

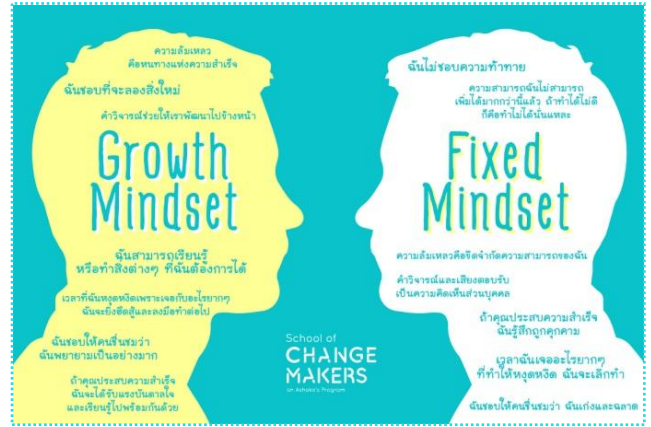
การจัดการความรู้ (KM) One-Point Lesson (ความรู้เฉพาะเรื่อง)

หัวข้อ	“กรอบความคิด (Mindset)”	เลขที่เอกสาร	
		วันที่รายงาน	31 ก.ค. 2561
ประเภท	<input checked="" type="checkbox"/> ความรู้พื้นฐาน <input type="checkbox"/> การแก้ไขปรับปรุง <input type="checkbox"/> ความยุ่งยาก/ปัญหาที่เกิดขึ้น	หัวหน้ากลุ่มงาน	หัวหน้างาน
		น.ส.ฐิติพร ตันติศิริยานุรักษ์	
			จัดทำโดย น.ส.จุฑามาศ พูลประเสริฐ

กรอบความคิด (Mindset) คือ กระบวนการทางความคิดเป็นความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ฝังอยู่ในตัวมนุษย์แต่ไม่ได้แสดงออกชัดเจน ทำให้เกิดเป็นทัศนคติและประสบการณ์ต่างๆ ในตัวมนุษย์

Carol Dweck จากมหาวิทยาลัย Stanford ผู้คิดค้นทฤษฎีเกี่ยวกับ Mindset ได้แบ่งประเภทของ Mindset เป็น 2 ประเภท ได้แก่

- 1) Growth Mindset (กรอบความคิดแบบเติบโต)**
มีความเชื่อว่าความฉลาดและความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้ให้ความสำคัญกับความพยายาม ชอบปัญหาท้าทาย มองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา
- 2) Fixed Mindset (กรอบความคิดแบบตายตัว)**
มีความเชื่อว่าความฉลาด ทักษะ ความสามารถของบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มักจะหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทาย ปัญหาต่างๆ กลัวว่าทำไม่ได้แล้วจะดูโง่และมักจะให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ คุณสมบัติเด่น เช่น ต้องฉลาด ต้องเก่ง เป็นต้น



องค์ประกอบการปรับเปลี่ยน Mindset

- 1) หยุดเปรียบเทียบ
- 2) ทุกอย่างไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ
- 3) หาหลักฐานเสริมความคิด
- 4) ให้คำจำกัดความใหม่ของคำว่าผิดพลาด
- 5) อย่าสนใจความคิดของคนอื่นมากเกินไป

การปรับ Mindset เพื่อพัฒนาวิธีการทำงาน สามารถสรุปได้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) พังเสียง Mindset**
ขั้นตอนแรกของการปรับ Mindset ก็คือ เราต้องรู้ก่อนว่า Mindset ของเรานั้นเป็นแบบไหน
- 2) เลือกที่จะพัง Growth Mindset**
หาสาเหตุให้ได้ว่าสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทายต่างๆ ถ้าหาพบแล้วก็ขึ้นอยู่กับการศึกษาของเราแล้วว่า เราจะมองสิ่งนั้นเป็นอุปสรรคหรือโอกาส
- 3) เลียงกลับ**
วิธีการจัดการกับ Fixed Mindset เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทาย คือ การเลียงกลับไป โดย Fixed Mindset จะส่งเสียงมาหาเรา ให้เราตอบกลับเสียงนั้นไปด้วย Growth Mindset
- 4) ลงมือทำ**
เป้าหมายสำคัญของการเปลี่ยน Mindset ไม่ใช่แค่ให้เราเปลี่ยนความคิดแต่ต้องส่งผลถึงพฤติกรรมด้วย
- 5) “ยังทำไม่ได้” ไม่ใช่ “ทำไม่ได้”**
สิ่งที่เราจะทำได้เมื่อการเปลี่ยนแปลงของเรายังไม่ประสบผลสำเร็จก็คือ บอกตัวเองว่าคุณสมบัติในตอนนั้นของเรายังไม่ถึง ยังทำไม่ได้ เราแค่ยังทำไม่ได้ไม่ใช่ว่าเราทำมันไม่ได้เลย

ผลที่ได้รับ	วันที่	31 ก.ค. 2561					
	ผู้ถ่ายทอด	น.ส.จุฑามาศ พูลประเสริฐ					
	ผู้รับการถ่ายทอด	บุคลากรกองแผนงาน					

