

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131



รายงานวิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง

ผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนเองของนิสิต

รายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ

Results of Using “Ethical Strength Formula” Activity for Self
Development of Students Enrolled in 265109 Inergrated Humanities.

สกุล อ้นมา

~~04~~160619

Δ๑ ๐๐๙๘73๐

20 พ.ย. 2556

329335

เริ่มบริการ

21 ก.พ. 2557

งานวิจัยได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2555

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

ชื่อเรื่อง ผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิต
รายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ
ชื่อผู้วิจัย นายสกุล อ้นมา
ปีทำวิจัย 2555

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ทดลองใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09 และ 2) ศึกษาผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09 กลุ่มเป้าหมายคือ นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 61 คน เครื่องมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามแบบเลือกตอบ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) และแบบสอบถามแบบปลายเปิด ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ ชั้นปีที่ 1 กลุ่ม 09 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 83.6 และส่วนใหญ่เรียนในสาขาวิชาเคมี ร้อยละ 60.7

2. นิสิตผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.21$) เมื่อเรียงตามลำดับคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก คือ ความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.34$) อันดับที่สอง คือ กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตมีกำลังใจในการกระทำสิ่งดีๆ ต่อไป อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.26$) อันดับสุดท้าย คือกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตเกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.25$)

3. เมื่อนิสิตทำกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” มีผลต่อการพัฒนาตนของนิสิต ดังนี้ 1) ทำให้นิสิตรู้จักแนวทางที่นำไปปฏิบัติในการดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น 2) ทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ 3) สร้างแรงบันดาลใจในการชีวิต 4) รู้จักความเป็นตัวของตัวเอง 5) รู้ข้อดี ข้อเสีย และหาวิธีแก้ไขตนเอง และเมื่อสรุปผลออกมาเป็นในแต่ละด้านพบว่า 1) ผลที่มีต่อตนเอง ทำให้ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีสติ รู้ว่ามีข้อผิดพลาดอะไร และแก้ไขอย่างไร ทำให้เรามีความแข็งแกร่งมากขึ้น มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง รู้จักวางแผนพัฒนาตนเอง 2) ผลต่อบุคคล ทำให้ทราบว่าคนอื่นมีความคิดอย่างไร ทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ต่างบุคคลต่างความคิด การใช้ชีวิตจะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมเราควรรู้จักปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ ทำให้บุคคลแต่ละคนรู้จักรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
สารบัญ.....	ข
สารบัญตาราง.....	ค
ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	1
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	2
การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Literature Review).....	2
วิธีดำเนินการวิจัย.....	5
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	6
สรุป อภิปรายผล.....	9
บรรณานุกรม.....	11
ภาคผนวก.....	12
ภาคผนวก ก	13
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	15

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	7
2	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสาขาวิชาที่ศึกษา	7
3	คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบ แบบสอบถาม.....	8

ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

การดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์เราในโลกและสังคมอย่างมีความหมายเป็นเรื่องที่ทุกคนให้ความสำคัญและตระหนักถึงอยู่เสมอ ส่วนวิธีการประคับประคองชีวิตให้ข้ามถึงฝั่งแห่งความสุขและความสำเร็จอันยิ่งใหญ่กลับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่า หลายๆ คนไม่สามารถฝ่ามรสุมชีวิตไปได้ ชีวิตก็หยุดลงแค่ครึ่งทาง แต่ยังมีอีกหลายๆ คนสามารถฝ่าฟันจนเอาชนะอุปสรรคนานัปการได้ ผู้ที่ผ่านพ้นไปได้ล้วนมี “สูตรแห่งความแกร่ง” หรือ “สูตรสำเร็จแห่งชีวิต” ด้วยกันทุกคน ซึ่งมันจะสะท้อนภาพของตัวเองว่ามีจุดเด่นและจุดบกพร่องตรงไหน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่สะท้อนและฝึกให้เรา รู้จักจุดแกร่งและข้อที่ควรแก้ไขปรับปรุงตัวเราเองเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น อีกทั้งจะฝึกให้เรา รู้จักการยอมรับการกระทำที่ผิดพลาดต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ

ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ประจำภาควิชาศาสนาและปรัชญา และผู้สอนในรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ มักได้พบเจอกับปัญหาของนิสิตในชั้นเรียนอยู่เสมอๆ เช่น การไม่สนใจการเรียนของนิสิต ความขัดแย้งระหว่างนิสิตจนทำให้บางครั้งการทำงานต่าง ๆ ของนิสิตภายในห้องไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องมาจากความไม่เข้าใจในตนเองและไม่เข้าใจในผู้อื่น และบางครั้งสังเกตเห็นว่า พฤติกรรมของนิสิตบางคนไม่พึงประสงค์ จึงต้องการให้นิสิตรู้ถึงจุดเด่นและจุดที่ควรปรับปรุงตัวเองอันจะนำไปสู่การสร้างสรรค์พัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น และเพื่อให้ นิสิตตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความจริงใจ แล้วสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิต

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” มาทดลองใช้กับนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ซึ่งโครงการวิจัยนี้จะช่วยทำให้นิสิตรู้ถึงจุดเด่นและจุดที่ควรปรับปรุงตัวเอง รู้จักพิจารณาชีวิตอย่างรอบด้านทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น รวมทั้งตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเข้าใจซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อทดลองใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้บัณฑิตแต่ละคนพิจารณาย้อนไปในชีวิตของตัวเองเพื่อค้นหาคุณธรรมอันเป็นจุดเด่นที่สุดของตน ซึ่งนำไปใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

การพัฒนาตน หมายถึง การปรับปรุงตน การบริหารตน และการปรับตน

นิสิต หมายถึง นิสิตที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ ชั้นปีที่ 1 กลุ่ม 09

การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Literature Review)

การพัฒนาตน

การพัฒนาตน ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าการพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน การบริหารตน และการปรับตน การพัฒนาตนมีความหมายสรุปได้ดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2533 หน้า 584)

ความหมายที่ 1 การพัฒนาตน คือ การที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเอง ให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตน คือ การพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติของตน

ศสลักษณ์ ทองปานดี (2551) กล่าวว่า การพัฒนาตนเอง หมายถึง การดำเนินการเกี่ยวกับการส่งเสริมบุคคลให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะการทำงานให้ดีขึ้น ตลอดจนมีทัศนคติที่ดีในการทำงานที่ทำงานมีประสิทธิภาพที่ดี ที่ควรพัฒนาทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างสม่ำเสมอ

ศรีแพร ทวีลาภากุล (2550) ให้ความหมายว่า การพัฒนาตนเอง หมายถึง การปฏิบัติตัวของบุคคลที่จะส่งเสริมศักยภาพตนเองให้ดีขึ้น เป็นผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพได้ทุกสถานการณ์แวดล้อม

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้ที่มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมี ดังนี้

1) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง

2) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก

3) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก

4) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดติดยึด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง

5) การปรับปรุงและพัฒนาตนเองสามารถดำเนินการได้ทุกเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

1. ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

1.1 เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วย ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

1.2 เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

1.3 เป็นการวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

1.4 ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

2. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ขอบเขตการพัฒนาตนเอง

เกศรินทร์ วิริยะอาภรณ์ (2545) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการพัฒนาตนของบอยเดล (Boydell, 1985) ที่ได้กำหนดขอบเขตของการพัฒนาตนเอง 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสุขภาพ บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ต้องเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี และร่างกายต้องแข็งแรง โดยแยกออกเป็น 3 ระดับ คือ

1.1 ระดับความคิด ต้องไม่ต้อร้อนดังทุรัง แต่ต้องยึดมั่นในความคิดเห็นและความเชื่อที่มั่นคง ต่อเนื่อง ในเวลาเดียวกันก็สามารถมีชีวิตอยู่กับความขัดแย้งได้

1.2 ระดับความรู้สึก รับรู้ ยอมรับความรู้สึก มีความสมดุลทั้งภายในและภายนอกอย่างมั่นคง

1.3 ระดับความมุ่งมั่นคุณค่าของโภชนาการในเรื่องอาหารการกินสุขภาพที่แข็งแรง มีรูปแบบชีวิตที่ดี

2. ด้านทักษะ ต้องพัฒนาสมองและการสร้างสรรค์ความคิดในหลายรูปแบบรวมทั้งความทรงจำ ความมีเหตุผล ความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย 3 ระดับ คือ

2.1 ระดับความคิด ทักษะทางใจและการคิดคำนึงที่ดี เช่น ความมีเหตุผล การสร้างสรรค์ มีความคิดริเริ่ม

2.2 ระดับความรู้สึก ทักษะด้านสังคม ด้านศิลปะและการแสดงออก ต้องนำความรู้สึกของตน เข้าร่วมกับแต่ละสถานการณ์ และถ่ายทอดความรู้สึกได้

2.3 ระดับความมุ่งมั่น มีทักษะทางเทคนิค ทางกายภาพ

3. ด้านการกระทำให้สำเร็จ การกระทำหรือการปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงโดยกล้ากระทำ ด้วยตัวเองไม่ต้องรอคำสั่ง มี 3 ระดับ คือ

3.1 ระดับความคิด มีความสามารถที่จะเลือกและเสียสละได้

3.2 ระดับความรู้สึก มีความสามารถในการจัดการเปลี่ยนสภาพความไม่สมหวัง ไม่เป็นสุข ให้มีความเข้มแข็ง

3.3 ระดับความมุ่งมั่น สามารถลงมือริเริ่มการกระทำได้ ไม่รอคอยให้เกิดขึ้นเอง

4. ด้านเอกภาพของตนเอง เป็นการยอมรับข้อดี และข้อเสียของตนเองด้วยความพอใจในความสามารถและยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและพยายามแก้ไขให้ดีที่สุด 3 ระดับ คือ

4.1 ระดับความคิด มีความยอมรับ รู้จักและเข้าใจตนเอง

4.2 ระดับความรู้สึก ยอมรับตนเอง แม้แต่ความอ่อนแอ และยินดีในความเข้มแข็งของตนเอง

4.3 ระดับความมั่นคง มีแรงผลักดันตนเอง มีเป้าหมายภายใน มีจุดประสงค์ในชีวิต

กระบวนการในการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ ควรมีการบวนการตามขั้นตอนซึ่ง สุวรี เทียวทัศน์ (2542) ได้กล่าวถึงกระบวนการในการพัฒนาตนเองไว้ดังนี้

1. สำรวจตัวเอง สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราสมหวังหรือไม่นั้น จะต้องมีการสำรวจตนเอง เพราะเป็นผู้กระทำเอง ตนเองควรมีการสำรวจตนเองเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

2. การปลูกคุณสมบัติที่ดี โดยคุณสมบัติของบุคคลสำคัญของโลกเป็นแบบอย่างซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดแต่สามารถเกิดขึ้นได้

3. การปลูกใจตนเอง เป็นสิ่งสำคัญ เพราะบุคคลที่มีกำลังใจดี ย่อมมุ่งมั่นดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตที่กำหนดไว้

4. การส่งเสริมตนเอง คือ การสร้างกำลังกายที่ดี สร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง และสร้างกำลังความคิดของตนให้เป็นเลิศ

5. การดำเนินการพัฒนาตนเอง เป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างตนเองให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้

6. การประเมินผล เพื่อจะได้ทราบว่า การดำเนินการพัฒนาตนเองตามที่บุคคลได้ตั้งเป้าหมายไว้ ดำเนินการไปได้ผลมากน้อยเพียงไร จึงจำเป็นต้องอาศัยการวัดผลและการประเมินผล

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 61 คน

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามที่มีลักษณะแบบเลือกตอบ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) และแบบสอบถามแบบปลายเปิด เพื่อศึกษาความคิดเห็นและประเมินผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิต

3. วิธีการดำเนินการ

วิธีการดำเนินการวิจัยเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อทดลองใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09

ผู้วิจัยจัดกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ในระหว่างการเรียนการสอนวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กับนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 61 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. มอบหมายงานให้นิสิตเขียนจดหมายถึงคนที่ตนเคยเข้าใจผิด มีอคติ เป็นต้น หรือคนที่นิสิตมีบางอย่างค้างคาใจ พูดคุยกับเขา แล้วยอมรับถึงการเสแสร้งของนิสิตต่อเขา และให้บุคคลนั้นเขียนจดหมายตอบกลับมาว่ารู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่นิสิตได้เขียนจดหมายครั้งนี้

2. มอบหมายให้นิสิตเขียนให้นิสิตแต่ละคนพิจารณาย้อนไปในชีวิตของตัวเองเพื่อค้นหา “สูตรความแกร่ง” อันเป็นจุดเด่นที่สุดของตน ซึ่งนำไปใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต สูตรความแกร่งที่นิสิตส่วนใหญ่ได้เขียน ได้แก่ เรื่องความอดทน ความซื่อสัตย์ ความขยันหมั่นเพียร

3. จากนั้นให้นิสิตแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คนแบ่งปัน “สูตรความแกร่ง” กับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน รวมทั้งให้นิสิตนำจดหมายถึงคนที่นิสิตเขียนถึงตอบกลับมา แบ่งปันผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตของนิสิตจากการเสแสร้งนั้นมาสรุปเป็นประเด็น

4. ให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการสรุปกิจกรรม สูตรความแกร่ง และจดหมายหน้าชั้นเรียน

วิธีการดำเนินการวิจัยเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะแบบเลือกตอบ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) โดยเรียงจากมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ของลิเคอร์ท (Best & Kahn) กำหนดขนาดคะแนน ดังนี้

5	หมายถึง	มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
4	หมายถึง	มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
3	หมายถึง	มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
2	หมายถึง	มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
1	หมายถึง	มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การแปลความหมายคะแนน โดยเอาคะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) ของคะแนนเป็นตัวชี้วัด โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด และบุญส่ง นิลแก้ว, 2535 หน้า 23-24)

4.51-5.00	การแปลความหมาย	มากที่สุด
3.51-4.50	การแปลความหมาย	มาก
2.51-3.50	การแปลความหมาย	ปานกลาง
1.51-2.50	การแปลความหมาย	น้อย
1.00-1.50	การแปลความหมาย	น้อยที่สุด

และใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด เพื่อศึกษาความคิดเห็นและประเมินผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ กลุ่ม 09

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปของตารางประกอบความเรียง ส่วนข้อมูลจากแบบสอบถามแบบปลายเปิด ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการทำวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิตที่ลงทะเบียนวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ตอนที่ 2 ผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิต ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะและความคิดเห็นต่อการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง”

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ (N = 61)

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	10	16.4
หญิง	51	83.6
รวม	61	100

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 83.6

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสาขาวิชาที่ศึกษา (N = 61)

สาขาวิชาที่ศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เคมี	37	60.7
สถิติ	15	24.6
เทคโนโลยีอาหาร	1	1.6
วาริชศาสตร์	8	13.1
รวม	61	100

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เรียนในสาขาเคมี ร้อยละ 60.7

ตอนที่ 2 ผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิต ที่ลงทะเบียนเรียน
รายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ย ความเป็ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม
(N = 61)

ข้อความ	(N = 61)		ระดับความคิดเห็น
	ค่าเฉลี่ย	SD	
1. กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น	4.16	0.48	มาก
2. กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตรู้ถึงจุดเด่นและจุดที่ควรปรับปรุงตัวเอง	4.23	0.56	มาก
3. กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตคิดอยากเปลี่ยนแปลง/ปรับปรุงตนเอง	4.15	0.62	มาก
4. กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตมีกำลังใจในการกระทำสิ่งดี ๆ ต่อไป	4.26	0.70	มาก
5. กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่นและยอมรับบุคคลอื่น	4.02	0.59	มาก
6. กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง	4.25	0.59	มาก
7. กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตเกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม	4.25	0.56	มาก
8. หลังการจัดกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” นิสิตได้เกิดการพัฒนาตนให้ดีขึ้นในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม	4.23	0.16	มาก
9. ความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อกิจกรรม “สูตรความแกร่ง”	4.34	0.54	มาก
รวม	4.21	0.53	

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นิสิตผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.21$) เมื่อเรียงตามลำดับคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก คือ ความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.34$) อันดับที่สอง คือ กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตมีกำลังใจในการกระทำสิ่งดี ๆ ต่อไป อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.26$) อันดับสุดท้าย คือกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตเกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.25$)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้อเสนอแนะและความคิดเห็นต่อการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง”

จากการตอบแบบสอบถามพบว่า การทำกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” มีผลต่อการพัฒนาตนเองของนิสิต ทำให้นิสิตได้รู้จักแนวทางที่นำไปปฏิบัติในการดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น ทำให้ออกกำลังกายร่วมกันกับผู้อื่นได้ สร้างแรงบันดาลใจในการชีวิต รู้จักความเป็นตัวของตัวเอง รู้ข้อดี ข้อเสีย และหาวิธีแก้ไขตนเอง

จากการตอบแบบสอบถามพบว่า นิสิตได้ประโยชน์จากการทำกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” โดยได้สรุปออกมาเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

ต่อตนเอง ทำให้ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีสติ รู้ว่ามีข้อผิดพลาดอะไร และแก้ไขอย่างไร ทำให้เรามีความแข็งแกร่งมากขึ้น มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง รู้จักวางแผนพัฒนาตนเอง

ต่อบุคคล ทำให้ทราบว่าคนอื่นมีความคิดอย่างไร ทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ต่างบุคคลต่างความคิด การใช้ชีวิตจะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมเราควรรู้จักปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ ทำให้บุคคลแต่ละคนรู้จักรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง

สรุป อภิปรายผล

จากการทำวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง ผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนเองของนิสิต รายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ ชั้นปีที่ 1 กลุ่ม 09 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 83.6 และส่วนใหญ่เรียนในสาขาสาขาเคมี ร้อยละ 60.7

2. นิสิตผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.21$) เมื่อเรียงตามลำดับคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก คือ ความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.34$) อันดับที่สอง คือ กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตมีกำลังใจในการกระทำสิ่งดี ๆ ต่อไป อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.26$) อันดับสุดท้าย คือกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตเกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.25$)

3. เมื่อนิสิตทำกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” มีผลต่อการพัฒนาตนเองของนิสิต ดังนี้ 1) ทำให้นิสิตรู้จักแนวทางที่นำไปปฏิบัติในการดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น 2) ทำให้ออกกำลังกายร่วมกันกับผู้อื่นได้ 3) สร้างแรงบันดาลใจในการชีวิต 4) รู้จักความเป็นตัวของตัวเอง 5) รู้ข้อดี ข้อเสีย และหาวิธีแก้ไขตนเอง และเมื่อสรุปผลออกมาเป็นในแต่ละด้านพบว่า 1) ผลที่มีต่อตนเอง ทำให้ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีสติ รู้ว่ามีข้อผิดพลาดอะไร และแก้ไขอย่างไร ทำให้เรามีความแข็งแกร่งมากขึ้น มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง รู้จักวางแผนพัฒนาตนเอง 2) ผลต่อบุคคล ทำให้ทราบว่าคนอื่นมีความคิดอย่างไร ทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ต่างบุคคลต่างความคิด การใช้ชีวิตจะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมเราควรรู้จักปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ ทำให้บุคคลแต่ละคนรู้จักรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง

จากผลการวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง ผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนา
ตนของนิสิต รายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ มีผลทำให้นิสิตได้พัฒนาตนเอง ผ่านกิจกรรม
สูตรความแกร่ง 2 ได้แก่ ด้านตนเอง นิสิตคิดว่าทำให้ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีสติ รู้ว่ามีข้อผิดพลาด
อะไร และแก้ไขอย่างไร ทำให้เรามีความแข็งแกร่งมากขึ้น มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง รู้จักวางแผน
พัฒนาตนเอง จากผลวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ กระบวนการพัฒนาตนเอง ของสุวีร์ เทียวทัศน์
(2542) ที่กล่าวถึงกระบวนการในการพัฒนาตนเองไว้ 6 ด้าน ได้แก่ 1) สำรวจตัวเอง สาเหตุสำคัญที่ทำให้
คนเราสมหวังหรือไม่นั้น จะต้องมีการสำรวจตนเอง เพราะเป็นผู้กระทำเอง ตนเองควรมีการสำรวจตนเอง
เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น 2) การปลูกคุณสมบัติที่ดี ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดที่สามารถเกิดขึ้นได้ 3) การปลูกใจ
ตนเอง เป็นสิ่งสำคัญ เพราะบุคคลที่มีกำลังใจดี ย่อมมุ่งมั่นดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตที่กำหนด
ไว้ 4) การส่งเสริมตนเอง คือ การสร้างกำลังใจที่ดี สร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง และสร้างกำลังใจความคิดของ
ตนให้เป็นเลิศ 5) การดำเนินการพัฒนาตนเอง เป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างตนเองให้บรรลุ
วัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ และ 6) การประเมินผล จะได้ทราบว่าดำเนินการพัฒนาตนเองตามที่บุคคลได้
ตั้งเป้าหมายไว้ดำเนินการไปได้ผลมากน้อยเพียงไร จึงจำเป็นต้องอาศัยการวัดผลและการประเมินผล

บรรณานุกรม

- เกษรินทร์ วิริยะอาภรณ์. 2545. ความต้องการในการพัฒนาตนเองของข้าราชการกรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศรีแพร ทวีลาภกุล. 2547. ความต้องการในการพัฒนาตนเองของข้าราชการพลเรือน สายสามัญสังกัด
ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี.
วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศศลักษณ์ ทองปานดี. 2551. การศึกษาความต้องการพัฒนาตนเองของพนักงานบริษัทพาวเวอร์บีม จำกัด.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- สุรี เทียวทัศน์. 2542. การบริหารทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพฯ : วิญญูชน.
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. 2533. เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาการแนะแนว หน่วยที่ 9-15.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

แบบสอบถามวิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง

ผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิต

รายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำข้อมูลไปใช้ในทำวิจัยในชั้นเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ ชั้นปีที่ 1 กลุ่ม 09 แบบสอบถามมี 3 ตอน ขอให้นิสิตตอบคำถามตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ตอนที่ 2 ผลการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนจิตสาธารณะของนิสิต

รายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะความคิดเห็นต่อการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง”

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. สาขาวิชาที่ศึกษา.....

ตอนที่ 2 ผลการใช้กิจกรรม กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ที่มีต่อการพัฒนาตนของนิสิต

รายวิชา 265109 มนุษยศาสตร์เชิงบูรณาการ

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับที่ตรงกับความเป็นจริง

ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น					
2	กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตรู้จักจุดเด่นและจุดที่ควรปรับปรุงตัวเอง					
3	กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตคิดอยากเปลี่ยนแปลง/ปรับปรุงตนเอง					
4	กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตมีกำลังใจในการทำสิ่งดี ๆ ต่อไป					
5	กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่นและยอมรับบุคคลอื่น					

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ที่	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6	กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตตระหนักว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง					
7	กิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทำให้นิสิตเกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม					
8	หลังการจัดกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” นิสิตได้เกิดการพัฒนาตนให้ดีขึ้นในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม					
9	ความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อกิจกรรม “สูตรความแกร่ง”					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นต่อการใช้กิจกรรม “สูตรความแกร่ง”

นิสิตคิดว่าการทำกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” มีผลต่อการพัฒนาตนของนิสิตอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

นิสิตคิดว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม “สูตรความแกร่ง” ทั้งต่อตนเอง และต่อบุคคลอื่น มีอย่างไรบ้าง

ต่อตนเอง.....

.....

.....

.....

ต่อบุคคล.....

.....

.....

.....