

แบบรายงานสรุปผลการเข้ารับการพัฒนาความรู้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของข้าราชการ สังกัด สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต 8

เรียน ผู้อำนวยการกลุ่มวางแผนการใช้ที่ดิน

ด้วยข้าพเจ้า นางสาววันเพ็ญ หลวงกว้าง ตำแหน่ง นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ สังกัด
กลุ่มวางแผนการใช้ที่ดิน สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต 8 กรมพัฒนาที่ดิน ได้เข้ารับการพัฒนาความรู้ หลักสูตร
หมวดการพัฒนาองค์ความรู้ (Knowledge Development) การบริหารอย่างมืออาชีพ วิชา ความฉลาดทาง
อารมณ์ (EQ) ระหว่างวันที่ 22 มกราคม 2564 ถึงวันที่ 28 มกราคม 2564 เป็นเวลารวมทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง
ณ สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต 8 ซึ่งหลักสูตรดังกล่าวจัดโดย สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.)

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้เข้ารับพัฒนาความรู้ หลักสูตรดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานสรุปผล
การพัฒนาความรู้ ดังนี้

1. การพัฒนาความรู้ ดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) เพื่อเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น และวิธีการจัดการ
อารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น
- 2) เพื่อพัฒนาระดับความสามารถต่างๆ ให้รู้จักสภาวะอารมณ์ของตนเอง
- 3) สามารถนำเทคนิคไปปรับใช้ เพื่อลดความขัดแย้งภายในองค์กร
- 4) สามารถยกระดับความคิด ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ
ภายในองค์กรได้

2. เนื้อหาและหัวข้อวิชาของการพัฒนาความรู้ มีดังนี้

หน่วยงานราชการ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาบุคลากรในองค์กรให้มีความรู้
ความสามารถในการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรให้ประสบความสำเร็จได้นั้น เป็นผลมาจากความ
มุ่งมั่นในการทำงานและการมีเป้าหมายร่วมกันของคนภายในองค์กร ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์
(Emotional Quotient (EQ)) ถือเป็นคุณสมบัติที่บุคลากรต้องได้รับการพัฒนา ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงาน และมี
ผลต่อความสำเร็จในองค์กร โดยเนื้อหาของหลักสูตร ความฉลาดทางอารมณ์ของสำนักงาน ก.พ.มี ประเด็นสำคัญ
ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient (EQ)) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่
จะเข้าใจถึงความรู้สึก และอารมณ์ของตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
สามารถจูงใจตนเองใช้อารมณ์ของตนเองได้เกิดประโยชน์สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและสร้างสัมพันธภาพ
กับผู้อื่นมีทักษะทางสังคม ซึ่งแยกเป็น 2 ส่วน คือ

1) ความสามารถที่จะต้องจัดการเกี่ยวกับตนเอง

ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการจูงใจตนเอง

2) ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น

ได้แก่ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มี 2 แนวทาง ได้แก่ แนวตะวันตก และแนวพุทธ

1) การพัฒนาความฉลาดอารมณ์แนวตะวันตก แบ่งได้เป็น 5 วิธี

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
สามารถบอกได้ว่าตนเองเป็นคนอารมณ์แบบไหน ตระหนักถึงข้อดี/ข้อบกพร่องของตนเอง และสามารถทำความเข้าใจกับ
เข้าใจกับลักษณะอารมณ์ของตนเองในบริบทต่างๆได้ เช่น ทุกข์ สุข อิจฉา โกรธ พอใจ เป็นต้น

1.2 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง ควบคุมตนเองได้ และสามารถหาวิธีแก้ไขอารมณ์ให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้ โดยอารมณ์ส่วนมากที่ต้องแก้ เป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความเครียด ความอิจฉา เป็นต้น วิธีที่เราสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยวิธีง่ายๆ โดยการใช้ลมหายใจ ดังนี้

- 1) นั่งในท่าที่สบาย
- 2) ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง คือ สูดลมหายใจเข้าท้องจะพองออก เมื่อผ่อนลมออกท้องจะแฟบ ให้ฝึกหายใจอย่างถูกวิธีหลายๆ ครั้ง
- 3) สูดลมหายใจให้เต็มปอด กลั้นหายใจเล็กน้อย ผ่อนลมหายใจออกเป็น 4 จังหวะ จนหมดลม แล้วค่อยๆ สูดลมหายใจใหม่จนเต็มและผ่อนออกเหมือนเดิม ทำแบบนี้ 10 ครั้ง
- 4) ฝึกหายใจเข้าออกที่เป็นปกติของตนเอง แต่ขณะที่หายใจเข้าออกนั้น ให้ทำความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทีละส่วน โดยเริ่มจากแขนซ้ายตั้งแต่ปลายนิ้ว ข้อศอก ต้นแขน หัวไหล่ ไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไหล่ขวาต้นแขน ข้อศอก ปลายนิ้ว และทำการผ่อนคลายไปที่ขาซ้ายและขาขวา กลับมาเริ่มต้นผ่อนคลายที่ศีรษะ เรื่อยลงไปตามลำตัวจนถึงเท้า กลับไปกลับมาหลายๆ เที้ยว จนรู้สึกสบาย

1.3 การจูงใจตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการสร้างอารมณ์เพื่อจูงใจตนเองให้มีพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและทำอย่างสร้างสรรค์ เรียกว่า การสร้างอารมณ์ทางบวก ได้แก่ การเปิดเพลงที่ชอบเบาๆ

1.4 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ได้แก่ เป็นความสามารถในการรับรู้ว่ามีผู้อื่นรู้สึกอย่างไร เป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เราสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการที่เราจะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ เราต้องสังเกต สนใจ ใส่ใจ ในสิ่งที่ผู้อื่นแสดงออกมา ทางสีหน้า แววตา ท่าทาง น้ำเสียง การใช้ถ้อยคำ ความดังของเสียง

1.5 การมีทักษะทางสังคม เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยการแสดงออกทางการชื่นชมผู้อื่นและการสื่อสารต้องสร้างความรู้สึที่ดีในการส่งหรือรับข่าวสาร เช่น การชื่นชมยินดีอย่างจริงใจ จะทำให้เรามีความสุขและคนที่ได้รับคำชมก็มีความสุข

2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แนวพุทธ (ปรีชาเชิงอารมณ์)

หมายถึง การใช้ ปัญญา ควบคุม ความคิด ความรู้สึก ซึ่งจะช่วยให้ตนเองมีความสุข อารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี จริงใจ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความเสียสละ รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความรับผิดชอบ ส่งผลให้ทำงานได้ประสบความสำเร็จ

การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ได้แก่

- การควบคุมฝ่ายกุศล เช่น ไมโลภ มีสติ ศรัทธา เป็นต้น
- การควบคุมฝ่ายอกุศล เช่น ความโลภ โกรธ หลง ความอิจฉา ทิฐิ เป็นต้น

โดยอาศัยพลังฝ่ายกลางเป็นผู้ควบคุม ได้แก่ ความเพียร เจตนา การคิด ความรู้สึก

การฝึกอาณาปานสติเบื้องต้น สามารถใช้ลมหายใจฝึกได้ง่ายๆ ซึ่งจะช่วยสร้างอารมณ์ฝ่ายกุศลได้ โดยสามารถฝึกลมหายใจได้ 4 แบบ ดังนี้

- 1) ลมหายใจยาว – แร่ง จะทำให้สามารถติดตามลมหายใจได้อย่างชัดเจน ชับไล่สิ่งที่ไม่พอใจออกไป การหายใจแบบนี้ จะช่วยจัดการอารมณ์โกรธออกไปได้
- 2) ลมหายใจยาว – ลึก การสูดลมหายใจยาวๆ สูดให้ลึกที่สุด จะช่วยให้สบาย คลายสิ่งที่อึดอัดภายในให้ผ่อนคลาย สดชื่นมากขึ้น
- 3) ลมหายใจยาว – ช้า ให้หายใจยาวๆ ช้าๆ นานๆ จะช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น จะรู้สึกเป็นธรรมชาติ

- 4) ลมหายใจยาว – ธรรมชาติ ให้หายใจยาวๆปกติ มีความเบาสบาย ปลอดภัย และผ่อนคลายรู้สึกว่าจะไม่ได้ตั้งใจอึด แต่เกิดความอึดอึดตามมา เป็นลมหายใจที่จะนำความสบายมาสู่ภายใน

การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนในบริบทต่างๆของสังคม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาในสถานการณ์จริง ในบริบทต่างๆของสังคม ได้แก่ ครอบครัว ที่ทำงาน ชุมชน เพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ต้องมีสติที่ควบคุม กาย วาจาใจ ต้องใช้ปัญญาในการควบคุม ความคิด และอารมณ์ของตนเองรวมทั้งใช้ความสามารถทางด้านทักษะทางสังคม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข จำเป็นต้องตรวจสอบ ติดตาม ผลที่เกิดขึ้นนำมาปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

โครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข โดยในรายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตร ได้มีแบบประเมินเพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทำ และตารางคะแนนสรุปผลการประเมินในแต่ละด้าน ทั้ง 3 ด้าน เพื่อบ่งบอกว่าเรามีคะแนนในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข สัดส่วนเท่าไร และควรมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองในด้านใดให้ดียิ่งขึ้นไป

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาความรู้ต่อตนเอง ได้แก่

การเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่น เพื่อช่วยให้สามารถจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้แสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และมีความเข้าใจในจิตใจ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี พร้อมทั้งเป็นการเสริมสร้างทักษะทางสังคมที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับการทำงานในยุคปัจจุบัน ช่วยในการลดความขัดแย้ง มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ของงานได้

4. แนวทางในการนำความรู้ ทักษะที่ได้รับจากการพัฒนาความรู้ฯ ครั้งนี้ ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่หน่วยงาน มีดังนี้

- 1) สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยไม่มีความขัดแย้ง
- 2) มีความจริงใจในการให้บริการแก่เกษตรกร ด้วยความอึดอึดแจ่มใส เป็นกันเอง ทำให้บรรยากาศในสถานที่ให้บริการ ภายในหน่วยงานมีเกษตรกร หรือประชาชนที่สนใจมารับบริการมีความสะดวก รวดเร็ว และตรงกับความต้องการมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อภาพลักษณ์ขององค์กรที่ดี
- 3) สามารถนำมาปรับพื้นฐานของตัวเองให้มีจิตสำนึก และส่งผลให้มีการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการทำงาน

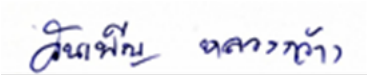
5. ปัญหาและอุปสรรคที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการนำความรู้ และทักษะที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติงาน

ในกรณีที่ไม่สามารถ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อต้องเจอสถานการณ์ที่มีความกดดัน อาจมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ส่งผลต่อภาพลักษณ์ขององค์กรได้ แต่ถ้าควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ด้วยวิธีต่างๆ ตามที่ได้เรียนรู้มา ก็จะสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ถือว่ามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

6. ความต้องการการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เพื่อส่งเสริมให้สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานให้สัมฤทธิ์ผล ได้แก่

ควรมีการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดการแก้ไข้ปัญหาได้ โดยมีผู้รู้ หรือวิทยากรได้แนะนำวิธีการที่ถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ในการทำงานได้ ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้บรรยากาศการทำงานที่ดี ส่งผลต่อการทำงาน ที่มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ของงานได้ประสบผลสำเร็จ และควรมีการจัดฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ในทุกๆปี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ) 

(นางสาววินเพ็ญ หลวงกว้าง)

ผู้เข้ารับการพัฒนาความรู้

วันที่ 11 มีนาคม 2564