



กระบวนการพัฒนาตนเอง (Self Development)

ความหมายของการพัฒนาตน

การพัฒนา ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ หมายถึง การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางดี

การพัฒนาตน หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยนและจัดระบบ พฤติกรรมให้สอดคล้องกลมกลืนเหมาะสมทั้งในด้านของตนเองและในด้านการสร้างความสัมพันธ์กับสังคม เพื่อให้เกิดความปรกติสุขในการดำรงชีวิต

สาเหตุที่ต้องพัฒนาตนเอง

สาเหตุให้พิจารณาว่าเราต้องพัฒนาตนเอง มีดังต่อไปนี้

1. เพราะมีพฤติกรรมหลายอย่างที่เราไม่สามารถปรับเปลี่ยนแทนเราได้ ยกเว้นตนเองตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงมันเองเท่านั้น เช่น การที่มีปฏิกริยาแสดงออกต่ออารมณ์โกรธ การแสดงความมีน้ำใจต่อบุคคลอื่น การมีจิตสาธารณะ เป็นต้น
2. เพราะมีพฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์ที่ทำลายคุณภาพตน หลายประการเป็นพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการมีปฏิกริยาต่อตนเอง เนื่องจากเป็นกิจกรรมทางสมอง เช่น การคิด การใฝ่ฝัน จินตนาการหรือการวางแผน เป็นต้น
3. เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนนั้นเป็นเรื่องยากและต้องวินัยอย่างมาก หากตนเองไม่สมัครใจทำด้วยตนเอง ถ้ารอที่จะให้คนอื่นมาช่วยก็มักไม่สำเร็จ โดยเฉพาะถ้าตนเองขาดความตั้งใจอย่างแน่วแน่

ความสำคัญของการพัฒนาตน

1. เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองตรงตามความเป็นจริง ทั้งส่วนที่เป็นจุดอ่อนและจุดแข็ง อันจะนำไปสู่การจัดความรู้สึที่ขัดแย้งภายในตัวบุคคลออกไป ก้าวมาสู่การยอมรับตนตามสภาพความเป็นจริง
2. เพื่อพร้อมที่จะปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น โดยสร้างคุณลักษณะที่มีประโยชน์และลดหรือขจัดคุณลักษณะที่เป็นโทษกับชีวิตและสังคม ทั้งนี้เป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ
3. เพื่อวางแผนทางในการที่จะพัฒนาชีวิต ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างเป็นระบบ และมีคุณภาพ



องค์ประกอบในการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์

นักจิตวิทยา O'Keefe & Berger (1997) เสนอว่าถ้าเราต้องการจะพัฒนาตน จะต้องทำเข้าใจว่า พฤติกรรมมนุษย์เป็นปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่าง 3 องค์ประกอบ คือ ความรู้สึก (Affection) ความคิด (Cognition) และการกระทำ (Behavior or Action) โดยทั้ง 3 องค์ประกอบ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน

ขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง

1. เทคนิคหลัก 4 SELF

- Self Awareness
- Self Discipline
- Self Improvement
- Self Evaluation

2. เทคนิคหลัก 4 NEW

- NEW KNOWLEDGE
- NEW CONCEPT
- NEW EXPERIENCE
- NEW ATTITUDE
- NEW SKILLS

โปรแกรมการพัฒนาตนเอง

ประกอบด้วย 5 โปรแกรม ดังนี้

- การฝึกบริหารอารมณ์ และควบคุมอารมณ์
- การกำหนดทัศนคติบวก
- การสร้างจิตสำนึกที่ถูกต้องต่อตนเอง
- การบริหารเวลา และใช้เวลาให้คุ้มค่า
- การวิเคราะห์ จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง



ประโยชน์ของการพัฒนาตน

- ทำให้รู้และเข้าใจธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งที่ปรากฏออกมาและไม่ปรากฏออกมาให้เห็นได้ชัดเจนทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว
- ทำให้รู้และเข้าใจกระบวนการพัฒนาตนและวิธีปรับตัวของมนุษย์การเผชิญกับปัญหา การแก้ปัญหา การพิจารณาสภาพของจิตใจ ทั้งในด้านการกระทำ ความรู้สึก นึกคิด อารมณ์ และแนวทางในการรักษาสุขภาพจิต
- ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคมและสามารถรับรู้ความรู้สึกและเข้าใจพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง โดยใช้หลักการและแนวทางจิตวิทยามาเป็นตัวกำหนด
- ทำให้มีเครื่องมือที่มีคุณภาพสำหรับใช้ในการพัฒนาตนและสังคมสิ่งแวดล้อมไปตลอดชีวิต
- ทำให้เข้าใจหลักการ เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นกระบวนการในการพัฒนาตนเพื่อนำมาส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ และมีทักษะในการพัฒนาตนเองไปตลอดชีวิต

เอกสารอ้างอิง

1. คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2550
2. ศรีเรือน แก้วกังวาล จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2549
3. สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตน [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <http://www.mcu.ac.th/BO/Files/Doc/Article/artFile47.doc> (วันที่ค้นข้อมูล : 1 มิถุนายน 2553).
4. มปพ. เทคนิคการพัฒนาตนเองด้วยหลัก 4 Self [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <http://www.hrcenter.co.th> (วันที่ค้นข้อมูล : 1 มิถุนายน 2553).



คำถามท้ายบท

1. จะเกิดอะไรขึ้นหากมนุษย์ไม่มีการพัฒนาตนเอง?
2. สาเหตุที่ต้องทำให้มนุษย์พัฒนาตนเอง มีอะไรบ้าง?
3. เทคนิคหลัก 4 SELFในการพัฒนาตนเอง มีอะไรบ้าง?
4. จงกล่าวถึงประโยชน์ของการพัฒนาตนมา 3 ประการ?
5. นักศึกษาคิดอย่างไรต่อคำกล่าวที่ว่า "สังคมไทยทันสมัยแต่ไม่พัฒนา" ?