

Computer Science Department
Faculty of Informatics, Maharakham University

โปสเตอร์โครงงาน

แอปพลิเคชัน สร้างนิสัยใหม่



#1 บทคัดย่อ

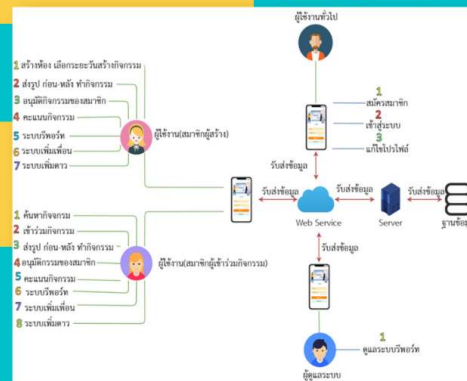
เนื่องจากทฤษฎี 21 วันในหนังสือ Psycho-Cybernetics ของ Maxwell Maltz ศัลยแพทย์ชาวอเมริกัน กล่าวไว้ว่า ถ้าเราอยากเปลี่ยนนิสัยหรือสร้างพฤติกรรมใหม่ ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 21 วันในการทำพฤติกรรมใหม่ซ้ำๆ และทำต่อเนื่องทุกวัน เช่น คนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย หากลองฝืนบังคับตัวเองในทุกวันเวลาเดิมๆ ก็จะทำให้เกิดความคุ้นชิน ไม่รู้สึกว่าย่ำยาก และเมื่อทำซ้ำๆ ก็ยิ่งให้ผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น วิธีการนี้สามารถนำมาใช้ได้กับหลายเรื่อง เช่น เรื่องการรับประทานอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย ดังนั้นการจะเปลี่ยนพฤติกรรมหรือนิสัยใหม่ขึ้นจึงต้องมีการกำหนดแบบแผนให้ชัดเจน การที่ก้าวเป้าหมายที่ไปเรื่อยๆ แบบไม่มีการกำหนดแบบแผนที่แน่นอน มีแนวโน้มว่าจะประสบความสำเร็จน้อยกว่า เทคนิคง่ายๆ ในการทำตามทฤษฎีนี้ คือใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาทีต่อวันในการกระทำที่เสริมสร้างนิสัยที่ต้องการ ทำต่อเนื่องจริงใจทุกวันเป็นเวลา 21 วัน จะเป็นนิสัยแบบใดก็ได้ตั้งแต่เรื่องสุขภาพ การปรับเปลี่ยนการเรียนรู้และมุมมอง การนำเอาประสบการณ์หลากหลายมารวมด้วย จะทำให้บรรลุผลได้ดียิ่งขึ้น

#2 วัตถุประสงค์

- สร้างและพัฒนาแอปพลิเคชัน เพื่อการสร้างนิสัยที่ดี
- สร้างชุมชนออนไลน์สำหรับผู้ที่ต้องการสร้างนิสัยให้ดีขึ้น



#3 ภาพรวมระบบ



ผู้พัฒนา : นายสหรัฐ ไรจน์บุญถึง นางสาวอิสราภรณ์ พลอ้อ
อาจารย์ที่ปรึกษา : นายพระ พุกพะศรี
ภาควิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ