



## บันทึกข้อความ

38

ผบร.สวพ.  
เลขที่รับ.....  
วันที่ ๑๗ ก.พ. ๖๕  
เวลา ๙.๓๕ น.

ส่วนราชการ กลุ่มพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่ ๔ สำนักวิศวกรรมเพื่อการพัฒนาที่ดิน โทร. ๑๒๘๓ ต่อ ๑๐๖

ที่ กษ.๐๘๐๔.๐๙/๗/๓ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอสั่งรายงานผลการพัฒนาความรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ รอบการประเมินที่ ๑/๒๕๖๘

เรียน ผส.วพ. ผ่าน ผอ.กพฐ.๔

ตามแบบกำหนดการและประเมินตัวชี้วัดเพื่อประกอบการพิจารณาเลื่อนเงินเดือนระดับกอง/สำนักงาน ด้านผลสัมฤทธิ์ของงานรอบการประเมินที่ ๑ และ ๒ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ซึ่งตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการส่งเสริมการพัฒนาความรู้ของบุคลากรในหน่วยงาน ในรอบการประเมินที่ ๑/๒๕๖๘ ของ สำนักวิศวกรรมเพื่อการพัฒนาที่ดิน กรมพัฒนาที่ดิน กำหนดให้ข้าราชการมีการพัฒนาความรู้ครบถ้วนตามเงื่อนไขของหลักสูตร ๒ เรื่อง (ผ่านระบบ e-learning ของกรม หรือ e-learning ของ ก.พ. ๑ เรื่อง) และมีการสรุปทบทวน ๑ ส่งให้ผู้บังคับบัญชาทราบ นั้น

ข้าพเจ้า นายพงศกร สุวรรณวิโก ตำแหน่ง วิศวกรโยธาปฏิบัติการ ได้ผ่านการพัฒนาความรู้ของบุคลากรด้วยระบบการฝึกอบรมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ รวมทั้งหมดจำนวน ๒ หลักสูตร ได้แก่

๑. การพัฒนาการคิด (OCSC LEARNING สำนักงาน กพ.)
๒. EQ-กับการพัฒนาภาวะผู้นำ (OCSC LEARNING สำนักงาน กพ.)

ครบถ้วนตามเงื่อนไขของหลักสูตรการพัฒนาความรู้ของบุคลากรด้วยระบบการฝึกอบรมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยพัฒนาครบถ้วนตามเงื่อนไขของหลักสูตร ทั้งมีการสรุปทบทวน ๑ เรื่อง คือเรื่อง การพัฒนาการคิด (OCSC LEARNING สำนักงาน กพ.) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว รายละเอียดปรากฏตามรายงานสรุปทบทวน และประกาศนียบัตร จำนวน ๒ แผ่น ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

นายพงศกร สุวรรณวิโก

(นายพงศกร สุวรรณวิโก)

วิศวกรโยธาปฏิบัติการ

นายวิระพงษ์ พิกุลประยงค์

(นายวิระพงษ์ พิกุลประยงค์)  
ผู้อำนวยการกลุ่มโครงสร้างพื้นฐานที่ ๔

นายเชษฐา นานะสิงห์  
ผู้อำนวยการสำนักวิศวกรรมเพื่อการพัฒนาที่ดิน

๗๗ ๖๕

# สรุปรายงานการพัฒนาความรู้

## 1. หัวข้อการพัฒนาความรู้

เรื่อง การพัฒนาการคิด (OCSC LEARNING สำนักงาน กพ.)

## 2.. เนื้อหาโดยสังเขป

การพัฒนาการคิด การคิดเป็นกระบวนการของจิตใจหรือกระบวนการของสมองซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ การคิดไม่มีขอบเขตจำกัด

กระบวนการคิดของมนุษย์ เป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนที่เริ่มจากสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้จิตใจกับสิ่งเร้าและสมองนำข้อมูลหรือความรู้ที่มีอยู่มาประมวลเพื่อให้ได้ความคิดออกมา ดังนั้นการพัฒนาความคิดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะการคิดส่งผลถึงการกระทำเมื่อบุคคลใดมีความคิดที่ดีมีความคิดที่ถูกต้อง มีความคิดในเชิงบวก บุคคลนั้นจะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

### 1. อารมณ์ความรู้สึก

- เวลาที่เราารู้สึกอะไรหลายๆเป็นตัวบอกว่ากำลังมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้นในชีวิตเรา
- การจับอารมณ์ให้ได้จะช่วยให้เราเข้าใจตนเอง และนำไปสู่การจัดการตนเองที่เหมาะสม

### 2. รู้สึกอะไรสื่อให้ตรง

- จะให้ให้ตัวเองเข้าใจตัวเองมากขึ้น และจะรู้ว่าต่อไปตัวเองจะคิดอะไรอยู่
- อารมณ์มีความสัมพันธ์กับ ความคิด พฤติกรรม ร่างกาย

### 3. การปรับพฤติกรรมเพื่อให้รู้สึกดี

- เพิ่มกิจกรรม ทำกิจกรรมที่ตัวเองรู้สึกมีความสุข
- จัดตารางเวลา จัดตารางกิจกรรมในแต่ละวัน
- เบี่ยงเบนความสนใจ เปลี่ยนความสนใจออกจากความเครียดต่างๆ
- เปลี่ยนสภาพแวดล้อม ออกจากสภาพแวดล้อมเดิมๆ จะลดความเครียดได้
- ให้รางวัลตนเอง จะช่วยให้มีกำลังใจในการทำงานหรือดำเนินชีวิต

### 4. การปรับเปลี่ยนการคิด(หรือวิธีคิด)

- สิ่งที่เราคิดไม่จำเป็นต้องจริงเสมอไป แต่มนุษย์มีแนวโน้มจะเชื่อสิ่งที่ตัวเองคิดโดยไม่ทันได้ตรวจสอบให้ดีเสียก่อน
- ต้องตั้งคำถามกับสิ่งที่คิดว่า สิ่งที่เราคิดมันจริงหรือเปล่า? สิ่งที่เราคิดมันเป็นประโยชน์กับชีวิตหรือเปล่า

### 5. การฝึกปรับวิธีคิด

- การฝึกคิดสองด้าน การหาหลักฐานเพื่อยืนยันความคิดและหักล้างความคิด
- การฝึกคิดแบบมีทางเลือก ถ้าไม่คิดอย่างนี้คิดอย่างอื่นได้ไหม
- การรู้จักปรับมุมมอง คนเรามีมุมมองไม่เหมือนกัน โดยให้เราพิจารณาจาก บุคคล (เป็นอย่างไร) เวลา(ที่ต่างไป) สถานการณ์(ที่ต่างไป) จุดอ้างอิง (เทียบกับใคร)
- การระลึกถึงอคติของความคิดตนเอง มนุษย์ทุกคนจะมีอคติเป็นของตนเอง ซึ่งเป็นความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts)



- การฝึกคิดแบบ Continuum การทำความเข้าใจความคิดว่ามีคุณลักษณะแบบต่อเนื่อง เช่น การให้คะแนน ความรู้สึก สามารถมองเป็นความต่อเนื่องของเหตุการณ์ต่างๆ ได้
  - การเลือกคิดสิ่งที่มีประโยชน์ การฝึกคิดในทางที่เป็นประโยชน์
6. การประเมิน/ตรวจสอบความถูกต้องของความคิด
    - คุณคิดว่าที่คุณเชื่อนั้นจริงหรือไม่ มีหลักฐานอะไรบ้างสนับสนุนสิ่งที่คุณเชื่อ
    - มีหลักฐานอะไรคัดค้านความคิดนั้นบ้าง เคยมีครั้งไหนที่ความคิดนี้ไม่จริง
  7. การประเมินประโยชน์/ต้นทุนของการคิด(Cost-benefit Analysis)
    - เชื่ออย่างมีประโยชน์หรือไม่
    - สิ่งที่คุณคิดอยู่มีประโยชน์อย่างไร
    - คิดแบบนี้มันมีข้อดีข้อเสียอย่างไร
    - ถ้าคิดแบบเดิมจะมีอะไรตามมา
    - ถ้าคิดแบบใหม่จะมีอะไรตามมา
    - คิดอย่างไรดี/มีประโยชน์/คุ้มค่ากว่ากัน?
  8. การคิดแบบมีทางเลือก(Exploring Alternative)
    - เรื่องนี้ทำไม่คิดแบบนี้ สามารถคิดเป็นอย่างอื่นได้ไหม
    - ถ้า (เพื่อนสนิท/คนใกล้ชิด) คิดแบบ?
    - ถ้า (เพื่อนสนิท/คนใกล้ชิด) รู้ว่าคุณคิด?
    - เขาจะแนะนำคุณอย่างไร
    - เขาจะยกเหตุผลอะไรมาบอกว่าคุณคิดไม่ได้?
    - ตอนที่คุณไม่ได้อยู่ในอารมณ์นี้คุณคิดอย่างไร
  9. การคิดในด้านเวลา (Time Projection)
    - เราอยู่ที่เดียว แต่รับรู้เวลาไม่เท่ากัน
    - สิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต
    - การคิดไปข้างหน้า
    - ต้องทบทวนตัวเอง
  10. วิธีแก้ไขปัญหา วิธีการและขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
    - การมองปัญหายังไง มองเป็นบวก มองเป็นลบ
    - วิธีการแก้ปัญหา แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ แก้ปัญหาด้วยการเลี้ยงปัญหา
    - ขั้นตอนการแก้ปัญหา คือ วิเคราะห์ หาทางเลือก เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย เลือกทางออกที่ดีที่สุด วางแผนการแก้ไขปัญหาลงมือทำ ทบทวนวิธีแก้ปัญหาก็ได้ลงมือทำ

### 3. ประโยชน์ที่ได้รับ

1. อธิบายความรู้สึกได้
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้รู้สึกดีได้
3. สามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้
4. เรียนรู้การฝึกปรับวิธีคิดรูปแบบต่างๆได้
5. สามารถอธิบายการประเมิน/การตรวจสอบความถูกต้องของการคิด
6. สามารถอธิบายการประเมินประโยชน์ต้นทุนของการคิด

7. สามารถอธิบายการคิดต่างๆได้ ทั้งการคิดแบบมีทางเลือก การคิดในด้านเวลา
8. สามารถอธิบายการแก้ไขปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และขั้นตอนการแก้ไขปัญหาได้

#### 4. แนวคิดในการนำไปใช้ในการพัฒนางานของตนเองและหน่วยงาน

เพื่อได้เรียนรู้วิธีคิด การปรับเปลี่ยนวิธีคิด รู้การฝึกปรับวิธีคิด และวิธีแก้ไขปัญหาความคิดในรูปแบบต่างๆ เมื่อเจอกับปัญหาในงานที่ต้องรับผิดชอบ





สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน  
ขอมอบประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้เพื่อแสดงว่า

**นายพงศกร สุวรรณวิโก**

ได้ผ่านการพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์

**วิชา การพัฒนาการคิด**

(รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 4 ชั่วโมง)  
ให้ไว้ ณ วันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567

(นายปิยะวัฒน์ ศิวรักษ์)  
เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน







สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน  
ขอมอบประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้เพื่อแสดงว่า

**นายพงศกร สุวรรณวิโก**

ได้ผ่านการพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์

**วิชา EQ กับการพัฒนาภาวะผู้นำ**

(รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 4 ชั่วโมง)

ให้ไว้ ณ วันที่ 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567

(นายนิมิตต์ น.ศิริรักษ์)  
เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

