

**รายงานผลการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้/ประชุมเชิงปฏิบัติการ /และเป็นวิทยากร
กองสำรวจดินและวิจัยทรัพยากรดิน กรมพัฒนาที่ดิน**

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

คำนำหน้า ☒ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว ☐ อื่น..... ชื่อ-นามสกุล.....ธนาคาร บัญชี.....
ตำแหน่ง.....นักสำรวจดินปฏิบัติการ.....กลุ่ม/ฝ่าย.....กลุ่มวินิจฉัยคุณภาพและกำลังผลิตของดิน.....
หลักสูตร/หัวข้อข้อมูลเรื่องอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ SL๐๕ การพัฒนาการคิด
สถานที่อบรม / สัมมนา /พัฒนาความรู้.....อบรมผ่านระบบออนไลน์ OCSC learning Portal
ตั้งแต่วันที่.....๗ มีนาคม ๒๕๖๘..... ถึงวันที่.....๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๘.....

ส่วนที่ ๒ สิ่งที่ได้รับจากการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้

๒.๑ รายงานสรุปเนื้อหาในการการอบรม

SL05 การพัฒนาการคิด

ผศ.นพ.ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การพัฒนาการคิด

การคิดเป็นกระบวนการของจิตใจหรือกระบวนการทางสมอง

การคิดมีความสำคัญต่อการเรียนรู้

การคิดไม่มีขอบเขตจำกัด

กระบวนการคิดของมนุษย์

กระบวนการที่มีขั้นตอนที่เริ่มจากสิ่งเร้ามากระตุ้น

จิตใส่ใจกับสิ่งเร้า

สมองนำข้อมูลหรือความรู้ที่มีอยู่มาประมวลผล

การคิดส่งผลต่อการกระทำเมื่อบุคคลใดมีความคิดที่ดี คิดบวก จะส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการคิด
- 2.การปรับเปลี่ยนการคิด
- 3.การฝึกปรับวิธีคิด
- 4.วิธีการแก้ไขปัญหาความคิดในรูปแบบต่างๆ

บทเรียน

- 1.เริ่มที่อารมณ์ความรู้สึก
- 2.รู้อะไร สื่อให้ตรง
- 3.การปรับพฤติกรรม เพื่อให้รู้สึกดี
- 4.การปรับเปลี่ยนการคิด (หรือวิธีการคิด)
- 5.การฝึกปรับวิธีคิด
- 6.การประเมิน/ตรวจสอบความถูกต้องของการคิด
- 7.การประเมินประโยชน์/ต้นทุนของการคิด(Cost-benefit analysis)
- 8.การคิดแบบมีทางเลือก (Exploring Alternative)
- 9.การคิดในด้านเวลา (Time Projection)
- 10.การแก้ไขปัญหา วิธีการและขั้นตอน การแก้ไขปัญหา

เป้าหมายการเรียนรู้

- 1.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายอารมณ์ความรู้สึกได้
- 2.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้รู้สึกดีได้
- 3.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนการคิดหรือวิธีคิดได้
- 4.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้การฝึกปรับวิธีคิดรูปแบบต่างๆได้
- 5.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายการประเมินตรวจสอบความถูกต้องของการคิด
- 6.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายการประเมินประโยชน์และต้นทุนการคิด
- 7.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายการคิดต่างๆได้ ทั้งการคิดแบบมีทางเลือก การคิดในด้านเวลา

8. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายการแก้ไขปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และขั้นตอนการแก้ไขปัญหาได้

1.เริ่มที่อารมณ์ความรู้สึก

อารมณ์คืออะไร ? อารมณ์บอกความรู้สึกข้างใน อารมณ์มักบรรยายได้ด้วยคำ ๆเดียว เรามักสับสนระหว่าง “อารมณ์” กับ “ความคิด”

ความสำคัญของอารมณ์

- เวลาที่เรารู้สึกอะไรมาากๆ เป็นตัวบอกว่ากำลังมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้นในชีวิตเรา
- การจับอารมณ์ให้ได้ จะช่วยให้เราเข้าใจตนเอง และนำไปสู่การจัดการที่เหมาะสม

2.รู้สึกอะไร สื่อให้ตรง

- 1.ความคิด- อารมณ์- พฤติกรรม-ร่างกาย มีความสัมพันธ์กัน
- 2.ความคิด- อารมณ์ ความคิด- พฤติกรรม

3.การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อทำให้รู้สึกดี

การปรับพฤติกรรม

- เพิ่มกิจกรรมที่เราเคยทำแล้วมีความสุข มีความภาคภูมิใจ
- จัดตารางเวลา ให้เป็นระบบช่วยให้เราจัดการเวลาได้ดีขึ้น
- เบี่ยงเบนความสนใจ เช่น เมื่อกลับบ้านแล้วควรเปลี่ยนความสนใจในเรื่องงานมาทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน
- เปลี่ยนสภาพแวดล้อม เพื่อให้เปลี่ยนแปลงความรู้สึกแปลกใหม่ เปิดมุมมองใหม่ให้กับชีวิต
- ให้รางวัลตนเอง เพื่อสร้างแรงผลักดันในการทำใหชีวิตมีความหมายยิ่งขึ้น

4.การปรับเปลี่ยนความคิด (หรือวิธีคิด)

- สิ่งที่เราคิด ไม่จำเป็นต้องเป็นจริงเสมอไป ต้องใช้เหตุผลในการวิเคราะห์สถานการณ์ประกอบด้วย
- สิ่งที่เราคิดเป็นเพียง “สมมติฐาน” (hypothesis) หนึ่งเท่านั้นแต่มนุษย์มีแนวโน้มจะเชื่อสิ่งที่ตัวเองคิดโดยไม่ทันได้ตรวจสอบเสียก่อน

มองโลกในแง่ดีมากเกินไปก็ได้ควรมองตามความเป็นจริงด้วยเหตุและผล

- ทุกครั้งที่เราคิดขึ้นมา ควรถามตัวเองว่า...
- ที่คิดนั้นมันจริงหรือเปล่า? (validity of thoughts)
- ที่คิดนั้นมันเป็นประโยชน์กับชีวิตหรือเปล่า? (Utility of thoughts)

5.การฝึกปรับวิธีคิด

การฝึกคิดสองด้าน

- การหาหลักฐาน (Evidence) มายืนยันความคิด
- การหาหลักฐาน (Evidence) มาหักล้างคัดค้านความคิด

6.การฝึกปรับวิธีคิด

- 1.การฝึกคิดแบบมีทางเลือก (Alternatives)
- 2.การรู้จักปรับมุมมอง (Perspectives) (บุคคล,เวลา,สถานการณ์,จุดอ้างอิง)
- 3.การระลึกถึงอคติ (Bias) ของความคิดของตน (มองโลกแบบขาว-ดำสุดขั้ว,เหมารวม,แวนขยาย)
- 4.การฝึกคิดแบบ (Continuum) (จัดลำดับความรู้สึกแย่สุดไปจนถึงดีที่สุด)
- 5.เลือกคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์

การประเมินความถูกต้องและตรวจสอบความคิด

สงสัยในความสามารถของตัวเอง ตั้งคำถามว่า: อะไรที่เราทำไม่ได้ ,มีอะไรที่เราทำได้บ้าง,เราเห็นมุมมองที่หลากหลาย
คนที่บอกว่าเขาร้าย:เขาร้ายตลอดเวลาไหม,เขาเป็นอย่างนั้นจริงหรือ

7.Cost-Benefit Analysis

- เชื่ออย่างนี้มีประโยชน์หรือไม่
- สิ่งที่คุณคิดอยู่มีประโยชน์อย่างไร
- คิดแบบนี้มันมีข้อดีข้อเสียอย่างไร
- ถ้าคิดแบบเดิมจะมีอะไรตามมา
- คิดอย่างไรดี/มีประโยชน์/คุ้มค่ากว่ากัน

8.การคิดแบบมีทางเลือก (Exploring Alternative)

อารมณ์ อยู่เหนือเหตุผลสมองจะหยุดคิด

การคิดในด้านเวลา (Time Projection)

- คนเรารู้เวลาไม่เท่ากัน
- เราอยู่ที่เดียวกันแต่รับรู้เวลาไม่เท่ากัน สิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การคิดมองไปข้างหน้า ต้องทบทวนตัวเอง
- คุณเคยเจอเรื่องนี้ในอดีต ตอนนั้นคุณคิดอย่างไร

- แล้วคุณเปลี่ยนความคิดอย่างไร ถึงรู้สึกดีขึ้นได้
- ตอนนี้มองย้อนไปตอนนั้น รู้สึกอย่างไรบ้าง
- (10 ปี) จากตอนนี้ไป ถ้าคุณมองย้อนกลับมาวันนี้คุณจะคิดต่างไปจากวันนี้หรือไม่

9.การแก้ไขปัญหาวิธีการและขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

การมองปัญหาอย่างไร Problem Orientation

Positive/Negative

การแก้ปัญหาอย่างไร

ตัดสินใจหุนหัน Impulsive/Correctness

หลีกเลี่ยงปัญหา Avoidant

Rational

ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

วิเคราะห์ปัญหา เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น

มองหาทางเลือก หาวิธีการแก้ปัญหาให้มากที่สุด

เปรียบเทียบข้อดี/ข้อเสียแต่ละวิธี

เลือกทางออกที่ดีที่สุด/ยอมรับได้มากที่สุด

วางแผนการแก้ไขปัญหา และลงมือทำ

คิดทบทวนวิธีการแก้ปัญหาที่ได้ลงมือทำ

ท้ายสุดจากทุกข้อคือปรับปรุงแผนเมื่อจำเป็น

วิธีคิดและปรับทัศนคติในเชิงบวกที่มีต่อตนเอง

การคิดโดยใช้เหตุผล การเชื่อในสิ่งที่เห็นอาจไม่จริงเสมอไป ต้องหาข้อมูล มีหลักฐาน มีข้อเท็จจริงประกอบ

การคิดในหลายๆแง่มุม อย่าเชื่อในด้านเดียว จะทำให้มองเห็นการแก้ปัญหาได้ดี

การคิดทางบวก มองส่วนดีของกันและกัน อย่ามองแค่ผิวเผิน มองในแง่บวก

การคิดแบบยืดหยุ่น เรียนรู้จากการคิด การตัดสินใจ ในการแก้ปัญหาของคนอื่นเป็นตัวอย่าง

1.การปรับเปลี่ยนความคิดจากทางลบให้เป็นบวก

ก.เลือกมองในแง่ดีของชีวิตเกี่ยวกับตนเองในปัจจุบันและอนาคต

ข.นึกถึงแต่ประสบการณ์ที่ดีในอดีต ที่ทำให้เรา มีความสุข เกิดความภาคภูมิใจ

ค.หามุมมองอื่นที่เป็นประโยชน์

ง.การเปรียบเทียบสถานการณ์

2.ค้นหาข้อเท็จจริงที่เป็นอยู่

ก.ภาวะการณ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่ทุกคนประสบได้เช่นกัน

ข.ภาวะซึมเศร้า เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในสมอง

3.วิธีเบี่ยงเบนความคิดไปจากความคิดที่มีอยู่

ก.มุ่งความสนใจไปยังสิ่งใดหนึ่ง เพื่อเบนความสนใจจากสิ่งที่คิดอยู่

ข.ฝึกความไวต่อการรับรู้สัมผัสให้มากขึ้น มุ่งสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ค.การฝึกสมอง

ง.การนึกภาพที่ทำให้เกิดความรื่นรมย์

จ.ใช้กิจกรรมที่ทำให้จดจ่อกับเรื่องนั้นๆ

10.เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

ความคิดสามารถทำให้เกิดความเครียดความทุกข์ ความไม่สบายใจ บางทีถ้าเราคิดต่างกัน ก่อให้เกิดความเครียดต่างกัน ชอบคิดให้เกิดทุกข์ ให้เปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ เพื่อให้จิตใจได้เป็นสุข

ความคิดที่ไม่ถูกต้อง

คิดแบบขาวกับดำ ถูกกับผิดสุดโต่ง แต่อย่าลืมว่าโลกนี้มีสีเทา จึงไม่มีใครที่เป็นแบบนั้นได้ทั้งหมด คนเราก็มีส่วนที่ดีและเสียปนกันไป ถ้าเราคิดแคบเกินไปจะมีคนดีสักกี่คนที่ให้เราคบ

คิดแบบเหมารวม แค่เคยมีประสบการณ์ไม่ดีครั้งเดียว เหมารว่าทุกครั้งต้องเป็นแบบนั้น ตัดสินไปก่อนทำให้พลาดโอกาสดีโดยไม่รู้ตัว

เลือกคิดเลือกจำแต่สิ่งไม่ดี จำคำตำหนิของผู้อื่น มาตอกย้ำให้ตัวเองต่ำต้อย ทำให้ตัวเองตกต่ำและหม่นหมอง ทำให้ตัวเองไม่มี

ความสุข

คิดถึงตัวเองในแง่ลบ เวลาทำอะไรสำเร็จ ไม่เปิดโอกาสให้ตนเอง ไม่ชื่นชมตนเอง ไม่มีคำชมสำหรับตัวเอง ทำให้ไม่มีกำลังใจในการ

ทำงานต่อไป

คิดแบบด่วนสรุปเอาเอง ดีความสถานการณ์ในทางลบ ไม่มีหลักฐานอ้างอิงที่มีเหตุผลสมควร ชอบทำตัวเป็นนักอ่านใจคนเดาว่าเขาคิดไม่ดี ชอบทำตัวเป็นหมอดู ทำนาย อนาคตในทางร้าย

คิดเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ มองปัญหาและอุปสรรคใหญ่เกินจริง ประเมินความสามารถของตัวเองไว้ต่ำเกินจริง รู้สึกท้อแท้และท้อถอย ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้

ชอบคิดว่า “ควรจะ” คิดว่าบางสิ่งควรจะทำหรือไม่ทำ สิ่งที่เกิดขึ้นแก้ไขไม่ได้ ทำให้ตัวเองรู้สึกผิด จมอยู่กับอดีต ความก้าวหน้าไม่เกิด ชอบคิดลงโทษตัวเอง

สาเหตุความคิดในเชิงลบ

การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ในวัยเด็ก พ่อแม่ชอบตำหนิลูก ความผิดของลูกเสมอ

พ่อแม่ไม่เคยชมลูก กลัวชมแล้วจะเหลิง ลูกขาดความภูมิใจในตนเอง

วัฒนธรรม ประเพณี เด็กต้องอ่อนน้อม ถ่อมตน ห้ามเถียงผู้ใหญ่ เด็กต้องยอมรับผิดอย่างเดียว

ตกเป็นฝ่ายผิด จนต้องยอมรับความผิดเข้าหาตัว

“แก้ไขอดีตสายไปเสียแล้ว ปรับเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ รู้ตัว ต้องการแก้ไขเริ่มวันนี้”

วิธีคิดที่เหมาะสม

คิดในแง่ที่ยืดหยุ่นมากขึ้น อย่าด่วนตัดสินว่าใครถูกหรือผิด

พยายามตรวจสอบหาหลักฐาน หาข้อเท็จจริงมาสนับสนุน อย่าใช้ความคิดเห็นของตนเองมาตัดสิน ผลที่ได้อาจไม่มีความเที่ยงธรรม

มองปัญหาให้กว้างคิดให้หลายแง่มุม ตัวคิดแบบนี้คนอื่นคิดแบบใด, ถามคนอื่นฟังความคิดเห็น, ฝึกมนุษยสัมพันธ์, ฝึกการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

คนเราแตกต่างกัน มีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันไป ไม่ควรด่วนสรุปจากเหตุการณ์แค่เพียงครั้งเดียว ควรให้โอกาสตัวเองและผู้อื่นในการปรับปรุงและแก้ไขตัวเองด้วย

มองหาข้อดีและข้อเด่นในตัวเอง ชื่นชม ภาคภูมิใจ มีศักดิ์ศรี หยิ่งหย่องในความดี

๒.๒ ประโยชน์ที่ได้รับ/ประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

- ได้เรียนรู้แนวทางสำหรับการพัฒนาองค์กร โดยมีหลักการคิด สำหรับการปฏิบัติงาน เพื่อตอบสนองกับภาระกิจหน่วยงานให้มีการพัฒนางานด้านนวัตกรรมองค์กรมากขึ้น ได้เป็นอย่างดี

๒.๓ ปัญหาและอุปสรรคในการอบรม.....ไม่มี.....

๒.๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เป็นวิชาที่น่าสนใจ สำหรับการนำมาประยุกต์ใช้ในองค์กรภาครัฐ ซึ่งจะช่วยลดขั้นตอนการปฏิบัติงานสำหรับประชาชน เพื่อให้ประชาชนได้รับบริการได้ดีมากขึ้น



ชานกร บัวเงิน

นักสำรวจดินปฏิบัติการ

ผู้รายงาน

วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๘

ส่วนที่ ๓ ความเห็นผู้บังคับบัญชา

☒ ทราบ

.....

.....



ลงชื่อ.....

(นายพัลลภ หงษ์เจริญไทย)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกลุ่มวินิจฉัยคุณภาพและกำลังผลิตของดิน



สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน
ขอมอบประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้เพื่อแสดงว่า

นายธนาคาร บั้งเงิน

ได้ผ่านการพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์

วิชา การพัฒนาการคิด

(รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 4 ชั่วโมง)
ให้ไว้ ณ วันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2568

(นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์)
เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

