

การฝึกอบรมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (e-training)
เพื่อพัฒนาความรู้และใช้ประกอบการประเมิน รอบที่ ๒ ปีงบประมาณ ๒๕๖๖
หลักสูตร “การสร้าง Growth Mindset เพื่อผลสำเร็จของชีวิตและงาน”

๑. หัวข้อเรื่อง

การสร้าง Growth Mindset เพื่อผลสำเร็จของชีวิตและงาน

๒. วัตถุประสงค์และเป้าหมายของหลักสูตร/เรื่อง

- ๑) เพื่อให้เข้าใจองค์ประกอบของปัญญาทางอารมณ์ (EI) จากจุดมุ่งหมาย (Purpose) ที่มีพื้นฐานจากความสุข ความคิดเชิงบวก และความหมายของการตื่นขึ้นมาทุกเช้า
- ๒) เพื่อสามารถใช้จิตปัญญา ๓ ฐานในการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจนเป็นนิสัย
- ๓) เพื่อให้สามารถอธิบายการเปลี่ยนความคิดด้านลบเป็นการกระทำด้านบวกภายใต้ความเข้าใจสถานการณ์อย่างลึกซึ้ง และเริ่มต้นด้วยเหตุผลของอีกฝ่าย

๓. ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

สำนักงานคณะกรรมการพลเรือน

๔. สรุปสาระสำคัญของเนื้อหา/หัวข้อวิชา

๔.๑ กรอบความคิด (Mindset) กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

ที่มาของกรอบแนวคิดของบุคคล

กรอบแนวคิดของแต่ละบุคคล กำหนดโดยบทบาทของหลายๆ นั้น ศักยภาพ คือ ความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ที่อยู่ในตัว ความคิด เป็นเรื่องของความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม

ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม (Mindset) เกิดจากความเชื่อ คุณค่า ความรู้ และประสบการณ์

จิตใต้สำนึกเป็นตัวกำหนดคำพูดและพฤติกรรมของแต่ละคน ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนคำพูด และพฤติกรรม รวมถึงมุมมองและการตัดสินใจได้

กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) การพัฒนาตัวเองให้มีกรอบความคิดแบบเติบโต สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองกับเรื่องที่ทำท้อและบรรลุเป้าหมายได้

Growth Mindset เป็นการปรับเปลี่ยนตัวเอง เราต้องเชื่อว่าสามารถสร้าง Growth Mindset ได้ เราต้องตระหนักรู้ (awareness) การใช้ศักยภาพ และคุณค่าที่มี

- ๑) การสร้างความสำเร็จใหม่ๆ
- ๒) การคิดว่า “ทำอะไรใหม่ๆ ได้บ้าง”
- ๓) ทำทางกับผลลัพธ์ อยากรู้เห็นผลลัพธ์ โดยไม่มีความกังวล

- (๔) การสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ
- (๕) การขยายขอบเขตความสามารถ
- (๖) การให้ความสำคัญกับเป้าหมาย

การพัฒนา Growth Mindset เป็นการเลือกวิถีการโต้ตอบแบบใหม่ ในสถานการณ์นั้นๆ ที่มุ่งไปที่ผลลัพธ์ ที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์

กรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset)

กรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) การมีกรอบความคิดแบบยึดติด อาจทำให้ไม่สามารถบรรลุความสำเร็จได้ การเปลี่ยนแปลงด้วยการพัฒนาตัวเองให้มีกรอบความคิดแบบเติบโต จะนำเราออกจากพื้นที่ที่คุ้นเคยไปสู่พื้นที่ที่ท้าทาย และมี แนวทางปฏิบัติตัวเอง ทำให้เติบโต สร้างการเปลี่ยนแปลง บรรลุความสำเร็จ ทั้งเป้าหมายในชีวิต และ เป้าหมายการทำงาน นำไปสู่ผลลัพธ์ความสำเร็จขององค์กร

Fixed Mindset คือ สิ่งที่ใช้ชุดความสำเร็จของเราสร้างความสำเร็จมาในอดีต เป็นกรอบความคิดที่เจอกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ แล้วไม่สามารถสร้างผลลัพธ์ที่ดีออกมาได้ เป็นการยึดติดกับความสำเร็จในอดีต ซึ่งอาจจะเพียงพอ หรือไม่เพียงพอที่จะสร้างความสำเร็จในสถานการณ์ปัจจุบัน

- (๑) การยึดติดกับความสำเร็จ
- (๒) การคิดว่า “ทำเต็มที่แล้ว”
- (๓) ความกังวลกับผลลัพธ์
- (๔) การปฏิบัติตัวตามปกติ
- (๕) การยอมรับศักยภาพตัวเอง
- (๖) การจดจ่อกับปัญหาอุปสรรค

Fixed Mindset vs Growth Mindset

Fixed Mindset

ทัศนคติเชิงลบ
 ความเชื่อที่เป็นข้อจำกัด
 กลัวบางอย่าง
 อยู่กับพื้นที่ที่คุ้นเคย
 เผลอ รอ ทำงานตามปกติ ทำงานเชิงรับ

Growth Mindset

ทัศนคติเชิงบวก
 ความเชื่อทรงพลัง
 มีความกล้า
 เลือกไปอยู่ในพื้นที่ท้าทาย
 ทำงานเชิงรุก

๔.๒ การพัฒนากรอบแนวคิดแบบเติบโต

การพัฒนากรอบแนวคิดแบบเติบโต ใช้ 6 Q สู่ความสำเร็จ

(๑) การคิดแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด (Intellectual Quotient: IQ) คือ ความฉลาดด้านการใช้ปัญญาในการวิเคราะห์และแก้ปัญหา รวมทั้งนำมาดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ในการใช้ความรู้ ความสามารถ ทักษะ และประสบการณ์ของตนเองได้อย่างเชี่ยวชาญ

IQ มี 8 ด้าน ประกอบด้วย ความฉลาดทางด้านภาษา ความสามารถทางตรรกะและคณิตศาสตร์ ความฉลาดทางด้านมิติ ความฉลาดทางการใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหว ความฉลาดทางด้านดนตรี ความฉลาดทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ความฉลาดทางด้านเข้าใจตนเอง แลควาฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ

(๒) การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง (Emotional Quotient: EQ) คือ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง เพื่อนำมาใช้กระตุ้นผลักดันตนเอง และเพื่อบริหารจัดการอารมณ์อันจะส่งผลดีต่อตนเอง และความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง

(๓) การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาสที่ท้าทาย (Adversity Quotient: AQ) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญในการประสบความสำเร็จในชีวิต ลักษณะของการมี AQ ได้แก่

- ก. ใช้ความฉลาดกับเรื่องที่ทำนาย
- ข. ความสามารถ ความฉลาดที่จะนำมาฝ่าฟันอุปสรรคด้วยความกล้าหาญ
- ค. กล้าทำในสิ่งที่ตัวเองกลัว
- ง. สังคมในปัจจุบันคลุมเครือ จำเป็นต้องใช้ AQ
- จ. ความอดทน

ทั้งนี้ AQ แบ่งคนออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- ก. คนที่ยอมแพ้ง่าย Quiter
- ข. คนที่หยุดไม่ไปต่อกลางคัน Camper
- ค. คนที่ไม่ย่อท้อกับอุปสรรค Climber

(๔) การคิดสร้างสรรค์ในสถานการณ์ต่างๆ (Creative Quotient: CQ) คือ ความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่หลากหลาย เพื่อค้นหาวิธีการในการเผชิญกับปัญหาตัวเองไปสู่สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ด้วยการลงมือทำอย่างสร้างสรรค์ ลักษณะของการมี CQ มีดังนี้

- ก. มีวิธีการหลากหลายในการแก้ปัญหา
- ข. ความฉลาดในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ
- ค. มีวิธีการหลากหลายในการแก้ปัญหา

(๕) การแสดงผลงานที่มีคุณค่า (Ownership Quotient: OQ) คือ ระดับของความคิดความรู้สึกที่บุคลากรมีต่องานที่ตัวเองรับผิดชอบ ความรู้สึกร่วมในการทำงานเป็นทีม และความภักดีต่อองค์กรเสมือนหนึ่งมีความเป็นเจ้าขององค์กร พร้อมกับการปฏิบัติตัวที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ทีมงาน และองค์กรด้วยความเต็มใจ มีความเชื่อว่าเราสามารถสร้างผลลัพธ์คุณภาพของงานได้ พร้อมทั้งจะปฏิบัติตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ทีมงาน และองค์กร

(๖) การเป็นบุคคลที่มีจริยธรรมอันดีของตัวเอง ความฉลาดทางด้านจิตใจ (Spiritual Quotient: SQ) ความฉลาดทางด้านจิตใจและความรู้สึกที่เกิดจากภายในของตัวเองเป็นเรื่องของคุณค่า หลักการ ความเชื่อมั่นที่เป็นบุคลิก ลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งบุคคลภายนอกจะมองเห็นได้จากการปฏิบัติตัว ไม่สามารถอธิบายได้ เป็นนามธรรม

$$\begin{aligned} \text{IQ} + \text{EQ} &= \text{Success} \\ \text{AQ} + \text{CQ} &= \text{Solution} \end{aligned}$$

๔.๓ การประยุกต์ใช้ Growth Mindset กับเหตุการณ์ต่างๆ

ทักษะที่ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ใช้หลัก 7 Q

- 1) IQ ความฉลาดทางสติปัญญา
- 2) EQ ความฉลาดทางอารมณ์
- 3) CQ ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์
- 4) SQ ความฉลาดทางสังคมที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- 5) AQ ความฉลาดในการแก้ไขปัญหา
- 6) PQ ความฉลาดที่จะเกิดจากการเล่น
- 7) MQ ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม

๔.๔ การสร้าง Growth Mindset กับบทบาทต่างๆ และการรักษาไว้

การโค้ชสร้าง Growth Mindset ให้กับผู้อื่น มีแนวทางดังนี้

- (๑) ดึงศักยภาพ
- (๒) โค้ชที่คุณค่าและจุดแข็ง
- (๓) ชวนให้คิดและพูดคุยให้เห็นถึงด้านดี
- (๔) คุณค่าของตัวเอง
- (๕) ออกจากความกังวลมาสู่เป้าหมาย
- (๖) โค้ชที่ศักยภาพ
- (๗) ช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมาย