

แบบรายงานผลการพัฒนาความรู้ของข้าราชการ สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต 6
รอบการประเมินที่ 1/2567 ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค. 2566 - 31 มี.ค. 2567
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

นางสาวกนกมล ยะกันโท นักสำรวจดินปฏิบัติการ
กลุ่มวางแผนการใช้ที่ดิน สำนักงานพัฒนาที่ดินเขต 6

การพัฒนาการคิด

บทนำ

การพัฒนาการคิด

- การคิดเป็นกระบวนการของจิตใจหรือกระบวนการทางสมอง
- การคิดมีความสำคัญต่อการเรียนรู้
- การคิดไม่มีขอบเขตจำกัด

กระบวนการคิดของมนุษย์

- กระบวนการที่มีขั้นตอนที่เริ่มจากสิ่งเร้ามากระตุ้น
- จิตใส่ใจกับสิ่งเร้า
- สมองนำข้อมูลหรือความรู้ที่มีอยู่มาประมวลผล

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการคิด
- การปรับเปลี่ยนการคิด
- การฝึกปรับวิธีคิด
- วิธีการแก้ไขปัญหาความคิดในรูปแบบต่าง ๆ

เป้าหมายการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายอารมณ์ความรู้สึกได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้รู้สึกดีได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนการคิด (หรือวิธีคิด) ได้
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้การฝึกปรับวิธีคิดรูปแบบต่าง ๆ ได้

เริ่มที่อารมณ์ความรู้สึก

อารมณ์คืออะไร

- อารมณ์ บอกความรู้สึกภายในใจ
- อารมณ์ (Mood) มักบรรยายได้ด้วยคำ ๆ เดียว
- เรามักสับสนระหว่าง “อารมณ์” กับ “ความคิด”

ความสำคัญของอารมณ์

- เวลาที่เราารู้สึกอะไรมาก ๆ เป็นตัวบอกว่ากำลังมีเรื่องสำคัญเกิดขึ้นในชีวิตเรา
- การจับอารมณ์ให้ได้จะช่วยให้เราเข้าใจตนเอง และนำไปสู่การจัดการตนเองที่เหมาะสม

รู้อะไร สื่อให้ตรง

เราสามารถรู้สึกดีขึ้นได้โดย

1. ปรับเปลี่ยนความคิด
2. ปรับพฤติกรรม
3. จัดร่างกาย

การจัดร่างกาย

- ผีการหายใจ
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- อื่น ๆ แล้วแต่ชอบ

การปรับพฤติกรรม

- เพิ่มกิจกรรม
- จัดตารางเวลา
- เบี่ยงเบนความสนใจ
- เปลี่ยนสภาพแวดล้อม
- ให้รางวัลตนเอง

การปรับเปลี่ยนการคิด (หรือวิธีคิด)

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับความคิดของเรา

- สิ่งที่เราคิดไม่จำเป็นต้องเป็นความจริงเสมอไป
- สิ่งที่เราคิดเป็นเพียง “สมมุติฐาน” (hypothesis) หนึ่งเท่านั้น
- แต่มนุษย์มีแนวโน้มจะเชื่อสิ่งที่ตัวเองคิด
- โดยไม่ทันได้ตรวจสอบให้ดีเสียก่อน

ทุกครั้งที่คิดอะไรขึ้นมา ควรถามตนเองเสมอว่า...

- ที่คิดนั้นมันจริงหรือเปล่า (Validity of thoughts)
- ที่คิดนั้นมันเป็นประโยชน์กับชีวิตหรือเปล่า? (Utility of thoughts)

การฝึกปรับวิธีคิด

การฝึกคิดทั้งสองด้าน

- การหาหลักฐาน (Evidence) **มายืนยันความคิด**
- การหาหลักฐาน (Evidence) **มาหักล้างความคิด**

การฝึกวิธีคิด

- การฝึกคิดแบบมีทางเลือก (Alternatives)
- การรู้จักปรับมุมมอง (Perspectives) **บุคคล เวลา สถานการณ์ จุดอ้างอิง**
- การระลึกถึงอคติ (Bias) ของความคิดของตน
 - มองโลกแบบขาว-ดำ สุดขั้ว
 - เหมารวม
 - แฉวยขยาย
- ความฝึกคิดแบบ (Continuum)
- เลือกคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์

การประเมิน/ตรวจสอบความถูกต้องของการคิด

- ✓ คุณคิดว่าที่คุณเชื่อนั้นจริงหรือไม่
- ✓ มีหลักฐานอะไรบ้างที่สนับสนุนสิ่งที่คุณเชื่อ
- ✓ มีหลักฐานอะไรคัดค้านความคิดนั้นบ้าง
- ✓ เคยมีครั้งไหนที่ความคิดนี้ไม่จริง
- ✓ มีอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ค้านความคิดของคุณและคุณมองข้ามไปหรือเปล่า

Cost-Benefit Analysis

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

การคิดแบบมีทางเลือก (Explore Alternative)

- เรื่องนี้ทำไมคิดแบบนี้ สามารถคิดเป็นอย่างอื่น ?
- ถ้า (เพื่อนสนิท/คนใกล้ขีด) คิดแบบ ?
- ถ้า (เพื่อนสนิท/คนใกล้ขีด) รู้ว่าคนคิด ?
- เขาจะแนะนำคุณว่าอย่างไร
- เขาจะยกเหตุผลอะไรมาบอกว่าคุณคิดไม่ได้ ?
- ตอนที่คุณไม่ได้อยู่ในอารมณ์นี้ คุณคิด ?

Time Projection การคิดในด้านเวลา

- เราอยู่ที่เดียวกัน แต่รับรู้เวลาไม่เท่ากัน
- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต
- การคิดมองไปข้างหน้า
- ต้องทบทวนตัวเอง

ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

- วิเคราะห์ปัญหา เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น
- มองหาทางเลือก หาวิธีการแก้ไขปัญหาให้มากที่สุด
- เปรียบเทียบข้อดี/ข้อเสีย ของแต่ละวิธี
- เลือกทางออกที่ดีที่สุด/ยอมรับได้มากที่สุด
- วางแผนการแก้ไขปัญหา และลงมือทำ
- คิดทบทวนวิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้ลงมือทำ

การแก้ไขปัญหา วิธีการและขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

การคิดแบบยืดหยุ่น

- คิดในเชิงยืดหยุ่นและสร้างสรรค์
- คิดนอกเหนือไปจากความเคยชิน
- เรียนรู้จากการคิด การตัดสินใจในการแก้ปัญหาคือคนอื่นเป็นตัวอย่าง

ทางลัดให้เป็นบวก

- ก. เลือกมองโลกในแง่ดี ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สถานการณ์ปัจจุบันและอนาคต
- ข. นึกถึงแต่ประสบการณ์ที่ดีในอดีต มีความสุข ความภาคภูมิใจ
- ค. หามุมมองอื่นที่เป็นประโยชน์
- ง. การเปรียบเทียบสถานการณ์

ค้นหาข้อเท็จจริงที่เป็นอยู่

- ก. ภาวะการณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ทุกคนประสบได้เช่นกัน
- ข. ภาวะซึมเศร้า
 - ไม่ใช่เกิดจากความคิดที่มีผลต่ออารมณ์
 - เป็นผลทางชีวเคมี
 - เป็นพัฒนาการ
 - เป็นปฏิกิริยาทางสังคมจิตวิทยา

วิธีเบี่ยงเบนความคิดไปจากความคิดที่มีอยู่

- ก. มุ่งความสนใจไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อเบนความสนใจจากสิ่งที่คิดอยู่
- ข. ฝึกความไวต่อการรับรู้สัมผัสให้มากขึ้น มุ่งสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- ค. การฝึกสมาธิ
- ง. การนึกภาพที่ทำให้เกิดความรื่นรมย์
- จ. ใช้กิจกรรมที่ทำให้จดจ่อกับเรื่องนั้น ๆ

สาเหตุของความคิดในเชิงลบ

- การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ตั้งแต่วัยเด็ก
- พ่อแม่ที่ชอบตำหนิลูก ความผิดของลูกเสมอ
- พ่อแม่ไม่เคยชมลูก กลัวชมแล้วจะเหลิง
- ลูกขาดความภาคภูมิใจในตนเอง
- วัฒนธรรม ประเพณี เด็กต้องอ่อนน้อมถ่อมตน
- ห้ามเถียงผู้ใหญ่ เด็กต้องยอมรับผิดอย่างเดียว
- ตกเป็นฝ่ายผิด จนยอมรับความผิดเข้าหาตัว