

สรุปบทเรียนที่ได้จากการพัฒนาความรู้
 หลักสูตร “การพัฒนาตนเองให้ถูกจุดด้วยเครื่องมือวิเคราะห์บุคลิกภาพ”
 จัดโดย กลุ่มพัฒนาระบบงานและอัตรากำลัง กองการเจ้าหน้าที่

โดย นายพีรพัฒน์ พจน์สมพงษ์
 ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบงานและอัตรากำลัง กองการเจ้าหน้าที่ กรมพัฒนาที่ดิน

การพัฒนาตนเองให้ถูกจุดด้วยเครื่องมือวิเคราะห์บุคลิกภาพ



การพัฒนาตนเองคืออะไร?

การพัฒนาตนเอง หมายถึง กระบวนการที่มุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้าง ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต การทำงาน และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยอาศัยวิธีการ กระบวนการ และขั้นตอนต่าง ๆ มีสามารถทำได้ด้วยตนเอง หรือได้รับการสนับสนุนจากองค์กร ซึ่งองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาตนเอง คือ

1. กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและวัดผลได้
2. เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพัฒนาทักษะที่มีอยู่เสมอ
3. ฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาให้เชี่ยวชาญ
4. มีวินัยในตนเองและมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองให้สำเร็จ

โดยวิธีการพัฒนาตนเองนั้นมีอยู่หลากหลายวิธี ได้แก่

1. การอ่าน อ่านหนังสือ บทความ หรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ
2. การเรียน เช่น การเข้าร่วมหลักสูตร ฝึกอบรม หรือการศึกษาเพิ่มเติม
3. การฝึกฝน เช่น การลงมือทำ ฝึกฝนทักษะ
4. การโค้ช เช่น ทำงานเพื่อเรียนรู้ร่วมกับโค้ช พี่เลี้ยง หรือผู้เชี่ยวชาญ
5. การเข้าร่วมกลุ่ม เช่น การเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการพัฒนา หรือเกี่ยวข้องกับพัฒนาตนเอง

แนวคิดการพัฒนาตนเองแบบ Strengths Finder



Strengths Finder เป็นเครื่องมือประเมินจุดแข็งที่ได้รับการยอมรับระดับสากล มีจุดเริ่มต้นมาจาก Don Clifton นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เชื่อว่าการใช้จุดแข็งจะช่วยให้คุณบรรลุความสำเร็จและมีความสุข จึงพัฒนาเครื่องมือประเมินจุดแข็งขึ้นมาเรียกว่า Clifton Strengths ซึ่งต่อมา Gallup บริษัทที่ให้บริการด้านการวิจัยและการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาองค์กรและทรัพยากรบุคคล ซึ่งเชื่อว่าการเข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ จะช่วยให้องค์กรและบุคคลประสบความสำเร็จ ได้นำเครื่องมือ Clifton Strengths มาพัฒนาต่อและเปลี่ยนชื่อเป็น Strengths Finder ซึ่งเครื่องมือนี้จะช่วยวิเคราะห์จุดแข็ง 34 ประการ โดยใช้แบบทดสอบ 177 ข้อ และจะแสดงผลลัพธ์เป็น 5 อันดับจุดแข็ง ซึ่งจะบอกถึงพรสวรรค์และวิธีการนำไปใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

เหตุใดจึงเลือกพัฒนาจุดแข็ง ไม่พัฒนาจุดอ่อน

การพัฒนาจุดแข็งนั้นมีข้อดีมากกว่าการพัฒนาจุดอ่อนหลายประการ ดังนี้

1. การพัฒนาจุดแข็งนั้นง่ายกว่า เพราะไม่ต้องเริ่มต้นจากศูนย์ เพียงแค่ฝึกฝนจากจุดแข็งและความสามารถที่มีอยู่เพิ่มเติม ก็สามารถพัฒนาทักษะและผลงานให้ดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว
2. การพัฒนาจุดแข็งนั้นคุ้มค่ากว่า เพราะจุดแข็งนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลคนนั้นทำได้ดีอยู่แล้ว ดังนั้นการพัฒนาจุดแข็งจะช่วยให้เราสามารถสร้างผลงานที่ดีและประสบความสำเร็จได้มากกว่า
3. การพัฒนาจุดแข็งนั้นสร้างความมั่นใจ เพราะเมื่อได้ทำในสิ่งที่ทำได้ดีและมีความสามารถ จะรู้สึกภูมิใจและมั่นใจในตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้กล้าแสดงออกและกล้าเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ
4. การพัฒนาจุดแข็งนั้นสร้างความสุข เพราะเมื่อได้ทำสิ่งที่ชอบและทำได้ดี จะรู้สึกมีความสุขและสนุกกับการทำงาน ซึ่งจะช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุข
5. การพัฒนาจุดแข็งนั้นส่งผลดีต่อองค์กร เพราะเมื่อบุคลากรในองค์กรมีจุดแข็งและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้องค์กรบรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จได้

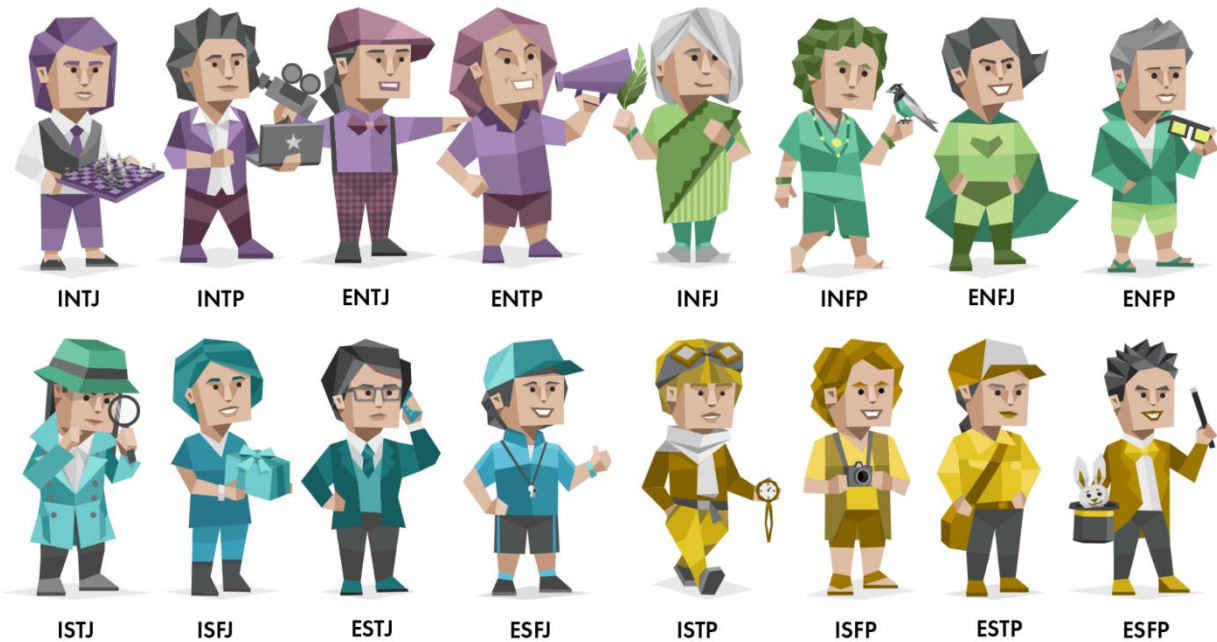
อย่างไรก็ดี การพัฒนาจุดอ่อนก็ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ควรทำ เพียงแต่ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาจุดแข็งมากกว่า เพราะการพัฒนาจุดแข็งจะช่วยให้เราประสบความสำเร็จได้เร็วและง่ายกว่า

สูตรของการพัฒนาจุดแข็ง

จุดแข็ง = พรสวรรค์ x ฝึกฝน

จุดแข็งนั้นไม่ได้เกิดจากพรสวรรค์หรือการฝึกฝนเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการนำพรสวรรค์ที่มีมาฝึกฝนซ้ำๆ ยิ่งมีพรสวรรค์มากเท่าไร ฝึกฝนมากเท่าไร ก็ยิ่งพัฒนาจุดแข็งขึ้นเป็นทวีคูณ

วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองด้วย MBTI



MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) เป็นเครื่องมือวิเคราะห์บุคลิกภาพที่ได้รับความนิยมอย่างมาก พัฒนาขึ้นโดย Katharine Cook Briggs และ Isabel Briggs Myers โดยจะแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 16 ประเภท แต่ละประเภทประกอบด้วย 4 ตัวอักษร โดยใช้ 4 คู่ขั้วทางจิตวิทยาเป็นตัวกำหนด ดังนี้

I (Introversion) ชอบอยู่คนเดียว	E (Extraversion) ชอบอยู่กับผู้อื่น
S (Sensing) ชอบรับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัส	N (Intuition) ชอบรับรู้ข้อมูลผ่านลางสังหรณ์
T (Thinking) ตัดสินใจโดยใช้เหตุผล	F (Feeling) ตัดสินใจโดยใช้ความรู้สึก
J (Judging) ชอบความมีระเบียบ	P (Perceiving) ชอบความยืดหยุ่น



สามารถทำแบบทดสอบบุคลิกภาพ MBTI ด้วยตนเองได้ที่
เว็บไซต์ <https://www.16personalities.com/th>
หรือ QR Code นี้

ตัวอย่างผลการทดสอบบุคลิกภาพที่ได้จาก MBTI



ผู้พิทักษ์หรือ Defender (ISFJ) เป็นบุคลิกภาพประเภทที่มีความสามารถและทำได้หลายอย่าง พวกเขาพร้อมพรสวรรค์มากมาย แม้ว่าจะมีความละเอียดอ่อนและเอาใจใส่ แต่ผู้พิทักษ์ก็มีความสามารถในการวิเคราะห์ที่ยอดเยี่ยมและใส่ใจในรายละเอียด และถึงแม้จะเป็นคนที่ค่อนข้างสงวนท่าที แต่พวกเขาก็มักจะมีทักษะเกี่ยวกับคนที่พัฒนามาอย่างดีและมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่แข็งแกร่ง ผู้พิทักษ์เป็นมากกว่าการผสมรวมส่วนต่าง ๆ ไว้ด้วยกัน และความแข็งแกร่งที่มีหลากหลายของพวกเขาก็เปล่งประกายเมื่อนำมาผสมรวมที่ธรรมดาที่สุดในชีวิตประจำวันของพวกเขา ความรู้สึกภักดีของผู้พิทักษ์ไม่ได้หยุดอยู่กับแค่คนใกล้ชิดตัวและคนที่รักที่สุดเท่านั้น แต่มักจะมอบให้กับชุมชน นายจ้าง และแม้แต่ประเพณีของครอบครัวด้วย แต่ข้อเสียคือคนอื่นอาจหาประโยชน์จากความขยันขันแข็งและการช่วยเหลือของผู้พิทักษ์ ทำให้พวกเขาารู้สึกเหนื่อยหน่ายหมดไฟและทำงานหนัก

ด้วยความรักในระเบียบและโครงสร้าง จึงชอบกิจกรรมที่วางแผนไว้มากกว่ากิจกรรมแบบไม่คาดหมายหรือการพบปะสังสรรค์ที่เกิดขึ้นแบบปัจจุบันทันด่วนหรือไม่ได้นัดหมาย และพวกเขายินดีที่จะจัดงานเพื่อให้แน่ใจว่าทุกอย่างเป็นไปอย่างราบรื่น คนที่มีบุคลิกภาพประเภทนี้ทุ่มเทพลังงานอย่างมากในการทำให้คนอื่นรู้สึกเป็นคนพิเศษ และพวกเขาอาจเอาไปคิดมากหากมีคนไม่เห็นคุณค่าในความพยายามของพวกเขา

ผู้พิทักษ์คือผู้ที่เห็นแก่ผู้อื่นอย่างแท้จริง มักจะรู้สึกมีพลังและมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อพวกเขาได้คอยอยู่เคียงข้างหรืออยู่คอยช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อพวกเขาต้องการ เมื่อมาบรรจบกับความเมตตาและความกรุณาที่มีอยู่มาก ทำให้พวกเขามีส่วนร่วมกับงานและผู้คน พวกเขาศรัทธาด้วยอย่างกระตือรือร้นและมีความเอื้ออาทรให้

ประโยชน์และการประยุกต์ใช้ MBTI

MBTI มีประโยชน์หลายประการซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหรือการทำงานได้ ดังนี้

1. **เข้าใจตัวเอง** : ช่วยให้เข้าใจจุดแข็ง จุดอ่อน แรงจูงใจ และความชอบของตัวเอง ช่วยให้เรียนรู้และตัดสินใจในการทำงานได้
2. **เข้าใจผู้อื่น** : ช่วยให้เข้าใจบุคลิกภาพและวิธีการคิดของผู้อื่น ช่วยให้สื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. **พัฒนาความสัมพันธ์** : ช่วยให้เข้าใจความแตกต่างและความคล้ายคลึงกันระหว่างบุคคล ช่วยให้พัฒนาความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน หรือ คนในองค์กรได้
4. **พัฒนาตนเอง** : ช่วยให้พัฒนาจุดแข็ง และแก้ไขจุดอ่อนของตนเอง ช่วยให้ค้นหาอาชีพ และเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเองได้
5. **พัฒนาองค์กร** : ช่วยให้เข้าใจบุคลิกภาพของคนในองค์กร และจัดทีมให้มีประสิทธิภาพ ช่วยพัฒนาวัฒนธรรมองค์กรและสร้างแรงจูงใจให้กับคนในองค์กร

บทสรุป

การพัฒนาตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่พึงกระทำอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการ การอ่าน การเรียน การฝึกฝน หรือการ โด้ช เพื่อมุ่งเน้นพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถที่เป็นจุดแข็ง โดยใช้เครื่องมือ Strengths Finder ในการหาจุดแข็ง ของตนเองและพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ควบคู่ไปกับการเข้าใจตนเองด้วยเครื่องมือ MBTI เพื่อวิเคราะห์ บุคลิกภาพของตนเอง เพื่อเข้าใจตนเองและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เข้าใจผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับ ผู้อื่น เพื่อพัฒนางาน พัฒนาองค์กร และพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้รอบตัวให้ดีขึ้น

จัดทำโดย
นายปฎล ศรีศักดิ์สมบูรณ์
เจ้าหน้าที่ระบบงานคอมพิวเตอร์
กลุ่มพัฒนาระบบงานและอัตรากำลัง
กองการเจ้าหน้าที่
กุมภาพันธ์ 2567