

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอ
สาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. การพัฒนาตนเอง

- 1.1 ความหมายและแนวคิด
- 1.2 แนวทางการพัฒนาตนเอง
- 1.3 วิธีการพัฒนาตนเอง
- 1.4 ขั้นตอนการพัฒนาตนเอง

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การพัฒนาตนเอง

1.1 ความหมายและแนวคิดของการพัฒนาตนเอง

การพัฒนา ตามพจนานุกรมไทย มาศิต มาศิตเจริญ (2524:663) ได้ให้ความหมายของคำว่า "พัฒนา" หมายถึง ความเจริญ และถ้าเป็นกริยาหมายถึง ทำให้เจริญ ทำให้ยิ่งขึ้นถาวร

การพัฒนาตนเอง พระราชวรมณี (2527) บรรยายคำว่า การพัฒนาตน คือ การฝึกอบรม หรือการทำให้เจริญพอกพูนขึ้น

วิเชียร ทวีลาภ (2522:151) ให้ความหมายของการพัฒนาตนเองว่า เป็นการดำรงชีวิตอย่างมีจุดหมาย อย่างมีอุดมการณ์ ไม่ใช่สักแต่ว่ามีชีวิตอยู่รอดไปเพียงวันหนึ่งๆเท่านั้น ต้องรู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองให้เจริญงอกงามทั้งทางด้านประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านปัญญา และคุณธรรม

สวานส์เบิร์ก (Swansburg 1968:1) กล่าวว่า การพัฒนาตน หมายถึง การศึกษาของบุคคล เพื่อต้องการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ทางเทคนิควิชาชีพ เพื่อปรับปรุงตนให้ก้าวหน้าทางวิชาการ และเพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็นของบุคคลนั้น การพัฒนาตนเองเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเรียนด้วยตนเอง สามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองให้เจริญงอกงาม ทั้งด้านประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านปัญญา และคุณธรรม ด้วยการทำงานหรือดำรงชีวิตอย่างมีจุดหมาย

ดังนั้น การพัฒนาตนเองจึงหมายถึง การเรียนรู้ด้วยตนเองของบุคคล เพื่อให้มีความรู้ทางเทคนิควิชาชีพเพื่อปรับปรุงตนเองให้ก้าวหน้าทางวิชาการ ดำรงชีวิตอย่างมีจุดหมาย มีอุดมการณ์ และสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองให้เจริญงอกงามทั้งทางด้านประสิทธิภาพในการ

งาน ด้านปัญญาและคุณธรรม

กิจกรรม ตามพจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525 :97) ได้ให้ความหมายของคำว่า "กิจกรรม" หมายถึง การที่ผู้เรียนปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการเรียนรู้

ดังนั้น กิจกรรมการพัฒนาค้นเอง จึงหมายถึง การปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ของบุคคลด้วยตนเอง เพื่อให้มีความรู้ทางเทคนิควิชาชีพ และปรับปรุงแก้ไขตนเองให้มีความก้าวหน้า และมีประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านปัญญา และด้านคุณธรรม

วิลเลียม เจมส์ (William James 1980:12) กล่าวว่า "บุคคลส่วนใหญ่ทำงานโดยใช้ความสามารถเพียงร้อยละ 10 ของที่มีอยู่เท่านั้น การพัฒนาค้นเองจะสามารถกระตุ้นศักยภาพที่เหลือในตัวให้เกิดประโยชน์อย่างมาก แต่ต้องขึ้นอยู่กับความสมัครใจของบุคคลเท่านั้น"

ทัสซิง (Tussing อ้างถึงใน เพ็ญศรี 2528:12) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาค้นเองว่า "ไม่ว่าเราจะคิด จะทำ หรือพูดอะไรย่อมมีผลแก่ตัวเราในฐานะที่เราเป็นบุคคล การเข้าใจตนเอง และปรับปรุงตนเองนั้น จำเป็นที่ต้องพัฒนาชีวิตของเราทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางอารมณ์" การปรับปรุงแก้ไขบุคลิกของทัสซิงมีขั้นตอนสำคัญอยู่ 4 ขั้นตอน คือ 1) ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุง 2) มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะปรับปรุง 3) วิเคราะห์ถึงส่วนดีส่วนเสียของตนเอง 4) มีแผนปรับปรุงอย่างมีระเบียบ

พิสิทธิ์ สารวิจิตร (2508:5) กล่าวว่า "ขณะที่บ้านเมืองของเรากำลังอยู่ในยุคพัฒนา ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเจริญก้าวหน้า ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ แต่สิ่งหนึ่งที่คนจำนวนมาก (ประมาณ 98%) ปล่อยปละละเลย ไม่เอาใจใส่ อาจเพราะว่าเกียจคร้านหรือลี้มไป นั่นคือ การพัฒนาค้นเอง ซึ่งเป็นเหตุให้คนจำนวนมากนั้นก้าวไม่ทันความเจริญของบ้านเมือง การพัฒนาค้นเองเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เพราะบุคคลต้องทำเอง บุคคลอื่นไม่สามารถทำงานแทนได้ จะทำได้ก็เพียงแต่แนะนำชี้ทางและจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้

การพัฒนาค้นเองเป็นศาสตร์และศิลป์ขั้นสูง ไม่มีในหลักสูตรการศึกษา ผู้สำเร็จการศึกษาระดับต่างๆจำนวนมากจึงยังไม่มีความรู้ในการพัฒนาค้นเองที่แจ่มชัด จึงควรชวนชาวศึกษาและเพิ่มทักษะในการพัฒนาค้นเอง

พิสิทธิ์ สารวิจิตร(2531) ได้เขียนทฤษฎีการพัฒนาค้นเองไว้ดังนี้ "ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการพัฒนาค้นเองจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคล 1) มีความสำนึกว่าชีวิตของตนมีค่า มีความหมายและมีความสำคัญ 2) สร้างภาพสิ่งที่ตนต้องการหรือสภาพที่ตนต้องการได้ชัดเจนในจิตใจ 3) มีความต้องการชีวิตใหม่หรือสภาพใหม่มากพอจนเกิดความเชื่อมั่นในความสำเร็จนั้น 4) ได้ตัดสินใจเปลี่ยนสภาพชีวิตของตนไปสู่สภาพที่พึงประสงค์ตามความเป็นจริงด้วยตนเอง 5) ได้รับการส่งเสริม สั่งสอน อบรมจากผู้รู้ด้านการพัฒนาค้นเอง



ทวินันท์ มฤคพิทักษ์ (2524:112) ได้กล่าวถึงพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองเพื่อความ
ความสำเร็จในทุกๆด้านประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้ 1) ต้องเข้าใจตนเอง 2) ต้อง
เข้าใจงาน 3) ต้องเข้าใจผู้อื่น หรือผู้ร่วมงาน เมื่อเข้าใจครบทั้ง 3 อย่างแล้วก็ปรับตัว
เองให้เข้ากับงานและผู้อื่นได้ ซึ่งตรงกับข้อเขียนของ สินี (2523:29-30) พูดถึงการเป็น
ข้าราชการที่สามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ความรับผิดชอบให้เป็นผลสำเร็จลุล่วงด้วยดีนั้น จะต้อง
เป็นผู้ปฏิบัติตนให้ดีพร้อมใน 3 กรณี คือ กรณีเกี่ยวกับคน กรณีเกี่ยวกับงาน และกรณีเกี่ยว
กับผู้ร่วมงาน

วิชา นาควิษระ ให้นำคิดของการพัฒนาตนเองดังนี้ 1) ศึกษาตัวเองให้มากขึ้น
ทั้งในแง่ของอารมณ์และจิตใจ ในลักษณะของความจริง โดยต้องรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้มีพฤติกรรม
ต่างๆ 2) ศึกษาถึงธรรมชาติของบุคคลอื่นนอกจากตัวเอง เพื่อที่จะไม่เอาตัวเองเป็นหลัก
มากเกินไปในการตัดสินใจปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น 3) ทำตัวให้เกิดความอากที่จะปรับปรุงตนเอง
ให้ดีขึ้นกว่าเดิม หมั่นคิดอยู่เสมอว่า จะเป็นคนใจกว้าง รับฟังความเห็นคนอื่น มีเหตุผล และ
พร้อมจะปรับปรุงตัวเองได้ เป็นคนต้นตัวอยู่ตลอดเวลา

วัชรีย์ ทวีชัยมี (2518:38) ได้ให้ความเห็นว่า บุคคลที่ได้สำรวจตนเอง สำรวจ
สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาของตน จะมีความคิด
ที่จะแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง แล้วนำความคิดนั้นไปพัฒนาทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง
ให้มีการปรับตัวที่ดีขึ้น

การปฏิบัติพยาบาลเป็นงานที่ต้องกระทำต่อบุคคล ความเข้าใจในธรรมชาติของบุคคล
เป็นเรื่องที่จำเป็นที่สุดสำหรับพยาบาล และบุคคลแรกที่พยาบาลต้องรู้จักและเข้าใจคือตนเอง
ฟาริดา อิบราฮิม (2525) กล่าวถึงการเข้าใจตนเองของพยาบาลว่า ต้องอาศัยการสำรวจตนเอง
ยอมรับและพร้อมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ไม่ยาก พยาบาลควรเข้าใจตนเองในสิ่งสำคัญต่อไปนี้

ความเข้าใจในเรื่องภาพลักษณ์ (Body Image) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง
เปรียบเสมือนเจตคติของบุคคลที่มีต่อตนเองตามสามัญสำนึก และจิตใต้สำนึกทั้งในด้านที่เกี่ยวกับ
รูปร่าง และหน้าที่การทำงานของร่างกาย บุคคลที่ภูมิใจในสิ่งธรรมชาติและรูปร่างของตนเอง มัก
จะได้รับการยอมรับและนับถือตนเอง จะประสบความสำเร็จในการติดต่อกับสังคม เขาจะมี
ความมั่นใจ และลดความกังวลใจในการติดต่อกับผู้อื่น พยาบาลเป็นบุคคลที่จะต้องติดต่อกับ
บุคคลจำนวนมาก ทั้งในทีมสุขภาพ ผู้ป่วยและครอบครัว การพัฒนาความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตน
เองและบุคคลรอบข้างจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ความเข้าใจในอุดมคติ (Self Ideal) อุดมคติเป็นแนวทางในการประพฤติของบุคคล
ในการกำหนดว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรต้องกระทำ อะไรควรละเว้น ถ้าบุคคลสามารถ
รู้จักตนเองและรู้ว่าตนเองสามารถเป็นไปตามอุดมคติที่ตนเองต้องการจะเป็น เขาพร้อมประสบ

ความสำเร็จและพึงพอใจ อุดมคติจึงเป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมของบุคคล และช่วยให้เขาได้กำหนดความมุ่งหวังของตนเอง พยาบาลวิชาชีพจึงควรมีความเข้าใจในอุดมคติของตนเอง และอุดมคติแห่งวิชาชีพ เพื่อพัฒนาตนเองและสร้างภาพหน้าต่อตนเองและวิชาชีพ

ความเข้าใจในอัตมโนทัศน์ (Self Concept) อัตมโนทัศน์ของบุคคลจะรวมถึงการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึกความเชื่อและค่านิยม ซึ่งมีส่วนกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในการติดต่อกับโลกภายนอก มโนทัศน์จะเริ่มจากประสบการณ์ของบุคคลตั้งแต่ใกล้ตัวที่สุด ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม มีส่วนสร้างมโนทัศน์ของบุคคลให้เป็นไปในทางบวกหรือลบ ประสบการณ์ในชีวิตจะช่วยให้บุคคลได้ค้นคว้าสิ่งใหม่ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพิ่มการรู้จักตนเอง และพัฒนาอัตมโนทัศน์ในที่สุด มโนทัศน์ในทางบวกย่อมทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ มีพฤติกรรมที่ช่วยในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่พึงประสงค์ของพยาบาลวิชาชีพ

ความเข้าใจถึงการยอมรับนับถือในตนเอง (Self Esteem) การนับถือตนเองย่อมเกี่ยวข้องกับ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ และอุดมคติของบุคคล บุคคลที่มีการยอมรับในตนเองสูง ย่อมมองเห็นว่าอุดมคติของตนเองสอดคล้องกับมโนทัศน์ของตนเอง จะทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง และเห็นคุณค่าในตัวเองสูง บุคคลที่ยอมรับนับถือตนเองต่ำมีกำลังใจ และส่วนมากเผชิญต่ออุปสรรคหรือความยากลำบากต่างๆ ในชีวิตได้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1967:69) พบว่า การสร้างเสริมให้บุคคลมองเห็นคุณค่าและยอมรับในตนเองต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ 4 อย่างคือ 1) ให้เขาประสบความสำเร็จ 2) ประคับประคองอุดมคติของเขา 3) กระตุ้นให้เขามีความทะเยอทะยาน 4) ช่วยให้ได้ปรับตัวเมื่อมีการคุกคามต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

กล่าวโดยสรุป การรู้จักตนเองย่อมช่วยให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ นั่นคือ มีภาพลักษณ์ที่ถูกต้องในทางบวก มีอุดมคติเพื่อเป็นแนวทางของพฤติกรรมตามที่พึงปรารถนา มีมโนทัศน์ที่สอดคล้องกับอุดมคติ มีการยอมรับนับถือ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีเอกลักษณ์ของตนเอง รู้ว่าตนเองคือใคร มีความสามารถอย่างไร แค่นั้น คุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งต้องใช้เวลาในการศึกษาตนเอง รู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง เพื่อที่จะปฏิบัติหน้าที่เต็มความสามารถ มีจุดหมาย และปรับตัวต่อความเครียดต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พยาบาลวิชาชีพนอกจากจะต้องเข้าใจตนเองแล้ว ยังต้องเข้าใจผู้อื่น ซึ่งหมายถึงผู้ร่วมงานและผู้ป่วยที่ต้องดูแลอีกด้วย การเข้าใจตนเองจะช่วยให้พยาบาลเป็นคนเปิดเผย เข้ากับคนอื่นได้ง่าย และสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ดี การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดของการปฏิบัติการพยาบาลที่จะนำไปสู่ความร่วมมือในการปฏิบัติการพยาบาล ทั้งของทีมสุขภาพและตัว

ผู้ป่วย และนำไปสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติการพยาบาล

การปฏิบัติการพยาบาลที่มุ่งให้ผู้ป่วยได้รับบริการอย่างมีประสิทธิภาพนั้น นอกจากพยาบาลวิชาชีพจะต้องรู้จักตนเอง รู้จักผู้ร่วมงานและผู้ป่วยแล้ว พยาบาลวิชาชีพควรจะรู้จักการประเมินผลการปฏิบัติการพยาบาลของตนเองอีกด้วย การประเมินผลตนเองเป็นเรื่องสำคัญเพื่อประเมินความสามารถ ความเก่งและความดีของตนเองในการปฏิบัติการพยาบาล ทั้งนี้เพื่อช่วยให้มีการปรับปรุงการปฏิบัติงาน และขอความช่วยเหลือตามความเหมาะสม รู้จักตนเอง และยอมรับในการเปลี่ยนแปลงเพื่อปฏิบัติงาน

แฮมริก (Hamric 1978:18-26) ได้ให้ขอบเขตในการประเมินตนเองเพื่อปรับปรุงงานพยาบาลรวม 27 หัวข้อ ตามความสม่ำเสมอของการปฏิบัติดังนี้ ให้บริการที่มีคุณภาพแก่ผู้ป่วยเป็นรายบุคคล เป็นที่ปรึกษาแก่เจ้าหน้าที่ในบังคับบัญชาในการแก้ปัญหาของผู้ป่วย เป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่นในด้านที่เกี่ยวกับการให้พยาบาล ติดต่อกับแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพเกี่ยวกับปัญหาของผู้ป่วยในฐานะผู้ร่วมวิชาชีพ สามารถวางแผนการพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับผู้ป่วยแต่ละคน ให้ความช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ถ้าต้องใช้วิธีการพยาบาลที่ซับซ้อน นำผลการวิจัยมาใช้ปรับปรุงการปฏิบัติการพยาบาล ให้การสอนสุศึกษาที่มีประสิทธิภาพแก่ผู้ป่วย ร่วมมือในการวางแผนเพื่อจำหน่ายผู้ป่วยและให้การส่งต่อในกรณีที่ต้องการการรักษาพยาบาลที่ต่อเนื่อง ช่วยให้มีการนำแผนการพยาบาลไปใช้กับผู้ป่วย ช่วยให้พยาบาลในบังคับบัญชามีส่วนร่วมในการบริหารงานในหอผู้ป่วย กระตุ้นให้เจ้าหน้าที่เกิดความต้องการปรับปรุงคุณภาพของการพยาบาล เน้นให้มีการทำงานร่วมกันกับเจ้าหน้าที่อื่นๆในทีมสุขภาพ ร่วมมือกับหน่วยงานอื่นๆเพื่อปรับปรุงการพยาบาล กระตุ้นพยาบาลในบังคับบัญชาให้เสนอข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการวางแผนการพยาบาล มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของผู้ป่วยในสถานการณ์ที่ยุ่งยาก กระตุ้นให้ใช้วิธีการพยาบาลหลายๆแบบเพื่อแก้ปัญหาของผู้ป่วย ให้ความรู้ใหม่ๆที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการพยาบาลซึ่งอาจนำมาใช้ปรับปรุงการพยาบาล ยอมรับข้อเสนอนะและนำข้อเสนอนะเหล่านั้นมาใช้ วางแผนเพื่อกำหนดมาตรฐานการปฏิบัติการพยาบาลในระดับหอผู้ป่วย เพื่อใช้ประเมินผลงาน เป็นตัวแทนพยาบาลในหอผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพที่จะติดต่อประสานงานกับแพทย์ยินดีให้มีการซักถามปัญหาต่างๆ ถ้าหาคำตอบไม่ได้ก็พยายามค้นคว้ามาให้ ช่วยให้พยาบาลในบังคับบัญชาพัฒนาทักษะในการสอนผู้ป่วย สร้างบรรยากาศที่จะกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆทั้งในด้านแนวความคิดและฝึกฝนประสบการณ์ กระตุ้นให้มีการเรียนรู้เพิ่มเติมที่ต่อเนื่องเพื่อพัฒนาวิชาชีพ จัดการอบรมประจำการอย่างสม่ำเสมอ และเสนอหัวข้อต่างๆให้เจ้าหน้าที่ได้เลือกเป็นบุคคลที่สมควรจะได้รับสมญาว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญทางการพยาบาลเฉพาะสาขา

สมคิด รัชชาสิทธิ์ (2530:3) ให้ความเห็นว่า การพัฒนาตนเองเป็นความรับผิดชอบโดยตรงของบุคคลแต่ละคน ซึ่งการพัฒนานี้มักมีส่วนพัวพันกับปรัชญาชีวิตมนุษย์หรือค่านิยมของ

บุคคล ซึ่งค่านิยมของพยาบาลเป็นค่านิยมทางวิชาชีพ และค่านิยมทางการปฏิบัติงาน
ค่านิยมทางวิชาชีพ หมายถึง ความเชื่ออย่างมั่นคงที่บุคคลในวิชาชีพยึดถือเป็นแนว
ทางการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆเพื่อวิชาชีพ (Corwin) ค่านิยมทางวิชาชีพของพยาบาล มีแนว
ปฏิบัติดังนี้

พยาบาลต้องยอมรับในความเป็นวิชาชีพของตนเอง โดยการปฏิบัติกิจกรรมซึ่งจะนำ
ไปสู่การยกระดับวิชาชีพการพยาบาล ไปสู่ความเป็นวิชาชีพที่สมบูรณ์โดย 1) ยึดมั่นใน
จริยธรรมของวิชาชีพ 2) ยอมรับในความเป็นอิสระของวิชาชีพ 3) ประกอบวิชาชีพ
โดยใช้ความรู้ของวิชาชีพ และรักษาไว้ซึ่งมาตรฐานสูงสุดในการให้การพยาบาลอันพึงทำได้ใน
ความเป็นจริงของแต่ละสถานการณ์ 4) ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างความรู้อันเป็นแก่นของวิชาชีพ
5) ยอมรับว่าการเข้าสู่วิชาชีพ ควรเป็นการศึกษาวิชาการเฉพาะด้านในระดับการศึกษาขั้นสูง
พยาบาลต้องมีส่วนร่วมในการสนับสนุนกิจกรรมต่างๆของวิชาชีพ และมีการพัฒนาคน
เอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการ

ค่านิยมทางการปฏิบัติงาน หมายถึงความเชื่ออย่างมั่นคงที่บุคคลยึดถือเป็นแนวทางใน
การปฏิบัติให้บริการต่อบุคคลอื่น ซึ่งมีแนวปฏิบัติดังนี้ 1) ในการประกอบวิชาชีพ ต้องมุ่ง
ปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ให้ความเคารพในความรู้สึก ค่านิยม ธนบธรรมนิยม ความเชื่อ
ในลัทธิศาสนาและการเมืองของผู้รับบริการ 2) ในการประกอบวิชาชีพ จะต้องให้ความสำคัญ
สำคัญในความเป็น "บุคคล" ของผู้รับบริการ โดยให้ความสำคัญทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ
สังคมและวัฒนธรรม โดยถือว่าสิ่งเหล่านี้แยกจากกันมิได้ 3) ในการประกอบวิชาชีพได้ให้
บริการแก่ผู้ป่วยเป็นรายบุคคลมิใช่ตามกิจวัตร และให้ความสำคัญต่อการบริการผู้ป่วยโดยตรง
(Bedside nursing)

การพัฒนาตนเองสัมพันธ์กับชีวิตส่วนบุคคลและวิถีชีวิตแห่งวิชาชีพ นั่นคือเป้าหมายส่วน
บุคคล และเป้าหมายทางด้านวิชาชีพ และในการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง ต้องพิจารณาทั้ง 2
สิ่งนี้ประกอบกัน การพัฒนาวิชาชีพรวมถึงกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลเกิดความเจริญซึ่งกว้างขวาง
มาก อาจเป็นการหัดเล่นเปียโน ไปจนถึงการอ่านหนังสืออื่นๆ การพัฒนาตนเองและพัฒนา
วิชาชีพมีความเกี่ยวพันกันอย่างมาก แต่ต้องมีการวางแผนการเรี้นรู้อย่างต่อเนื่องจึงจะพัฒนา
ได้ทั้ง 2 อย่าง

การวางแผนเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาบุคคลและพัฒนาวิชาชีพ การวางแผนงาน
จะทำให้มองเห็นความแตกต่างระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวของแต่ละแนวทาง ซึ่ง
ทำให้มีการตัดสินใจเลือกแนวทางที่ถูกต้องในการพัฒนาตนเอง พยาบาลทราบถึงคุณค่าของการ
วางแผนการพยาบาลสำหรับให้การดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง แต่ขณะเดียวกันพยาบาลไม่แน่ใจ
ในคุณค่าของการวางแผนงานสำหรับตนเอง พยาบาลให้ความสนใจและใช้เวลาไม่น้อยมากสำหรับ

กิจกรรมสิ่งนี้ การให้ความช่วยเหลือพยาบาลในการวางแผนพัฒนาตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อ
ดำรงไว้ซึ่งความสามารถทางด้านวิชาชีพของพยาบาล

คุณลักษณะทางวิชาชีพของพยาบาลที่สำคัญ ที่จะเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อพัฒนา
ความก้าวหน้าของพยาบาลวิชาชีพ (ฮอลล์ : 1973) มีดังนี้ ให้บริการแก่สังคมโดยอาศัยความรู้
และความชำนาญจากการฝึกปฏิบัติ มีความรู้เฉพาะสาขาซึ่งจะนำไปสู่การแสวงหาความรู้ที่เพิ่มพูน
ขึ้น เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงบริการพยาบาล ให้การศึกษาแก่สมาชิกของวิชาชีพให้ทันสมัยอยู่เสมอ
มีมาตรฐานในการปฏิบัติงานของตน ปรับปรุงบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม รับ
ผิดชอบในการให้ความปลอดภัยแก่สังคมที่รับบริการ ใช้ความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน
อย่างเต็มภาคภูมิ ส่งเสริมสวัสดิการและการอยู่ดีรวมทั้งความสนใจของสมาชิก ให้บริการ
โดยยึดความเสียสละมากกว่ามุ่งการตอบแทนทางสินจ้างรางวัล มีจรรยาวิชาชีพเป็นหลักในการ
ควบคุม มีการรวมตัวของสมาชิกเพื่อความเข้มแข็งของวิชาชีพ มีการปกครองตนเอง

การประเมินคุณลักษณะจะช่วยให้พยาบาลมีแนวทางในการปรับปรุงคุณภาพของพยาบาล
ให้เข้าลักษณะของวิชาชีพ ทำให้มองเห็นความก้าวหน้าของวิชาชีพ และเป็นที่ยอมรับของสังคม
ในที่สุด ซึ่งจะส่งผลทําความพึงพอใจและมีกำลังใจในการปฏิบัติงานของพยาบาลอีกด้วย

เพอกินส์(อ้างถึงในฟาริดา : 1965) ได้ให้ข้อคิดแก่พยาบาลในการปรับปรุงตนเองใน
ด้านวิชาชีพ โดยประเมินลักษณะต่างๆด้วยการตอบคำถามต่อไปนี้ การปฏิบัติพยาบาลอาศัย
พื้นฐานทางปัญญา หรือเพียงอาศัยการฝึกฝนทักษะ คุณภาพในการตัดสินใจทางการพยาบาลเป็น
อย่างไร การทำงานเป็นการปฏิบัติไปตามกิจวัตรหรือไม่ หรือเป็นการแก้ปัญหาของผู้ป่วย
ได้ใช้หรือนำความรู้จากการศึกษา มาประยุกต์ในการปฏิบัติงานหรือไม่ ได้ปรับปรุงตนเองให้
ทันต่อแนวโน้มทางการพยาบาล หรือความต้องการทางด้านสาธารณสุขหรือไม่ ได้แลกเปลี่ยน
ความรู้ระหว่างเพื่อนร่วมวิชาชีพหรือสมาชิกอื่นๆในทีมสุขภาพหรือไม่ ได้แสดงคุณลักษณะของ
วิชาชีพให้ปรากฏแก่สายตาของประชาชนหรือไม่ สามารถดำรงความเป็นพยาบาลวิชาชีพได้
ตลอดชีวิตหรือไม่ ถึงแม้จะไม่มีโอกาสประกอบอาชีพพยาบาลก็ตาม ได้ศึกษาหรือวิจัยเพื่อเพิ่มพูน
ความรู้ความก้าวหน้าให้แก่วิชาชีพหรือไม่ ได้แสดงคุณลักษณะของ "บุคคล" ในขณะปฏิบัติงาน
หรือไม่ ได้มีส่วนร่วมในสมาคมพยาบาลหรือไม่

คูเปอร์และฮอร์นแบค (Cooper and Hornback 1973:6) ยังกล่าวอีกว่า
การจัดการศึกษาต่อเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นการพัฒนาตนเองของบุคลากรอย่างหนึ่ง
ความก้าวหน้าทางการศึกษาใหม่ๆทำให้พยาบาลต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ทางการแพทย์ ตลอดจนการ
ปรับปรุงการวางแผนการพยาบาลให้ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ นั่นคือ การศึกษาต่อเนื่องจะต้อง
มีอยู่ตลอดชีวิตของการปฏิบัติวิชาชีพ เพื่อคงไว้และเพื่อเพิ่มพูนคุณภาพของการปฏิบัติการพยาบาล
ที่ให้แก่ผู้ป่วย ทั้งทางด้าน การป้องกันโรค รักษาพยาบาล ตลอดจนการฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพ

และการที่จะให้บุคลากรทางการพยาบาลมีการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ ควรจะ
ได้มีการกระตุ้นให้พยาบาลได้มีการเรียนรู้ด้วยตนเอง นับตั้งแต่ให้โอกาสในการเข้าร่วมประชุม
ทางวิชาชีพ การประชุมทั่วไปอยู่เสมอ จัดบริการห้องสมุดเพื่อที่จะใช้เป็นแหล่งค้นหาความรู้
และจัดโปรแกรมวิชาการต่างๆ นอกจากนี้ การส่งเสริมให้เขียนบทความและการทำวิจัยจะ
ช่วยให้บุคลากรพยาบาลสามารถพัฒนาปรับปรุงตนเองได้อยู่เสมอ (วิเชียร ทวีลาภ 2517:115)

จากแนวคิดข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า การพัฒนาใดๆจะไม่ประสบผลสำเร็จหากผู้เข้ารับการ
พัฒนาไม่มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง การพัฒนาตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดต่อการพัฒนา
ทั้งปวง การพัฒนาตนเองนี้กระทำโดยไม่จำกัดเพศ วัย ตำแหน่งหน้าที่การงาน สถานภาพ
ทางเศรษฐกิจและสังคม ทั้งนี้โดยธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีความอยากรู้ อยากรู้
อยู่เสมอ การพัฒนาตนเองนั้นต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจตนเอง เข้าใจงาน และผู้
ร่วมงาน คนที่เจริญพัฒนาเป็นผู้ใหญ่แล้ว จึงมักต้องทวนขวายหาทางที่จะเรียนรู้ และปรับปรุง
ตนเองให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำรงชีวิต ในหน้าที่การงาน และความรับผิดชอบให้
ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฐานะพยาบาลวิชาชีพ อุดมการณ์ของการเป็นพยาบาล นอกจาก
จะมีการพัฒนาตนเองให้เป็นพยาบาลที่ดีแล้ว จะต้องพยายามใช้ความรู้เกี่ยวกับผู้ป่วย และความ
รู้ทางวิทยาศาสตร์ในการปฏิบัติวิชาชีพมาปรับปรุงการพยาบาลให้ดียิ่งขึ้น ให้เป็นแบบอย่างที่ดีทั้ง
ในด้านกาปฏิบัติทางพยาบาล มารยาท และคุณภาพของวิชาชีพแก่นักศึกษาพยาบาล และเพื่อน
ร่วมวิชาชีพ ในการพัฒนาตนเองนี้ นอกจากจะต้องแสวงหาความรู้เพิ่มเติมทางวิชาการอยู่เสมอ
แล้ว ควรจะศึกษาความรู้ทั่วไป เพื่อความรอบรู้ทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และ
ภาวะแวดล้อม โดยการติดตามรับฟังและอ่านข่าวสารประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และเพื่อที่จะ
ทราบความก้าวหน้าในการศึกษาพัฒนาตนเอง จะต้องมีการวิเคราะห์และประเมินผลตนเองเป็น
ระยะๆด้วย และทำต่อเนื่องกันไปเป็นวงจรของกระบวนการแก้ปัญหา

1.2 แนวทางการพัฒนาตนเอง

1.2.1 พิลิกซ์ สารวิจิตร (2525 : 76-80) ได้กล่าวถึงยุทธศาสตร์การ
พัฒนาตนเองในด้านความหมายว่า หมายถึง วิธีการพัฒนาปลูกสร้างคุณสมบัติ คุณธรรม นิสัย
ทัศนคติ ความสามารถ ความชำนาญ ความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ให้เกิดขึ้นในตนเอง
โดยมีหลักการ ดังนี้ 1) การพัฒนาตนเองควรจัดเป็นกระบวนการระยะยาวติดต่อกัน
2) การพัฒนาตนเองควรเกิดขึ้น และวิวัฒนาการขึ้นในตัวบุคคลเอง สิ่งแวดล้อมภายนอกควรเป็น
เพียงอุปกรณ์ประกอบ ส่งเสริมการพัฒนาตนเองเท่านั้น 3) การพัฒนาตนเองควรยึดความ
ต้องการ และจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของบุคคลเป็นแกนกลาง

การพัฒนาตนเองต้องใช้หลักการดังกล่าว ดร.พิลิกซ์ สารวิจิตร ให้เหตุผลว่า การ
พัฒนาตนเองเป็นงานยาก และสลับซับซ้อน มนุษย์ชอบความเป็นอิสระไม่ชอบการบังคับและการ

ควบคุม มนุษย์เป็นผู้มีจุดมุ่งหมายและความต้องการอันเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการกระทำต่างๆ สิ่งสำคัญในการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพคือ จะต้องมีความเข้มแข็ง มานะอดทน ไม่ยอมแพ้อุปสรรคต่างๆ มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน และเพียรพยายามที่จะให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ด้วยการสำรวจจุดอ่อนและจุดเด่นของตน แก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาจุดเด่นให้ดียิ่งขึ้น โดยการศึกษาหาความรู้ด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวัง

การสำรวจเพื่อการปรับปรุงตนเอง (พิสิทธิ์ สารวิจิตร 2508:232-234) สิ่งที่เราสำรวจก็คือความรู้และความสามารถ

ความรู้ หมายถึง ความรู้วิชาการที่เราได้อ่าน ได้ศึกษาเล่าเรียนมาว่าเพียงพอกับจุดมุ่งหมายในชีวิตหรือยัง ในเรื่องความรู้นี้แยกออกเป็น 2 อย่างคือ 1) ความรู้ทั่วไปซึ่งเป็นเรื่องประกอบตัวเราให้เป็นบุคคลที่น่าสนใจ มีสมรรถภาพยิ่งขึ้น 2) ความรู้เฉพาะอย่างอันเป็นวิชาชีพ ซึ่งจะเป็ความรู้อันจะพาเราก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิตโดยตรง ความรู้อย่างนี้จะต้องพยายามให้เชี่ยวชาญจริงๆ เพราะเป็นแก่นแห่งความรุ่งโรจน์ของชีวิต ถ้าห่อนวิชาความรู้ในเรื่องใด อาจแก้ไขได้โดย ศึกษาด้วยตนเอง หาหนังสือดีๆ มาอ่าน ศึกษาในโรงเรียน หรือวิทยาลัยที่สอนวิชานั้นๆ ศึกษาจากผู้รู้ หรือขอคำแนะนำจากหัวหน้างาน และใช้การสังเกต จดจำจากผู้ใกล้ชิดหรือเพื่อนร่วมงาน

ความสามารถ หมายถึง คุณสมบัติประจำตัวอื่น ๆ อันจะส่งเสริมให้มีความก้าวหน้าในงาน หรือช่วยให้ได้แสดงความรู้ได้มากและดียิ่งขึ้น สิ่งเหล่านี้ได้แก่ การเข้ากับผู้อื่นได้ การรู้จักวิธีทำงาน การรู้จักคุณค่าของเวลา การรู้จักบริหารงาน การรู้จักพักผ่อน ความพากเพียร บากบั่น ความมีศรัทธา ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าหาญ ความปรารถนาอันแรงกล้า สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้งานสำเร็จ หากบกพร่องไป จำเป็นต้องสร้างขึ้น

วิธีการที่ผู้ทดลองแล้วได้ผลดี ในการปลูกฝังสิ่งต่างๆ ที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้งานสำเร็จ มีดังต่อไปนี้ 1) ขอความช่วยเหลือจากหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน หรือคนอื่นๆ ที่คุ้นเคยกัน ให้วิจารณ์ความสามารถและความประพฤติ และขอคำแนะนำจากผู้รู้ในการแก้ไขสิ่งที่เป็นจุดอ่อน สิ่งที่สำคัญคือ ต้องฝึกตนเองให้ยอมรับคำวิจารณ์ ไม่โกรธ จึงจะมองเห็นจุดอ่อนและจุดเด่นของตนเองได้อย่างแท้จริง 2) เขียนบันทึกการกระทำ ความประพฤติของตนเองทุกวัน รวมถึงบันทึกการปฏิบัติงาน เพื่อดูว่า มีอะไรบกพร่อง ผิดพลาดบ้าง พอปลายสัปดาห์อ่านทบทวนดูอีก ตรึกตรองดูว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น คราวต่อไปควรจะทำอย่างไรจึงจะได้ผลกว่า วิธีนี้เป็นที่นิยมและให้ผลดีจริงๆ เนื่องจากบุคคลเป็นผู้บันทึกและพิจารณาด้วยตนเอง ในการยอมรับข้อผิดพลาดย่อมมีมากกว่าวิธีที่ให้ผู้อื่นบอก การปรับปรุงแก้ไขก็เกิดขึ้นด้วยความเต็มใจ 3) ทำตารางคุณสมบัติที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวเอง แล้วตรวจและบันทึกทุกวันว่าได้

ปฏิบัติหรือไม่ ละเว้นข้อไหนเพราะเหตุใด แล้วพยายามปฏิบัติให้มากที่สุด จนสามารถปฏิบัติได้ทุกข้อจนเป็นนิสัย ก็จะกลายเป็นคนสมบูรณ์ประจำตัว

การสำรวจความรู้ความสามารถดังกล่าว ควรจะปฏิบัติควบคู่กันไป โดยมีเป้าหมายของชีวิตและของวิชาชีพเป็นหลัก และมีแบบแผนที่เป็นระบบระเบียบ จะช่วยให้การพัฒนาดนเองถึงเป้าหมายเร็วขึ้น

1.2.2 ทินวัณน์ มฤคพิทักษ์ (2524:129-137) ให้แนวทางพัฒนาดนเองไปสู่ความสำเร็จ 10 ประการ ดังนี้ 1) สำรวจข้อบกพร่องของดนอยู่เสมอ 2) พยายามมองผู้อื่นในแง่ดี 3) ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ อย่าปล่อยให้ล้าหลัง 4) เลือกงานที่ดนเองถนัด อย่าเลียนแบบผู้อื่น 5) จงเป็นตัวของตัวเอง 6) เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นคุณแก่ชีวิต 7) ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นมิตรอยู่เสมอ 8) พึกเกี่ยวกับศิลปการพูด 9) พึกเป็นนักฟังที่ดี และ 10) ใช้เวลาให้มีคุณค่า

1.2.3 วิเชียร ทวีลาภ (2522:152-155) และกัลยา พัฒนศรี (2524:199) ให้แนวทางการพัฒนาปรับปรุงงานวิชาชีพของพยาบาล และแนวทางสำหรับการพัฒนาดนเอง ดังนี้

แนวทางการพัฒนาปรับปรุงงานในด้านวิชาชีพพยาบาล ทำได้โดยวิธีการดังนี้

1.2.3.1 หากทางเพิ่มพูนความรู้ทางวิชาการเสมอโดย ศึกษาต่ออย่างเป็นทางการ (Formal education) หรืออย่างไม่เป็นพิธีการ (Informal education) เช่น เข้ารับการอบรมระยะสั้นตามที่สถาบันจัดขึ้น สนใจเข้าฟังการประชุมวิชาการทางวิชาชีพ หรือทั่วไปอยู่เสมอ อ่านหนังสือ วารสารพยาบาลต่างๆ หนังสือพิมพ์ และหนังสืออื่นๆที่จะเป็นประโยชน์ต่อดนเอง และต่อวิชาชีพ ศึกษาจากงานและผู้ปวยที่ปฏิบัติอยู่ประจำวัน ศึกษาจากแพทย์ เมื่อมี Ward round หรือ Conference ในหอผู้ป่วย

1.2.3.2 ศึกษาหาความรู้ทั่วไปเพื่อความรอบรู้ในการเปลี่ยนแปลงของสังคม การเมือง เศรษฐกิจและสภาวะแวดล้อม โดยการติดตามอ่าน ฟังข่าวสารต่างๆ ประจำวันเสมอ

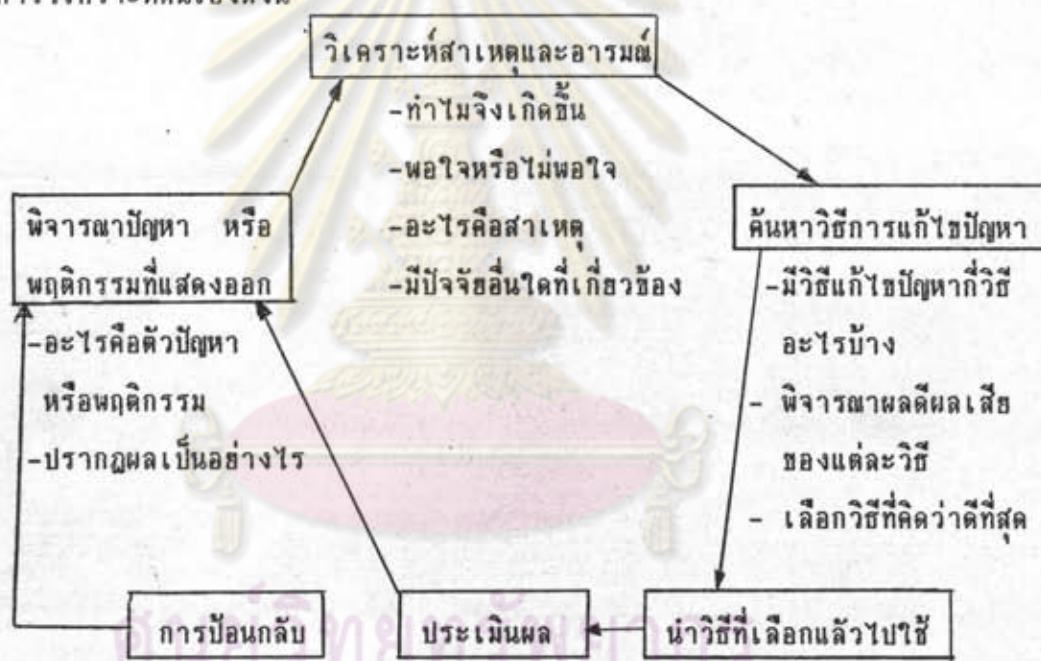
1.2.3.3 วิเคราะห์และประเมินตนเอง (Self-analysis and self-evaluation) คนที่สามารถวิเคราะห์และประเมินตนเองได้ย่อมเป็นผู้มีภาวะของจิตสูงพอที่จะมองเห็นข้อบกพร่องของดนเอง และของผู้อื่นด้วยความเป็นธรรม

การวิเคราะห์ตนเองเป็นวิธีการที่จะช่วยให้มนุษย์ศึกษาตนเอง พิจารณาตนเองด้วยความเป็นธรรมซึ่งทำได้ยาก เพราะความรู้สึกเข้าข้างตนเอง ดังนั้นวิธีการวิเคราะห์ตนเองจึงจำเป็นต้องมีวิธีการเรียนเพิ่มขึ้นอีกชั้นหนึ่งคือ การเรียนโดยการรับฟังการบอกลับจากผู้อื่น

(Feedback) ผู้พัฒนาตนเองจะต้องเรียนและฝึกฝนที่จะระงับความโกรธ พัฒนาจิตใจกว้างขวาง สามารถรับฟังคำติชมของผู้อื่นได้ เรียนจากผู้อื่นได้เสมอ

การรู้จักวิเคราะห์ตนเองและประเมินผลตนเอง เป็นวิธีการฝึกตนเองให้พิจารณาผลการกระทำของตนเองที่ผ่านไปแล้วทุกวัน ร่วมกับข้อมูลจากการป้อนกลับ เพื่อจะทราบว่า มีอะไรบ้างที่ขาดตกบกพร่อง และควรแก้ไขอย่างไรในวันต่อไป ซึ่งการวิเคราะห์นี้ทำได้โดยใช้วิธีการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน (Problem-solving Approach) ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้กับปัญหาทุกปัญหา ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ ถ้าได้มีการฝึกฝนวิธีการคิดตามกระบวนการแก้ปัญหาเป็นนิสัย

วิเชียร ทวีลาภ (2527:156) ได้ใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการสร้าง Model กระบวนการวิเคราะห์ตนเองดังนี้



โมเดลแสดงกระบวนการวิเคราะห์ตนเอง

แนวทางการพัฒนาตนเองของพยาบาลวิชาชีพ มีดังนี้

ยึดถือว่าการปฏิบัติงานประจำวัน คือกระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดความรู้ใหม่ เกิดทักษะในการปฏิบัติ เกิดความคิดที่จะปรับปรุงงานที่ปฏิบัติให้ดียิ่งๆขึ้น โดยศึกษาค้นคว้าตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ ค้นหาปัญหา หาสาเหตุของปัญหานั้น หาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ เลือกวิธีที่ดีที่สุดนำไปทดลอง และประเมินผลเพื่อปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ผู้ที่จะเรียนจากชีวิตและประสบการณ์ได้นั้น จำเป็นต้องรู้ว่าตนเองต้องการเรียน

อะไร (Learning needs) รักและกระหายที่จะเรียนหรืออาจกล่าวได้ว่าผู้ที่พัฒนาตนเองนั้น ต้องรู้และมีความต้องการที่จะพัฒนา เพื่อให้ตนเองและงานมีประสิทธิภาพดีกว่าที่เป็นอยู่ ซึ่ง อาจแสดงออกได้เป็นพฤติกรรมดังต่อไปนี้ 1) มีความรู้และความชำนาญในงานที่ทำเพิ่มขึ้น ตามวันและเวลาที่ผ่านไป 2) มีแผนงานสำหรับอนาคตโดยมีจุดหมายว่าจะทำอะไรให้เป็นผล สำเร็จเมื่อไร โดยวิธีใด การวางแผนควรกำหนดเวลา เช่น ภายใน 5 หรือ 10 ปีข้างหน้า คนควรจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนอย่างไร ทำให้มีแนวทางและเตรียมแผนงานสำหรับงานและ วิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายได้ตามกำหนดเวลา 3) ต้องมีการศึกษาต่อเพื่อความเจริญทาง วิชาชีพ ต้องรู้ความต้องการของตนเอง เรียนรู้ให้จริงเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการปรับปรุง งานให้ดีขึ้น

พยายามใช้ความรู้เกี่ยวกับผู้ป่วย และความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในการปฏิบัติวิชาชีพ และปรับปรุงการพยาบาลให้ดีขึ้น ทฤษฎีทางการพยาบาลปัจจุบันกำลังมุ่งศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ ชีวเคมีของมนุษย์ ซึ่งได้แก่หลักของ Homeostasis หรือทฤษฎีแห่งความสมดุลของการมี ชีวิต พยาบาลจำเป็นต้องรู้ว่าอะไรเป็นหน้าที่ไม่อิสระต้องอาศัยคำสั่งการรักษาของแพทย์ รู้ ว่าอะไรเป็นหน้าที่อิสระที่พยาบาลสามารถปฏิบัติดูแลผู้ป่วยได้โดยไม่ต้องอาศัยคำสั่งการรักษาของ แพทย์ เช่น การดูแลความปลอดภัยของผู้ป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รู้เรื่องการรักษา พยาบาลของผู้ป่วยแต่ละคนเป็นอย่างดี และปฏิบัติการพยาบาลภายในหน้าที่รับผิดชอบของตนเอง อย่างเต็มความสามารถ จนเป็นที่ยกย่องเลื่อมใสแก่ผู้ป่วยและแพทย์ ในฐานะที่เป็นผู้ชำนาญ การหรือผู้เชี่ยวชาญในสาขาการพยาบาลที่ปฏิบัติอยู่ได้

ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งด้านการปฏิบัติพยาบาล มารยาท และคุณธรรมของ วิชาชีพแก่นักศึกษาและเพื่อนร่วมวิชาชีพ งานพยาบาลเป็นงานหนัก ต้องอาศัยความขยัน อดทน และคุณธรรมอันสูง การปฏิบัติงานเป็น routine อาจทำให้พยาบาลเกิดความเคยชิน เบื่อ หน่ายเพราะความจำเจซ้ำซาก และกลายเป็นคนเกียจคร้านได้ เมื่อปฏิบัติงานมาเป็นเวลา นานปี แต่พยาบาลที่รู้จักเรียนและพัฒนาตนเอง จะสามารถปรับปรุงงานให้ใหม่อยู่เสมอ จึง มักจะไม่รู้สึกเบื่อหน่าย มีความรักงาน รักเพื่อนมนุษย์ รักศักดิ์ศรีของตนเองและวิชาชีพ สนใจที่จะเรียนรู้ปัญหาของงานและต้องการแก้ไขปรับปรุงงานให้ดีขึ้น และมีความพอใจเมื่อเห็น งานเป็นผลสำเร็จด้วยดี Alfano (อ้างถึงในนิภา คิดประเสริฐ 2527:44-45) ได้เขียน บทความเปรียบเทียบคุณลักษณะของพยาบาลไว้ 2 แบบ ได้แก่ พยาบาลที่มุ่งงานเสร็จ (task oriented practice) กับพยาบาลที่มุ่งวิชาชีพ (professional oriented practice)

พยาบาลที่มุ่งงานเสร็จ มีลักษณะดังนี้ 1) จะพิจารณาวิธีการในการดูแลร่างกาย ของผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดคิดว่า เป็นเทคนิคที่จะให้ความสะดวกสบาย และคิดแปลงไปตามพยาธิสภาพของ โรค 2) การทำงานที่เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วย มักจะมอบหมายกับผู้ช่วยพยาบาลและไม่เน้นเทศ



งานนี้ โดยตนเองจะให้การดูแลร่างกายอย่างใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่หนักที่สุด ส่วนผู้ป่วยอื่นๆจะใช้เจ้าหน้าที่อื่นๆแทนพยาบาล เช่น ผู้ช่วยพยาบาล 3) การดูแลให้การพยาบาลส่วนใหญ่จะเน้นอยู่ที่ การให้ยา การรักษา การทำการรักษาที่สลับซับซ้อน ส่วนงานอื่นๆที่ต้องทำกับผู้ป่วยจะจ่ายให้กับผู้ช่วยพยาบาล 4) บรรยากาศการทำงานจะเต็มไปด้วยความเร่งรีบ กดดัน เน้นความสำคัญที่เวลา ไม่คำนึงถึงความต้องการของผู้ป่วยเป็นรายบุคคล 5) โอกาสที่จะสอนผู้ป่วยและครอบครัวมีน้อยไม่ค่อยติดตามผลการบริการ 6) ลักษณะการคิดถึงงานเด่นชัดกว่าการคิดถึงผู้ป่วยและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วย และเหมาเอาเองว่า ผู้ป่วยต้องปรับตัวให้เข้ากับระบบของโรงพยาบาล 7) เห็นการพยาบาลเป็นสิ่งที่ต้องทำกับผู้ป่วยตามเวลาที่วางไว้ 8) เน้นการดูแลโดยประเมินความต้องการจากข้อมูลแพทย์มากกว่าความรู้สึกของผู้ป่วยเอง 9) การจัดเจ้าหน้าที่ทำงาน จะมุ่งแต่เวลากลางวันเป็นพิเศษ เวรบ่าย เวรดึกจะนึกถึงเหตุการณ์ปัจจุบันทันด่วนที่อาจจะเกิดขึ้น 10) พยาบาลยอมอยู่ใต้อำนาจผู้บริหาร

พยาบาลที่มุ่งวิชาชีพมีลักษณะดังนี้ 1) จะพิจารณาถึงความสุขสบายว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด และความใกล้ชิดนี้จะให้โอกาสในการที่จะสอนและชักจูงผู้ป่วยให้ผู้ป่วยหาย 2) ดัดแปลงและแนะนำผู้ป่วยให้ตรงกับสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการ หรือ/และความวิตกกังวลความรู้สึก และพยาธิสภาพ ดังนั้น พยาบาลจะทำงานเช่นนี้ด้วยตนเอง และจ่ายงานที่ต้องทำกับสิ่งของให้แก่ผู้ช่วยพยาบาล ซึ่งจะทำให้พยาบาลมีเวลาที่จะให้การดูแลโดยตรงกับผู้ป่วยซึ่งมุ่งไปในด้านสนองความต้องการของผู้ป่วยแต่ละคนทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ 3) รับผิดชอบทั้งหมดเกี่ยวกับบริการพยาบาลร่วมกับเจ้าหน้าที่กลุ่มของตน 4) การดูแลให้การพยาบาลจะเน้นที่ความรู้สึก ความห่วงใย ความวิตกกังวลของผู้ป่วยทั้งหมด โดยวางแผนงานใน 24 ชั่วโมง 5) บรรยากาศในการทำงานไม่รีบร้อน เน้นที่การดูแลผู้ป่วยเป็นรายบุคคล โอกาสที่จะสอนผู้ป่วยและครอบครัวไม่จำกัด 6) ลักษณะงานเน้นถึงผู้ป่วยเด่นชัด ตระหนักในความสำคัญ สดงามภาพ และสภาพจิตใจของผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยว่า มีอิทธิพลต่อการวางแผนการพยาบาลและการหายของผู้ป่วย ให้ครอบครัวเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการหายของโรค 7) พยาบาลจะทำงานเกี่ยวกับกระบวนการของชีวิต ตลอดจนการแก้ไขปัญหามนุษย์ 8) พยาบาลมีส่วนร่วมในการปกครองตนเองอย่างมีประชาธิปไตย

จากลักษณะการแสดงบทบาทพยาบาลทั้ง 2 แบบ ซึ่งขัดแย้งกัน จะเห็นว่าบทบาทหนึ่งสนองเป้าหมายวิชาชีพ ส่วนอีกบทบาทหนึ่งสนองเป้าหมายของระบบบริหาร ซึ่งเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับชีวิตของพยาบาลผู้ปฏิบัติงาน พยาบาลควรจะประนีประนอมเป้าหมายทั้ง 2 ทาง และพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับเป้าหมายทั้ง 2 นี้ เพื่อที่จะไม่เกิดความขัดแย้งและคับข้องใจในการปฏิบัติงาน และสามารถพัฒนาทั้งงานบริหารและพัฒนาวิชาชีพได้

ฝึกฝนการใช้ภาษาในการคิดสื่อสาร เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในงานโดยสามารถพูด

เขียน แสดงออกให้ผู้อื่นเข้าใจได้ง่าย สามารถแสดงออกซึ่งความคิดเห็นในที่ประชุม มีศิลปะที่ จะติดต่อสื่อสารและเข้ากับผู้อื่นได้ดี อันจะเป็นผลให้มีแต่ความราบรื่นในการงานและการดำรง ชีวิตประจำวัน

1.2.4 วิจิตร ศรีสุพรรณ (2519:379) ได้เสนอแนวการพัฒนาตนเองไว้ดังนี้

1.2.4.1 ศึกษาความรู้จากเอกสารวิชาการต่างๆ

1.2.4.2 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบบกันเอง

1.2.4.3 ติดตามความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับนโยบายและโครงการ ของงานที่อยู่ในความรับผิดชอบโดยตรง และที่เกี่ยวข้อง

1.2.4.4 ติดตามความเคลื่อนไหวของเหตุการณ์ทั้งภายในและภายนอกประเทศโดยอาศัยหนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ และสื่อมวลชนอื่นๆ

1.2.4.5 การศึกษาทางไปรษณีย์ในวิชาที่เกี่ยวข้องกับงานหรือ ความรู้อื่นๆ

1.2.4.6 เข้าร่วมประชุมสัมมนาเมื่อมีโอกาส

1.2.4.7 เป็นผู้นำอภิปรายและบรรยายในบางโอกาส

1.2.4.8 เป็นสมาชิกของสมาคมทางวิชาการหรือองค์การที่น่าสนใจ

1.2.4.9 หาโอกาสไปศึกษาและดูงานทั้งในและนอกประเทศเป็น ครั้งคราว

1.2.4.10 เข้าศึกษาในบางวิชาในสถานศึกษา

1.2.4.11 คบหาสมาคมกับผู้รู้บางท่าน

1.2.5 จินตนา ฮุนิพันธ์ (2530:22) แบ่งวิธีการพัฒนาตนเองไว้ดังนี้

1.2.5.1 การศึกษาด้วยตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือรายวันหรือ รายสัปดาห์ การอ่านหนังสือวารสารทางการแพทย์ และสาขาที่เกี่ยวข้อง การอ่านตำรา วิชาการทางการแพทย์ และสาขาที่เกี่ยวข้อง การอ่านรายงานการวิจัยทางการแพทย์ และสาขาที่เกี่ยวข้อง การอ่านตำราวิชาการอื่นๆ การฟังวิทยุทางวิชาการพยาบาล การดู โทรทัศน์ด้านวิชาการพยาบาล การฟังวิทยุด้านวิชาการทั่วไป การดูโทรทัศน์ด้านวิชาการทั่วไป การเขียนตำราหรือบทความทางวิชาการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร การพัฒนาตนเองด้วยการทำ วิจัย

1.2.5.2 การพัฒนาตนเองในด้านการเข้ารับการอบรมรูปแบบต่าง ด้ง ได้แก่ การบรรยายหรืออภิปรายทางวิชาการ การประชุมอบรม หรือสัมมนาทางวิชาการ

1.2.5.3 การพัฒนาตนเองด้านการศึกษาต่อและการศึกษาดูงาน ได้แก่ การศึกษาต่อ การอบรมหลักสูตรระยะสั้น การศึกษาดูงานในประเทศ หรือต่างประเทศ

1.2.6 สมคิด รักษาสิทธิ์ (2531:4) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาบุคคลเพื่อให้ได้ความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติในการปฏิบัติงานดังนี้

1.2.6.1 การเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.2.6.2 การให้ความรู้และประสบการณ์อย่างมีระบบและเป็นพิธีการ

1.2.6.3 การจัดให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี การมีตัวแบบที่ดี

1.2.6.4 การให้การศึกษาคือเรื่อง เพื่อประโยชน์ต่องาน และ

หน้าที่รับผิดชอบ

1.3 วิธีการพัฒนาตนเอง

จากแนวทางการพัฒนาตนเอง และวิธีการพัฒนาตนเองดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุปถึงวิธีการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยดังต่อไปนี้

วิธีการพัฒนาตนเองแบ่งเป็นกิจกรรมการพัฒนาตนเอง 3 ประเภทใหญ่ๆดังนี้

1.3.1 การพัฒนาตนเองโดยการศึกษาด้วยตนเอง แบ่งเป็นวิธีการต่างๆ คือ

1.3.1.1 ศึกษาความรู้จากเอกสารวิชาการต่างๆ เช่น ตำราวิชาการ วารสารทางการแพทย์และสาขาที่เกี่ยวข้อง รายงานการวิจัยทางการแพทย์และสาขาที่เกี่ยวข้อง

1.3.1.2 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบบกันเอง โดยศึกษาจากงานและผู้ปวยที่ปฏิบัติงานอยู่ประจำวัน จาก ward round หรือ conference ในหอผู้ป่วย รวมถึงการซักถามผู้รู้เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

1.3.1.3 ศึกษาความรู้วิชาการจากสื่อมวลชนแขนงต่างๆ เช่น การฟังวิทยุด้านวิชาการ การดูรายการโทรทัศน์ด้านวิชาการ และหนังสือพิมพ์ต่างๆ

1.3.1.4 การศึกษาทางไปรษณีย์ในวิชาที่เกี่ยวข้องกับงาน หรือความรู้อื่นๆ

1.3.1.5 เป็นผู้นำอภิปราย และบรรยายในบางโอกาส

1.3.1.6 การเขียนตำรา หรือบทความทางวิชาการ ลงตีพิมพ์

เผยแพร่ในวารสาร

1.3.1.7 การทำงานวิจัย หรือร่วมในโครงการวิจัย

1.3.2 การพัฒนาตนเองโดยการเข้ารับการอบรมรูปแบบต่างๆ

1.3.2.1 เข้าร่วมประชุม สัมมนาทางวิชาการ

1.3.2.2 เข้าฟังการบรรยาย อภิปรายทางวิชาการ

1.3.3 การพัฒนาตนเองโดยการศึกษาดูงาน และศึกษาต่อ โดย

1.3.3.1 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรของสถาบันในประเทศ หรือต่าง

ประเทศ

1.3.3.2 เข้าศึกษาบางวิชาในสถานศึกษา

1.3.3.3 เข้าศึกษาอบรมหลักสูตรระยะสั้นในประเทศ หรือต่าง

ประเทศ

1.3.3.4 เข้าศึกษาดูงานในประเทศ หรือต่างประเทศ

1.4 ขั้นตอนการพัฒนาตนเอง

การศึกษารังนี้ผู้วิจัยศึกษาขั้นตอนการพัฒนาตนเองเพื่อใช้เป็นหลักในการวิจัยดังนี้

1.4.1 ขั้นตอนการพัฒนาตนเอง (Steps in Self development) ของ Signe S. Cooper

1.4.2 ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Steps in Self designed learning Projectn) ของ Andrea o'Connor and Signe S.Cooper

1.4.3 กระบวนการพยาบาล (Nursing Process) ของ Helen Yura and Mary B Walsh

1.4.1 ขั้นตอนการพัฒนาตนเอง (Signe S.Cooper 1974 :53-56)

ปัจจุบันความต้องการความรู้ และความชำนาญในการพยาบาลมีเพิ่มขึ้น เป็นที่แน่ชัดว่าพยาบาลต้องชวนหาความรู้ และความชำนาญให้กับตนเอง เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการปฏิบัติงาน ซึ่งการวางแผนงานอย่างรอบคอบเท่านั้นจะทำให้พยาบาลพัฒนาตนเองได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย รูปแบบของการวางแผนมีมากมาย ซึ่งรูปแบบไม่สำคัญเท่ากับเนื้อหา ประโยชน์ และความเป็นไปได้ของแผนงาน คูเปอร์ (Signe S.Cooper) ได้ใช้กระบวนการพยาบาล (Nursing Process) ซึ่งเป็นกระบวนการแก้ปัญหาที่พยาบาลคุ้นเคย เป็นหลักในการเสนอขั้นตอนของการพัฒนาตนเองสำหรับพยาบาลดังนี้

1.4.1.1 การกำหนดเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายของวิชาชีพ
คูเปอร์กล่าวว่าบุคคลส่วนใหญ่ในสังคม รวมถึงพยาบาลมักไม่ได้กำหนดทิศทางที่แน่ชัดของชีวิต การพัฒนาตนเองจึงไม่มีทิศทางที่แน่นอน มักเป็นไปตามสถานการณ์และเวลาที่เปลี่ยนแปลง

การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพยาบาลที่สนใจการพัฒนาตนเอง และพัฒนาวิชาชีพ ในงานการพยาบาลเราไม่ได้ให้ความสำคัญกับการกำหนดเป้าหมายนัก พยาบาลก้าวจากตำแหน่งหนึ่งไปสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นโดยไม่มีกรวางแผน ไม่มีเป้าหมาย พยาบาลจำนวนมากการกระตุ้นให้คิดถึงเป้าหมายของตนเอง และเป้าหมายวิชาชีพ ตั้งแต่เริ่มเข้ามาในวิชาชีพ จึงปฏิบัติงานไปวันหนึ่งๆโดยปราศจากทิศทางและเป้าหมายที่ชัดเจน

การกำหนดเป้าหมายอย่างไรนั้น เป็นการตัดสินใจของตัวบุคคลเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับค่า

นิยามของบุคคลที่มีต่อวิชาชีพ และการปฏิบัติงานในวิชาชีพ โดยควรกำหนดเป็นเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว การกำหนดเป้าหมายของตนเอง และเป้าหมายของวิชาชีพ เป็นสิ่งสำคัญในการวางแผนพัฒนาตนเอง เนื่องจากเป้าหมายของแต่ละบุคคลมีความสำคัญต่างกัน ดังนั้น จึงควรกำหนดและลำดับความสำคัญของเป้าหมายด้วยตนเองให้ชัดเจน เป้าหมายที่ชัดเจนจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ได้ผลดี การกำหนดเป้าหมายของวิชาชีพและของตนเองนั้น ไม่จำเป็นต้องทำเป็นกระบวนการที่ย่างยากซับซ้อน แต่ต้องเป็นเป้าหมายที่คิดอย่างรอบคอบแล้ว และเหมาะสมกับแต่ละบุคคลทั้งด้านความเชื่อ ปรัชญาชีวิต การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และสัมพันธ์กับอุดมคติสูงสุด

การกำหนดเป้าหมายมากเกินไป จะเป็นเหตุให้เกิดความผิดพลาด และไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ซึ่งก่อให้เกิดความคับข้องใจ และเกิดความรู้สึกล้มเหลว และเลิกทำไปในที่สุด ดังนั้น การกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ จึงขึ้นอยู่กับความเข้าใจตนเอง เข้าใจความสามารถและขีดจำกัดของตนเอง

การกำหนดเป้าหมาย ควรจะกำหนดระยะเวลาสำหรับแต่ละเป้าหมายด้วย เพื่อที่จะดูความก้าวหน้าและประเมินผลการปฏิบัติงาน ผลสำเร็จของเป้าหมายหนึ่งๆผลถึงบทบาทต่อไปในอนาคต เป็นแรงจูงใจและเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลมีความรู้สึกในผลสำเร็จ และมีกำลังใจจะทำต่อไป

1.4.1.2 การวางแผน (Planning) ในขั้นตอนของการวางแผน คูเปอร์ให้ความเห็นว่า กระบวนการพัฒนาตนเองมักจะขึ้นอยู่กับ การวางแผน ถึงแม้ว่าพยาบาลสามารถเรียนรู้โดยบังเอิญจากงานและประสบการณ์ แต่การเรียนรู้ที่ได้ผลที่สุดมาจากการเรียนรู้โดยมีการวางแผนเท่านั้น

พยาบาลส่วนใหญ่มีงานมากมายที่จะต้องทำ จึงมักจะเกิดความรู้สึกว่าวันหนึ่งๆที่ผ่านไป เราทำงานได้สำเร็จน้อยอย่าง เนื่องจากมีงานค้างมากมาย การวางแผนจะช่วยให้ทราบว่าควรทำงานไหนก่อน และการวางแผนงานอย่างรอบคอบ จะช่วยในการตัดสินใจว่างานไหนควรทำเอง และงานไหนไม่ควรทำเอง รวมถึงการใช้เวลาอย่างประหยัดและมีประโยชน์ การวางแผนการใช้เวลาที่ดี จะช่วยในการกำหนดเหตุผลและเป้าหมายที่เป็นไปได้ในการพัฒนาตนเอง การวางแผนงานควรจะทำทั้งระยะสั้นและระยะยาว การกำหนดกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ ควรจะกำหนดกิจกรรมประจำวัน และกิจกรรมการพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกัน แผนงานที่ยืดหยุ่นได้เป็นแนวคิดที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เนื่องจากคนส่วนใหญ่มีเป้าหมายเปลี่ยนไปตามเวลา และประสบการณ์ใหม่ๆที่ได้รับ

ข้อมูลจำเป็นที่จะต้องสำรวจและประเมิน เพื่อการวางแผนที่ดีมีดังนี้

วิเคราะห์การใช้เวลาของตนเอง เป็นขั้นตอนหนึ่งในการวางแผนการใช้เวลาที่ดี

กำหนดตารางเวลาปฏิบัติงาน จัดงานที่สำคัญให้อยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคน โดยบันทึกกิจกรรมและเวลาของแต่ละกิจกรรมไว้หลายวัน เพื่อที่จะสรุปจัดตารางเวลาการปฏิบัติงาน และจัดหาเวลาว่างได้ และวางแผนเวลาว่างที่มีอยู่สำหรับกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันอื่นๆ นอกเหนือจากงานประจำ

อย่างไรก็ดี การจัดเวลาในการวางแผนงานที่สำคัญสำหรับการพัฒนาตนเองนั้น ควรจะเป็นเวลาที่ยืดหยุ่นได้ ให้อิสระแก่บุคคลที่จะคิดและสร้างสรรค์ และมีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ

การประเมินความสามารถของตนเอง จำเป็นที่จะต้องทำให้แผนงานที่จัดทำขึ้นมีความเหมาะสมกับความสามารถ ความต้องการในความเป็นไปได้ และปฏิบัติได้สำเร็จตามเป้าหมาย การสำรวจตนเองเพื่อการปรับปรุง ควรจะทำการสำรวจพัฒนาความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิตในสังคม นอกจากนี้ ยังต้องรู้จักวิเคราะห์และประเมินตนเอง เพื่อทราบข้อบกพร่อง และวางแผนสำหรับพัฒนาตนเองในส่วนนี้ด้วย โดยใช้กระบวนการแก้ปัญหา ซึ่งวิเชียร ทวีลาภ เสนอเป็น model ไว้ (ดูรายละเอียดหน้า 25)

บุคคลมีความสามารถแตกต่างกันในการรับรู้ และประเมินความสามารถและข้อจำกัดของตนเอง การประเมินตนเองในการปฏิบัติกรพชาบาล จึงควรกระทำต่อเนื่องกันไป โดยใช้กระบวนการของวิชาชีพเป็นเกณฑ์ กระบวนการทางวิชาชีพหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการปรับตัว ซึ่งจะต้องเรียนรู้ และพัฒนาเพื่อให้สามารถอยู่ในวิชาชีพ และในสังคมได้อย่างมีความสุขก็คือ สังคมประกิตของวิชาชีพพชาบาล (Nursing Professional Socialization)

กระบวนการสังคมประกิตของวิชาชีพ (Professional Socialization) หมายถึง กระบวนการที่บคคลได้รับความรู้ ทักษะ และความสำนึกในลักษณะของอาชีพ ซึ่งเป็นบุคลิกลักษณะของสมาชิกในวิชาชีพนั้น กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับที่บุคคลยอมรับเอาค่านิยม บทสถาน ของกลุ่มเข้าไปเป็นพฤติกรรมและมโนทัศน์ของบุคคลเอง ในกระบวนการจะมีการกระตุ้นและสนับสนุนสมาชิกใหม่ให้สัมพันธ์กับความสำเร็จในการมีปฏิสัมพันธ์กับขอบข่ายความรู้ต่างๆของวิชาชีพ ดังนั้น สมาชิกใหม่จึงสามารถเรียนรู้ว่าบุคลากรวิชาชีพนั้น รู้สึกอย่างไรกับผู้บริหาร เพื่อนร่วมปฏิบัติงาน และปัญหาต่างๆซึ่งเกี่ยวข้องในการปฏิบัติงาน ผลที่ได้ขึ้นสุดท้ายในกระบวนการสังคมประกิตของวิชาชีพ คือ บุคคลจะกลายเป็นบุคลใหม่ซึ่งประกอบไปด้วยความสามารถทางทักษะในการปฏิบัติงานของวิชาชีพ กับทั้งมีค่านิยม ทศนคติ ซึ่งเป็นที่ปรารถนาของวิชาชีพและภายใต้ความคาดหวังของสาธารณชนส่วนใหญ่

กระบวนการสังคมประกิตของวิชาชีพ มีจุดมุ่งหมายอยู่ 4 ประการ คือ 1) จะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีของวิชาชีพ ความจริงต่างๆ ทักษะ และทฤษฎีความรู้ 2) จะต้องเรียนรู้ในการรับเอาค่านิยม วัฒนธรรมของวิชาชีพเข้ามาเป็นค่านิยม วัฒนธรรม ในตัวของ

สมาชิกของวิชาชีพเอง 3) จะต้องเรียนรู้ในการค้นหาบุคลิกลักษณะต่างๆของบทบาทในวิชาชีพ และแสดงออกถึงบทบาทเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นที่ยอมรับของสมาชิกอื่นๆในวิชาชีพ
4) จะต้องเรียนรู้ในการผสมผสานบทบาทต่างๆของวิชาชีพ กับบทบาทอื่นๆทุกบทบาทในชีวิต

จากกระบวนการสังคัมประภิตของวิชาชีพพยาบาล จะเห็นว่า เป็นสิ่งที่พยาบาลวิชาชีพ จะต้องประเมินตนเองอยู่เสมอ และพัฒนาในสิ่งที่บกพร่องไป เพื่อพัฒนาความก้าวหน้าของตนเองและวิชาชีพ

สำรวจแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ แผนงานและกิจกรรมการพัฒนาตนเองจะสำเร็จ ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถในการหาแหล่งข้อมูลความรู้ด้วย ในแต่ละชุมชนมีแหล่งข้อมูลมากมายแตกต่างกัน พยาบาลวิชาชีพควรจะทราบว่าแหล่งข้อมูลใดบ้างที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและวิชาชีพ และเลือกแหล่งความรู้ให้เหมาะสม สะดวก และเป็นประโยชน์สูงสุดในการนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และวิชาชีพตามเป้าหมาย

1.4.1.3 เขียนโครงร่างของกิจกรรม (Outlining A course of Action) คูเปอร์กล่าวว่า บุคคลบางคนไม่ได้บันทึกแผนงานไว้ เนื่องจากเขารู้ว่าเป้าหมายของเขาคืออะไร แต่เขาไม่ทราบแนวทางที่จะบรรลุเป้าหมาย ต้องเสียเวลาและพลังงานไปมากในการที่พยายามไปให้ถึงเป้าหมาย ซึ่งพยาบาลจำนวนมากก็เป็นเช่นนี้ จากการสำรวจของคูเปอร์พบว่า มีพยาบาลจำนวนมากที่ถูกส่งเข้าร่วมประชุมวิชาการ และเข้าสัมมนาด้วยเหตุผลที่สะดวกในเรื่องของเวลาและสถานที่ มากกว่าการเข้าร่วมประชุมเพราะเป็นเป้าหมายส่วนตัวทางวิชาชีพ สิ่งเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นเสมอ ถ้าพยาบาลขาดการวางแผนในกิจกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมาย

เมื่อพยาบาลวิชาชีพมีเป้าหมายในใจแล้ว ควรจะเขียนโครงร่างแผนการปฏิบัติงาน ซึ่งระบุกิจกรรมที่จะนำไปสู่แต่ละเป้าหมาย โดยระบุกิจกรรมย่อยตามวัตถุประสงค์ และกำหนดเวลาสำหรับแต่ละกิจกรรมย่อย และลำดับกิจกรรมให้เห็นความก้าวหน้าในแต่ละเป้าหมายเป็นระยะๆ การกำหนดเวลาเป็นระยะๆสำหรับแต่ละกิจกรรม ช่วยให้สะดวกในการประเมินผล เพื่อที่จะรู้ว่า เป้าหมายที่ตั้งไว้มากเกินไปหรือไม่ ประสบความสำเร็จหรือมีอุปสรรคอะไรบ้าง และจำเป็นต้องปรับเป้าหมายและแผนงานใหม่หรือไม่

บางครั้งการพัฒนาตนเองในบางเป้าหมาย อาจสำเร็จเร็วกว่าเวลาที่กำหนด การประเมินผลให้เห็นความสำเร็จเด่นชัด จะเป็นสิ่งกระตุ้นเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาเป้าหมายต่อไป นอกจากนี้ควรกำหนดเวลาสักช่วงหนึ่งในแต่ละปีหรือทุก 6 เดือน สำหรับการสำรวจเป้าหมายต่างๆ เพื่อจะทบทวนดูว่าสิ่งใดทำสำเร็จแล้ว สิ่งใดทำไม่สำเร็จ สิ่งใดยังไม่ได้ทำ อาจจะทำอะไรเพิ่ม หรือตัดบางเป้าหมายออกไป เพื่อจะได้ทราบปัญหาต่างๆ และวางแผนพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่อง

การปฏิบัติงานตามแผนที่กำหนดต้องมีวินัยและควบคุมตนเองให้ได้ ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น



ระหว่างปฏิบัติงานตามแผน ต้องหาสาเหตุและปรับเปลี่ยนแผนงานใหม่ เพื่อให้ดำเนินการต่อไปได้ไม่ควรหยุดกระบวนการในกรณีที่มีปัญหา เพราะจะทำให้แผนงานต้องล้มเลิกไป และเริ่มต้นใหม่ได้ยาก

1.4.1.4 การประเมินผลความก้าวหน้า (Evaluating progress at stated intervals and Reassessing Goal) การประเมินผลความก้าวหน้าในแต่ละช่วงตามแผนงาน และประเมินเป้าหมายใหม่ การประเมินผลทำได้ด้วยตนเอง เพื่อดูว่าได้ผลสำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่ ถ้าสำเร็จแล้ว เป้าหมายต่อไปควรเป็นอะไร และเริ่มงานใหม่ต่อไปเป็นวงจร แต่ถ้างานไม่สำเร็จ ก็ต้องประเมินดูว่ามีปัญหาที่จุดใด ต้องปรับปรุงแผนงานใหม่หรือไม่ ดังนั้น การประเมินเป้าหมายใหม่จึงเป็นขั้นตอนสุดท้ายและการเริ่มต้นของกระบวนการพัฒนาตนเอง เพราะการประเมินปัญหา วางแผนงาน ปฏิบัติตามแผนงาน และประเมินแผนงาน เป็นวงจรที่ต่อเนื่องกันไปไม่สิ้นสุด

การประเมินเป้าหมายซ้ำ เป็นการปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับสภาพปัจจุบันมากที่สุด ให้เหมาะสมกับความก้าวหน้าของตนเอง และความก้าวหน้าของวิชาชีพ จึงควรพิจารณาตัดเป้าหมายบางส่วนที่ไม่จำเป็นทิ้งไป หรือเพิ่มเติมสิ่งใหม่เข้ามา แต่ทั้งหมดต้องตั้งอยู่บนเหตุผล และความเป็นไปได้ในส่วนของปฏิบัติ

อย่างไรก็ตาม การพัฒนาตนเองที่กล่าวถึงนี้อยู่บนพื้นฐานที่เข้าใจตรงกันว่าแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน มีความต้องการการเรียนรู้เป็นเฉพาะบุคคลและเพื่อให้บรรลุความต้องการเหล่านี้ การวางแผนการพัฒนาตนเอง จึงต้องเป็นแบบแผนโดยเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะวางแผน และกำหนดกิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง ขั้นตอนของการวางแผนงานนี้ จะทำให้ง่ายหรือยากซับซ้อนเพียงใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการของเจ้าของแผนงาน แต่แผนงานที่ละเอียดเกินไป หรือการวางแผนงานที่กว้างขวางเกินไป จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและท้อถอย เพราะต้องใช้เวลานานมากกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

1.4.2 ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Connor and Cooper 1980:48-63)

เนื่องจากการเรียนรู้เป็นกระบวนการพัฒนาตนเอง (วิเชียร ทวีลาภ 2522) การเรียนรู้ด้วยตนเองจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง การเรียนรู้ให้ดีขึ้นจะต้องเริ่มจากระดับที่ง่ายที่สุด แล้วค่อยๆยากขึ้นจนถึงยากที่สุด ซึ่งวิลสัน (Wilson, 1969) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเรียนรู้ ดังนี้ 1) มีความพร้อม บุคคลจะเรียนรู้ได้ดีต้องมีการเตรียมพร้อมทั้งร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา 2) มีความต้องการ บุคคลจะต้องเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ จึงจะเกิดแรงผลักดันให้พัฒนาตนเอง 3) มีแรงจูงใจ ถ้าบุคคลได้รับแรงกระตุ้น ก็จะมีพลังในการพัฒนาตนเอง

การเรียนรู้ด้วยตนเอง จะต้องมึลักษณะที่ผู้เรียนต้องเริ่มต้นในการเรียนรู้เอง โนลส์ (Knowles, 1971) กล่าวว่า โดยหลักการแล้ว การเรียนรู้ด้วยตนเองนั้นเป็นการแสวงหาขบวนการที่จะศึกษาด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีผู้บังคับ เป็นการเรียนที่เกิดจากความพึงพอใจที่จะเรียนรู้ เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียน เป็นการพัฒนาไปสู่วุฒิภาวะ และเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ ซึ่งการเรียนนี้ไม่จำกัดว่าจะต้องเรียนแต่ในห้องเรียนเท่านั้น จะเป็นวิถีโลกิ์ได้ที่สามารถนำไปสู่ความรู้ใหม่ และการเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ตนเอง อาจจะได้จากสิ่งแวดลอม สถาบันในชุมชน ประสบการณ์และเพื่อน ซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิต

กรอส (Gross, 1977) ได้อธิบายถึงวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองไว้ดังนี้ 1) การสำรวจตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนเองสนใจอะไรมากที่สุด และต้องการที่จะพัฒนาอะไรอีก 2) การบันทึกกิจกรรม เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการนำไปประกอบการวางแผนสำหรับการแสวงหาความรู้ 3) การสร้างแหล่งความรู้ด้วยตนเอง โดยการรวบรวมรายการต่างๆเกี่ยวกับความรู้ แยกไว้เป็นหมวดหมู่ในแต่ละเรื่อง 4) แสวงหาแหล่งวิชาการในชุมชน เช่น การสนทนากับผู้รู้ การตามป้ายประกาศต่างๆ 5) การเข้าร่วมเป็นสมาชิกในวงการศึกษาที่สนใจ 6) การเป็นอาสาสมัครในกิจกรรมของสังคม เพื่อให้ได้ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ต่างๆ 7) การฝึกปฏิบัติงานในหน่วยงานต่างๆทั้งของราชการและเอกชน 8) การศึกษาในมหาวิทยาลัย เปิด ซึ่งอาจเรียนทางวิทยุ โทรทัศน์ และไปรษณีย์ได้

วิเชียร ทวีลาภ (2522) ได้กล่าวถึงหลักการเรียนรู้ไว้ดังนี้ 1) การเรียนรู้ต้องมีวัตถุประสงค์ และมีจุดมุ่งหมายเป็นแนวทาง 2) การเรียนรู้จะได้ผลดีสิ่งหากผู้เรียนเกิดความอยากเรียนจากใจจริง 3) การเรียนรู้เป็นกระบวนการแก้ปัญหา (Problem-solving Process) 4) การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ และการฝึกฝนซึ่งเกิดขึ้นโดยผู้เรียนรู้อย่างเอง 5) การเรียนรู้คือกระบวนการของการร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 6) การเรียนรู้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของผู้เรียน 7) การเรียนรู้เป็นกระบวนการวิวัฒนาการซึ่งต้องใช้เวลาและความอดทน 8) การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ไม่อยู่นิ่ง และบางครั้งจะประสบความทุกข์ และความยากลำบาก แต่ก็จะได้รับผลที่น่าชื่นชมในการที่คนได้รู้สิ่งใหม่ๆ หรือมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายในตัวเอง 9) การเรียนรู้เป็นกระบวนการพัฒนาตนเอง

คูเปอร์ (Signe S. Cooper, 1980) ให้คำจำกัดความของการเรียนรู้ด้วยตนเองว่า เป็นสิ่งที่บุคคลเป็นผู้ริเริ่มและรับผิดชอบกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง และยังกำหนดคุณสมบัติของการเรียนรู้ด้วยตนเองว่า เป็นสิ่งที่ผู้เรียนริเริ่มขึ้นเอง มาจากความต้องการของเขาเองโดยอาจจะได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้รู้ เป็นสิ่งที่จะสนองความต้องการของผู้อยาก

เรียนรู้เท่านั้น เป็นสิ่งที่ผู้เรียนรู้วางแผนกำหนดโครงการเองว่าต้องการเนื้อหาอะไร เป็นโครงการเล็กซึ่งต้องการความช่วยเหลือและคำแนะนำเพียงเล็กน้อยจากผู้รู้ และผลที่ได้เป็นประโยชน์เฉพาะกับผู้เรียนรู้

นอกจากนี้ คูเปอร์ยังกำหนดปัจจัยหลักๆซึ่งผู้เรียนรู้ต้องกำหนดและควบคุม เพื่อให้การเรียนรู้ด้วยตนเองได้ผลดี คือ ลำดับความต้องการเรื่องที่จะเรียนรู้ กำหนดวัตถุประสงค์ และกิจกรรมของโครงการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลที่คาดหวังจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง ประสบการณ์เรียนรู้ที่เหมาะสม แหล่งความรู้ สิ่งแวดล้อม เวลา วิธีการประเมินผล วิธีการรวบรวมจัดระบบข้อมูลที่ได้จากการเรียนรู้

Allen Tough (1980) นักการศึกษาชาวแคนาดา ให้ความหมายของโครงการการเรียนรู้ด้วยตนเองว่า เป็นความพยายามขั้นสูงในการที่จะเพิ่มความรู้และความชำนาญ บางโครงการเป็นการเพิ่มความรู้ใหม่ ทำให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง บางโครงการเป็นการเพิ่มความชำนาญ และบางโครงการเป็นผลให้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม และอุปนิสัย ซึ่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ หรือพฤติกรรมในชีวิตนั้น ต้องใช้เวลาอย่างน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละเรื่อง และแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องวางแผนและกำหนดไว้จากการศึกษาของ Tough พบว่า ผู้ใหญ่จำนวนมากใช้เวลา 700-800 ชั่วโมงในการศึกษาดูด้วยตนเอง หรือประมาณร้อยละ 70 ของการเรียนรู้ทั้งหมดเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นการเรียนนอกระบบโรงเรียน

การเรียนรู้เกิดขึ้นตลอดเวลา มีความรู้มากมายเกิดขึ้นโดยบังเอิญ โดยไม่มีการวางแผน และความรู้เหล่านั้นอยู่กระจัดกระจาย ไม่ได้รวบรวมเป็นระบบ แต่การเรียนรู้ที่มีจุดหมาย ต้องมีการวางแผน รวบรวมความรู้และทำเป็นขั้นตอน

การวางแผนโครงการการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำได้หลายรูปแบบ Malcolm Knowles ให้ข้อเสนอแนะว่า โครงการการเรียนรู้ต้องประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 4 ประการ คือ 1) วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ 2) แหล่งความรู้ และกลยุทธ์ของการเรียนรู้ 3) ความสามารถในการทำให้สำเร็จ 4) หลักเกณฑ์และวิธีการที่ค้ำและถูกต้อง

Andrea O'Connor (1980:48-63) เสนอขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเองอีกรูปแบบหนึ่ง โดยประยุกต์ขั้นตอนกระบวนการพยาบาลมาใช้ดังนี้

1.4.2.1 การประเมินปัญหา ในขั้นตอนนี้เป็นการสำรวจความต้องการการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งจะต้องรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อช่วยในการตัดสินใจว่าสิ่งที่ต้องการเรียนรู้คืออะไร การสำรวจตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสำรวจตนเองจะเกิดขึ้นต่อเมื่อบุคคลมีความต้องการที่จะเรียนรู้และปรับปรุงตนเอง ต้องยอมรับฟังคำวิจารณ์จากผู้ใกล้ชิด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้

การสำรวจตนเองเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนเอง ไม่มีหลักสูตรสอนในโรงเรียน

O'Connor ได้แบ่งสิ่งที่ต้องสำรวจเพื่อช่วยในการพิจารณาถึงความต้องการการเรียนรู้ของตนเองไว้เป็น 3 ส่วน คือ

สำรวจระดับความสามารถของการปฏิบัติงานในปัจจุบัน ซึ่งทำได้หลายวิธี โดยใช้รูปแบบมาตรฐานในการวัด เช่น ใช้มาตรฐานพยาบาลวัดความสามารถในการปฏิบัติ และเป็นเกณฑ์ในการค้นพบจุดบกพร่องเพื่อแก้ไขปรับปรุง โดยการบันทึกกิจกรรมในระหว่างปฏิบัติงาน รวมถึงปัญหาระหว่างการปฏิบัติงาน ข้อสงสัย และประเด็นต่างๆ ที่พูดคุยในที่ประชุม เพื่อทบทวนดูว่ามีสิ่งใดที่น่าสนใจ และต้องการเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องใด โดยการวิเคราะห์การปฏิบัติงานของตนเอง เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ดี ตัวอย่างเช่น วิเคราะห์ดูว่า ระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเรื่องอะไรที่ยุ่งยากที่สุดในการปฏิบัติงานการพยาบาล และจะต้องหาวิธีการเพื่อเตรียมพร้อมในโอกาสต่อไป และจากความคิดเห็นของเพื่อนร่วมวิชาชีพ ผู้ร่วมงานคนไข้ ซึ่งอาจแสดงออกในรูปของความพึงพอใจ ช่วยในเรื่องของการประเมินตนเองได้

เป้าหมายทางวิชาชีพในอนาคต พยาบาลควรจะต้องตั้งเป้าหมายของตนเองว่าอีก 5 - 10 ปีข้างหน้า เขาต้องการอยู่ในตำแหน่งใด หรือที่ใดที่เหมาะสมสำหรับตนเองในการปฏิบัติงานวิชาชีพ เพื่อที่จะได้เตรียมตัวและพัฒนาตนเองในสิ่งที่ขาด เพื่อให้พร้อมและเหมาะสมกับเป้าหมายในอนาคต

ความเข้าใจและตระหนักในวิชาชีพ พยาบาลไม่ได้ทำงานโดยลำพัง ดังนั้นจึงควรสนใจถึงพัฒนาการวิชาชีพอื่นในทีมสุขภาพ รวมถึงข้อมูลใหม่ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การประเมินความต้องการการเรียนรู้ในด้านวิชาชีพ หากว่าการประเมินความต้องการในด้านปฏิบัติการพยาบาล การเข้าร่วมในองค์การวิชาชีพ การอ่านบทความทางวิชาชีพ และบทความที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ จะช่วยให้มองเห็นทิศทางการวิชาชีพในสังคม และประเมินความต้องการการเรียนรู้ของตนเองในด้านส่งเสริมวิชาชีพได้

ในการวางแผนการเรียนรู้ของตนเอง ส่วนที่เกี่ยวข้องและสำคัญอีกส่วนหนึ่งคือเป้าหมายส่วนบุคคลและความสนใจส่วนตัว พยาบาลนอกจากทำงานด้านวิชาชีพแล้ว ยังมีบทบาทในสังคมอีกมาก ดังนั้น ความสนใจของพยาบาลแต่ละคนจึงกว้างและหลากหลาย การประเมินความต้องการการเรียนรู้บางครั้งจึงเบี่ยงเบนไปจากงานวิชาชีพ บางคนให้ความสนใจเรียนรู้สิ่งรอบตัวมากจนบดบังความต้องการการเรียนรู้ทางวิชาชีพ การสำรวจตนเองในทุกๆ ด้านดังกล่าว จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักลำดับความต้องการ และพัฒนาตนเองได้ทั้งทางด้านวิชาชีพและความสนใจอื่นๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถกำหนดแหล่งข้อมูลสำหรับตนเอง วิธีการเรียนรู้ และกำหนดเวลาที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนอีกด้วย

1.4.2.2 การวางแผน การวางแผนช่วยให้ผู้เรียนรู้ตัดสินใจได้

ว่าควรใช้วิธีการเรียนรู้แบบไหนให้เหมาะสมกับเป้าหมาย เช่น การเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือ การเข้าร่วมสัมมนาประชุมวิชาการที่จัดขึ้นโดยหน่วยงานต่างๆ การวางแผนที่รอบคอบช่วยให้ โครงการการเรียนรู้ประสบผลสำเร็จ โครงการการเรียนรู้เป็นของแต่ละบุคคล จึงไม่มีรูปแบบ ที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม และการพัฒนาแบบที่ให้ประโยชน์สูงสุดของแต่ละบุคคล แผนงานควรจะยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนไปตามการเรียนรู้ที่พัฒนาไป

1.4.2.3 การปฏิบัติตามแผนงาน การวางแผนงานที่ละเอียดและ รอบคอบช่วยให้ผู้เรียนรู้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้ ปัญหาหนึ่งของผู้เรียนคือ การเริ่มต้น โครงการและการกำหนดเป้าหมายซึ่งเป็นเรื่องยาก ทำให้ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรดี แผนงาน ที่มีเป้าหมายและกิจกรรมที่ชัดเจน จะช่วยให้การดำเนินการตามโครงการสะดวกขึ้น รวมถึง การกำหนดตารางเวลาจะช่วยให้สามารถตรวจสอบความก้าวหน้า และแก้ไขอุปสรรคที่อาจจะ เกิดขึ้น

1.4.2.4 การประเมินผล ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของ โครงการไม่มีแบบแผนที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับโครงการของแต่ละบุคคล บางคนวางเป้าหมายเพียง ได้ความรู้ตามที่ต้องการก็ถือว่าบรรลุเป้าหมายแล้ว บางคนก็สร้างเกณฑ์ขึ้นสำหรับประเมินผลก็ เป็นไปได้ แต่อย่างไรก็ตาม การประเมินผลจะเป็นวิธีใด ควรจะครอบคลุมสิ่งต่อไปนี้

- 1) บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่
- 2) เนื้อหาที่ศึกษาระดับวัน เหมาะสม และครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่
- 3) มีแหล่งความรู้เพียงพอ และใช้แหล่งความรู้เหล่านั้นเหมาะสมหรือไม่
- 4) ประเมินจุดเด่นและจุดอ่อนของโครงการ เพื่อนำไปเป็นประโยชน์ในโครงการต่อไป

เบเลย์ และ คลอส (Bailey and Claus 1975) ได้เน้นถึงหลักการประเมินผล ที่ดังนี้

- 1) การประเมินผลต้องมีการวางแผนล่วงหน้า
- 2) ต้องกระทำโดยมุ่งจุดประสงค์ เป็นแกน
- 3) ต้องเป็นปรนัย คือวัดได้ มีลักษณะสม่ำเสมอ มาตรฐานและวิธีการปฏิบัติ เป็นแกน
- 4) ต้องเป็นความจริงคือ พิสูจน์ได้
- 5) ต้องเกิดจากความร่วมมือของผู้เกี่ยวข้อง
- 6) ต้องเฉพาะเจาะจงไปถึงความสำเร็จหรือความเด่น กำหนดความค้อยและความ ชาติ ซึ่งอาจพบได้จากการประเมินผล
- 7) ต้องวัดเชิงปริมาณได้
- 8) ต้องง่ายในการ ประเมิน
- 9) ต้องให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะนำมาใช้ปรับปรุงแก้ไข เพียงแค่ให้คำตอบที่ สอนองความต้องการรู้เห็นเท่านั้น

โครงการที่ประสบผลสำเร็จ จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการสนใจที่จะเรียนรู้ต่อไป ขณะทีอุปสรรคที่เกิดขึ้นถ้าไม่ได้รับการแก้ไข จะทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย และเลิก เรียนด้วยตนเองไปในที่สุด ดังนั้นการกระตุ้นให้เกิดความอยากเรียนรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ขั้นตอนการพัฒนาตนเอง และขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเองดังที่เสนอมานั้น จะ

เห็นว่ามีคล้ายคลึงกันมาก พยาบาลวิชาชีพสามารถยึดเป็นหลักในการวางแผนพัฒนาตนเองได้ นอกจากนี้ วิเชียร ทวีลาภ (2522) ยังได้เสนอหลักการวางแผนที่ดีไว้เป็นหลักประกอบในการวางแผนพัฒนาตนเอง ดังนี้ 1) กำหนดวัตถุประสงค์ให้แน่นอน โดยให้หลักพิจารณาว่าอะไรจะเป็นผลงานที่มุ่งหวังในขั้นสุดท้ายของงานนั้นๆ 2) เตรียมเค้าโครงของแผนอย่างกว้างๆ โดยอาศัยวัตถุประสงค์เป็นหลักว่า ทำไม่ต้องทำ ทำที่ไหน ทำเมื่อใด ใครทำ และทำอย่างไร เพื่อจะบรรลุวัตถุประสงค์เป็นข้อๆไป ในการเตรียมแผนงานอย่างกว้างๆนี้ ผู้วางแผนจะทราบได้ทันทีว่าต้องการข้อมูลอะไรบ้าง เพื่อนำเข้ามาพิจารณาในการวางแผน และมีวิธีการอย่างไรจึงจะได้ข้อมูลเหล่านั้นมา

เมื่อได้ข้อมูลที่จำเป็นมาแล้ว การวางแผนในขั้นต่อไปก็คือ การวิเคราะห์หาตัวปัญหาสาเหตุ และวิธีการที่จะนำมาใช้ว่ามีอะไร ทำอย่างไร และจะประเมินผลได้อย่างไร ซึ่งเป็นการวางแผนในขั้นปฏิบัติการ เมื่อวางแผนเสร็จแล้ว ผู้วางแผนจะทบทวนแผนนั้นว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ เพียงไร และควรมีการทดสอบแผนนั้นก่อนที่จะเริ่มกระทำจริง จะเห็นว่ากระบวนการวางแผนแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นวางแผน ขั้นปฏิบัติการตามแผน ขั้นตรวจสอบปรับปรุงแผน

ลักษณะการวางแผนงานที่ดี มีดังนี้ 1) การวางแผนที่ดี ควรให้โอกาสผู้ร่วมงานมีส่วนร่วม และรู้สึกถึงความสำคัญที่จะให้งานนั้นเป็นผลสำเร็จ 2) แผนงานที่ดีมักมีลักษณะยืดหยุ่น เพื่อให้ง่ายต่อการปรับปรุงแก้ไขได้เมื่อจำเป็น นั่นคือ ผู้วางแผนที่ฉลาดมักจะมีมากกว่าหนึ่งแผนเสมอ 3) แผนที่ดี ต้องมีวัตถุประสงค์แน่นอน ชัดเจน เข้าใจง่าย กำหนดเทคนิคและวิธีการดำเนินงานไว้อย่างชัดเจน รวมทั้งการใช้ทรัพยากรที่จำเป็น 4) แผนที่ดีจะต้องนำไปปฏิบัติได้จริง

ประโยชน์ของการวางแผน มีดังนี้ 1) การวางแผนจะช่วยให้มีการใช้ทรัพยากรการบริหารและกำลังคนให้เป็นประโยชน์ 2) การวางแผนล่วงหน้า ทำให้ได้มีการพัฒนาอย่างรอบคอบ ทำให้เกิดการประสานงานเกี่ยวเนื่องกับแผนงานอื่นได้ดี 3) การมีแผนงานที่ดี จะช่วยให้สามารถควบคุม ติดตาม และประเมินผลงานได้เป็นอย่างดี เพราะได้ทราบแนวทางในการปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ของงานชัดเจน 4) การทำงานอย่างมีแผนงาน จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีระเบียบในการปฏิบัติงาน รู้จักรับผิดชอบ สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติงานตามแผน ซึ่งจะช่วยขจัดปัญหาการทำงานแบบเฉพาะหน้าให้น้อยลงได้ ทั้งนี้เพราะการวางแผนที่ดีจะสามารถคาดคะเนปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้ จึงได้มีการวางแผนป้องกันไว้ล่วงหน้า

1.4.3 กระบวนการพยาบาล (Yura and Walsh 1974:1-196)

การพยาบาลที่มีคุณภาพจะต้องกระทำเป็นขั้นตอน เพราะการพยาบาลเป็นกระบวนการ (Nursing is a process) โดยมีผู้ป่วยเป็นแกน การปฏิบัติพยาบาลจะต้องเป็นการ

ปฏิบัติที่ผู้ป่วยโดยตรง สำหรับผู้ป่วย และต้องกระทำร่วมกับผู้ป่วย

กระบวนการพยาบาลจะช่วยกำหนดขอบเขตวิชาชีพให้ชัดเจนขึ้น และมองเห็นจุดประสงค์ของของการพยาบาลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ของทีมสุขภาพ กระบวนการพยาบาลจะช่วยให้การปฏิบัติพยาบาลเป็นระบบขึ้น ทำให้เกิดความเข้มแข็ง และความแข็งแกร่งของวิชาชีพ จากความสามารถของพยาบาล ในการนำระบบการพยาบาลไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความพอใจ และภาคภูมิใจ เพราะมองเห็นเป้าหมายที่ท้อแท้และสร้างสมรรถภาพของงานให้เป็นที่ยอมรับต่อสังคมพยาบาลเอง สังคมทีมสุขภาพ และสังคมภายนอก

กระบวนการพยาบาลเป็นกระบวนการช่วยบุคคลให้ได้รับการแก้ปัญหา ซึ่งเริ่มด้วยการหาลักษณะไม่สมดุล (Assessment) โดยศึกษาและเปรียบเทียบจากองค์ประกอบต่างๆในภาวะสมดุลให้การวินิจฉัยปัญหา ให้การพยาบาลเพื่อรักษาคุณภาพของระบบ โดยกำหนดเป้าหมายหรือจุดประสงค์และวิธีการพยาบาลที่บรรลุเป้าหมาย (Planning) รวมทั้งการนำแผนการไปปฏิบัติ (Implementation) และประเมินผลการพยาบาลเพื่อค้นหาความสำเร็จของการพยาบาลว่าบรรลุเป้าหมายที่วางไว้และปรับปรุงให้ดีขึ้น (Evaluation)

ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล พยาบาลต้องปฏิบัติกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันดังต่อไปนี้

1.4.3.1 การประเมินปัญหา (Assessing) ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ 1) รวบรวมข้อมูล เป็นการรวบรวมข้อมูลทั้งที่ได้จากคำบอกเล่าของผู้ป่วย และข้อมูลที่ได้จากการสังเกต 2) วิเคราะห์ข้อมูล เป็นการตรวจสอบและจัดระบบข้อมูลที่รวบรวมได้เป็นหมวดหมู่ 3) แปลข้อมูล เป็นการบอกถึงลักษณะเด่นของสุขภาพ และลักษณะบกพร่องของร่างกายที่ต้องการความช่วยเหลือ ขั้นตอนนี้จะช่วยกำหนดปัญหาตามลำดับก่อนหลัง

1.4.3.2 การวางแผนการพยาบาล (Planning) ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ 1) กำหนดข้อความที่บ่งปัญหาที่ต้องการแก้ไขของผู้ป่วย เพื่อนำไปสู่การพยาบาล 2) กำหนดเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของการพยาบาลเพื่อแก้ปัญหา โดยกำหนดเป้าหมายที่สอดคล้องกับเป้าหมายของผู้ป่วยและต้องเป็นการแก้ปัญหา เพิ่มสิ่งที่ขาด หรือลดสิ่งที่เกิน 3) กำหนดวิธีการพยาบาล กำหนดกิจกรรมต่างๆเพื่อใช้เป็นหลักหรือแนวทางในการปฏิบัติเพื่อช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ที่กำหนด และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงปรารถนา 4) เลือกวิธีการพยาบาลเพื่อนำไปปฏิบัติ คือ เลือกวิธีการที่จะนำไปปฏิบัติได้จริง ซึ่งขึ้นอยู่กับเครื่องมือเครื่องใช้ ความสามารถ และทรัพยากรต่างๆที่มีอยู่ แผนการพยาบาลเป็นทั้งแผนการระยะสั้นเพื่อแก้ปัญหาปัจจุบันทันด่วน และเป็นแผนระยะยาวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพและสมรรถภาพของผู้ป่วย

1.4.3.3 การนำแผนการพยาบาลไปปฏิบัติ (Implementing)

ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ 1) เสนอแผนการพยาบาลให้เจ้าหน้าที่ในทีมพยาบาลทราบเพื่อขอความคิดเห็นและความร่วมมือจากสมาชิก 2) นำแผนการพยาบาลไปใช้ร่วมกับแผนการดูแลรักษาของทีมสุขภาพ 3) นำแผนไปปฏิบัติ ขั้นตอนนี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพทุกฝ่ายเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการพยาบาลตามแผนในรอบ 24 ชั่วโมง

1.4.3.4 การประเมินผลการพยาบาล (Evaluation) ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ 1) ประเมินสถานการณ์ของผู้ป่วยอีกครั้งหนึ่ง เป็นการเริ่มต้นการปฏิบัติในขั้นตอนที่ 1 ถึงที่ 4 เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงภายหลังที่ผู้ป่วยได้รับการพยาบาลตามแผนซึ่งอาจได้ข้อมูลใหม่เพิ่มเติม และอาจต้องการการชี้แจงปัญหาใหม่ 2) เปลี่ยนแผนการพยาบาลใหม่ บางครั้งการพยาบาลที่วางแผนไว้ไม่บรรลุเป้าหมาย จะต้องมีการประเมินความถูกต้อง และความเป็นไปได้ใหม่ เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องและวางแผนการพยาบาลที่เหมาะสม

การประเมินผลการพยาบาล มารีเนอร์ (Ann Marrier 1975) ได้เสนอกระบวนการของการประเมินซึ่งกระทำได้ 4 รูปแบบใหญ่ๆดังนี้ 1) ประเมินความก้าวหน้าของผู้ป่วยโดยยึดเป้าหมายของของการรักษาพยาบาล (Patient progress) 2) ประเมินคุณภาพของพยาบาลในหน่วยงานโดยใช้การติดตามจากการบันทึกรายงานการพยาบาล (Nursing audit) 3) ประเมินคุณภาพของการพยาบาลโดยการให้เจ้าหน้าที่พยาบาลได้ประเมินตนเอง (Self evaluation) 4) ประเมินผลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ (Personal performance)

การใช้กระบวนการพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาลถือเป็นกิจกรรมที่จำเป็นของพยาบาลวิชาชีพ (ฟาริดา 2525:118) เพราะกระบวนการพยาบาลเป็นการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลด้วยความรู้ ด้วยความละเอียดรอบคอบ อย่างมีเป้าหมาย และเป็นระบบระเบียบ กระบวนการพยาบาลจะช่วยรับแนวคิดของทฤษฎีการพยาบาลให้มาถึงบุคคลผู้รับบริการพยาบาล ช่วยให้การพยาบาลมุ่งความสำคัญที่บุคคลมากกว่าโรคหรือเตียง ช่วยให้พยาบาลตระหนักถึงบทบาทในการประคับประคองให้บุคคลได้พบกับความต้องการพื้นฐานทางกาย จิต สังคม และวิญญาณ ได้ตระหนักถึงความแข็งแรงและความอ่อนแอของบุคคลโดยรอบด้าน ได้ปกป้องบุคคลจากสิ่งคุกคามความปลอดภัยและการอยู่ดีของบุคคล ช่วยให้ได้รับความสุขสบาย บรรเทาความทุกข์ทรมานช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตด้วยความสามารถเต็มศักยภาพ ช่วยให้พยาบาลตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว และผู้ใกล้ชิดของบุคคลผู้มารับบริการที่มีต่อภาวะสุขภาพและความอยู่ดีของเขา ช่วยให้บุคคลและครอบครัวได้วางแผนเพื่อการดูแลที่ถูกต้อง และเหมาะสมยิ่งขึ้น สิ่งที่สำคัญยิ่งเหนือสิ่งใด คือ พยาบาลได้ปฏิบัติงานด้วยคุณภาพ อย่างมีเป้าหมายมากยิ่งขึ้นในบทบาทของผู้ให้การพยาบาลบุคคล

การพัฒนาตนเองเป็นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ ที่จะใช้ความรู้ความสามารถให้เกิด

ประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและสังคม เกิดขึ้นได้จากกระบวนการต่างๆหลายรูปแบบ ซึ่งการ
เรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นรูปแบบหนึ่งของการพัฒนาตนเอง และการพัฒนาตนเองที่ได้ผลดี ควร
จะมีการวางแผนงานที่รอบคอบ มีขั้นตอน และเกิดจากความต้องการของผู้พัฒนาเอง การวาง
แผนการเรียนรู้ด้วยตนเองและการวางแผนการพัฒนาตนเองอาศัยหลักการเดียวกัน ในการ
กำหนดแผนงานโดยใช้กระบวนการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน ซึ่งในด้านของพยาบาล พยาบาล
ตระหนักถึงคุณค่าของการวางแผนการพยาบาล สำหรับให้การดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง โดยใช้
กระบวนการพยาบาล (nursing process) ซึ่งถือเป็นกระบวนการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์
พยาบาลจึงสามารถนำหลักการของกระบวนการพยาบาล ซึ่งคนมีความชำนาญมาประยุกต์ให้เป็น
แนวทางในการวางแผนการพัฒนาตนเองได้เช่นกัน

จากแนวคิดหลายๆแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุปการศึกษาค้นคว้าการพัฒนา
เองของพยาบาลวิชาชีพ โดยอาศัยแนวคิดของ Signe S. Cooper, Andrea O'Conner,
Helen Yura and Mary B Walsh และแนวคิดของงานอื่นๆตามที่กล่าวมาเป็นแนวทางการ
วิจัยครั้งนี้ซึ่งแสดงเป็นแผนภูมิดังต่อไปนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระบวนการพยาบาล (Yura & Walsh)	ขั้นตอนของการพัฒนาตนเอง Cooper Conner		ขั้นตอนของการ วิจัยครั้งนี้
1. Assessment →	<ul style="list-style-type: none"> - เป้าหมายส่วนตัว - เป้าหมายวิชาชีพ - วิเคราะห์การใช้ - ประเมินความสามารถของ ตนเอง - แหล่งประโยชน์ 	<ul style="list-style-type: none"> - เป้าหมายและ ความสนใจของ ตนเอง - ระดับความ สามารถในการ ปฏิบัติงานของ ตนเอง - ความต้องการ การเรียนรู้ของ ตนเอง - ความเข้าใจ และตระหนักใน วิชาชีพ 	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดเป้าหมาย ทั้งของตนเองและ วิชาชีพ - ประเมินตนเอง - แหล่งข้อมูล - วิเคราะห์การใช้ เวลา - ลำดับเป้าหมายที่ ต้องการพัฒนา
2. Planning →	<ul style="list-style-type: none"> เขียนแผนปฏิบัติ เพื่อการปรับปรุง ตนเองและแนว- ทางประเมิน 	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดแผนที่ยึด หยุ่นได้ตามเวลา และความก้าว หน้าของการ เรียนรู้ - กำหนดแนวทาง ประเมินผล 	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดแผนงาน พัฒนาให้สัมพันธ์ กับแผนงาน ประจำวัน - กำหนดกิจกรรม ตามวัตถุประสงค์ - กำหนดเวลาของ แผนงานและ กิจกรรม - กำหนดแนวทาง ในการประเมินผล

กระบวนการพยาบาล (Yura & Walsh)	ขั้นตอนของการพัฒนาตนเอง Cooper Conner		ขั้นตอนของการ วิจัยครั้งนี้
3. Implementation →	<ul style="list-style-type: none"> -ปฏิบัติตามแผน -หาสาเหตุของอุปสรรค -ไม่หยุดกระบวนการถ้ามีปัญหา 	<ul style="list-style-type: none"> -ต้องมีวินัยและควบคุมตนเองให้ได้ตามแผนทั้งเวลาและกิจกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> -ปฏิบัติตามแผนอย่างมีวินัย -หาสาเหตุและปรับแผนใหม่ถ้ามีอุปสรรค
4. Evaluation ⇒	<ul style="list-style-type: none"> -ประเมินความก้าวหน้าเป็นระยะๆ -ประเมินเป้าหมายและลำดับความสำคัญของเป้าหมายใหม่ 	<ul style="list-style-type: none"> -ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ -ประเมินจุดเด่นจุดด้อยของแผนงาน 	<ul style="list-style-type: none"> -ประเมินความก้าวหน้าเป็นระยะๆ -ประเมินผลตามวัตถุประสงค์เมื่อสิ้นสุดโครงการ -ประเมินจุดเด่นจุดด้อย -ประเมินเป้าหมายใหม่เพื่อกำหนดแผนงานใหม่

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พิสิทธิ์ สารวิจิตร (2523 : 137-138) ได้ทดลองทำการสอนวิชาพัฒนาตนเองหรือ วิชาสร้างความสำเร็จรุ่งโรจน์แก่นักเรียนมัธยมโรงเรียนสาธิตน้ำผึ้งตั้งแต่ปี 2507-2512 รวม 6 รุ่น ปรากฏว่าผลการเรียนดีขึ้น นักเรียนบางคนได้รับคัดเลือกเป็นนักเรียนตัวอย่างของ โรงเรียน ต่อมาปี 2520 จัดอบรมวิชาการพัฒนาตนเองแก่ครูและแนะแนวระดับวิทยาลัยจำนวน 52 คน ปรากฏว่าได้ผลการสอนดีเกินคาดหมายในปี 2521 และปี 2523 ได้สอนวิชาที่พัฒนาตนเอง แก่นิสิตปริญญาเอก สาขาวิจัยและพัฒนาหลักสูตร ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และนิสิตปริญญาโท วิชาเอกแนะแนว พบว่า กลุ่มบุคคลดังกล่าวทุกรุ่นได้ผลเป็นที่น่าพอใจเพราะ ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้ตามลำดับขั้นตอนของประสบการณ์ที่จัดให้ ผู้เรียนทุกคนมีความ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความพยายามในการทำงานมากกว่าเดิม และมีความตั้งใจ ที่จะสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม และในปี 2524 ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เห็นความสำคัญและคุณประโยชน์ของวิชาการพัฒนาตนเอง จึง จัดเข้าในหลักสูตรการสอนวิชาปฏิบัติการพัฒนาบุคลิกภาพสำหรับนักการศึกษาผู้ใหญ่

วิบูลลักษณ์ ชนมลักษณ์ (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการศึกษาวิชาพัฒนาตนเองที่มีต่อ ความตั้งใจเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่มีผลการเรียนต่ำ 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 20 คน อบรมวิชา การพัฒนาตนเองในเรื่อง การสำรวจตนเอง จุดมุ่งหมายแห่งชีวิต กำลังใจ กำลังกาย กำลัง ความคิด สิ่งแวดล้อมและครอบครัว ชีวิตและลีลาแห่งชีวิต ประวัติดุคคลสำคัญ การสร้าง อนาคต และคุณสมบัติพื้นฐานที่จะส่งเสริมความรุ่งโรจน์ ส่วนกลุ่มควบคุมอีก 20 คนได้มีการ พัฒนาตนเองแบบเสรี ประเมินผลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้ รับการอบรมวิชาพัฒนาตนเองมีความตั้งใจเรียนดีกว่าก่อนได้รับการอบรม และดีกว่ากลุ่มนักเรียน ที่พัฒนาตนเองอย่างเสรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ผลการทดลองแสดงว่า การ อบรมวิชาพัฒนาตนเองสามารถพัฒนาความตั้งใจเรียนของนักเรียนให้ดีขึ้นได้ เหตุที่กลุ่มทดลองมี คะแนนความตั้งใจเรียนสูงขึ้นเนื่องจากเกิดมโนภาพแห่งตนดีขึ้น จากการฝึกให้สำรวจตนเองเป็น ประจำจนเกิดการยอมรับตนเอง พร้อมทั้งจะปรับปรุงตนเอง โดยเฉพาะการปรับตัวทางด้าน การ เรียน รู้จักวางแผนในการเรียน เอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น

พาเพนฟูส และคณะ (Papenfuss et.al 1983 : 618-619) ได้ทำการทดลอง เรื่องอัตตมโนทัศน์ (Self Concept) ในนักเรียนชั้นประถมต้น โดยให้นักศึกษาของมหาวิทยาลัย วิสคอนซิน ลา ครอส์ (Wisconsin La Crosse) เป็นผู้สอนเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ การวิเคราะห์ ตนเอง การตัดสินใจความรู้สึกที่แก่ผู้อื่น ให้แก่นักเรียนจำนวน 58 คน ที่เป็นกลุ่มทดลอง



โดยทำการวัดผลทั้งก่อนและภายหลังสอน ส่วนกลุ่มควบคุม 66 คน ทำการวัดผลก่อนและหลัง เช่นเดียวกัน แต่ไม่มีการสอน ผลปรากฏว่า มีความแตกต่างกันในอัตตมโนทัศน์อย่างชัดเจน บทบาทของอัตตมโนทัศน์มิได้สร้างความสำเร็จเฉพาะกลุ่มนักเรียนในห้องเรียนเท่านั้น แต่ยังมีผลถึงความรู้สึกแนวโน้มที่จะเพิ่มคุณค่าของตัวเองในด้านส่งเสริมความสำเร็จอีกด้วย มีหลักฐานมากมายที่แสดงว่าบุคคลที่รับรู้ตนเองในแง่ร้าย อาจนำไปสู่การมีบทบาทของชีวิตในทางที่ไม่พึงปรารถนา และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่อไปได้

เพ็ญศรี หงษ์สวัสดิ์ (2528) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกอบรมการพัฒนาตนเอง ที่มีผลต่อการปฏิบัติงานของพดุงครรภ์สาธารณสุข จังหวัดนครราชสีมา ที่มีผลการปฏิบัติงานจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมการพัฒนาตนเอง 5 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมปล่อยให้พัฒนาตนเองโดยไม่มีการฝึกอบรมก่อนดำเนินการอบรม เก็บข้อมูลปริมาณงานเฉลี่ย 2 เดือน และทำการประเมินการพัฒนาตนเอง และความตั้งใจปฏิบัติงานของทั้ง 2 กลุ่ม และทำเช่นนี้อีกครั้งหนึ่งหลังการให้การอบรม 2 เดือน และทำการประเมินการพัฒนาตนเองและความตั้งใจปฏิบัติงานของกลุ่มทดลองภายหลังการอบรม 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า พดุงครรภ์สาธารณสุขที่ได้รับการฝึกอบรมการพัฒนาตนเองแล้ว มีผลการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม แต่จะมีการพัฒนาตนเอง และมีความตั้งใจในการปฏิบัติงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม นอกจากนี้ยังพบว่าการพัฒนาตนเองกับความตั้งใจในการปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง และการพัฒนาตนเองกับผลปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กันเฉพาะกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเท่านั้น นั่นคือ การพัฒนาที่มีแผนงานจึงจะทำให้มีผลการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น

ปราณี ภานภาส (2529) ได้ทำวิจัยเรื่องผลของการฝึกอบรมการพัฒนาตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการบำบัดรักษาเสพติดขึ้นก่อนพิษยา โดยศึกษาถึงความแตกต่างในเรื่องพฤติกรรมการรักษาเสพติดขึ้นก่อนพิษและผลการพัฒนาตนเอง กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม ในผู้ป่วยในของโรงพยาบาลชฎวารักษ์ ระหว่างเดือนเมษายน-มิถุนายน 2529 เพศชาย จำนวน 120 คน ใช้วิธีการสุ่มแบ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 60 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 60 คน ทำการอบรมวันละ 1 ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา 10 วัน ให้ผู้ป่วยตอบแบบประเมินการพัฒนาตนเอง และแบบวัดพฤติกรรมการรักษา พร้อมทั้งให้พยาบาลประจำตึกประเมินพฤติกรรมรักษา ก่อนและหลังจากจบการฝึกอบรมทันที และหลังการฝึกอบรม 1 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการอบรมพัฒนาตนเอง มีพฤติกรรมบำบัดรักษาและมีการพัฒนาตนเองดีกว่าเดิม และดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม นั่นคือ กลุ่มที่ได้รับการพัฒนาตนเองมีความตั้งใจและให้ความร่วมมือในการรักษามากขึ้น เห็นคุณค่าแห่งชีวิต และมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะไม่กลับไปติดยาอีก

จินตนา ฮุนพันธ์ (2530) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาตนเองของพยาบาลไทย โดย

เก็บรวบรวมข้อมูลจากพยาบาลที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานของรัฐทั่วประเทศจำนวน 1587 คน ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลมีการพัฒนาตนเองในด้านวิชาการโดยวิธีการอ่านหนังสือ การฟังวิทยุ และการดูโทรทัศน์ทางวิชาการพยาบาล และสาขาที่เกี่ยวข้องเป็นครั้งคราว และอ่านหนังสือรายวัน/รายสัปดาห์เป็นประจำ ส่วนการเข้าอบรมระยะสั้น หรือประชุมวิชาการต่างๆ มีโอกาสไปปีละ 1-2 ครั้ง พยาบาลที่มีอายุ ประสบการณ์การทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ และวุฒิการศึกษาต่างกัน มีการพัฒนาตนเองแตกต่างกัน นอกจากนี้ ยังพบว่าปัญหาที่พยาบาลไม่ได้ศึกษาค้นคว้า เป็นปัญหาส่วนตัว เช่น ขาดความพร้อมในตัวเอง สอบเข้าไม่ได้ ไม่มีทุนการศึกษา อายุมากเกินไป และปัญหาของหน่วยงานได้แก่ หน่วยงานไม่อนุมัติ และไม่มีผู้ทำงานแทน ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่แก้ไขได้ เพียงแต่ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองนั้นมีความพร้อม มีความต้องการ มีแรงจูงใจ เกิดการพัฒนาขึ้นในตัวเองก่อน จึงจะสามารถแสวงหาแนวทางในการพัฒนาต่อไปได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย