

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง การส่งเสริมการพัฒนาตนเองของผู้เข้ารับการ
ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

จัดทำโดย นางสาวศิริลักษณ์ มุ่งธัญญา
ตำแหน่ง นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ
สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๙ ช่าง นุชเนตร
สำนักอนามัย

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๕
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

คำนำ

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล (Individual Study) ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมหลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๕ จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ให้ได้รับการฟื้นฟูทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นสามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้ตามปกติในสังคม เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหายาเสพติดตามแผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕) ให้บรรลุตามเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้

ผู้จัดทำขอขอบคุณท่านวิทยากรที่ปรึกษาที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำในการจัดทำรายงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และหวังว่ารายงานการศึกษาส่วนบุคคลฉบับนี้จะ เป็นประโยชน์ ต่อผู้ที่สนใจและผู้ศึกษาค้นคว้าต่อไป

ศิริลักษณ์ มุ่งธัญญา

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
ชื่อเรื่อง	๑
หลักการและเหตุผล	๑
วัตถุประสงค์	๒
เป้าหมาย	๒
ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงานฯ	๒
- ทฤษฎีการเรียนรู้	๓
- ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการมนุษย์	๔
- แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง	๕
- ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	๑๐
- การวิเคราะห์สภาพปัญหา SWOT (SWOT Analysis)	๑๐
- หลักการบริหารงานด้วยวงจร PDCA	๑๑
กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง	๑๓
ระยะเวลาการดำเนินการ	๑๓
งบประมาณ	๑๓
แนวทางการติดตามและประเมินผล	๑๓
ข้อเสนอแนะ	๑๔
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	

๑. หัวข้อรายงานส่วนบุคคล การส่งเสริมการพัฒนาตนเองของผู้ป่วยที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

๒. หลักการและเหตุผล

ปัญหาเสพติดเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความสงบสุขและเป็นภัยต่อความมั่นคงของประเทศมานาน มีความเกี่ยวข้องกับสภาพเศรษฐกิจและสังคม ยิ่งปัจจุบันสังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างส่งผลกระทบต่อสถานการณ์ยาเสพติดของประเทศโดยมีความรุนแรงและซับซ้อนมากยิ่งขึ้นก่อให้เกิดความเสียหายอย่างร้ายแรงต่อการบริหารประเทศทำลายระบบครอบครัว สังคมและความมั่นคงของชาติเป็นจำนวนเงินมหาศาล เกิดการสูญเสียแรงงานของชาติเพราะการติดยาเสพติดทำให้คุณภาพประชากรเสื่อมลง พลเมืองที่ติดยาเสพติดจะไม่สามารถทำประโยชน์ให้กับประเทศเท่าที่ควร รัฐบาลทุกรัฐบาลที่ผ่านมาให้ความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหายาเสพติดในระดับที่สูงมากโดยกำหนดให้เป็นวาระแห่งชาติ (National agenda) การป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นนโยบายสาธารณะที่เกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลเพื่อประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม (Protective regulatory policy) และได้กำหนดให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการอย่างบูรณาการตามยุทธศาสตร์สำคัญ ๔ ยุทธศาสตร์ คือ ด้านการป้องกันและเฝ้าระวัง (Potential demand reduction) ด้านการบำบัดฟื้นฟูและลดอันตราย (Demand and Harm reduction) ด้านการปราบปราม (Supply reduction) และ ด้านการบริหารจัดการ (Management)

รัฐบาลปัจจุบันมีนโยบายดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดจากแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด พ.ศ.๒๕๕๘-๒๕๖๒ โดยกำหนดวิสัยทัศน์ว่าสังคมไทยเข้มแข็งและรอดพ้นจากภัยยาเสพติดด้วยภูมิคุ้มกันและมาตรการลดผู้ค้าและผู้เสพและความร่วมมือระหว่างประเทศด้านยาเสพติดบรรลุผลตามพันธกรณีและวิสัยทัศน์อาเซียนภายในปี๒๕๖๒” อีกทั้งยุทธศาสตร์ชาติ๒๐ปี พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๘๐ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ได้กำหนดการพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิตมุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพตลอดช่วงวัยมีความสามารถวางแผนและดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่ารวมถึงการพัฒนาและปรับทัศนคติให้คนทุกช่วงวัยที่เคยกระทำผิดได้กลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ

กรุงเทพมหานครได้กำหนดแผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะ๒๐ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕)ในส่วนประเด็นยุทธศาสตร์ที่๑ มหานครปลอดภัยในมิติที่๑.๒ ปลอดภัยอาชญากรรมและยาเสพติด จากเป้าหมายที่๑.๒.๒ผู้เสพผู้ติดยาทุกคนเข้าสู่ระบบการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพที่มีมาตรฐานและมีความเหมาะสม เป้าประสงค์ที่๑.๒.๒.๓บำบัดรักษาฟื้นฟูผู้ติดยาตามดูแลผู้เสพผู้ติดยา/สารเสพติดให้สามารถกลับไปดำเนินชีวิต ได้ตามปกติในสังคมโดยได้ดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดมาอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล จากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดมีการคาดประมาณผู้เสพผู้ติดยาประมาณ๔๐๐,๐๐๐คน มีอายุต่ำกว่า๒๕ปี สูงถึงร้อยละ๓๕ ของผู้เข้ารับการบำบัดรักษาทั้งหมด มีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาที่อยู่ครบตามโปรแกรมที่กำหนดร้อยละ๖๓.๖๗ การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดมีความคาดหวังจากผู้ที่เกี่ยวข้องและสังคมต่อการบำบัดรักษาว่าผู้ป่วยต้องมีชีวิตที่ปราศจากยาเสพติดได้และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

และปรับตัวอยู่ในสังคมได้ ซึ่งการที่จะประสบความสำเร็จได้ต้องใช้รูปแบบการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพที่เหมาะสม ความชำนาญของบุคลากร ระยะเวลาที่นานเพียงพอตลอดจนความช่วยเหลือจากครอบครัว การให้โอกาสจากสังคม ดังนั้นการพัฒนาตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากการเสพยาเสพติด จึงมีผลต่อการวางเป้าหมายในการบำบัดรักษาตลอดจนฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดและจำเป็นต้องมีการประเมินผลทุกระยะเพื่อกำหนดทิศทางในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๙ ช่วง นุชเนตร เป็นหน่วยงานที่นอกจากให้บริการด้านตรวจรักษาดูแลสุขภาพประชาชนทั่วไปแล้วยังมีคลินิกยาเสพติดซึ่งมีภารกิจด้านการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด ได้เปิดรับการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดทั้งระบบสมัครใจและบังคับบำบัดใช้เวลา ๒-๔ เดือน โดยแบ่งเป็นระยะเตรียมการ ถอนพิษยา ฟื้นฟูสมรรถภาพและติดตามผล โดยใช้โปรแกรมจิตสังคมบำบัด ซึ่งผลการบำบัดฟื้นฟูที่ผ่านมาพบว่ายังประสบปัญหาผู้ป่วยขาดความตั้งใจในการเลิก ขาดทักษะการดำเนินชีวิต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม ยังมีการใช้ยาเสพติดในระหว่างการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ และขาดการยอมรับจากสังคมทำให้จำเป็นต้องส่งเสริมการพัฒนาตนเองของผู้ป่วยทั้งด้านการใส่ใจสุขภาพร่างกายและสภาวะจิตใจ เพื่อให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าตนเองมีความภาคภูมิใจ ได้พัฒนาศักยภาพและวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน มีความรับผิดชอบโดยจัดกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้ป่วยรู้จักคิดวิเคราะห์ไตร่ตรอง และรู้จักตนเอง สามารถวางเป้าหมายและเกิดแรงจูงใจทางบวกต่อการดำเนินชีวิต ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการกลับไปเสพยา มีความตั้งใจเข้ารับ การฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่องได้ครบตามกำหนด และประพฤตินั้นเป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคมต่อไป

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๙ ที่ได้รับการพัฒนาตนเองด้านการดูแลสุขภาพกายและจิตใจมีทักษะการป้องกันการกลับไปเสพยา

๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๙ ที่ได้รับการฝึกทักษะการป้องกันการกลับไปเสพยาให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

๓. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๙ ได้เรียนรู้และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น

๔. เป้าหมาย

๑. ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๙ ได้รับความรู้ทักษะการพัฒนาตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปเสพยาร้อยละ ๘๐

๒. จัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้นร้อยละ ๗๐

๓. ประเมินผลการพัฒนาตนเองก่อนและหลังการอบรมและสังเกตพฤติกรรมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม เปรียบเทียบผลการตรวจปัสสาวะลดการกลับไปเสพยา

๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน

๕.๑ แนวคิดการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองมีความเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของบุคคล การพัฒนาทักษะความสามารถ ความชำนาญ การปรับปรุงตนเอง ด้านสติปัญญา คุณภาพ และความต้องการความสำเร็จในการทำงาน การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือศักยภาพที่ค่อนข้างถาวร ดังนั้นการพัฒนาตนเอง จึงมีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีความต้องการของบุคคล แนวคิดการพัฒนาตนเอง ดังนี้

๕.๑.๑ ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theories) จัดเป็นทฤษฎีพฤติกรรมทางด้านจิตวิทยา ที่ศึกษาพัฒนาการเรียนรู้ของคน เป็นหลักการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง ทฤษฎีการเรียนรู้ประกอบด้วยแนวคิดหลัก ๔ ประการ ดังนี้ (ประภาพรรณ เอี่ยมสุภชาติ ๒๕๕๐: ๑๒-๑๓)

๑) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าปัจจัยหลักที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เกิดจากสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม นั่นคือแนวคิดของวัตสัน (Watson) สำหรับธอร์นไดค์ (Thorndike) เป็นผู้เสนอแนวคิดการเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยง ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองส่งผลให้เกิดการพัฒนาทฤษฎีเสริมแรงขึ้น (Theory of Reinforcement) ของสกินเนอร์ (Skinner)

๒) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม ซึ่งสนใจศึกษาลักษณะของปัจเจกบุคคล โดยเน้นสิ่งที่เรียกว่าตัวตน (Self) ตลอดจนความมีอิสรภาพ การที่บุคคลได้มีโอกาสเลือกการกำหนดด้วยตนเอง (Self Determinism) และการเจริญงอกงามส่วนตน (Grow) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ได้แก่ มาสโลว์ (Maslow) และ โรเจอร์ (Rogers)

๓) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยมสนใจศึกษาปัจจัยภายในตัวบุคคลที่เรียกว่า โครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Structure) ที่มีผลต่อความจำ การรับรู้และการแก้ปัญหาของบุคคล มีความเชื่อว่า การกระทำของบุคคลเกิดจากตัวบุคคลเอง ไม่ใช่เกิดจากเงื่อนไข บุคคลเป็นผู้กระทำสภาพแวดล้อมที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีนั้น ต้องเป็นสภาพแวดล้อมที่รับรู้และมีความหมายต่อบุคคลเท่านั้น จึงให้ความสนใจต่อสิ่งที่บุคคลได้เรียนรู้มาแล้ว เพื่อจะได้จัดประสบการณ์ที่มีความหมายเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ

๔) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มผสมผสาน

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มผสมผสานเช่น การเย (Gagne) ได้พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ของตนเอง คือ ทฤษฎีเงื่อนไขการเรียนรู้ (The Condition of Learning Theories) โดยมองว่าทฤษฎีการเรียนรู้ของกลุ่มพฤติกรรมนิยมจะเหมาะกับการเรียนรู้ที่ไม่ซับซ้อน และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยมจะมีความเหมาะสมกว่า

๕.๑.๒ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์

นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงได้แก่ มาสโลว์ (Maslow) มีการจัดลำดับความต้องการตามลำดับความสำคัญเป็นรูปปิรามิด โดยเรียงความต้องการทางกายภาพเป็นพื้นฐานล่างสุด และความต้องการรับรู้ตนเองอยู่บนสุด บุคคลทั่วไปมีความต้องการที่จะรับรู้ตัวตนของตนเอง ความต้องการทางกายภาพจะต้องถูกตอบสนอง เมื่อบุคคลมีความพอใจ ในระดับหนึ่งจะมีการมองหาความพอใจในระดับที่สูงขึ้น บุคคลส่วนน้อยนักที่จะพอใจในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งแบ่งลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ดังนี้

๑) ความต้องการทางกายภาพ (Physiological Needs) คือความต้องการทางร่างกายได้แก่ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เพื่อการดำรงชีพ เช่น อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย การนอนหลับ คนที่ทำงานด้วยความหิวหรือต้องการการงีบหลับ จะไม่สามารถสร้างงานที่มีความคิดสร้างสรรค์

๒) ความต้องการปลอดภัย (Safety Needs) ได้แก่ความต้องการความปลอดภัยทางกายภาพ และทางจิตใจ งานส่วนมากทำให้เครียด ท้อใจ ผู้ปฏิบัติงานต้องการความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อม เช่น ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน ตลอดจนความปลอดภัยจากความไม่มั่นคง หรือความวิตกกังวลจากการทำงาน

๓) ความต้องการสังคม (Social and Love or Belongingness Needs) ได้แก่ ความต้องการสังคม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความรัก การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการยอมรับจากกลุ่ม ความสุขในการทำงานจากการมีโอกาสได้ทำงานและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

๔) ความต้องการเคารพ ชื่นชม (Esteem Needs) คือ ความต้องการให้เป็นที่ปรากฏแก่บุคคลอื่นว่ามีค่า มีศักยภาพ มีความสามารถ ประกอบด้วยความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ นับถือและอาชีพที่ให้โอกาสที่ดีที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่น เกิดคุณค่าและชื่อเสียง

๕) ความต้องการการรับรู้ตนเอง (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการระดับสูงได้แก่ ความต้องการเติมเต็มให้กับตนเอง (Self Fulfillment Needs) และการพัฒนาส่วนบุคคล (personal development) การรับรู้ตนเองอย่างแท้จริงว่าเขาสามารถเป็นอะไรได้บ้าง และใช้ศักยภาพสูงสุดที่มีอยู่ให้เกิดผลสำเร็จตามที่คาดหวัง ตามความนึกคิดของตนเอง บุคคลส่วนน้อยนักที่จะไปถึงศักยภาพสูงสุดแม้ว่าจะมีแรงจูงใจ

มาสโลว์ (Maslow อ้างถึงใน ราณี อธิชัยกุล ๒๕๔๙: ๒๘๓-๒๘๔) เชื่อว่าการทำงานจะช่วยให้บุคคลค้นพบความสามารถที่แฝงอยู่ในตัว การพัฒนาตนเองจึงต้องพัฒนามาจากภายในตัวเอง มาสโลว์ (Maslow) ศึกษาความต้องการของมนุษย์และสภาวะที่มนุษย์จะสามารถพัฒนาตนเองให้ถึงระดับสูงสุด คือเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อเมื่อความต้องการที่เป็นลักษณะสืบทอดตามธรรมชาติของบุคคล ได้รับการค้นพบและทำความเข้าใจก็จะค้นพบส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง นั่นคือการเข้าใจตนเอง จะไม่ปฏิเสธลักษณะความเป็นตนเอง ขณะเดียวกันก็มุ่งที่จะได้มาซึ่งความสามารถสูงสุดที่เกิดขึ้นได้เฉพาะในตัวเอง ทฤษฎีของมาสโลว์มีสมมติฐาน ดังนี้ ๑) มนุษย์ มีความต้องการตลอดเวลาและไม่สิ้นสุด ๒) ความต้องการของมนุษย์เรียงลำดับจากพื้นฐานสูงขึ้นไปจนระดับสูงสุด ๓) มนุษย์จะมีความต้องการในระดับสูงขึ้น หรือจะกลายเป็นสิ่งจูงใจ ๔) มนุษย์ มีความต้องการหลายอย่างพร้อมกันได้

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ นำมาประยุกต์ใช้ในแนวคิดการเรียนรู้ ดังนี้ ๑) การเรียนรู้จะได้ผลดีเมื่อได้สนองตรงกับความต้องการของผู้เรียน ๒) การเรียนรู้จะได้ผลดีทำให้

ผู้เรียนสนใจเรียนเมื่อสามารถเรียนได้อย่างราบรื่น ๓) ถ้าการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้เกิดความพอใจบุคคล จะต้องการเรียนรู้ต่อไปอีก

๕.๑.๓ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองตามแนวคิดของจอห์น อีเลียต เคมป์ และเกรแฮม วิลเลียม (John Eliot Kemp & Graham Williams อ้างถึงใน กรรณิการ์ วิชัมภประหาร, ๒๕๓๙) ได้เสนอรูปแบบการพัฒนาตนเองที่เรียกว่า “การพัฒนาสมรรถภาพในวิชาชีพ” คือการพัฒนาตนเองด้วยการทำให้ตนเองเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพในวิชาชีพของตนเอง ซึ่งผู้ที่จะเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพในวิชาชีพนั้น จอห์น อีเลียต เคมป์ และเกรแฮม วิลเลียม ได้กำหนดว่าบุคคลจะต้องมีคุณสมบัติในด้านความรู้ที่จำเป็นและมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของงานไว้ ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับที่ ๑ ความรู้ (Knowledge) ความสำเร็จสุดยอดในการทำงานเป็นสิ่งที่ยิ่งปรารถนาของทุกคน ดังนั้น บุคคลผู้ปฏิบัติงานควรมีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้ ๑) ความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริงในองค์การ เช่น วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของแผนงาน โครงการ และกิจกรรมขององค์การ เป็นต้น ๒) ความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพ เช่น ความรู้ ความเข้าใจในงานที่ตนปฏิบัติ

ระดับที่ ๒ ทักษะ (Skill) ทักษะเป็นสิ่งสำคัญกว่าความรู้ เพราะถึงแม้จะมีความรู้ อย่างมากมาย แต่ถ้าขาดทักษะ ในการปฏิบัติงาน ความรู้ทั้งหลายก็จะไร้ประโยชน์ทันที ดังนั้นทักษะก็คือความสามารถทำในสิ่งที่รู้ (Knowledge) ได้ด้วยทักษะในการที่จะเพิ่มพูนสมรรถภาพในการทำงาน นั้น ได้แก่ ๑) ทักษะที่เกี่ยวข้องกับคน (Skill with People) เช่น ทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตาม ๒) ทักษะในการกระตุ้นหรือจูงใจคน เป็นต้น ๓) ทักษะที่เกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของ (Skill with Things) เช่น ทักษะการใช้วัสดุ, อุปกรณ์ในสำนักงาน เป็นต้น ๔) ทักษะในการทำตนให้ทันสมัยต่อเหตุการณ์ (Updating Skill) เช่น การปรับตัวให้เป็นบุคคลที่ทันสมัยต่อเหตุการณ์อยู่เสมอ การนำความรู้และวิธีการใหม่ๆ มาปรับปรุงพัฒนางาน เป็นต้น

ระดับที่ ๓ คุณสมบัติส่วนตัว เจตคติ ค่านิยมและความเชื่อ ระดับนี้เป็นระดับที่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะบุคคลนั้นถึงแม้จะมีความรู้ มีทักษะแต่ขาดเจตคติ ค่านิยมและความเชื่อที่มีในการปฏิบัติงานก็จะเป็น “บุคลากรที่มีสมรรถภาพ” ไม่ได้ ดังนั้น บุคลากรที่มีสมรรถภาพจะต้องมีสิ่งดังต่อไปนี้ ๑) คุณสมบัติส่วนตัว เป็นผู้มีพลังและความตั้งใจจริง เพื่อที่จะทำให้งานบรรลุเป้าหมาย เป็นผู้เตรียมการล่วงหน้า มีการคาดการณ์ล่วงหน้า มีความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เป็นต้น ๒) เจตคติ ค่านิยม และความเชื่อ (Attitude, Value, Belief) ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่หาความรู้ เพื่อร่วมงาน มองโลกในแง่ดี เป็นต้น

สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (๒๕๔๒) ได้สรุปแนวคิดในการพัฒนาตนเองว่าประกอบด้วยหลักการ ๒ ประการ คือ

๑. การพัฒนาตนเองเพื่อการมีชีวิตอยู่ เป็นความจำเป็นในชีวิตที่บุคคลจะจัดระเบียบชีวิตให้สามารถอยู่ได้อย่างสงบสุขสมควรแก่สภาพของตน ซึ่งมนุษย์ที่มีการพัฒนาแล้วจะมีลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑.๑ ด้านประสิทธิภาพในการทำงาน มีความสามารถในการทำงานได้เป็นอย่างดี และมีความคิดที่เป็นอิสระในการทำงาน

๑.๒ ด้านความคิดสร้างสรรค์ สามารถที่จะนำสิ่งดั้งเดิมเข้ามาสู่แนวปฏิบัติโดย สอดแทรกความคิดในปัจจุบัน ยอมรับความแปลกใหม่

๑.๓ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ตามความ ต้องการ และความเหมาะสม

๑.๔ ด้านจิตใจ สามารถที่จะแสดงความจริงใจ มีเมตตา กรุณา และมีความ พร้อมที่จะ ช่วยเหลือผู้อื่น

๑.๕ ด้านการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์และ ความรู้สึกได้เป็นอย่างดี

๒. การพัฒนาตนเพื่อการดำรงชีวิต หมายถึงความสามารถที่มนุษย์จำเป็นต้องแสวงหา เพื่อให้ได้มาซึ่งทักษะ (Skill) และความรู้เพื่อพัฒนาตนให้สามารถก้าวทันโลกใหม่ที่มีการ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

จากทั้งแนวคิดของจอห์น อีเลียต เคมป์ และเกรแฮม วิลเลียม รวมถึงสุภัททา พิณตะ แพทย์ มีความสอดคล้องกับแนวคิดของอัลพอร์ต (Allport Mature Personality อ้างถึงใน อุษณีย์ โพธิ สุข, ๒๕๔๒) ซึ่งได้อธิบายลักษณะของผู้ที่เจริญด้วยวุฒิภาวะทั้ง ๕ ประการ โดยอธิบายไว้ดังนี้

๑. ลักษณะการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น กล่าวคือ บุคคลผู้มีภาวะทางบุคลิกภาพจะมีความคิดที่จะแสดงน้ำใจของต่อบุคคลอื่น เป็นคนที่มีเหตุผล ใจกว้าง ยินดีให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นด้วยความสมัครใจ มีความคิดเห็นและมุมมองต่อผู้อื่นเท่าๆกับมุมมองและความเป็นอยู่ของตนเอง มีความสามารถที่จะกระทำการต่างๆ ให้ผู้อื่นได้ สามารถที่จะต่อสู้เพื่อจุดมุ่งหมายที่ต้องการของสังคม นอกเหนือไปจากความต้องการส่วนตัว

๒. มีลักษณะการสัมพันธ์อย่างอบอุ่นกับผู้อื่น กล่าวคือ บุคคลที่เจริญถึงขีดสุดของบุคลิกภาพ จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาในลักษณะที่เป็นมิตรกับผู้อื่น สามารถให้ความรัก ความเห็นอกเห็นใจกับผู้อื่นได้ สามารถสร้างสัมพันธภาพและความเข้าใจที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ได้

๓. ลักษณะความมั่นคงในอารมณ์ กล่าวคือ บุคคลที่มีการพัฒนาถึงขีดสุดของบุคลิกภาพ จะมีความมั่นใจในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และอดทนต่อสภาพกดดันภายนอกได้ดี สามารถหลีกเลี่ยงการแสดงอารมณ์ต่อสภาพแวดล้อมภายนอกได้ ไม่มีแสดงอารมณ์ใดๆ ที่ไม่สมควรออกมาซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

๔. ลักษณะการมองหาความจริง กล่าวคือ เป็นพฤติกรรมที่มีความสามารถรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริงโดยไม่บิดเบือน มีความรอบรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ และสามารถอุทิศตนเองเพื่อการทำงานโดยมีลักษณะยึดปัญหาเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

๕. ลักษณะการรู้จักตนเอง กล่าวคือ เป็นพฤติกรรมของการเข้าใจถึงประสบการณ์ที่ลึกซึ้งภายในจิตใจของตน อันจะทำให้บุคคลสามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง การยอมรับและเข้าใจอย่างถูกต้องถึงประสบการณ์ที่ลึกซึ้งภายในจิตใจจะทำให้บุคคลมีความเป็นอิสระที่จะกระทำหรือเลือกดำเนินการบางสิ่งบางอย่างได้ และการมีอิสระในการกระทำจะทำให้บุคคลมีความพึงพอใจและสามารถทำอะไรได้สำเร็จ ซึ่งในสภาพการณ์เช่นนี้เป็นการเรียกว่า สามารถตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง ส่งผลให้บุคคลสามารถกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายตามสมรรถนะของตนเองได้

๖. มีปรัชญาชีวิตที่แน่นอน กล่าวคือ บุคคลที่มีวุฒิภาวะที่ดีจะพยายามเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆอย่างถูกต้อง สามารถรวบรวมแนวความคิดของทุกสิ่งทุกอย่างเข้าด้วยกัน แล้วนำมาสร้างเป็นปรัชญาชีวิตของตนเอง ดำเนินชีวิตไปตามปรัชญาที่ตนตั้งไว้โดยไม่ลังเล

๕.๑.๓.๑ ความสำคัญของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองถือได้ว่าเป็นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อทุกองค์การ ทุกสังคม ในทุกระดับ การพัฒนาตนเองนั้นไม่ใช่เรื่องซีวี่ว่าเราอยู่ในระดับใด แต่การพัฒนาตนเองเป็นการมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา และต้องเป็นกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่อง สงวน สุทธิเลิศอรุณ (๒๕๒๙) กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเอง โดยแบ่งเป็น ๔ ประการ คือ

๑. เพิ่มพูนความรู้และความคิด การที่โลกเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ที่นวัตกรรมต่างๆก้าวไปไกลและการติดต่อสื่อสารอยู่เพียงปลายนิ้วสัมผัส บุคลากรในยุคใหม่จำเป็นต้องมีการเตรียมตัวในการพัฒนาตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้อาษาต่างประเทศ เรียนรู้เรื่องเทคโนโลยี สารสนเทศ และไม่เพียงเท่านั้น ต้องมีการเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกาย สุขภาพพื้นฐาน ในการดูแลรักษาบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนเรียนรู้ศาสตร์ต่างๆที่จำเป็นในการประกอบอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นภาคทฤษฎี หรือภาคปฏิบัติ รวมทั้งการพัฒนาในด้านความคิด แนวคิดต่างๆ ซึ่งการพัฒนาตนเองเปรียบได้กับการเจียรไนเพชรที่เมื่อเจียรไนแล้วก็จะเพิ่มมูลค่าสูงขึ้น ทำให้เหมาะสมที่จะได้ไปอยู่ตำแหน่งงานที่ดี

๒. เพิ่มพูนทักษะและความชำนาญ ซึ่งคนที่ได้รับการพัฒนาจะได้รับทักษะที่เพิ่มพูนขึ้น ช่วยให้มี ความชำนาญมากขึ้นทำให้มีคุณค่าที่สอดคล้องกับความคิดในข้อที่ผ่านมา

๓. พัฒนาและเปลี่ยนแปลงเจตคติ และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คนที่ได้รับการพัฒนาแล้วนั้น จะมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเจตคติ ทศนคติ และพฤติกรรมด้านความรู้สึกจากเจตคติและอารมณ์เชิงลบ เป็นเจตคติและอารมณ์เชิงบวก และสามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาให้ เป็นคนที่ดี มีน้ำใจ เสียสละ ใจกว้าง รู้จักให้เกียรติคนอื่น ลดความเห็นแก่ตัวลง เพิ่มความมีจิตใจสูงใน ตัวตนให้มากขึ้น

๔. เพื่ออำนวยโอกาสแห่งความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติงาน พัฒนาฝีมือความสามารถเพื่อฝึกฝนใช้ดุลยพินิจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ พัฒนาท่าทีและบุคลิกภาพในการปฏิบัติงาน เป็นการเรียนรู้วิธีการตลอดจนระเบียบการปฏิบัติงานที่มีการนำเอาวิทยาการใหม่ๆเข้ามาใช้หรือเปลี่ยนแปลงเพื่อ ทบทวนความเข้าใจในนโยบายและความมุ่งมั่นขององค์การให้ดีขึ้น และส่งเสริมขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน

กฤษศรี คำชาย (๒๕๔๕) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองว่า

๑. เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองตรงตามความเป็นจริง ทั้งในส่วนที่เป็นจุดอ่อนและจุดแข็ง นำไปสู่การจัดความรู้สึที่ขัดแย้งภายในตัวบุคคลออกไป ก้าวมาสู่การยอมรับตนตามสภาพความเป็นจริง

๒. เพื่อพร้อมที่จะปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น โดยสร้างคุณลักษณะที่มีประโยชน์และลด หรือขจัดคุณลักษณะที่เป็นโทษกับชีวิตและสังคม ทั้งนี้เป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ

๓. เพื่อวางแนวทางในการที่จะพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างเป็นระบบ และมีคุณภาพ

เรียม ศรีทอง (๒๕๔๒) ได้สรุปถึงความเชื่อพื้นฐานในการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย มนุษย์ทุกคนมีเอกลักษณ์ มีศักยภาพที่มีคุณค่าเป็นของตนเอง และทุกคนสามารถฝึกหัดพัฒนาได้ในทุกเรื่อง ไม่มีใครที่มีความสมบูรณ์ไปหมดทุกด้าน แม้จะไม่มีใครรู้จักตนเองได้ดีเท่าตนเอง แต่ในบางเรื่องตนเองก็ไม่สามารถจัดการปรับเปลี่ยนได้ด้วยตนเอง การควบคุมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และทางสังคมกับการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองมีผลกระทบซึ่งกันและกัน อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเองคือ การที่บุคคลไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีการปฏิบัติ ไม่สร้างนิสัย และฝึกทักษะใหม่ๆ ที่จะเป็นการพัฒนาตนเองซึ่งสามารถดำเนินการได้ตลอดเวลา เมื่อต้องการหรือพบปัญหา ข้อบกพร่อง หรือพบอุปสรรค ยกเว้นคนที่ประกาศว่า ตนมีความสมบูรณ์ไปหมดทุกด้านแล้ว

ฟิลิธี สารวิจิตร (๒๕๔๐) กล่าวว่า การพัฒนาตนเองมุ่งเพื่อสร้างประสิทธิภาพ และความสำเร็จในการดำรงชีวิตและการทำงาน การพัฒนาตนเองจึงเป็นการป้องกัน กำจัด และบำบัด ความบกพร่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ เป็นการแก้ปัญหาทุกขั้นตอนของชีวิต เพื่อนำชีวิตของตนให้บรรลุความสำเร็จสูงกว่าระดับธรรมดาได้ โดยใช้ความสามารถเอาชนะอุปสรรคหรือ ข้อขัดข้องต่างๆ ให้เหลือน้อยที่สุดได้อย่างเหมาะสม เรียบร้อย ดึงมาเป็นที่ยอมรับของสังคม

จากความสำเร็จในการพัฒนาตนเอง สรุปได้ว่า การพัฒนาตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม เป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งหมด ไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลมีความรู้ ความสามารถ ทักษะและเจตคติที่ดีขึ้น แต่ยังมีเป้าหมายที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกองค์การทั้งในปัจจุบันและในอนาคต การพัฒนาตนเองจะช่วยให้คุณคล้อยตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง รู้จักจุดอ่อนและจุดแข็งของตน และนำความรู้ ความสามารถที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งตนเอง และองค์กรเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและในชีวิตประจำวัน

๕.๑.๓.๒. ขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง

Meggison and Pedler (๑๙๙๒) ได้เสนอแนวความคิดซึ่งเป็นขั้นตอนของการพัฒนาตนเองไว้ดังนี้

๑. การปรารถนาในการเรียนรู้ การพัฒนาตนเองเริ่มจากการที่บุคคลมีความต้องการที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับงานและต้องเข้าใจองค์การ ดังนั้นความก้าวหน้าในการทำงานเกิดขึ้นไม่ได้หากบุคคลไม่มีความต้องการ พัฒนาตนเอง เพราะหากบุคคลไม่มีความต้องการหรือความตั้งใจในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเองจะไม่เกิดขึ้น หากบุคคลมีความต้องการเรียนรู้ ก็จะสามารถรับรู้ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองต้องการเรียนรู้ จากนั้นการพัฒนาตนเองก็จะเกิดขึ้น

๒. การวินิจฉัยตนเอง บุคคลที่ต้องการพัฒนาตนเองจำเป็นต้องสำรวจวิเคราะห์ตนเองเพื่อทราบถึงจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง และนำจุดบกพร่องนั้นมาปรับปรุงแก้ไข การสำรวจตนเองเริ่มจากการรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพราะต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น แนวทางในการสำรวจวิเคราะห์ตนเองนั้นมีหลายแนวทาง เช่น การอ่านหนังสือ การสนทนากับเพื่อน ร่วมงานเกี่ยวกับการทำงาน หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ หรือการไปสนทนากับผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำเพื่อช่วยในการวิเคราะห์ตนเองหรือการค้นหาข้อบกพร่องด้วยตนเอง เพื่อต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

๓. การกำหนดเป้าหมาย เมื่อวิเคราะห์สำรวจตนเองแล้วก็จะทราบเป้าหมายในการพัฒนาตนเองว่าจะสามารถก้าวหน้าจากเดิมได้อย่างไร ในการกำหนดเป้าหมายบางครั้งจะต้องเผชิญกับความเสี่ย ซึ่งต้องการความเสี่ยที่ไม่เกินความรู้ความสามารถของตนเอง และบางครั้งจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จที่ตั้งเป้าหมายไว้

๔. การแสวงหาทรัพยากรที่เหมาะสม หลังจากที่ตั้งเป้าหมายแล้วก็จะสามารถกำหนดวิธีการที่จะทำให้บรรลุผลสำเร็จนั้นๆ ได้โดยการศึกษาหาความรู้ในรูปแบบต่างๆกัน และการค้นหาแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์หรือทรัพยากรที่เหมาะสมสำหรับตนเอง แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ต้องการเรียนรู้

๕. การสรรหาเพื่อน การแสวงหาความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากบุคคลอื่นรวมทั้งการได้รับข้อมูลย้อนกลับ เพื่อช่วยให้ความพยายามของการพัฒนาตนเองประสบผลสำเร็จ ซึ่งอาจเป็นเพื่อนร่วมงาน เพื่อนที่มีทักษะความชำนาญหรือผู้เชี่ยวชาญ

๖. ความอดทน และความพยายาม ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองต้องมีความพากเพียรพยายามมาอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ต้องเผชิญ ทุ่มเทและใช้เวลาที่มีอยู่ให้คุ้มค่า ไม่ให้สูญเปล่า เพื่อให้บรรลุความสำเร็จในที่สุด

๗. การประเมินผลด้วยตนเอง การประเมินตนเองกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผลของการกระทำเป็นอย่างไร บรรลุเป้าหมายที่ต้องการหรือไม่ มีการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง ซึ่งอาจกระทำโดยการให้คะแนนด้วยตัวเอง และตั้งเป้าหมายใหม่เพื่อพัฒนาตนเองต่อไป

จากข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการพัฒนาตนเองนั้นต้องเริ่มจากความปรารถนาที่ต้องการเรียนรู้ของบุคคล และการประเมินความสามารถของตนเพื่อให้รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตน ส่งผลให้ทราบว่าตนเองควรมีการพัฒนาตนเองในเรื่องใดบ้าง จากนั้นทำการกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง และดำเนินการพัฒนาตนเองโดยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่จะสามารถนำมาพัฒนาตนเองได้ อาจโดยการศึกษาหาความรู้แบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ หรือการศึกษาดูงาน รวมทั้งการแสวงหาความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน หรือผู้เชี่ยวชาญ สุดท้ายคือต้องมีการประเมินผลการพัฒนาตนเองเป็นระยะเพื่อปรับปรุงและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองต่อไป

๕.๑.๓.๓ ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลกับการพัฒนาตนเอง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองพบว่า มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน เช่น อายุ ความรู้ ความสามารถในการเรียนรู้ เจตคติ ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาตนเอง สามารถสรุปเป็นปัจจัยด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้ (ภัทรธิดา ผลงาม, ๒๕๔๒)

๑. ปัจจัยทางสรีระ เช่น ความสามารถทางสมอง และความสามารถทางร่างกาย ความสามารถทางสมองซึ่งก็คือปัจจัยด้านสติปัญญาหรือทักษะทางวิชาชีพ ซึ่งจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานได้เป็นอย่างดี มีความคิดสร้างสรรค์ ส่วนความสามารถทางร่างกายซึ่งก็คือปัจจัยด้านบุคลิกภาพ ที่จะมีผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้สามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ตามความต้องการและความเหมาะสม เช่น การแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึก การวางตัว ความสนใจใส่ใจ บุคลิกภาพภายนอก รูปร่าง การแต่งกาย กิริยาท่าทาง

๒. ปัจจัยทางจิตวิทยา การจะก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองนั้นจะต้องมีปัจจัยด้านจิตวิทยา ซึ่งส่งผลกับจิตใจ เช่น การเรียนรู้ การรับรู้ เจตคติ บุคลิกภาพ การจูงใจ ค่านิยม ความพอใจ บุคคลที่มีความต้องการหรือแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองสูงจะสามารถแสดงความจริงใจ ความสัมพันธ์อย่างอบอุ่นกับผู้อื่น มีเมตตา กรุณา และมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น มีความมั่นคงในอารมณ์สามารถควบคุมตนเองได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่บีบบังคับ

๓. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว วัฒนธรรม และชนชั้นทางสังคม สภาพความเป็นอยู่ของที่อยู่อาศัย ที่ทำงาน

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองได้ว่าการที่บุคคลจะมีการพัฒนาตนเองนั้น ประกอบด้วยเหตุแห่งปัจจัย ๓ ประการหลักที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันคือปัจจัยทางสรีระ เช่น ความสามารถทางสมองและความสามารถทางร่างกาย ปัจจัยทาง จิตวิทยา คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อจิตใจในการเป็นแรงผลักดันให้เกิดการพัฒนาตนเอง และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล

๕.๒ ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม(Stage of change theory) เป็นการประเมินแรงจูงใจและการเสริมสร้างแรงจูงใจ มี๖ขั้นตอนดัง ต่อไปนี้

๑. ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre- contemplation) ขั้นก่อนพิจารณาการเปลี่ยนแปลงขั้นนี้ ผู้รับการบำบัดยังเมินเฉย ไม่รับรู้และไม่สนใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และยังไม่มีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

๒. ขั้นลังเล (Contemplation) ขั้นตอนการพิจารณาการเปลี่ยนแปลง ในขั้นนี้ ผู้รับบริการยอมรับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด เริ่มมีการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ แต่ก็ยังมีความลังเลใจในการเลิกใช้สารเสพติด หรือการเข้ารับการรักษา

๓. ขั้นตัดสินใจเตรียมตัวหยุดสารเสพติดอย่างจริงจัง (Preparation) ขั้นตอนการเตรียมการในขั้นนี้ผู้รับบริการจะรู้สึกผูกพันและเริ่มวางแผนการรักษาสำหรับอนาคตแต่ก็ยังพิจารณาว่าจะทำอะไรต่อ

๔. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) ขั้นตอนการลงมือปฏิบัติ ในขั้นนี้ผู้รับบริการจะตื่นตัวต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ แต่พฤติกรรมยังไม่มั่นคงเพียงพอ

๕. ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance) ขั้นตอนการดำรงรักษาการหยุดใช้ยาในขั้นนี้ ผู้รับบริการบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายเบื้องต้น เช่นการหยุดใช้ยา และได้รับประโยชน์จากการหยุดใช้ยา

๖. ขั้นกลับไปมีปัญหาค้ำ (Relapse) ขั้นตอนที่บุคคลหวนกลับไปใช้ยาอีก ในขั้นนี้จะเป็นการจัดการกับผลที่ตามมารวมทั้งการตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป

๕.๓ การวิเคราะห์สภาพปัญหา (SWOT Analysis)

การวิเคราะห์สภาพปัญหา (SWOT Analysis) เป็นเครื่องมือวิเคราะห์สภาพแวดล้อมต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกของหน่วยงาน วามีผลต่อการดำเนินงานของหน่วยงานอย่างไร โดยมีการวิเคราะห์

อย่างเปราะบาง เพื่อให้ทราบวาปัจจุบันหน่วยงานอยู่ในสถานการณ์ใด เพื่อนำการวิเคราะห์ไปกำหนดทิศทางในอนาคตของหน่วยงานของเราต้องการอะไร อย่างไรบ้าง

การวิเคราะห์สภาพปัญหาของการทำงาน (SWOT Analysis) ประกอบด้วย

จุดแข็ง (STRENGTHS)

- กรุงเทพมหานครมีนโยบายที่ชัดเจนในการป้องกัน และการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยหน่วยงานมีคลินิกบำบัดยาเสพติดโดยตรง
- เจ้าหน้าที่ได้รับการส่งเสริมในการพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะการปฏิบัติงานด้านยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง
- มีการทำงานเพื่อให้การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดรูปแบบผู้ป่วยนอกในเวลาราชการ และ เปิดให้บริการนอกเวลาราชการ(วันจันทร์และวันพุธ)
- เป็นการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพด้วยทีมสหวิชาชีพประกอบด้วยแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยา ในการดูแลและประเมินสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- การให้การบำบัดแต่ละกิจกรรมมีความชัดเจนเป็นการผสมผสานวิธีการบำบัดสามารถนำไปปฏิบัติเป็นรูปธรรมในการฝึกทักษะในการเลิกยาเสพติด

จุดอ่อน (WEAKNESS)

- การแพร่ระบาดของยาเสพติดมีความหลากหลายมากขึ้น ผู้ให้การบำบัดจะต้องมีความรู้ด้านยาเสพติดและการบำบัดให้ครอบคลุมทันต่อปัญหาเสพติดชนิดใหม่
- ผู้เข้ารับการบำบัดมีจำนวนมาก ทั้งระบบสมัครใจและระบบบังคับบำบัด ทำให้การติดตามผลในระหว่างการฟื้นฟูได้ไม่ครอบคลุม
- บุคลากรมีหน้าที่เฉพาะบางวิชาชีพไม่เพียงพอ ไม่สามารถปฏิบัติงานแทนกันได้
- การติดตามผลทำได้ไม่มาก ยานพาหนะไม่เพียงพอและขาดงบประมาณการติดตามผลทางโทรศัพท์เคลื่อนที่

โอกาส (OPPORTUNITIES)

- รัฐบาลให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหายาเสพติดโดยการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์และมาตรการต่างๆที่ชัดเจน โดยจัดมาตรการทางสังคมควบคู่กับมาตรการบำบัดรักษา
- การประสานงานกับชุมชนเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ชุมชนเข้าใจถึงการบำบัดรักษาเสพติด ซึ่งจะช่วยในการเฝ้าระวัง ค้นหาและส่งต่อการเข้ารับการบำบัดและติดตามเมื่อขาดและผ่านการบำบัด
- มีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนพร้อมสนับสนุนการเลิกยาเสพติด
- มีเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ เทคโนโลยีที่ทันสมัยในการตรวจคัดกรองตามมาตรฐาน

อุปสรรค (THREATS)

- ผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดบางรายอ่านหนังสือไม่ออก ทำให้เป็นปัญหาในการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่อง
- ผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดบางรายไม่สนใจ ไม่เห็นความสำคัญ ไม่พร้อมที่จะพัฒนาตนเอง
- ผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดบางรายไม่มีครอบครัวที่จะช่วยเหลือขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองเพื่อเลิกยาเสพติด

๕.๔ หลักการบริหารงานด้วยวงจรคุณภาพ PDCA ทำได้ ๔ ขั้นตอน แนวคิด PDCA ได้รับการพัฒนาขึ้นเป็นครั้งแรก โดยวอลท์เตอร์ ชิวฮาร์ท (Walter Shewhart) ซึ่งถือเป็นผู้บุกเบิกการใช้สถิติสำหรับวงการอุตสาหกรรม และต่อมาวงจร PDCA ได้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายมากขึ้น เมื่อเอ็ดวาร์ด เดมมิ่ง (W. Edwards Deming) ได้นำมาเผยแพร่ให้เป็นเครื่องมือสำหรับการปรับปรุงกระบวนการ วงจรนี้จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า “Deming Cycle” PDCA มีขั้นตอน ดังนี้

๑. P = Plan (ขั้นตอนการวางแผน) ขั้นตอนการวางแผนครอบคลุมถึงการกำหนดกรอบหัวข้อที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ซึ่งรวมถึงการพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน ฯลฯ พร้อมกับพิจารณาว่ามีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลใดบ้างเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนั้น โดยระบุวิธีการเก็บข้อมูลและกำหนดทางเลือกในการปรับปรุงให้ชัดเจน ซึ่งการวางแผนจะช่วยให้กิจการสามารถคาดการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต และช่วยลดความสูญเสียต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งในด้านแรงงาน วัสดุดิบ ชั่วโหม่งการทำงาน เงิน และเวลา

๒. D = Do (ขั้นตอนการปฏิบัติ) คือ การลงมือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามทางเลือกที่ได้กำหนดไว้ในขั้นตอนการวางแผน ซึ่งในขั้นตอนนี้ต้องมีการตรวจสอบระหว่างการปฏิบัติด้วยว่าได้ดำเนินไปในทิศทางที่ตั้งใจหรือไม่ เพื่อทำการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามแผนการที่ได้วางไว้

๓. C = Check (ขั้นตอนการตรวจสอบ) คือ การประเมินผลที่ได้รับจากการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ทราบว่า ในขั้นตอนการปฏิบัติงานสามารถบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ แต่สิ่งสำคัญก็คือ ต้องรู้ว่าจะตรวจสอบอะไรบ้างและบ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบเป็นประโยชน์สำหรับขั้นตอนถัดไป

๔. A = Action (ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสม) จะพิจารณาผลที่ได้จากการตรวจสอบ ซึ่งมีอยู่ ๒ กรณี คือ ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแผนที่วางไว้ หรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ หากเป็นกรณีแรก ก็ให้นำแนวทางหรือกระบวนการปฏิบัตินั้นมาจัดทำให้เป็นมาตรฐาน พร้อมทั้งหาวิธีการที่จะปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งอาจหมายถึงสามารถบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าเดิม หรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าเดิม หรือทำให้คุณภาพดียิ่งขึ้นก็ได้ แต่ถ้า ผลที่ได้ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนที่วางไว้ ควรนำข้อมูลที่รวบรวมไว้มาวิเคราะห์และพิจารณาว่าควรจะดำเนินการอย่างไร เช่น มองหาทางเลือกใหม่ที่น่าจะเป็นไปได้ ใช้ความพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิม ขอความช่วยเหลือจากผู้รู้ หรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

การส่งเสริมการพัฒนาตนเองของผู้ป่วยที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดได้นำหลักการบริหารงานด้วยวงจรคุณภาพ PDCA มาปรับใช้โดยเริ่มตั้งแต่

- การวางแผน กำหนดลำดับความสำคัญตั้งวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการดำเนินการ วิธีและขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- การดำเนินงานตามแผนโดยการปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้อย่างเป็นระบบ

- การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลวิธีการปฏิบัติงานว่าเป็นไปตามแผนที่กำหนด และติดตามผลประเมินปัญหาเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุง

- การปรับปรุงแก้ไขส่วนที่มีปัญหาคำเนินงานให้เหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามแผนและวัตถุประสงค์ สรุปลงประเมินผลการทำงานเพื่อเป็นข้อมูลในการปฏิบัติงานครั้งต่อไปให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๑. เขียนโครงการเสนอผู้บังคับบัญชาเพื่อขออนุมัติการดำเนินการ
- ๒ จัดตั้งคณะทำงานในการจัดทำแผนปฏิบัติการ จัดทำแบบสอบถามสำรวจปัญหา ความต้องการ ความตั้งใจในการเลิกใช้ยาเสพติด จัดทำคู่มือการพัฒนาตนเองในการฝึกรอบและกำหนดเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานที่คลินิกยาเสพติดเป็นวิทยากรฝึกรอบตามเนื้อหาที่กำหนด จัดเตรียมสถานที่สำหรับใช้ในการฝึกรอบเป็นสัดส่วน
๓. กำหนดระยะเวลาการฝึกรอบ ใช้เวลา ๔ เดือนต่อ ๑ กลุ่ม ในปีงบประมาณ
๔. ดำเนินการฝึกรอบโดยรับสมัครผู้ป่วยที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเข้ารับการอบรม จำนวนกลุ่มละ ๓๐คน เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
๕. สรุปและประเมินผลกิจกรรมการฝึกรอบการพัฒนาตนเองโดยการใช้แบบประเมินก่อนและหลังการฝึกรอบร่วมกับแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมครบ ๔เดือน

๗. ระยะเวลาการดำเนินงาน

ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๖๒ – เดือนกันยายน ๒๕๖๓

๘. งบประมาณ

ใช้งบประมาณของศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๙ ในการดำเนินการ

๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด (KPI)	วิธีการ /เครื่องมือ
๑. ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในศูนย์บริการสาธารณสุข๒๙ ได้รับความรู้ทักษะการพัฒนาตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ	ผลผลิต (Output) -ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ทักษะการพัฒนาตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำร้อยละ ๘๐	-แบบสอบถาม/แบบประเมินพฤติกรรม
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในศูนย์บริการสาธารณสุข๒๙ ที่ได้รับการฝึกทักษะการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	-ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้นร้อยละ ๗๐	-แบบสอบถาม/แบบประเมินพฤติกรรม

	ตัวชี้วัด (KPI)	วิธีการ /เครื่องมือ
๑.ประเมินผลการพัฒนาตนเอง ก่อนและหลังการอบรมและสังเกตพฤติกรรมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม เปรียบเทียบผลการตรวจปีสภาวะลดการกลับไปเสพยา	ผลลัพธ์ (Outcome) -ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปเสพยาลดลง	-แบบประเมินพฤติกรรม ก่อนและหลังการอบรม/ รายงานผลการตรวจปีสภาวะ

๑๐. ข้อเสนอแนะ

๑๐.๑ ควรมีการติดตามประเมินผลในระยะยาวว่าผู้ป่วยสามารถนำความรู้ทักษะที่ได้จากกิจกรรมไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องเพียงใด โดยมีช่องทางติดต่อสื่อสารที่สะดวก รวดเร็วทันสมัยตามเทคโนโลยีให้ทุกฝ่ายได้ร่วมมือกัน ดูแล และพัฒนาศักยภาพผู้ติดยาเสพติดหลังจากผ่านการฟื้นฟูมาแล้วให้อยู่ร่วมกันในชุมชนและสังคมได้

๑๐.๒ ควรมีงบประมาณสนับสนุนการดำเนินการโดยมีคู่มือมาตรฐานที่สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานอื่นหรือกลุ่มเป้าหมายในชุมชนที่ไม่ได้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีศูนย์กลางข้อมูลที่สามารถใช้เทคโนโลยีที่เข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว

บรรณานุกรม

พีระพงศ์ ศิริเกษม. แนวทางการจัดทำรายงานการศึกษาส่วนบุคคล (Individual Study). สำนัก
ยุทธศาสตร์และประเมินผล. กรุงเทพฯ, มปป.

แผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕ `สำนักยุทธศาสตร์และ
ประเมินผล