นจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 42.22 มีความคิดที่ดี ขยันมากขึ้น พัฒนาความคิดความเข้าใจ ความจำพัฒนา ขึ้น จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 33.34 เกิดความตั้งใจในการอ่านมากขึ้น มีสมาธิในการอ่านมากขึ้น จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 สามารถเปลี่ยนทัศนคติจากคนไม่ชอบอ่าน มาเป็นคนรักการอ่าน จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 ทำให้ได้ฝึก



ทักษะการอ่าน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ทำให้มีการวางแผนในการอ่าน มีวินัย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 21.11 และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.22 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช มีประเด็นอภิปรายผล 2 ประเด็นคือ การพัฒนารูปแบบการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยที่พัฒนาขึ้นและผลการพัฒนาตนเองภายหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยที่พัฒนาขึ้น

1. การพัฒนารูปแบบการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยที่พัฒนาขึ้น มีประเด็นในการอภิปรายดังนี้

1.1 การพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยที่พัฒนาขึ้น มีแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาตน (Tangkittiphaporn, 2013) รองรับและมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยการใช้กระบวนการพัฒนาตนเองและกระบวนการสร้างนิสัย การพัฒนาตนเองที่เน้นกระบวนการเป็นการเน้นให้ผู้เรียนเป็นผู้คิด ผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สอนเป็นผู้กำกับควบคุมให้ผู้เรียนมีการปฏิบัติ ผักผ่อน การพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยที่พัฒนาขึ้นกำหนดให้ผู้เรียนบันทึกผลการออกกำลังกาย การฝึกนั่งสมาธิ การทำความดีให้กับครอบครัว หรือบุคคลอื่น หรือการทำความดีให้กับมหาวิทยาลัย ชุมชน หรือประเทศชาติ และให้ผู้เรียนบันทึกผลการปฏิบัติทุกวันเพื่อสร้างนิสัย และส่งให้อาจารย์ผู้สอนตรวจสอบการพัฒนาตนเองในทุกสัปดาห์ การจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการสร้างนิสัย เป็นการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนสอดคล้องกับลำดับขั้นของการพัฒนาพฤติกรรมทำให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์เป็นกิจนิสัย ประกอบด้วย กิจกรรมสำคัญเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง 6 ขั้นตอน ได้แก่ การสังเกต การวิเคราะห์ การสร้างแนวปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติ การประเมินผล/ปรับปรุง และการชื่นชมต่อการปฏิบัติ กระบวนการสร้างนิสัยทำให้ผู้เรียนได้คิดและลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งในการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพสูง ผู้เรียนที่มีความรู้ความสามารถสูง มีสุขภาพร่างกายที่ดี มีสมาธิในการจดจ่อกับสิ่งเร้า และทำความดีช่วยเหลือผู้อื่น มักได้รับการยอมรับและได้รับโอกาสที่ดีกว่า จะทำให้บุคคลดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความมั่นใจในตนเอง และเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้อย่างดี เกิดทักษะและกระบวนการในการคิด การวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ได้ต่อไป การเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมจึงควรส่งเสริมให้ประพฤติปฏิบัติจนเป็นนิสัยติดตัว สอดคล้องกับบทสรุปของ Daengchamrun (2020) ที่กล่าวว่าการจัดการศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ตนเองด้านบวก ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เคารพตนเองและผู้อื่น เคารพในการเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีความดี หรือทำตนเป็นประโยชน์ เป็นคุณลักษณะภายในที่สำคัญที่สร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง และสอดคล้องกับ Soontornrot & PhramahaMit Thitapanyo (2020) ที่กล่าวว่า การพัฒนาตนหรือการฝึกฝนตนถือว่าเป็นหลักของบัณฑิตผู้ฉลาดมีปัญญาในโลก จะต้องฝึกฝนตนเองเพื่อความเจริญก้าวหน้าด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบหรือการฝึกสมาธิและการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ และการพัฒนาตนเองต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อจะนำตนไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต

1.2 การพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัย มีจุดเด่นคือ 1) ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาคุณลักษณะต่างๆ ไปตามขั้นตอนที่เหมาะสมกับวัยวุฒิ ภาวะทางอารมณ์และสภาพแวดล้อม ได้ลงมือปฏิบัติและค้นพบความรู้ด้วยตนเอง 2) ช่วยให้ผู้เรียนได้พบคุณลักษณะแต่ละอย่างไปในทางที่เหมาะสม เป็นที่พึงปรารถนาของสังคม 3) ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ และปฏิบัติจริงได้ในกิจวัตรประจำวัน 4) เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ประหยัด ซึ่งงานวิจัยนี้ก็ส่งผลทำให้นักศึกษาพัฒนาตนเองเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้ง 4 ด้าน คือ ได้ออกกำลังกาย ได้ฝึกสมาธิ ได้ทำความดีโดยช่วยเหลือผู้อื่น และได้อ่านหนังสือ การเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์เช่นนี้เหมาะสมกับผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาที่ควรฝึกการควบคุมตนเองให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข กระบวนการสร้างนิสัยทำให้ผู้เรียนได้คิดและปฏิบัติ

สอดคล้องกับการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21 มากที่สุด ซึ่งเชื่อว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้น เมื่อผู้เรียนได้สร้างความรู้ที่เป็นของตนเองขึ้นมาจากความรู้ที่มีอยู่เดิมหรือจากความรู้ที่รับเข้ามาใหม่ ห้องเรียนในศตวรรษที่ 21 ครูไม่ใช่ผู้จัดการ ทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้เรียนต้องได้ลงมือปฏิบัติเอง สร้างความรู้ที่เกิดจากความเข้าใจของตนเอง และมีส่วนร่วมในการเรียนมากขึ้น (Active learning) จากการได้ลงมือปฏิบัติจริงทำให้ผู้เรียนทราบประโยชน์ของการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์/จิตใจ สังคม และสติปัญญา อย่างไรก็ตามในระยะแรกของกระบวนการสร้างนิสัยผู้สอนจะต้องกำกับติดตามดูแล อาจารย์ผู้สอนต้องตรวจสอบการพัฒนาตนเองของนักศึกษาในทุกสัปดาห์ และให้การเสริมแรงกับการพัฒนาตนเองของนักศึกษาจึงจะได้ผลดี จากนั้นจึงส่งเสริมการเสริมสร้างนิสัยฝึกฝนตนเอง และการกำกับตนเองซึ่งจะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนิสัยฝึกฝนตนเอง (Triubol, 2014)

2.ผลการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษา หลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยที่พัฒนาขึ้น มีประเด็นที่น่าสนใจอภิปราย ดังนี้

2.1 ผลการพัฒนาด้านร่างกาย ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองก่อนและหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนใช้กระบวนการสร้างนิสัยผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองด้านการออกกำลังกายระดับควรปรับปรุง ($\bar{X}=2.45$) หลังจากการใช้กระบวนการสร้างนิสัยผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองด้านการออกกำลังกายระดับดี ($\bar{X}=4.08$) สิ่งที่คุณเรียนค้นพบด้วยตนเองจากกระบวนการสร้างนิสัยเมื่อได้ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 45 นาที คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่รู้สึกเหนื่อยง่าย สุขภาพดี มีความกระฉับกระเฉงมากขึ้น ร่างกายไม่เฉื่อยชา มีความคล่องตัว ทรงตัวได้ดี ลดความเครียด ลดความวิตกกังวลจำนวน มีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีขึ้น อาการภูมิแพ้ลดน้อยลง ไม่เป็นไข้เหมือนเดิมเมื่อก่อน ลดความอ้วนได้ รู้สึกไม่อึดอัด ควบคุมน้ำหนัก กระชับสัดส่วน มีความสุขและสนุกสนานที่ได้เล่นกับเพื่อน ทำให้มีเพื่อนใหม่ ได้ออกกำลังกายบ่อยขึ้น มีความคิดและมุมมองเกี่ยวกับการออกกำลังกายเปลี่ยนไป ทำให้รักสุขภาพ สุขภาพจิตดี ตัดนิสัยการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้หลับสบาย หลับสนิทมากขึ้น มีวินัยและมีความอดทน สอดคล้องกับ Kaewdamkoeng (2019) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะเกิดขึ้นได้ต้องหมั่นฝึกนิสัยใหม่ให้ไปแทนนิสัยเดิม องค์ประกอบสำคัญ คือ (1) กระทำซ้ำ ๆ ซึ่งงานวิจัยกำหนดให้นักศึกษาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน (2) ใช้สิ่งชักนำในบริบทที่เกี่ยวข้องคือรายวิชากำหนดให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเอง และ (3) การให้รางวัลเป็นระยะ คือการให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้คำชมเชยเมื่อนักศึกษาปฏิบัติได้ตามกำหนด

2.2 ผลการพัฒนาด้านจิตใจ/การฝึกสมาธิ ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองก่อนและหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนใช้กระบวนการสร้างนิสัยผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ/การฝึกสมาธิระดับควรปรับปรุง ($\bar{X}=2.05$) หลังจากการใช้กระบวนการสร้างนิสัยผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ/การฝึกสมาธิระดับดี ($\bar{X}=3.81$) สิ่งที่คุณเรียนค้นพบด้วยตนเองจากกระบวนการสร้างนิสัยเมื่อได้ควบคุมอารมณ์ของตนโดยการฝึกนั่งสมาธิทุกวันอย่างน้อยวันละ 10 นาที คือ ทำให้สามารถผ่อนคลาย ลดการคิดมาก ไม่คิดเยอะ ลดการฟุ้งซ่าน ทำให้ควบคุมพฤติกรรมและการแสดงออกได้ดีขึ้น มีสติในการใช้ชีวิต จิตใจสงบ แจ่มใส มั่นคง มีสมาธิและจดจ่อมากขึ้นสามารถทำงานและอ่านหนังสือได้นานขึ้น ลดอารมณ์และความคิดในแง่ลบ ทำให้จิตใจไม่วอกแวก อยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น ใจเย็นลง สุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น ตระหนักได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ทำให้อยู่กับตนเองมากขึ้น มีสมาธิกับสิ่งที่ทำ และทำให้การนอนหลับดีขึ้น หลับสบายมากขึ้น สอดคล้องกับกระบวนการสร้างสุขด้วยสติในโรงเรียนเครือข่ายอุดมศึกษาพี่เลี้ยง (Assawasowan & team, 2017) ที่พบว่าการสร้างความสุขของจิตด้วยการฝึกสมาธิ ทำให้ลดอารมณ์และความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใจ และสร้างพื้นฐานของจิตใจในการทำงานด้วยจิตที่สงบไม่ว้าวุ่นและไม่ถูกแทรกแซงด้วยอารมณ์ เนื่องด้วยจิตที่อยู่กับปัจจุบัน ทำให้ครูในโรงเรียนทำงานอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ Chumsai Na Ayutthaya (2013) ที่กล่าวว่า สมาธิ เป็นการให้ผู้เรียนรวบรวมจิตใจความคิดให้แน่วแน่เป็นจุดเดียว ผู้เรียนจะตัดสิ่งรบกวนอื่น ๆ ออกจากความคิดและจิตใจ เมื่อเรามีจิตใจที่สงบ มีความรักความเมตตา รับใช้ช่วยเหลือผู้อื่น ทำประโยชน์ให้แก่



ส่วนรวม รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างสบาย ๆ เราจะมีพลังสารเอ็นดอร์ฟินในเลือด ซึ่งเป็นสารที่จะทำให้จิตใจสงบ มีความสุข

2.3 ผลการพัฒนาด้านสังคม ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองก่อนและหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนใช้กระบวนการสร้างนิสัยผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองด้านสังคมระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.16$) หลังจากการใช้กระบวนการสร้างนิสัยผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองด้านสังคมระดับดี ($\bar{X}=4.38$) สิ่งที่คุณเรียนค้นพบด้วยตนเองจากกระบวนการสร้างนิสัยด้านสังคมซึ่งเป็นการทำความดีให้กับครอบครัว หรือบุคคลอื่น หรือการทำความดีให้กับมหาวิทยาลัย ชุมชน หรือประเทศชาติ อย่างน้อยวันละ 1 อย่าง คือ เกิดประโยชน์ต่อสังคม ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม อยากช่วยเหลือ มีแรงบันดาลใจในการทำความดีมากขึ้น รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้โดยไม่ต้องร้องขอ รักการให้ ไม่หวังผลตอบแทน รู้สึกว่าตนเองมีความสุขมากขึ้น สบายใจ ปลื้มใจ ลดความเห็นแก่ตัว มองโลกในแง่ดี รู้สึกสบายใจ ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น มีเพื่อน ได้รับคำชมจากอาจารย์และเพื่อน ๆ เห็นคุณค่าของตนเอง ได้ปลื้มใจ มีคนอยากร่วมงานหรืออยากคบหาด้วย ได้รับมิตรภาพที่ดี การได้รับรอยยิ้ม ความไว้วางใจและความรักจากผู้อื่น และช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่ของคนในครอบครัว สอดคล้องกับ Chonsawad (2020) ที่พบว่า การทำความดีหรือจิตอาสาเป็นสิ่งที่ดี ทำให้มีโอกาสช่วยเหลือสังคม เกิดความภาคภูมิใจ มีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือ และสอดคล้องกับ Suthirat (2009) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่องานและสังคมเป็นการสร้างคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นภายในมีความสำคัญในการปลูกจิตสำนึกให้คนรู้จักเสียสละร่วมแรงร่วมใจมีความร่วมมือในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ช่วยกันพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคมโดยรวม

2.4 ผลการพัฒนาด้านสติปัญญา ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองก่อนและหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยก่อนใช้กระบวนการสร้างนิสัยผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญาระดับควรปรับปรุง ($\bar{X}=2.42$) หลังจากการใช้กระบวนการสร้างนิสัยผู้เรียนมีการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญาระดับดี ($\bar{X}=3.95$) สิ่งที่คุณเรียนค้นพบด้วยตนเองจากกระบวนการสร้างนิสัยโดยการอ่านหนังสือและบันทึกการอ่านทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 บท คือ ได้รู้เรื่องต่าง ๆ มากมายที่ไม่เคยรู้ ทำให้ทันต่อเหตุการณ์ เข้าใจในเรื่องที่เรียนมากขึ้น ทำข้อสอบได้เยอะ ตอบคำถามที่อาจารย์ถามได้ ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น สมองได้รับการกระตุ้น ทำให้อ่านหนังสือได้มากขึ้นและสรุปเนื้อหาได้ดีขึ้น มีความคิดที่ดี ขยันมากขึ้น พัฒนาความคิดความเข้าใจ ความจำ พัฒนาขึ้น เกิดความตั้งใจในการอ่านมากขึ้น มีสมาธิในการอ่านมากขึ้น สามารถเปลี่ยนทัศนคติจากคนไม่ชอบอ่าน มาเป็นคนรักการอ่าน ทำให้ได้ฝึกทักษะการอ่าน ทำให้มีการวางแผนในการอ่าน มีวินัย และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Keerin (2007) ที่พบว่า คนเรามีแนวโน้มจะอ่านมากหากมีการวางแผนและมีการดูแลการอ่านอย่างรอบคอบ การติดตามและสนับสนุนการอ่านมีความสำคัญ ทั้งนี้เพราะผู้ใหญ่ส่วนมากขาดแรงจูงใจที่จะอ่านหนังสือในปริมาณมากและสอดคล้องกับ Munsetawit (2002) กล่าวว่า การอ่าน เป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการแสวงหาความรู้ การอ่านมีความสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตประจำวันช่วยในการศึกษาหาความรู้ เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความเจริญของทางสมองและสติปัญญา รู้จักแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. รูปแบบกระบวนการสร้างนิสัยเพื่อพัฒนาตนเอง สามารถพัฒนานักศึกษาได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งนักศึกษาสามารถนำไปใช้พัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง



2. การพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการสร้างนิสัยเป็นการเน้นให้ผู้เรียนเป็นผู้คิด ผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยผู้สอนเป็นผู้กำกับควบคุมให้ผู้เรียนมีการปฏิบัติ ผู้สอนจึงต้องมีความชัดเจนว่าต้องการให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองเรื่องใด อย่างไร

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษาในด้านอื่น ๆ
2. ควรมีการวิจัยกระบวนการสร้างนิสัยของนักศึกษาที่มีตัวแปรตามแตกต่างจากการวิจัยนี้
3. ควรศึกษาความคงทนของการออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ การทำความดีให้กับครอบครัว หรือบุคคลอื่น หรือการทำความดีให้กับมหาวิทยาลัย ชุมชน หรือประเทศชาติ การอ่านหนังสือและการบันทึกการอ่านหลังการใช้กระบวนการสร้างนิสัยไปแล้วระยะหนึ่ง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียนและคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ที่ส่งเสริมให้คณาจารย์พัฒนาการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียน

References

- Assawasowan, J. , Kraisakul, K., Monlieng, J., Samakkee, P. , & Supaphan, J. (2017). *Developing the quality of education through PLC process and the process of creating health with mindfulness in mentoring higher education network schools: a case study of universities*. Nakhon Si Thammarat Rajabhat The 5th National and International Rajabhat Research Conference, 2-5 December 2018 at Phetchaburi Rajabhat University.
- Chonsawad, C. , Choti Wattanakulchai, N. , & Thilaphitayanon, S. (2020). Factors related to volunteer behavior of nursing students, Bangkok Thonburi University. *Nursing Journal*. 69(2); 1-10.
- Chumsai Na Ayutthaya, A. (2013). *Morality brings Knowledge*. Bangkok: Education Council Secretariat.
- Daengchamrun, A. (2020). *Life Skills*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Kaewdamkoeng, K. (2019). *Knowledge of Health : Basics, Interactions and Considerations*. Bangkok: Amarin Printing and Publishing Public Company Limited.
- Keerin, W. (2007). *Teaching and promoting reading in English*. Nakhon Pathom: Nakhon Pathom Rajabhat University.
- Munsetawit, S. (2002). *Principles and methods of teaching to read Thai*. 7th edition. Bangkok: Thai Wattana Panich.
- Suthirat, C. (2009). *Teach children to have a public mind*. Bangkok: V. Print (1991).
- Soontornrot, J. & PhramahaMit Thitapanyo. (2020). A DEVELOPMENT OF BUDDHIST MORALITY FOR THE ULTIMATE GOAL OF LIFE. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus* Vol. 7 No. 4 October - December 2020.
- Tangkittiphaporn, J. (2013). *General Psychology*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Triubol, N. (2014). *A study of methods for enhancing self-training habits. and influences affecting the self-training habits of students of the College of Dramatic Arts It is self-directed as a pass variable*. Thesis, Master of Education Chulalongkorn University.



ผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพร อัสวโสรณ

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

1 หมู่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอเมือง

จังหวัดนครศรีธรรมราช 80280

E-mail: assawasowan@hotmail.com

