

## บทคัดย่อ

ชื่อโครงการ	แอปพลิเคชันสร้างนิสัยใหม่
ผู้จัดทำ	62011212127 นายสหรัฐ โรจน์บุญถึง 62011212131 นางสาววิศราภรณ์ ผลอ้อ
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์พระ พฤกษ์ศรี
หลักสูตร	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์)
คณะ	วิทยาการสารสนเทศ
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ปีที่พิมพ์	2565

เนื่องจากทฤษฎี 21 วันในหนังสือ Psycho-Cybernetics ของ Maxwell Maltz ศัลยแพทย์ชาวอเมริกัน กล่าวไว้ว่า ถ้าเราอยากจะเปลี่ยนนิสัยหรือสร้างพฤติกรรมใหม่ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 21 วัน ในการทำพฤติกรรมใหม่ซ้ำๆ และทำต่อเนื่องทุกวัน เช่น คนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย หากลองฝืนบังคับตัวเองในทุกวันเวลาเดิมนั้นก็จะเกิดความคุ้นชิน ไม่รู้สีกว่าลำบาก และเมื่อทำซ้ำๆก็ยิ่งให้ผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น วิธีการนี้สามารถนำมาใช้ได้กับหลายเรื่อง เช่น เรื่องการรับประทาน เรื่องการออกกำลังกาย ดังนั้นการจะเปลี่ยนพฤติกรรมหรือนิสัยใหม่นั้นจึงต้องมีการกำหนดแบบแผนให้ชัดเจน การที่เพ้าหมายที่ไปเรื่อยๆ แบบไม่มีการกำหนดแบบแผนที่แน่นอน มีแนวโน้มว่าจะประสบความสำเร็จน้อยกว่า เทคนิคง่ายๆในการทำตามทฤษฎีนี้ คือใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาทีต่อวันในการกระทำที่เสริมสร้างนิสัยที่ต้องการทำต่อเนื่องจริงจังทุกวันเป็นเวลา 21 วัน จะเป็นนิสัยแบบใดก็ได้ตั้งแต่เรื่องสุขภาพ การปรับเปลี่ยนการเรียนรู้และมุมมอง การนำเอาประสาทสัมผัสหลากหลายมารวมด้วย จะทำให้บรรลุผลได้ดียิ่งขึ้น และนำทฤษฎีแรงจูงใจ ทำให้เกิดแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรมต่างๆโดยการนำเอาคะแนนมาจัดลำดับในการทำกิจกรรมต่างๆ เพราะการที่มีแรงมากระตุ้นจะทำให้เราทำได้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอและเกิดเป็นนิสัยใหม่ที่ดีได้ แรงจูงใจแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1. แรงจูงใจภายใน เป็นสิ่งผลักดันจากภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจเป็นความคิด ความสนใจหรือความตั้งใจ 2. แรงจูงใจภายนอก อาจจะเป็นคำยกย่อง ชื่นชม ประโยชน์ของแรงจูงใจนั้นจะช่วยเสริมสร้างกำลังใจในการกระทำสิ่งใดๆช่วยทำให้การควบคุมดำเนินได้ไปอย่างราบรื่นก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรม ทำให้เราอยากตั้งเป้าหมายและทำให้สำเร็จเพื่อให้เรามีความภาคภูมิใจในตัวเอง

**คำสำคัญ:** สร้างนิสัยใหม่, 21 days challenge, แอปพลิเคชัน