

# สรุปบทเรียนการพัฒนาความรู้

## หลักสูตร การสร้าง Growth Mindset เพื่อผลสำเร็จของชีวิตและงาน

\*\*\*\*\*

ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย) นางสาวกาญจนา สร้อยทอง ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ  
สังกัด กลุ่มวิจัยกายภาพดิน สำนักวิทยาศาสตร์เพื่อการพัฒนาที่ดิน กรมพัฒนาที่ดิน  
วันที่อบรม 17 กุมภาพันธ์ 2568

### วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

หลักสูตรนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้และเข้าใจกรอบความคิด (Mindset) ของบุคคล รวมทั้งการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) นำไปสู่การประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ และการสร้าง Growth Mindset กับบทบาทต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต

### สรุปบทเรียน



#### การพัฒนากลอบความคิดแบบเติบโต

บทบาทเป็นสิ่งที่ควบคุมกรอบความคิด (Mindset) หรือ **ความเชื่อ (Belief)** ที่มีผลต่อพฤติกรรม เช่น ในที่ทำงานมีบทบาทเป็นหัวหน้างานตามตำแหน่งหน้าที่ และความรับผิดชอบนั้น ๆ เมื่อกลับบ้านไปอยู่กับครอบครัวก็มีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งการแสดงออกของแต่ละบทบาทจะแตกต่างกันไป ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากมีบทบาทที่เปลี่ยนไปกรอบความคิดก็จะถูกปรับเปลี่ยนไป และ **คุณค่า (Value)** ที่เลือกใช้จะแตกต่างกันบนเป้าหมายหนึ่ง ๆ หากเราเชื่อมโยงเรื่องเหล่านี้ได้ เราจะใช้ศักยภาพ **ความรู้ (Knowledge)** ความสามารถ และ **ประสบการณ์ (Experience)** ได้อย่างเต็มความสามารถ และจะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 แสดงสิ่งสนับสนุนให้เกิดความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม



แหล่งที่มาของกรอบความคิดของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ กรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) และกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 แสดงความแตกต่างระหว่างกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) และกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

### สมการความคิด

แหล่งที่มาของกรอบความคิดมาจากการสร้างการเรียนรู้บนสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากเหตุการณ์ที่เจอในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วมีการตอบสนองหรือการตอบโต้อย่างไร โดยการตอบโต้นั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จะเปลี่ยนแปลงไปตาม Mindset ที่เปลี่ยนไปขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ดังสมการ

$$E + R = O$$

หมายเหตุ : E = Event (เหตุการณ์)

R = Response (การตอบสนองหรือการตอบโต้)

O = Outcome (ผลลัพธ์ที่ได้)

ตัวอย่าง ในสถานการณ์เดิมมีการตอบสนองแบบเดิมอาจจะทำให้ผลลัพธ์ออกมาแบบเดิม หรือในสถานการณ์ใหม่มีการตอบสนองแบบเดิมผลลัพธ์ที่ได้ก็อาจจะยังไม่ได้ตามเป้าหมาย แต่ถ้ามีการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดให้เป็นแบบ Growth Mindset ในสถานการณ์ใหม่จะทำให้เรามีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการตอบสนองแบบใหม่ ทำให้ผลลัพธ์อาจเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้

ดังนั้น ในชีวิตไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์หรือปัญหาอะไรขึ้นแล้วนั้นไม่สำคัญ แต่สิ่งที่สำคัญคือเราใช้ **กรอบความคิดอะไรในการตอบโต้สถานการณ์นั้น ๆ** ซึ่งไม่ว่าจะเป็นกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) หรือกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ล้วนมีทั้งข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล





## การพัฒนาตัวเองด้วย 6Q สู่อำนาจสำเร็จ

Q (Quotient): ความฉลาดในการพัฒนาให้สูงขึ้น หมายถึง “ค่า” หรือ “ระดับ” ของศักยภาพ (ความรู้ความสามารถ) คุณลักษณะที่มีอยู่ในตัวของคนเรา ทำให้บุคคลนั้นเป็นมนุษย์ที่มีความฉลาดรู้ (Intelligence) และสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ ซึ่งแบ่งเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. **IQ (Intelligence Quotient):** ความฉลาดในการใช้ปัญญาในการวิเคราะห์และแก้ปัญหา รวมทั้งการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย โดยการใช้ความรู้ ความสามารถ ทักษะ และประสบการณ์ของตัวเองอย่างเชี่ยวชาญ

2. **EQ (Emotional Quotient):** ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นหรือผลักดันตนเอง และเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเอง และความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง

3. **AQ (Adversity Quotient):** ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤต ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

4. **CQ (Creativity Quotient):** ความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่หลากหลาย เพื่อค้นหาวิธีการในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค แล้วก้าวข้ามไปสู่เป้าหมายหรือปรับเปลี่ยนตัวเองไปสู่สิ่งใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลาด้วยการลงมือทำอย่างสร้างสรรค์

5. **OQ (Ownership Quotient):** ระดับความคิด ความรู้สึกที่บุคลากรมีต่องานที่ตัวเองรับผิดชอบ ความรู้สึกร่วมในการทำงานเป็นทีม และความภาคภูมิใจต่อองค์กร เหมือนหนึ่งมีความเป็นเจ้าขององค์กร พร้อมกับการปฏิบัติตัวที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ทีมงาน และองค์กรด้วยความเต็มใจ

6. **SQ (Spiritual Quotient):** ความฉลาดทางด้านจิตใจและความรู้สึกที่เกิดจากภายในตัวเอง เป็นเรื่องของคุณค่า หลักการความเชื่อมั่นที่เป็นบุคลิกลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งบุคคลภายนอกจะมองเห็นได้จากการปฏิบัติตัว และไม่สามารถอธิบายได้เป็นนามธรรม

### ประโยชน์ที่ได้รับต่อตนเอง

การสร้าง Growth Mindset เพื่อผลสำเร็จของชีวิตและการทำงานโดยผ่านคำพูดและพฤติกรรม การแสดงออก ซึ่งการมีกรอบความคิดที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ และต้องเริ่มจากตนเอง (ตนเองคือใคร ทำหน้าที่อะไร และมีจุดแข็งหรือคุณสมบัติเด่นอะไรที่ใช้ในการสร้างผลลัพธ์) รวมทั้งการจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันและการทำงานให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

### ประโยชน์ที่ได้รับต่อหน่วยงาน

การเปลี่ยนแปลงด้วยการพัฒนานตนเองให้มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) จะนำเราออกจากกรอบความคิดแบบเดิม ๆ ไปสู่ กรอบความคิดใหม่ ๆ ที่มีความท้าทาย ทำให้เกิดการสร้างการเปลี่ยนแปลงของงาน บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการทำงาน และจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จขององค์กรต่อไป

