

สรุปผลการพัฒนาความรู้

หลักสูตรการพัฒนาการคิด

ผ่านระบบออนไลน์ (OCSC Learning Portal) ของสำนักงาน ก.พ.



บรรยายโดย

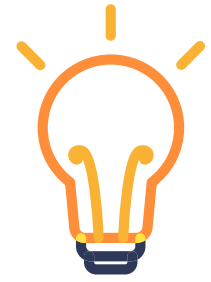
ผศ.นพ.ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การพัฒนาการคิด



- การคิดเป็นกระบวนการของจิตใจ หรือกระบวนการทางสมอง
- การคิดมีความสำคัญต่อการเรียนรู้
- การคิดไม่มีขอบเขตจำกัด

กระบวนการคิดของมนุษย์

- กระบวนการที่มีขั้นตอนที่เริ่มจากสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้จิตใจใส่ใจกับสิ่งเร้า และสมองนำข้อมูลหรือความรู้ที่มีอยู่มาประมวลให้ได้ความคิดออกมา
- การพัฒนาความคิดมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งเพราะส่งผลกับการกระทำเมื่อบุคคลใดมีความคิดที่ดี ความคิดที่ถูกต้อง ความคิดในเชิงบวกบุคคลนั้นจะสามารถพัฒนาศักยภาพตัวเองได้อย่างเต็มที่

ความสำคัญของอารมณ์

- เวลาที่เรารู้สึกอะไรหลายๆ เป็นตัวบอกว่ากำลังมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้นในชีวิตเรา
- การจับอารมณ์ให้ได้จะช่วยให้เราเข้าใจตนเองและนำไปสู่การจัดการตนเองที่เหมาะสม

ตอนที่ 1 เริ่มที่อารมณ์ความรู้สึก

- อารมณ์ คือ ความรู้สึกภายในใจ
- อารมณ์ (Mood) มักบรรยายได้เป็นคำๆ เดียว
- เรามักสับสนระหว่าง "อารมณ์" หรือ "ความคิด" ซึ่งอารมณ์มักเป็นคำสั้นๆ ความคิดจะเป็นรูปแบบประโยค เช่น มีความสุข เศร้า โกรธ สงสัย กลัว เป็นต้น

ตอนที่ 2 รู้สึกอะไร สื่อให้ตรง

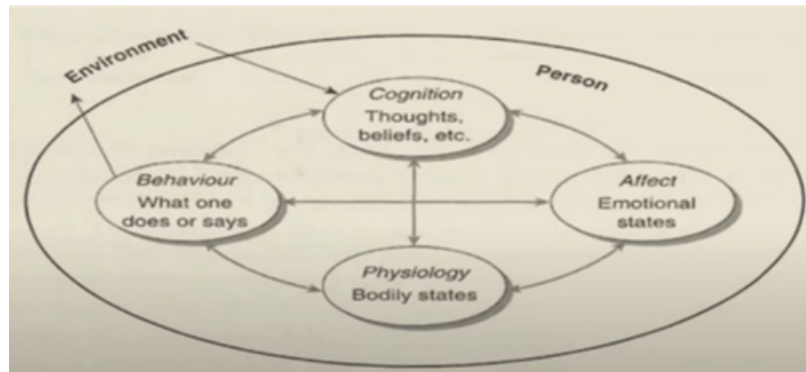
เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเข้าใจตนเองแต่ต้น รู้ว่าตนเองรู้สึกอะไร รู้ว่าตัวเองคิดอะไรและทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น

"ฉันรู้สึก.....ที่....." ตัวอย่างเช่น

- ฉันรู้สึก...เหนื่อย...ที่ต้องทำงานบ้านทั้งวัน
- ฉันรู้สึก...เสียใจ...ที่เพื่อนรักฉันเสียชีวิต
- ฉันรู้สึก...ผิดหวัง...ที่ไม่ถูกหวย



แต่ละส่วนมีความสัมพันธ์กัน



ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ

อารมณ์ มีผลต่อร่างกาย



ร่างกาย



อารมณ์

เช่น โกรธ - กล้ามเนื้อจะเกร็ง
 ตื่นเต้น - ตัวจะสั่น
 เสียใจ - ร้องไห้ เป็นต้น

แต่บางครั้งร่างกายอาจมีผลต่ออารมณ์

เช่น ช่วงผู้หญิงปวดประจำเดือน - รู้สึกหงุดหงิด
 ร่างกายอ่อนแอ - รู้สึกหงุดหงิดง่าย เป็นต้น

อารมณ์ มีผลต่อพฤติกรรม



พฤติกรรม



อารมณ์

เช่น พฤติกรรมการกิน - ถ้าอารมณ์ดีก็จะกินอาหาร
 อร่อย

พฤติกรรมในการกิน - ถ้าซึมเศร้าก็ไม่อยากกิน
 อาหาร

ความคิดมีผลต่ออารมณ์และอารมณ์มีผลต่อความคิด



ความคิด



อารมณ์

เช่น พอมีปัญหาที่ทำงานคิดว่าช่วยอีกแล้ว
 อารมณ์ก็จะรู้สึกแยะ/เบื่อ/ไม่อยากทำอะไร ถ้าเรา
 มองอีกมุมหนึ่งว่า การทำงานย่อมมีปัญหาเป็น
 เรื่องปกติโดยคิดว่ามันทำให้เราเรียนรู้อะไรบาง
 อย่าง และเป็นโอกาสที่จะฝึกฝนตนเองอารมณ์
 ความรู้สึกก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น และมีกำลัง
 ใจในการทำงาน

ความคิดมีผลต่อพฤติกรรม



ความคิด



พฤติกรรม

เช่น คิดว่าช่วยอีกแล้ว - ไม่อยากทำอะไรก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหามากขึ้น

ดังนั้น ความสำคัญในการคิดให้ดีคิดให้เป็นก็จะส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก จะสามารถรับมือกับความรู้สึกที่ดีและไม่ดีได้

ตอนที่ 3 การปรับพฤติกรรมเพื่อทำให้รู้สึกดี



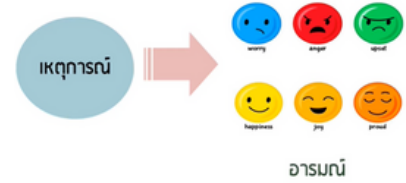
- เพิ่มกิจกรรม
- จัดตารางเวลา
- เบี่ยงเบนความสนใจ
- เปลี่ยนสภาพแวดล้อม
- ให้รางวัลตนเอง



- เพิ่มกิจกรรม เช่น สิ่งที่ทำและมีความสุข สิ่งที่ทำให้ภาคภูมิใจ
- จัดตารางเวลา
- เบี่ยงเบนความสนใจ เช่น มีรถขับปาดหน้าถ้าเราไปจอดจ่อกับรถคันดังกล่าวก็อาจทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้ ให้เบี่ยงเบนความสนใจอย่างอื่น เช่น ฟังเพลงในรถ เป็นต้น
- เปลี่ยนสภาพแวดล้อม เช่น เครียดจากการทำงาน อาจจะต้องไปพักร้อนเพื่อผ่อนคลาย โดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อม จัดที่ทำงานใหม่ จัดมุมบ้านใหม่ เป็นต้น
- ให้รางวัลตัวเอง เช่น ถ้าเราออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน อาจมีวันหนึ่งสามารถทานอาหารที่เราอยากได้ หรือซื้อรองเท้าใหม่ เป็นต้น

ตอนที่ 4 การปรับเปลี่ยนความคิด (หรือวิธีคิด)

ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) เป็นความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีก่อนจะผ่านกระบวนการทางเหตุผลและการตีความบริบทแวดล้อมของเรา ณ ปัจจุบัน



ตัวอย่างเช่น เพื่อนสนิทเดินผ่านเราแต่ไม่ทักเรา (Automatic Thoughts)

“เขาโกรธเรา” กังวลใจ “เขาไม่เห็นเราเป็นเพื่อน” เสียใจ

เมื่อเราตรวจสอบความคิดให้ดีแล้ว เขาอาจไม่เห็นเรา หรือ เขามีธุระอะไรหรือเปล่า

โดยพิจารณาบริบทรอบข้าง แต่ถ้าเมื่อพิจารณาแล้ว เขาโกรธเราจริง ก็ต้องหาแนวทางการแก้ไข ปัญหา ใช่ว่าการปรับเปลี่ยนความคิดจะต้องคิดในทางบวกอย่างเดียว ซึ่งถ้าเขาโกรธเราจริงแต่เราคิดทางบวกเกินไปการไม่คิดไปตามความจริงก็อาจจะแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้

ซึ่งเราสามารถปรับกับการทำงาน เช่น

หัวหน้าให้งานเยอะ ถ้าคิดในมุมที่แย่ (Automatic Thoughts)

งานเยอะเกินไปทำไมกัน ถ้าคิดอีกมุมหนึ่ง การที่หัวหน้าให้งานเยอะแสดงว่าเรามีความสามารถ

แต่ถ้าให้งานเยอะจริง ก็ลองหาแนวทางแก้ไขว่าจะทำอะไรได้บ้างถึงจะมีงานที่พอดี

ซึ่งอย่างน้อยการคิดว่าเรามีความสามารถก็ทำให้เรามีกำลังใจทำงาน ซึ่งไม่ได้รู้สึกแย่ไปทั้งหมด

ทุกครั้งที่คุณคิดอะไรขึ้นมา ควรถามตัวเองเสมอว่า

- ที่คิดนั้นจริงหรือเปล่า

- ที่คิดนั้นเป็นประโยชน์กับชีวิตหรือเปล่า



ตอนที่ 5 การฝึกปรับความคิด

1. การฝึกคิดสองด้าน

- การหาหลักฐานเพื่อยืนยันความคิด

- การหาหลักฐานเพื่อมาหักล้างความคิด



การฝึกปรับวิธีคิด



• วันสำคัญ แต่ลูกไม่ได้โทรมา

• ความคิด “ลูกไม่รักเราแล้ว” อารมณ์ - เศร้า


หลักฐานสนับสนุน	หลักฐานคัดค้าน
• วันจีไม่โทรมา	• เมื่อวานก็โทรมา • อาทิตย์ที่แล้วก็เอาของมาฝาก • เจ็บป่วยก็พาไปรักษาตลอด

2. การฝึกคิดแบบมีทางเลือก

ถ้าไม่คิดอย่างนี้คิดอย่างอื่นได้ไหม เช่น

การฝึกคิดแบบมีทางเลือก (Alternatives)

- วันสำคัญ แต่ลูกไม่ได้โทรมา



ความคิด	อารมณ์
ลูกไม่รักเราแล้ว	เศร้า
ลูกคงงานยุ่งจนลืม	เข้าใจ
ลูกป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่หรือเปล่า?	เป็นห่วง

3. การรู้จักปรับมุมมอง

คุณเรามีมุมมองไม่เหมือนกัน โดยให้เราพิจารณาจาก บุคคล (เป็นอย่างไร) เวลา(ที่ต่างไป) สถานการณ์(ที่ต่างไป) จุดอ้างอิง (เทียบกับใคร)

มุมมอง (Perspectives)



- บุคคล
- เวลา
- สถานการณ์
- จุดอ้างอิง (point of reference)

4. การระลึกถึงอคติของความคิดตนเอง

มนุษย์ทุกคนจะมีอคติเป็นของตนเอง ซึ่งเป็นความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts)

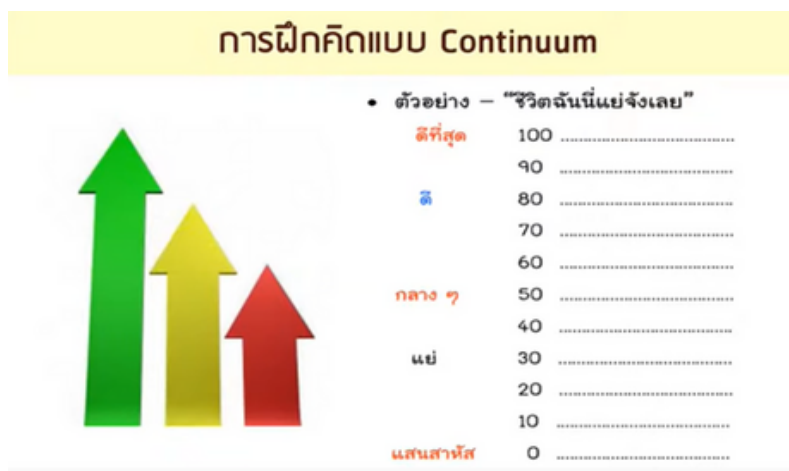
อคติ (Bias) ส่วนตน

- มองโลกแบบขาว – ดำ สุดขั้ว (Black and white)
- ใ้การรวม (Overgeneralization)
- แว่นขยาย (Maximization)



5. การฝึกคิดแบบ Continuum

การทำทำความเข้าใจความคิดว่ามีคุณลักษณะแบบต่อเนื่อง เช่น การให้คะแนนความรู้สึก สามารถมองเป็นความต่อเนื่องของเหตุการณ์ต่างๆ ได้



6. การเลือกคิดสิ่งที่มีประโยชน์

การฝึกคิดในทางที่เป็นประโยชน์

เข้าเสื่อม เดินไม่คล่อง

ความคิด	อารมณ์
มันต้องแย่มากกว่านี้แน่ ๆ	กลัว กังวล เครียด
แล้วใครจะมาดูแล	เศร้า หดหู่
เข้าเสื่อมแต่หัวใจยังแข็งแรง ไปไหนได้ก็ไป	มีความหวัง

ตอนที่ 6 การประเมินและตรวจสอบความถูกต้องของความคิด

- ✓ คุณคิดว่าที่คุณเชื่อนั้นจริงหรือไม่
- ✓ มีหลักฐานอะไรบ้างที่สนับสนุนสิ่งที่คุณเชื่อ
- ✓ มีหลักฐานอะไรคัดค้านความคิดนั้นบ้าง
- ✓ เคยมีครั้งไหนที่ความคิดนี้ไม่จริง
- ✓ มีอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คัดค้านความคิดของคุณ และคุณมองข้ามไปหรือเปล่า





สงสัยในความสามารถตัวเอง ตั้งคำถามว่า

- อะไรที่เราทำไม่ได้
- มีอะไรบ้างที่เราทำได้
- เราเห็นมุมมองหลากหลาย

คนที่บอกว่าเขาร้าย

- เขาร้ายตลอดเวลาไหม
- เขาเป็นอย่างนั้นจริงหรือ

ตอนที่ 7 การประเมินประโยชน์/ต้นทุนของความคิด

- เชื่ออย่างนี้มีประโยชน์หรือไม่
- สิ่งที่คุณคิดอยู่มีประโยชน์อย่างไร
- คิดแบบนี้มันมีข้อดีข้อเสียอย่างไร
- ถ้าคิดแบบเดิมจะมีอะไรตามมา ?
- ถ้าคิดแบบใหม่จะมีอะไรตามมา ?
- คิดอย่างไรดี/มีประโยชน์ / คุ่มค่ากว่ากัน ?



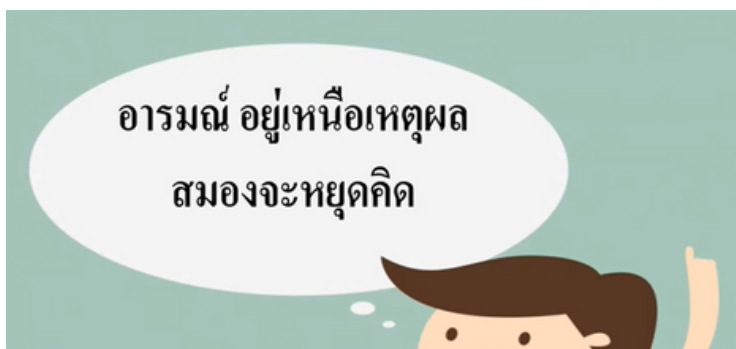
ตอนที่ 8 การคิดแบบมีทางเลือก

การคิดแบบมีทางเลือก (Explore Alternative)

- เรื่องนี้ทำไมคิดแบบนี้ สามารถคิดเป็นอย่างอื่น?
- ถ้า (เพื่อนสนิท/คนใกล้ชิด) คิดแบบ ?
- ถ้า (เพื่อนสนิท/คนใกล้ชิด) รู้ว่าคุณคิด ?
- เขาจะแนะนำคุณว่าอย่างไร
- เขาจะยกเหตุผลอะไรมาบอกว่าคุณคิดไม่ได้ ?
- ตอนที่คุณไม่ได้อยู่ในอารมณ์นี้ คุณคิด ?



อารมณ์ อยู่เหนือเหตุผล
สมองจะหยุดคิด




ตอนที่ 9 การคิดในด้านเวลา

ในเวลาเราทุกขเวลาจะเดินช้า อะไรที่เรามีความสุขหรือชินกับเรื่องนั้นเวลาจะเดินเร็ว

Time Projection การคิดในด้านเวลา

คนการรับรู้เวลาไม่เท่ากัน



- เราอยู่ที่เดียวกัน แต่รับรู้เวลาไม่เท่ากัน
- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต
- การคิดมองไปข้างหน้า
- ต้องทบทวนตัวเอง

ลองคิดย้อนหลัง หรือเดินหน้าไปว่าเรายังคิดแบบนี้ไหม

- คุณเคยเจอเรื่องนี้ในอดีต ตอนนั้นคุณคิดอย่างไร
- แล้วคุณเปลี่ยนความคิดอย่างไร ถึงรู้สึกดีขึ้นได้
- ตอนนี้มองย้อนไปตอนนั้น รู้สึกอย่างไรบ้าง
- (10 ปี) จากตอนนี้ไป ถ้าคุณมองย้อนกลับมาวันนี้ คุณจะคิดต่างไปจากวันนี้หรือไม่



ตอนที่ 10 การแก้ไขปัญหาวีธีการและขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

Multidimensional model of Problem Solving

- ✓ Problem Orientation
 - Positive
 - Negative
- ✓ Problem Solving
 - Impulsive/Correctness
 - Avoidant
 - Rational



มองทางบวก	มองทางลบ
ธรรมชาติ	โชคร้าย
ท้าทาย	ช่วย
เติบโต	เจอปัญหาตลอด
เป็นโอกาสเรียนรู้	หมดกำลังใจ
ปัญหามีทางแก้	ไม่ยอมแก้ปัญหา

IMPLUSIVE ตัดสินใจหุนหัน



AVOIDANT หลีกเลี่ยงปัญหา



ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา





ประโยชน์ที่ได้รับ

หลักสูตรการพัฒนาความคิดทำให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการคิดมากยิ่งขึ้นและสามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในเรื่องวิธีการคิด การปรับเปลี่ยนความคิดในวันที่รู้สึกแย่ การฝึกปรับวิธีคิด วิธีการแก้ไขปัญหาความคิดในรูปแบบต่างๆ ซึ่งสามารถทำให้ผู้เรียนจับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและช่วยให้เข้าใจตนเองและสามารถรับมือเกี่ยวกับความคิดต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถนำวิธีคิดและการแก้ไขปัญหามาใช้ในชีวิตประจำวันและที่ทำงานในการรับมือกับอารมณ์ ความรู้สึก ร่างกาย และความคิด เพื่อจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสม

จัดทำโดย
นายสมุท แมนสมุท
นิติกรปฏิบัติการ
กลุ่มวินัย กองการเจ้าหน้าที่

กุมภาพันธ์ 2567