

แบบรายงานสรุปผลการเข้ารับการพัฒนาความรู้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของข้าราชการ สังกัด สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต ๘

เรียน ผู้อำนวยการสถานีพัฒนาที่ดินพิษณุโลก

ด้วยข้าพเจ้า นางสาว จารุพรรณ นามเนตร์ ตำแหน่ง นักวิชาการเกษตรปฏิบัติการ สังกัด สถานีพัฒนาที่ดินพิษณุโลก สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต ๘ กรมพัฒนาที่ดิน ได้เข้ารับการพัฒนาความรู้ หลักสูตร การพัฒนาการคิด ระหว่างวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๖ เป็นเวลารวมทั้งสิ้น ๗ วัน ณ สถานีพัฒนาที่ดินพิษณุโลก ซึ่งหลักสูตรดังกล่าวจัดโดย สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.)

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้เข้ารับพัฒนาความรู้ หลักสูตรดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานสรุปผล การพัฒนาความรู้ เพื่อโปรดพิจารณา ดังนี้

๑. การพัฒนาความรู้ ดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- ๑.๑ เพื่อได้เรียนรู้วิธีการคิด
- ๑.๒ ฝึกปรับวิธีคิด
- ๑.๓ ฝึกปรับเปลี่ยนการคิด
- ๑.๔ ทราบวิธีการแก้ไขปัญหาความคิดในรูปแบบต่างๆ

๒. เนื้อหาและหัวข้อวิชาของการพัฒนาความรู้ มีดังนี้

ความคิดมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ถ้าเราคิดในทางลบเราก็รู้สึกไม่ดีเรารู้สึกไม่ดี พฤติกรรมเราก็จะแย่ลงเช่นกัน การทำงานก็จะเกิดอุปสรรคเกิดปัญหาของการทำงาน เกิดปัญหาเราก็ยิ่งคิดแย่ลงเกิดเป็น วงจรในทางลบทำให้ชีวิตแย่ลงไปด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าเราคิดเป็น คิดดี รู้จักคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็จะมี ความสุขกับชีวิต สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆที่เข้ามากระทบได้ และมองโลกในทางบวกและเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น การ พัฒนาการคิด การคิดเป็นกระบวนการของจิตใจหรือกระบวนการทางสมอง ซึ่งมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ การคิด ไม่มีขอบเขตจำกัด กระบวนการคิดของมนุษย์เป็นกระบวนการที่มีขั้นตอน ที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้จิตใจใส่ใจ กับสิ่งเร้า และสมอมนำข้อมูลหรือความรู้ที่มีอยู่มาประมวลเพื่อให้ได้ความคิดออกมา ดังนั้นการพัฒนาการคิดจึงมี ความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการคิดส่งผลถึงการกระทำ เมื่อบุคคลใดมีความคิดที่ดีมีความคิดที่ถูกต้องมีความคิดในเชิงบวกบุคคลนั้นจะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

๒.๑ เริ่มที่อารมณ์ความรู้สึก

อารมณ์คือ สิ่งที่มนุษย์รู้สึก บอกความรู้สึกในใจ มักบรรยายได้ด้วยคำ ๆ เดียว มักสับสนระหว่าง อารมณ์กับความคิด โดยอารมณ์มักสื่อเป็นรูปประโยค ความสำคัญของอารมณ์นั้นคือ เวลาที่เรารู้สึกอะไรมาๆ เป็นตัวบอกว่ากำลังมีเรื่องสำคัญเกิดในชีวิตเรา การจับอารมณ์ให้ได้ จะช่วยให้เราเข้าใจตนเอง และนำไปสู่การ จัดการตนเองที่เหมาะสม

๒.๒ รู้อะไรสื่อให้ตรง

พื้นฐานของการเข้าใจตัวเอง คือการรู้ว่าเรารู้สึกอะไร “ฉันรู้สึก...ที่.....” เช่น ฉันรู้สึกเหนื่อยที่ต้องทำงานบ้านทั้งวัน ซึ่งอารมณ์ความรู้สึกจะมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น เช่น อารมณ์กับความรู้สึก อารมณ์กับพฤติกรรม เราสามารถรู้สึกดีขึ้นได้โดย การปรับเปลี่ยนความคิด ปรับพฤติกรรม จัดการร่างกาย (ฝึกการหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) อารมณ์จะเปลี่ยนตามสิ่งที่เราทำลงไป

๒.๓ การปรับพฤติกรรม เพื่อทำให้รู้สึกดี

เมื่อเรารู้สึกซึมเศร้า การกระตุ้นตัวเองให้มีกิจกรรมเพิ่มขึ้นอาจจะทำให้รู้สึกดีขึ้นได้ หากิจกรรมที่เรา รู้สึกสนุก ทำให้เพลิดเพลิน มีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือสิ่งที่เราทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจ เช่น การทำความสะอาดบ้าน เมื่อทำเสร็จแล้วมีความรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จ การจัดทำตารางกิจกรรม ส่งผลให้เราทำตามแผนลดการทำตามอารมณ์

๒.๔ การปรับเปลี่ยนความคิด (หรือวิธีคิด)

โดยทั่วไปเวลาเจอเหตุการณ์ต่างๆ เรามักจะคิดว่าเราจะรู้สึกแบบใด เช่น เมื่อถูกหวย ก็จะมี ความรู้สึกดีใจเพียงอย่างเดียว แต่จริงๆ แล้วอาจจะมีความรู้สึกอื่นๆ ด้วย เราจะรู้สึกอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าเราตีความ กับเหตุการณ์นั้นอย่างไร ถ้าเราตั้งสติ ทบทวนและสำรวจความคิดของเราดีๆ เราสามารถที่จะเลือกคิดได้ เห็น มุมมองทางความคิดที่แตกต่างไปจากเดิม และสามารถเปลี่ยนความคิดของเราได้ เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราคิดไม่ จำเป็นต้องจริงเสมอไป สิ่งที่เราคิดเป็นเพียง “สมมติฐาน” หนึ่งเท่านั้น แต่มนุษย์มีแนวโน้มจะเชื่อสิ่งที่ตัวเองคิด โดยไม่ทันตรวจสอบให้ดีเสียก่อน ทุกครั้งที่คิดอะไรขึ้นมา ควรถามตนเองเสมอว่า สิ่งที่เราคิดนั้นจริงหรือไม่ และเป็น ประโยชน์กับชีวิตหรือไม่

๒.๕ การฝึกปรับวิธีคิดนั้นมีหลายรูปแบบ ดังต่อไปนี้

- ๑) ฝึกคิดสองด้าน โดยการหาหลักฐานมายืนยันความคิด และหาหลักฐานมาหักล้างความคิด
- ๒) การฝึกคิดแบบมีทางเลือก การมองหลายๆ มุมมอง และตรวจสอบตามความเป็นจริง
- ๓) การรู้จักปรับมุมมอง
- ๔) การระลึกถึงอดีต
- ๕) การฝึกคิดแบบ (Continuum)
- ๖) การฝึกคิดในทางที่เป็นประโยชน์

๒.๖ การประเมิน/ตรวจสอบความถูกต้องของการคิด

วิธีการตรวจสอบ เป็นการถามตนเองเมื่อเจอเหตุการณ์ต่างๆ เช่น คิดว่าสิ่งที่เชื่อนั้นจริงหรือไม่ มี หลักฐานอะไรบ้างที่สนับสนุนสิ่งที่เราเชื่อ มีหลักฐานอะไรคัดค้านความคิดนั้นบ้าง เคยมีครั้งไหนที่ความคิดนี้ไม่จริง มีอะไรเล็กๆ น้อยๆ ที่ค้านความคิดของเรา และมองข้ามไปบ้างหรือไม่ เป็นต้น

๒.๗ การประเมินประโยชน์ต้นทุนของการคิด (cost-benefit analysis)

เป็นการคิดประเมินโดยการตั้งคำถาม เช่น เชื่อย่างนี้มีประโยชน์หรือไม่ สิ่งที่เราเชื่อมีประโยชน์ อย่างไร มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร ถ้าคิดแบบเดิมจะมีผลตามมาอย่างไร ถ้าคิดแบบใหม่จะส่งผลอย่างไร แบบใดดี มี ประโยชน์มากกว่ากัน

๒.๘ การคิดแบบมีทางเลือก (Exploring Alternative)

การฝึกคิดในมุมมองอื่น เปลี่ยนมุมมองจากในมุมที่เราคิด เป็นมุมมองของคนอื่น เพราะในบางครั้งเรา สามารถให้คำแนะนำกับคนอื่นได้ แต่ไม่สามารถแก้ไขเรื่องของตนเองได้ อาจตั้งคำถามกับตัวเองว่าในเรื่องนี้ทำไม เราจึงคิดแบบนั้น สามารถคิดเป็นอย่างอื่นได้หรือไม่ ถ้าเป็นเรื่องของเพื่อนหรือคนอื่น เราจะแนะนำเขาให้ แก้ปัญหาอย่างไร ฟังดูเหมือนแนะนำเพื่อน แต่นั่นเป็นการตอบคำถามของตัวเอง หรือถ้าไม่ได้อยู่ในอารมณ์นั้น จะยังคิดแบบนั้นหรือไม่

๒.๙ การคิดในด้านเวลา (Time projection)

มนุษย์เรารู้เวลาได้ไม่เท่ากัน เวลาเมื่อมีความสุข จะรู้สึกว่าเวลานั้นผ่านไปช้า ให้ตั้งคำถามกับ ตนเองว่า ในอดีตเมื่อเจอเรื่องทุกข์ ตอนนั้นเราคิดอย่างไร แล้วเปลี่ยนความคิดอย่างไร ถึงรู้สึกดีขึ้น ปัจจุบันเมื่อ มองย้อนกลับไปตอนนั้นแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง ในอนาคตจากตอนนี้ไป ถ้ามองย้อนกลับมา เราจะคิดต่างไปจากวันนี้ หรือไม่

๒.๑๐ การแก้ไข้ปัญหา วิธีการและขั้นตอนการแก้ไข้ปัญหา

- ๑) วิเคราะห์ปัญหา เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น
- ๒) มองหาทางเลือก หาวิธีการแก้ไข้ปัญหาให้มากที่สุด
- ๓) เปรียบเทียบข้อดี/ข้อเสีย ของแต่ละวิธี
- ๔) เลือกทางออกที่ดีที่สุด/ยอมรับให้ได้มากที่สุด
- ๕) วางแผนการแก้ไข้ปัญหา และลงมือทำ
- ๖) คิดทบทวนวิธีการแก้ไข้ปัญหาที่ได้ลงมือทำ

๓.ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาความรู้ต่อตนเอง ได้แก่ สามารถอธิบายอารมณ์ความรู้สึกได้ สามารถอธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้รู้สึกดีได้ สามารถปรับเปลี่ยนการคิดหรือวิธีคิดได้ สามารถเรียนรู้การฝึกปรับวิธีคิดรูปแบบต่างๆได้ สามารถอธิบายการประเมินการตรวจสอบความถูกต้องของการคิด สามารถอธิบายการประเมินประโยชน์และต้นทุนของการคิด อธิบายการแก้ไข้ปัญหาวิธีการแก้ไข้ปัญหาและขั้นตอนการแก้ไข้ปัญหาได้

๔. แนวทางในการนำความรู้ ทักษะที่ได้รับจากการพัฒนาความรู้ๆ ครั้งนี้ ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่หน่วยงาน มีดังนี้

สามารถใช้การปรับเปลี่ยนความคิดในลักษณะต่างๆ ปรับใช้กับลักษณะ และพฤติกรรมในการทำงานร่วมกับผู้ร่วมงานได้

๕. ปัญหาและอุปสรรคที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการนำความรู้ และทักษะที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติงาน


-

๖. ความต้องการการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เพื่อส่งเสริมให้สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานให้สัมฤทธิ์ผล

-

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ลงชื่อ)



(นางสาวจรรุทธธรรสน์ งามเนตร์)
นักวิชาการเกษตรปฏิบัติการ