



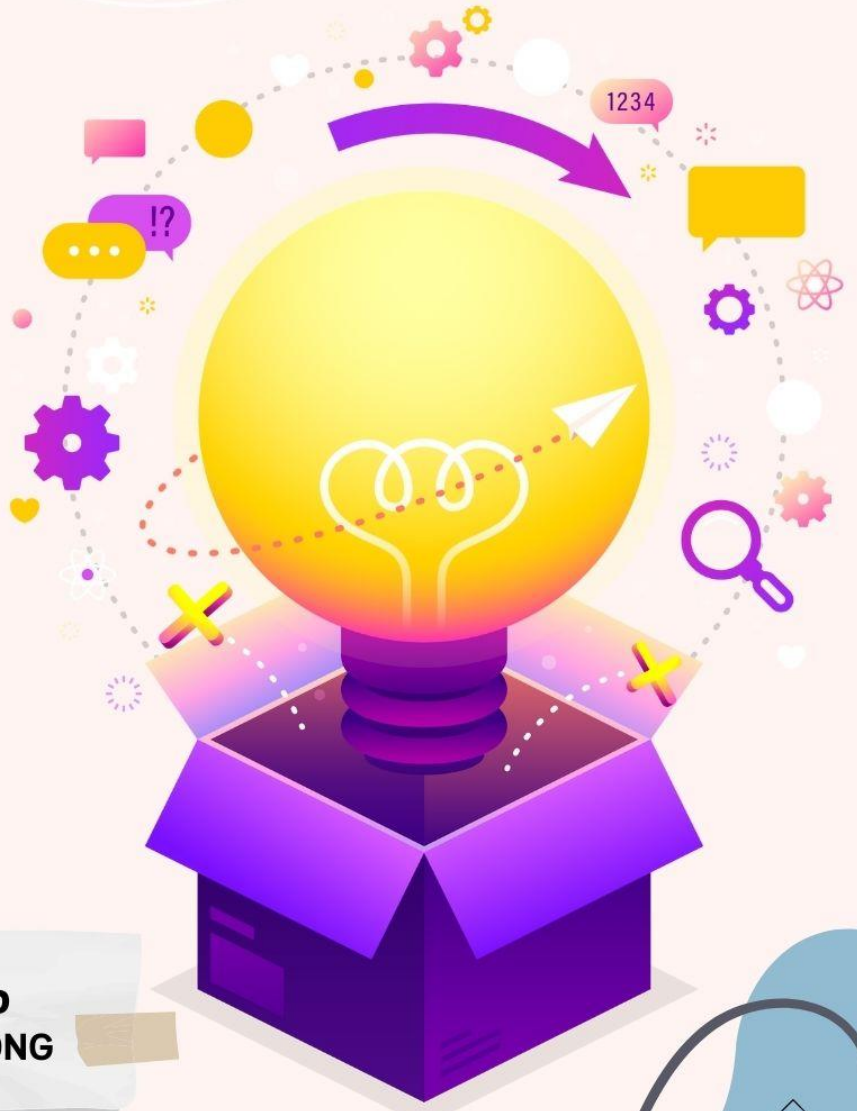
ONLINE SELF TRAINING PROGRAM

# โปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง

เพื่อพัฒนาครูสู่การเสริมสร้าง

## กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ให้กับนักเรียน

FOR DEVELOPING TEACHERS IN ORDER TO FOSTER  
A GROWTH MINDSET AMONG STUDENTS



นายสมาน ล้าลอง  
MR. SAMAN LAMLONG

หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน  
2567

## คำนำ

การวิจัยเรื่อง “พัฒนาครูสู่การเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน” นี้เป็นการวิจัยในหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้นวัตกรรมทางการศึกษาที่เป็นโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเองที่ประกอบด้วย 2 โครงการ คือ 1) โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครู และ 2) โครงการครูนำผลการเรียนรู้สู่การเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน โครงการแรกมีคู่มือเพื่อการอบรมด้วยตนเอง (Self-Training) ของครู โครงการที่สองมีคู่มือเชิงปฏิบัติการเพื่อครูนำไปใช้เป็นแนวการพัฒนาผู้เรียน โดยคาดหวังว่านวัตกรรมทางการศึกษานี้ เมื่อผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนาหลายขั้นตอน (Ri&Di) แล้วนำไปทดลองใช้ในพื้นที่ที่เป็นตัวแทนของประชากร เมื่อผลการทดลองพบว่านวัตกรรมนั้นมีประสิทธิภาพ ก็สามารถนำไปเผยแพร่ให้กับประชากรที่เป็นพื้นที่เป้าหมายได้ใช้ประโยชน์ในวงกว้างได้อย่างมีผลการวิจัยรองรับ ดังนั้น การวิจัยนี้มีกรอบแนวคิดของการวิจัยในสาขาวิชาการบริหารการศึกษา ดังนี้

### 1. ในเชิงวิชาการ มีดังนี้

1.1 งานวิจัยนี้ให้ความสำคัญกับการศึกษาศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีความสำคัญเพราะเป็นสิ่งท้าทายต่อการบริหารการศึกษาในศตวรรษใหม่นี้ อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในกระบวนทัศน์ทางการศึกษาที่แตกต่างจากศตวรรษที่ 20 ทุกด้าน ทั้งด้านศาสตร์การสอน หลักสูตร ทักษะการเรียนรู้ ทักษะของครู ทักษะที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ลักษณะของชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ บริบทของสถานศึกษา บริบทของห้องเรียน และสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ บทบาทหน้าที่และภาวะผู้นำของผู้บริหารสถานศึกษา ครู และบุคลากรทางการศึกษา (Churches, 2008; Driscoll, 2022; and Kashyap, n.d.)

1.2 งานวิจัยนี้มุ่งพัฒนาคุณภาพการศึกษาในระดับสถานศึกษา ที่นักวิชาการให้ความเห็นว่า การบริหารการศึกษาเกิดขึ้นในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ส่วนกลางถึงระดับสถานศึกษา แต่การบริหารการศึกษาระดับสถานศึกษา (คือ โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หรือชื่อเรียกอื่นๆ) มีความสำคัญเพราะเป็นฐานปฏิบัติที่จะทำให้การระดมทรัพยากรบุคคลและทรัพยากรวัตถุให้เกิดประโยชน์ที่ใช้งานได้จริง เป็นฐานปฏิบัติที่จะช่วยเสริมสร้างการสอนและการเรียนรู้ที่จะส่งผลให้นักเรียนได้รับการศึกษาที่ถูกต้องจากครูที่ถูกต้อง และเป็นฐานปฏิบัติที่จะสร้างอิทธิพลที่ส่งผลต่อนักเรียนให้เติบโตไปสู่เป้าหมายที่กำหนดโดยมีครูเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Kashyap, n.d.) สอดคล้องกับแนวคิดการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน (School-Based Management: SBM) ซึ่งเป็นรูปแบบการกระจายอำนาจให้โรงเรียนที่เป็นหน่วยหลักในการจัดการศึกษา (Edge, 2000)

1.3 การวิจัยนี้ใช้หลักการ “พัฒนาครู แล้วครูนำผลที่ได้รับไปสู่การพัฒนาที่ส่งผลต่อผู้เรียน” ถือเป็นหลักการที่เป็นจุดเน้นของการบริหารการศึกษา คือ การเสริมสร้างการสอนและการเรียนรู้ (The Focus of Educational Administration is the Enhancement of Teaching and Learning) (Amadi, 2008) เป็นกระบวนการช่วยให้นักเรียนได้รับการศึกษาที่ถูกต้องจากครูที่ถูกต้อง (Enables the Right Pupils to Receive the Right Education from the Right Teachers) (Dhammei, 2022) เป็นการกระตุ้นการพัฒนาโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับการสอนและการเรียนรู้ (Bamte, n.d.) เป็นไปตามหน้าที่ของการบริหารการศึกษาตามทัศนะของ Amadi (2008) ที่กล่าวถึงหน้าที่เกี่ยวกับหลักสูตร/การสอน (The Curriculum/Instructional Functions) หน้าที่เกี่ยวกับบุคลากร (The Staff Personnel Functions) และหน้าที่เกี่ยวกับนักเรียน (The Student Personnel Functions) และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการบริหารการศึกษา คือ เพื่อให้การศึกษาที่เหมาะสมแก่นักเรียน (To Provide Proper Education to Students) เพื่อให้แน่ใจว่ามีการพัฒนาวิชาชีพของครู (To Ensure Professional Development among Teachers) และเพื่อความมั่นใจในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา (To Ensure Qualitative Improvement of Education) (Kashyap, n.d.) อันเนื่องจากหลักการ “พัฒนาครู แล้วครูนำผลที่ได้รับไปสู่การพัฒนาที่ส่งผลต่อผู้เรียน” เป็นหลักการส่งเสริมบทบาทการเป็นผู้นำทางการศึกษาให้กับครูตามทัศนะของ Speck (1999) และ Seyfarth (1999) ส่งเสริมต่อการทำหน้าที่ของผู้บริหารการศึกษาที่จะต้องสนับสนุนคณะครูด้วยการฝึกอบรมและให้คำแนะนำตามทัศนะของ University of Bridgeport (2022) และ Target Jobs (n.d.) และส่งเสริมต่อแนวคิดพัฒนาวิชาชีพของครูที่ให้ค้ำถึงการพัฒนาผู้เรียนซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุด (Ultimate Goal) ของการศึกษาตามทัศนะของ Gusky (2000) และ Hoy and Miskel (2001)

**2. ในเชิงวิชาชีพ** การวิจัยนี้คำนึงถึงมาตรฐานวิชาชีพของผู้บริหารสถานศึกษาและผู้บริหารการศึกษาที่คุรุสภากำหนดตามมาตรฐานด้านความรู้ ในกรณีสามารถพัฒนาครูและบุคลากรให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ในการบริหารจัดการการศึกษา สามารถนำกระบวนการทางการวิจัย การวัดและประเมินผล ไปใช้ในการบริหารจัดการการศึกษาได้ สามารถส่งเสริมสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการศึกษา และสามารถบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารไปสู่ผู้เรียน ครู และบุคลากรในสถานศึกษา และตามมาตรฐานการปฏิบัติงาน ในกรณีปฏิบัติโดยคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับการพัฒนาของบุคลากร ผู้เรียน และชุมชน พัฒนาผู้ร่วมงานให้สามารถปฏิบัติงานได้เต็มศักยภาพ พัฒนาและใช้นวัตกรรมการบริหารจนเกิดผลงานที่มีคุณภาพสูง และสร้างโอกาสการพัฒนาได้ทุกสถานการณ์ (The Teachers Council of Thailand, n.d.)

นายสมาน ล้าลอง

โครงสร้างของโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเองเพื่อพัฒนาครูสู่การเสริมสร้าง  
กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน

**โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครู**

1. คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้
2. คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้
3. คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้
4. คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้
5. คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้
6. คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้
7. คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้



**โครงการครูนำผลการเรียนรู้สู่การเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนา  
ได้ให้กับนักเรียน**

คู่มือเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาครูสู่การเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้  
ให้กับนักเรียน



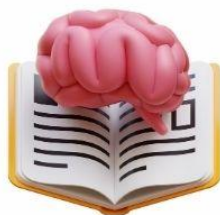
# คู่มือประกอบ

## โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครู

เกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของนักเรียน



- นิยาม
- ความสำคัญ
- ลักษณะ
- แนวการพัฒนา
- ขั้นตอนการพัฒนา
- ปัญหาอุปสรรคในการพัฒนา
- การประเมิน



นายสมาน ล้าลอง

MR. SAMAN LAMLONG

หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

2567

ชุดที่  
**1**

# นิยาม

## ของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครูเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของนักเรียน



**นายสมาน ลำลอง**

**MR. SAMAN LAMLONG**



หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

2567



## คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับ นิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้



### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับ เรียงจากพฤติกรรมที่ซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียงเรียงนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้






วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิจาร์ณนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



-  โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทักษะ
-  หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ
-  ศึกษารายละเอียดของนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ





## นิยามจากทัศนะของ Lynch

Lynch (2021) เป็นนักเขียน นักเคลื่อนไหว และอดีตคณบดีคณะครุศาสตร์ จิตวิทยา และสหวิทยาการที่มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนียยูเนียน ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบยึดติดคืออะไร? (What is a Fixed Mindset?) ได้ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset) ไว้ว่า เชื่อว่าความคิดคงที่ ความรู้และทักษะได้ถูกกำหนดไว้แล้ว จะประสบความสำเร็จในงานใดงานหนึ่งหรือไม่ก็ได้ ไม่เชื่อในการพัฒนาหรือการเติบโต มีจิตใจที่ปิด จะทำงานหนักแค่ไหนก็ไม่ประสบความสำเร็จ เว้นแต่จะมีความสามารถตามธรรมชาติ



นิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) จากทัศนะของ Lynch มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://www.theedadvocate.org/what-is-a-fixed-mindset/>



Source - <https://www.brainfit.co.th/en/node/448>



## นิยามจากทัศนะของ Teachmint

Teachmint (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset) ได้ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset) ไว้ว่า ความเชื่อว่า คุณสมบัติพื้นฐาน ความสามารถ พรสวรรค์ ความฉลาด ฯลฯ เป็นลักษณะเฉพาะที่ตายตัว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เชื่อในเรื่องทักษะและพรสวรรค์มากกว่าที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น เชื่อว่าการทำดีหรือไม่ดีนั้น เป็นเพราะธรรมชาติกำหนด นักเรียนที่มีทัศนคติที่ตายตัว จะมีแรงจูงใจน้อยลงและไม่สามารถก้าวต่อไปในชีวิตได้ ความล้มเหลวเล็ก ๆ น้อย ๆ จะทำให้จิตใจตกต่ำและส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคิดแบบยึดติดยังถือว่าพรสวรรค์นำไปสู่ความสำเร็จ ไม่ใช่ความพยายามและการทำงานขยันหมั่นเพียร หากล้มเหลวในบางสิ่ง มักจะเชื่อว่าตนเองไม่สามารถทำหรือบรรลุสิ่งนั้นได้ และจะพยายามหาข้อแก้ตัวมากมายหรือเริ่มหาเหตุผลเข้าข้างตนเองในความล้มเหลว เช่น ถ้าคนที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดไม่สามารถเรียนพีชคณิตได้ เขาจะบอกตัวเองว่า “ฉันทำไม่ได้” หรือ “ฉันเรียนพีชคณิตไม่ได้”



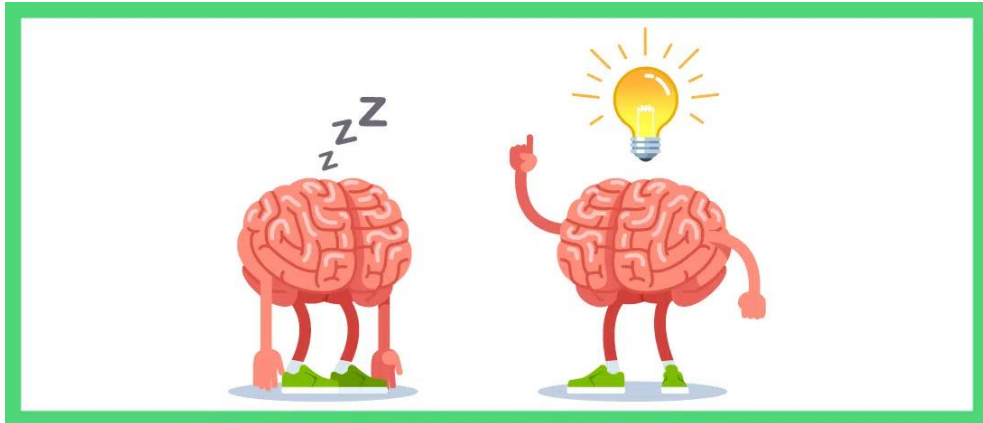
นิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) จากทัศนะของ Teachmint มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://www.teachmint.com/glossary/f/fixe-d-mindset/>





Source - <https://www.ntaskmanager.com/blog/growth-vs-fixed-mindset/>



## นิยามจากทัศนะของ Brown

Brown (n.d.) ผู้ก่อตั้ง Jotscroll เป็นแพทย์ ผู้ประกอบการ และผู้แต่ง ได้เขียนบทความนิยามกรอบความคิดแบบยึดติด, ตัวอย่าง และลักษณะเฉพาะ (Fixed Mindset Definition, Examples, and Characteristics) ได้ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) ไว้ว่า สภาพที่เชื่อว่าคุณสมบัติและความสามารถของพวกเขา นั้นคงที่ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มักจะยอมแพ้ง่าย ๆ หลีกเลี่ยงความท้าทายหรือข่มขู่ เพิกเฉยต่อความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเห็นว่ามันเป็นแง่ลบ



นิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) จากทัศนะของ Brown มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้  
<https://www.jotscroll.com/fixed-mindset-definition-examples-characteristics>



Source – <https://irearn.dhas.com/growth-mindset/>



## นิยามจากทัศนะของ Cullins

Cullins (2022) เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายเนื้อหาบรรณาธิการสำหรับความก้าวหน้าของ UCF ที่มหาวิทยาลัย Central Florida ได้เขียนบทความชื่อ ตัวอย่างกรอบความคิดแบบยึดติดกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Fixed Mindset vs. Growth Mindset Examples) ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset) ไว้ว่า ความคิดที่เชื่อว่าความฉลาด พรสวรรค์ และคุณสมบัติอื่น ๆ เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ถ้าไม่เก่งอะไรสักอย่าง ก็มักจะคิดว่าไม่มีทางเก่งได้เลย เช่น ฉันทเก่งในบางสิ่งหรือไม่เก่งเลย เมื่อมีคนติชมจะมองว่ากำลังถูกวิจารณ์ ไม่เก่งคณิตศาสตร์ อาจเกินกว่าจะพูดหน้าชั้นเรียน เป็นนักเขียนที่ติดอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องพัฒนา คนที่ฉลาดโดยธรรมชาติไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนักเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ความสำเร็จของคนอื่นทำให้รู้สึกแย่กับตัวเอง อาจเมื่อทำผิดพลาด ถ้าไม่ลองสิ่งใหม่หรือสิ่งยากๆ ก็จะไม่ล้มเหลว เมื่อล้มเหลวจะรู้สึกท้อแท้และยอมแพ้



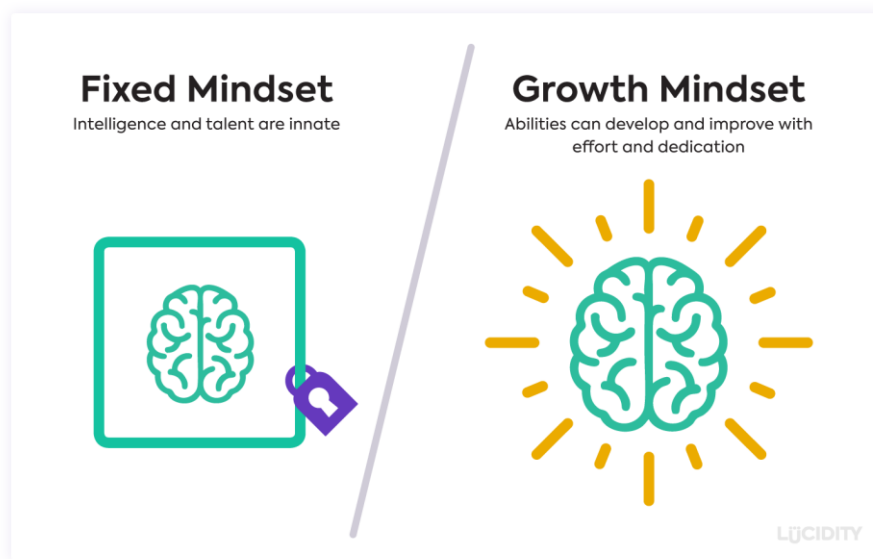
นิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) จากทัศนะของ Cullins มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://biglifejournal.com/blogs/blog/fixed-mindset-vs-growth-mindset-examples>





Source – <https://getlucidity.com/strategy-resources/how-to-develop-a-growth-mindset/>



## นิยามจากทัศนะของ Morin

Morin (n.d.) เป็นรองผู้อำนวยการฝ่ายการเป็นผู้นำทางความคิดและความเชี่ยวชาญที่ Understood ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบยึดติดคืออะไร? (What is Growth Mindset?) ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ไว้ว่า ความเชื่อว่า ทักษะและความสามารถไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนมีตั้งแต่เกิด สามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการทำงาน และสามารถพัฒนาได้เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งที่ทำได้ยากในปัจจุบันอาจไม่ใช่เรื่องยากเสมอไป



นิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก ทัศนะของ Morin มีสาระสำคัญอะไร ?



นายเนต

ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://www.understood.org/en/articles/growth-mindset>



# GROWTH MINDSET



Source – <https://www.palagrit.com/what-is-growth-mindset/>



## นิยามจากทัศนะของ Teachmint

Teachmint (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth mindset) ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ไว้ว่า ความเชื่อที่ว่าทุกคนสามารถพัฒนาสติปัญญา ความสามารถ และผลการปฏิบัติงานได้ด้วยความคิดที่ถูกต้อง ความคิดนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี เช่น การชมเชย ความพยายาม การพัฒนา ความคาดหวัง การสร้างวัฒนธรรมเชิงบวกที่ส่งเสริมการพัฒนาและค่านิยมในการเรียนรู้และพัฒนาที่คล่องตัว การพูดคุย การจัดการตัวเอง และการพูดคุยกับตัวเอง



นิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Teachmint มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://www.teachmint.com/glossary/g/growth-mindset/>







Source – <https://www.portlandpoweryoga.com/forum/fixed-mindset-vs-growth-mindset>



## นิยามจากทัศนะของ Brown

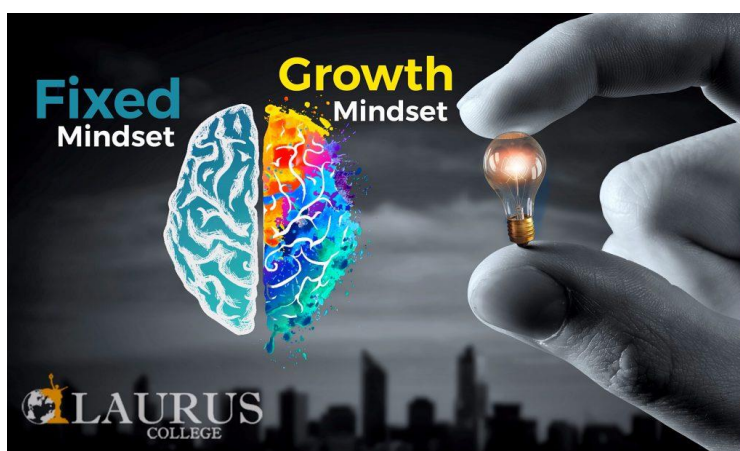
Brown (n.d.) เป็นผู้ก่อตั้ง Jotscroll เขาเป็นแพทย์ ผู้ประกอบการ และผู้แต่ง ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คืออะไร? ความหมายและตัวอย่าง (What is Growth Mindset? Definition and Examples) ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ไว้ว่า เชื่อว่าสามารถเติบโตและก้าวหน้าในทุกความพยายาม มองเห็นโอกาสในการพัฒนาแม้ในสถานการณ์ที่ดูเหมือนยาก ความสามารถพื้นฐานที่สุดสามารถพัฒนาได้ ผ่านการฝึกฝนตน และการทำงานอย่างขยันหมั่นเพียร สมองและความสามารถเป็นเพียงจุดเริ่มต้น ความรักในการเรียนรู้และความยืดหยุ่นจำเป็นสำหรับความสำเร็จอันยิ่งใหญ่



นิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
ทัศนะของ Brown มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือที่สแกน QR Code ได้  
▶ <https://www.jotscroll.com/what-is-growth-mindset-definition-examples>



Source – <https://lauruscollege.edu/success-series-1-developing-a-growth-mindset-is-good-for-learning-and-life/>



## นิยามจากทัศนะของ Smith

Smith (2020) เป็นนักแสดง เป็นที่รู้จักจากเรื่อง Harry Potter and the Prisoner of Azkaban ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้กับกรอบความคิดแบบยึดติด: สิ่งที่คุณคิดส่งผลต่อความสำเร็จของคุณอย่างไร (Growth Mindset vs Fixed Mindset: How what you think affects what you achieve) ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ไว้ว่า วิธีที่คิดที่เชื่อว่า ความสามารถ ความฉลาด และพรสวรรค์ เป็นคุณสมบัติที่สามารถปรับปรุงพัฒนา ผ่านความพยายาม และการกระทำได้ เมื่อเวลาผ่านไป มองความพ่ายแพ้เป็นส่วนสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ โดยเพิ่มความพยายามในการสร้างแรงบันดาลใจ มองว่า ความล้มเหลวเป็นสิ่งชั่วคราวและเปลี่ยนแปลงได้



นิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Smith มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>



Source – <https://persmakreatif.com/growth-mindset-vs-fixed-mindset/>



## นิยามจากทัศนะของ Cullins

Cullins (2022) เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายเนื้อหาบรรณาธิการสำหรับความก้าวหน้าของ UCF ที่มหาวิทยาลัย Central Florida ได้เขียนบทความชื่อ ตัวอย่างกรอบความคิดแบบยึดติดกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Fixed Mindset vs. Growth Mindset Examples) ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ไว้ว่า ความคิดที่เชื่อว่าความฉลาดและความสามารถ สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนและความพยายาม ความคิดมีบทบาทสำคัญในแรงจูงใจ ความยืดหยุ่น และความสำเร็จ ตัวอย่างของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เช่น สามารถพัฒนาทักษะได้ด้วยความพยายามและการฝึกฝน รู้สึกดีเมื่อมีคนให้ข้อเสนอแนะเพราะมันช่วยให้ได้เรียนรู้และเติบโต คณิตศาสตร์เป็นสิ่งที่ท้าทายสามารถปรับปรุงได้ การฝึกฝนสามารถมีความมั่นใจและพัฒนาทักษะการพูดในที่สาธารณะมากขึ้น ไม่มีใครเกิดมาฉลาดทุกคนสามารถปรับปรุงได้ด้วยเวลา ความพยายาม และความพากเพียร ต้องลองสิ่งใหม่และยากเพื่อที่จะเติบโตแม้ว่าฉันจะล้มเหลวในตอนแรก เมื่อล้มเหลวหรือผิดหวังจะลองอีกครั้งโดยใช้บทเรียนที่ได้เรียนรู้



นิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Cullins มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://biglifejournal.com/blogs/blog/fixed-mindset-vs-growth-mindset-examples>





Source – <https://www.aksorn.com/growth-mindset-2?fbclid=IwAR0VLlwYPaWxhi3dP-XlqkNcmm-YfzHZ4YoxBpfOqStTCnqDN-u5NTpjMEw>

## โปรดวิจารณ์



นิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ที่สรุปข้างล่างนี้ทำให้เข้าใจใน ความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนแล้วหรือไม่ ควรปรับ หรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

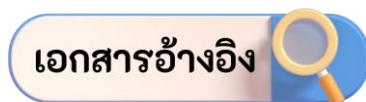
จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงที่นำมากล่าวถึงข้างต้น สรุปนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ได้ว่า กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) หมายถึง ชุดความคิดของบุคคลที่เชื่อว่าสติปัญญา ความฉลาด ทักษะ และความสามารถ ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนมีตั้งแต่เกิด เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ มองว่า “ความล้มเหลว” เป็นสิ่งชั่วคราวและเปลี่ยนแปลงได้ มองคำติชมเป็นแหล่งข้อมูล เป็นโอกาสในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง มองความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ เปิดรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นนิยามที่ตรงข้ามกับนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงที่นำมากล่าวถึงข้างต้น สรุปได้ว่า กรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) หมายถึง ชุดความคิดของบุคคลที่ไม่เชื่อในการพัฒนาหรือการเติบโต เชื่อว่าคุณสมบัติพื้นฐาน ความสามารถ พรสวรรค์ ความฉลาด ฯลฯ เป็นลักษณะเฉพาะที่ตายตัว ซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทำดีหรือไม่ดีนั้นเป็นเพราะธรรมชาติกำหนดไว้แล้ว มักจะยอมแพ้ง่าย ๆ หลีกเลี่ยงความท้าทายเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว เพิกเฉยต่อความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ เชื่อว่าความพยายามนั้นไร้ค่า ซ่อนข้อบกพร่องเพื่อไม่ให้คนอื่นตัดสิน



## กิจกรรม

จากนันททัศนะเกี่ยวกับนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่ามีองค์ประกอบ (Elements) หรือตัวบ่งชี้ (Indicators) ที่สำคัญอะไรบ้างที่ทำให้เข้าใจในนิยามนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดหรือองค์ประกอบนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง





- Brown, R. (n.d.). *Fixed mindset definition, examples, and characteristics*. Retrieved August 20, 2022 from <https://www.jotscroll.com/fixed-mindset-definition-examples-characteristics>
- Brown, R. (n.d.). *What is growth mindset? Definition and examples*. Retrieved August 20, 2022 from <https://www.jotscroll.com/what-is-growth-mindset-definition-examples>
- Cullins, A. (2022, July 9). *Fixed mindset vs. Growth mindset examples*. Retrieved August 15, 2022 from <https://biglifejournal.com/blogs/blog/fixed-mindset-vs-growth-mindset-examples>
- Lynch, M. (2021, February 5). *What is a fixed mindset?* Retrieved August 18, 2022 from <https://www.theedadvocate.org/what-is-a-fixed-mindset/>
- Morin, A. (n.d.). *What is growth mindset?* Retrieved August 15, 2022 from <https://www.understood.org/en/articles/growth-mindset>
- Smith, J. (2020, September 25). *Growth mindset vs fixed mindset: How what you think affects what you achieve*. Retrieved August 15, 2022 from <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>
- Teachmint. (n.d.). *Fixed mindset*. Retrieved August 15, 2022 from <https://www.teachmint.com/glossary/f/fixed-mindset/>
- Teachmint. (n.d.). *Growth mindset*. Retrieved August 20, 2022 from <https://www.teachmint.com/glossary/g/growth-mindset/>



ชุดที่  
**2**

# ความสำคัญ

## ของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครูเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของนักเรียน



**นายสมาน ล้าลอง**

**MR. SAMAN LAMLONG**



หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

2567



## คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับ ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้



### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่ซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียงเรียงความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้






วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิเคราะห์ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



-  โปรตศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทักษะ
-  หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ
-  ศึกษารายละเอียดของความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



## ความสำคัญจากทัศนะของ Darragh

Darragh (2018) เป็นผู้บรรยายการฝาย Corporate Citizenship ที่ Blue Cross Blue Shield of Massachusetts ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้: มันคืออะไรและเหตุใดจึงสำคัญ? (Growth Mindset: What is it and why is it important?) ได้ให้ทัศนะต่อความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ไว้ว่า เป็นมุมมองความคิดของบุคคลมีอิทธิพลอย่างมากต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันและโอกาสในการประสบความสำเร็จ ความคิดเชิงบวกเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการเอาชนะความท้าทายที่กำลังเผชิญอยู่เป็นอย่างมาก กรอบความคิดหลัก ๆ สองประเภท คือ **กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset)** - มุมมองความคิดที่เชื่อว่า คุณสมบัติพื้นฐาน เช่น ความฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถพิเศษ มีลักษณะที่กำหนดไว้ล่วงหน้าและตายตัวแล้ว ไม่สามารถปรับปรุงหรือพัฒนาได้ และ **กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset)** - มุมมองความคิดที่เชื่อว่า ความฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถพิเศษ คุณสมบัติพื้นฐานเหล่านี้สามารถพัฒนาต่อไปได้เมื่อเวลาผ่านไป หรือผ่านการฝึกฝน การพัฒนาตนเอง การฝึกอบรมเฉพาะด้าน และการปรับปรุงอื่น ๆ

ดังนั้น กรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเป็นทักษะที่มีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับเด็ก สามารถสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ การฝึกฝน และการพัฒนาตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจของเด็ก อีกทั้งส่งผลในเชิงบวกอย่างมากต่อภาวะทางอารมณ์ ร่างกาย และการศึกษา อีกด้วย



ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Darragh มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://povertychild.org/growth-mindset-what-is-it-and-why-is-it-important/>





Source - <https://physis.co.in/growth-mindset-for-leaders-8-signs-youre-faking-it-part-1/>



## ความสำคัญจากทัศนะของ Muthoni

Muthoni (2021) เป็นผู้ประกอบการและเป็นผู้ก่อตั้ง Deviate Agency ซึ่งมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ลอสแอนเจลิส ได้เขียนบทความชื่อ เหตุใดจึงสำคัญที่จะต้องมี กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ในปี 2022 (Why is it Important to Have a Growth Mindset in 2022?) ได้ให้ความเห็นด้วยสำนวนภาษาสนทนา (Conversation Language) ว่า กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) เป็นสิ่งสำคัญเพราะสามารถช่วยให้เอาชนะอุปสรรคที่เผชิญอยู่ เมื่อกำลังเรียนรู้สิ่งใหม่หรือพัฒนาทักษะใหม่ เข้าใจถึงความสำคัญของการคงอยู่และความมุ่งมั่น ด้วยการเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ได้ การรู้ว่าความสามารถ และความฉลาดสามารถพัฒนาได้นั้น ทำให้เราได้พิจารณาวิเคราะห์เรียนรู้ ประสบการณ์ และประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น

### เหตุผลที่เราควรมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ มีหลายประการเช่น

**1. สร้างความยืดหยุ่น** ความยืดหยุ่นควบคู่ไปกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ความยืดหยุ่นเป็นกุญแจสำคัญในการเติบโตส่วนบุคคลและในอาชีพ เพราะมุมมองความคิดจะกำหนดวิธีที่จะตอบสนองต่ออุปสรรค เช่น ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดมักจะคิดว่า “ฉันไม่สามารถผ่านความท้าทายนี้ได้เพราะฉันไม่ฉลาดพอ” แต่ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ มีแนวโน้มที่จะพูดว่า “ฉันสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนี้และประสบความสำเร็จมากขึ้นในครั้งต่อไป” ความยืดหยุ่นจะช่วยให้แสดงความเห็นอกเห็นใจและอดทนแม้ต้องเผชิญกับความล้มเหลว

**2. มุ่งเน้นที่ความก้าวหน้า ไม่ใช่ความเป็นเลิศ** การก้าวหน้าอย่างมีประสิทธิภาพเกิดขึ้นเมื่อคนเราอยู่นอกเขตความสะดวกสบายของตนเล็กน้อย คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จะเติบโตได้ เมื่อพวกเขาออกจากเขตความสะดวกสบายของตน แม้จะต้องใช้ความพยายามและการทำงานอย่างหนักเพื่อให้ได้รับการยอมรับ พวกเขาจะมุ่งเน้นไปที่ความก้าวหน้าที่เพิ่มขึ้น บนเส้นทางสู่ความสำเร็จ

**3. ทำให้การเรียนรู้เป็นที่น่าสนุก** คนที่มีความคิดแบบยึดติดมักจะเครียดตลอดเวลาเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ถือว่าฉลาดและประสบความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ เพราะกลัวที่จะสูญเสียสถานะและความเคารพในการปฏิบัติระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่ กลัวความล้มเหลว ปฏิเสธที่จะท้าทายตัวเอง สิ่งที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่หรือยอมรับความผิดพลาด ในทางตรงกันข้าม กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ถือว่ากระบวนการเรียนรู้เป็นส่วนที่ดีที่สุด ในตอนแรก ถ้าคุณไม่เก่งอะไรสักอย่าง ด้วยกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ คุณจะตั้งเป้าที่จะทำงานหนักเพื่อปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น

ดังนั้น การปลูกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ที่เชื่อว่า ความฉลาดและความสามารถสามารถพัฒนาได้ เมื่อผ่านการทำงานอย่างขยันหมั่นเพียรและความทุ่มเท ทุกอย่างสามารถเกิดขึ้น

และเป็นไปได้ ด้วยความพยายาม ความมุ่งมั่น ความกระตือรือร้นและการไม่ย่อท้อต่อปัญหา และความคิดที่มีความเชื่อว่าคนเราเรียนรู้และพัฒนาได้ จึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเติบโตทั้งในส่วนตัวและในอาชีพได้



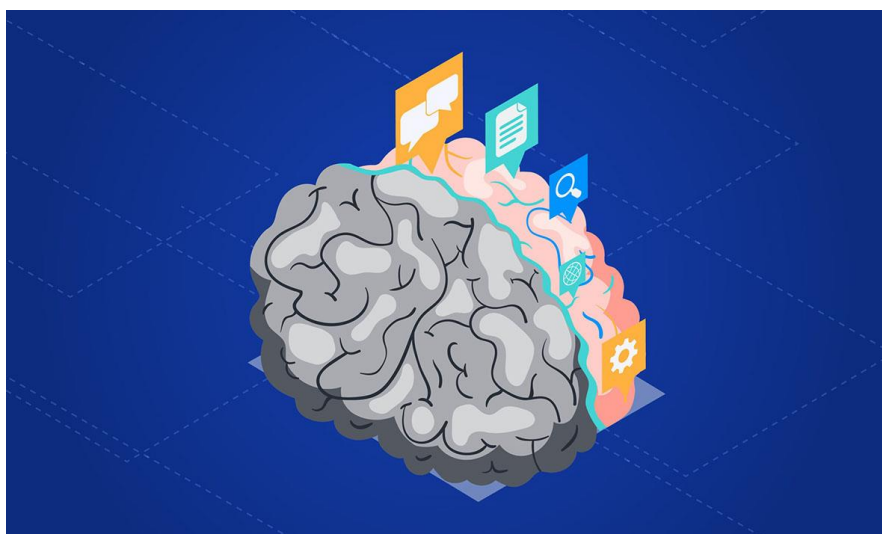
ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

จากทัศนะของ Muthoni มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://jonasmuthoni.com/blog/importance-of-growth-mindset/>



Source - <https://www.7pace.com/blog/fixe-vs-growth-mindset>



## ความสำคัญจากทัศนะของ GoPeer

GoPeer (2020) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา ได้เขียนบทความชื่อ ความสำคัญของการมี “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้” (The Importance of Having a “Growth Mindset”) ให้ความเห็นด้วยสำนวนภาษาสนทนา (Conversation Language) ไว้ว่า เมื่อโลกกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ และมีความท้าทายใหม่ๆ ที่เราต้องเผชิญทุกวัน วิถีชีวิตของเรากำลังเปลี่ยนไป บรรทัดฐานกำลังเปลี่ยนไป และเราต้องตามให้ทันและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้ให้ได้ นี่คือเหตุผลว่าทำไมการมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงจำเป็นมาก

การมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะสามารถช่วยให้เอาชนะอุปสรรคที่อาจเผชิญอยู่ เมื่อเรียนรู้สิ่งใหม่หรือพัฒนาทักษะใหม่ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้นั้น มีมุมมองความคิดที่เข้าใจถึงความสำคัญของความพากเพียรและความมุ่งมั่น ด้วยการเปลี่ยนมุมมองวิธีคิดเปลี่ยนวิธีเรียนรู้ เข้าใจและยอมรับว่าพรสวรรค์และความฉลาดสามารถพัฒนาได้ จึงทำให้คุณได้ค้นพบ ประสบการณ์ และประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น



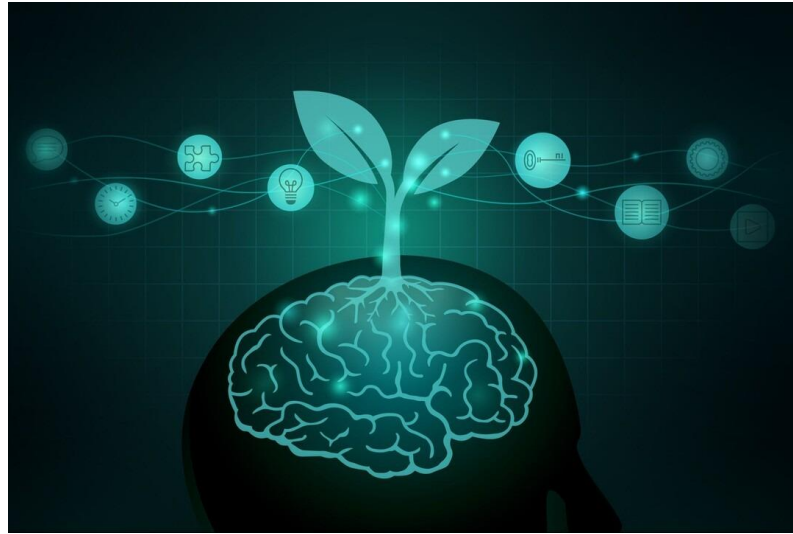
ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ GoPeer มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้  
<https://blog.gopeer.org/the-importance-of-having-a-growth-mindset-69a0672ab823>







Source – <https://www.linkedin.com/pulse/cultivating-right-mindset-fayaz-shah>



## ความสำคัญจากทัศนะของ Grand Canyon University

Grand Canyon University (2020) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา ได้เขียนบทความชื่อ ทำไมกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จึงสำคัญ? (Why Is a Growth Mindset Important?) ให้ความเห็นว่า ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เป็นวิธีคิดที่ทำให้คนเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้และแสวงหาสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิมอยู่เสมอ เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาเปลี่ยนแปลง มีความมุ่งมั่น มีความอดทน ความพยายาม มีเป้าหมายในการเรียนรู้ บรรลุหน้าที่จะประสบความสำเร็จ มีความมุ่งมั่นพยายามในการเรียนรู้สิ่งที่ท้าทาย ปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ดี ส่งผลให้เกิดความเชื่อว่า ความสามารถของตนเองสามารถพัฒนาได้ สร้างความเข้าใจว่าสติปัญญาและพรสวรรค์ตามธรรมชาติเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น สามารถทำงานไปสู่เป้าหมายใดก็ได้ และพัฒนาทักษะและคุณสมบัติที่ปรารถนาจะมี เมื่อนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบยึดติด อาจเชื่อว่า การประสบความสำเร็จในชั้นเรียนมีพรสวรรค์โดยธรรมชาติ การช่วยให้นักเรียนเข้าใจว่าความขยัน ความพยายาม เวลา ความอดทน และความมุ่งมั่นอย่างรอบคอบสามารถสร้างความแตกต่างในความสำเร็จได้ เมื่อนักเรียนเข้าใจว่าสมองของพวกเขาเติบโตได้อย่างไร พวกเขาอาจเปิดใจที่จะลองประสบการณ์ใหม่ๆ มากขึ้น

โดยปกติแล้วจะมีวิธีง่ายๆที่จะบอกได้ว่านักเรียนคนใดในห้องเรียนมีความคิดแบบพัฒนาได้ ครูอาจดูจากลักษณะความคิดแบบพัฒนาได้เหล่านี้ในนักเรียนบางคน :

- การถามคำถามที่พวกเขาไม่รู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
- ก้าวเข้าสู่โครงการที่ท้าทายด้วยความกระตือรือร้น
- การอดทนเมื่อเจอกับอุปสรรค
- ความพยายามหรือพยายามทำสิ่งต่าง ๆ หลายครั้ง
- การรับฟังคำติชมและนำมาปรับใช้
- สร้างแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น



ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Grand Canyon University มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://www.gcu.edu/blog/teaching-school-administration/why-growth-mindset-important>



Source – <https://www.imi.com.hk/you-can-grow-a-new-brain-every-day>



## ความสำคัญจากทัศนะของ All Together

All Together (2022) เป็นบล็อกของ Society of Women Engineers ได้เขียนบทความชื่อ ความสำคัญของ ความคิดแบบพัฒนาได้ในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง – สำหรับมืออาชีพและนักเรียน(Importance of Growth Mindset in a Virtual Environment – for Professionals and Students) ให้ความเห็นด้วยสำนวนภาษาสนทนา (Conversation Language) ไว้ว่า วิธีที่เราคิดเกี่ยวกับความสามารถของเราและการตอบสนองต่อสถานการณ์มีบทบาทสำคัญในการกำหนดชีวิตส่วนตัวและอาชีพของเรา โดยรวมแล้วส่งผลต่อความรู้สึกของเราเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างและส่งผลกระทบต่อสิ่งที่เราทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย สิ่งนี้เรียกว่าความคิด หากยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เชื่อว่า ความเสี่ยงและความล้มเหลว เป็นขั้นตอนสู่การเรียนรู้และเติบโต – พวกเขา มีความคิดในการเติบโต

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ พร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีความยืดหยุ่น และความอดทน ในยุคความปกติใหม่ สิ่งสำคัญคือเราต้องนำกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มาใช้ในขณะทำงานหรือเรียนแบบออนไลน์ ไม่ว่าจะผ่านทางไกลหรือแบบผสมผสาน ในด้านวิชาการ นักการศึกษาและนักเรียนที่ปรับตัวเข้ากับวิธีการสอนแบบใหม่ได้อย่างง่ายดายและความท้าทายที่มาพร้อมกับความสำเร็จ องค์กรที่ผู้นำแสดงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะประสบความสำเร็จมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับองค์กรที่ยังคงดำเนินการด้วยกรอบกรอบความคิดแบบยึดติด ผู้นำที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะรับรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างของการทำงานร่วมกับทีมที่อยู่ห่างไกลและมีความหลากหลาย เข้าใจถึงความสำคัญของการเรียนรู้และวิธีที่สามารถกำหนดความก้าวหน้าในอาชีพ สร้างสภาพแวดล้อมที่ครอบคลุมมากขึ้นและสนับสนุนวัฒนธรรมการเรียนรู้



ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ All Together มีสาระสำคัญอะไร ?

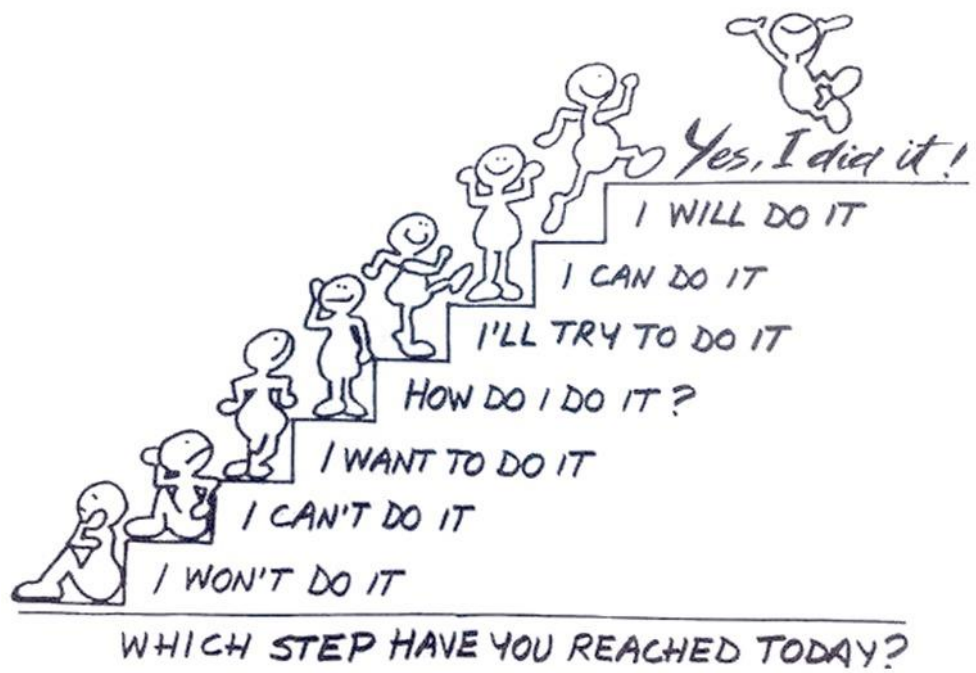


หมายเหตุ

ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้

▶ <https://alltogether.swe.org/2022/06/importance-of-growth-mindset-in-a-virtual-environment-for-professionals-and-students/>





Source – <https://iearn.dhas.com/growth-mindset/>

## โปรดวิจารณ์



ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ที่สรุปข้างล่างนี้ว่าทำให้เข้าใจใน ความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนแล้วหรือไม่ ควรปรับ หรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือถึงข้างต้น สรุปความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ได้ว่า ทำให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้และแสวงหาสิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิมอยู่เสมอ มีแรงจูงใจภายใน มีความมุ่งมั่น มีความอดทน ความพยายาม และการพึ่งพาตนเอง และยังส่งผลต่อการมีเป้าหมายในการเรียนรู้ ความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จและมีความมุ่งมั่นพยายามในการเรียนรู้สิ่งที่ท้าทาย ให้กำลังใจตัวเองในการทำงานมากกว่าผลลัพธ์ที่ออกมา อีกทั้งการปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ดี เนื่องจาก กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) นั้นเป็นรูปแบบของความคิดหรือมุมมองความคิด ที่มีความเชื่อว่าสติปัญญา ความสามารถ ความฉลาด ทักษะ และความสามารถ ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนมีตั้งแต่เกิด เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดยมองว่า 1) ความฉลาดและความสามารถสามารถพัฒนาได้ เมื่อผ่านการทำงานอย่างขยันและความทุ่มเท 2) ทุกอย่างสามารถเกิดขึ้นและเป็นไปได้ ด้วยความพยายาม ความมุ่งมั่น ความกระตือรือร้นและการไม่ย่อท้อต่อปัญหา 3) อุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสและประสบการณ์ที่จะทำให้เราเติบโตขึ้น 4) มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองบวก กล้าคิด กล้าถาม ไม่กลัวถูกมองว่าโง่ 5) ความท้าทายใหม่ๆ เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น น่าลอง 6) ความพยายามเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ 7) ความผิดพลาด ความล้มเหลว ความพ่ายแพ้ คือบทเรียนที่ช่วยให้เราพัฒนาตนเองมากขึ้น 8) คำวิจารณ์หรือคำแนะนำเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ เพราะเราจะได้เรียนรู้จุดที่จะพัฒนาตนเอง 9) เรียนรู้และหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น และ 10) ความคิดที่มีความเชื่อว่าคนเราเรียนรู้และพัฒนาได้



## กิจกรรม

จากนวัตศนะเกี่ยวกับความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่าม็องค์ประกอบ (Elements) หรือตัวบ่งชี้ (Indicators) ที่สำคัญอะไรบ้างที่ทำให้เข้าใจในความสำคัญนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดหรือองค์ประกอบนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง



เอกสารอ้างอิง



- All Together. (2022, June 20). *Importance of growth mindset in a virtual environment – For professionals and students*. Retrieved August 28, 2022 from <https://alltogether.swe.org/2022/06/importance-of-growth-mindset-in-a-virtual-environment-for-professionals-and-students/>
- Darragh, L. (2018, March 9). *Growth mindset: what is it and why is it important?* Retrieved August 28, 2022 from <https://povertychild.org/growth-mindset-what-is-it-and-why-is-it-important/>
- GoPeer. (2020, August 28). *The importance of having a “growth mindset”*. Retrieved August 28, 2022 from <https://blog.gopeer.org/the-importance-of-having-a-growth-mindset-69a0672ab823>
- Grand Canyon University. (2021, November 11). *Why is a growth mindset important?* Retrieved August 28, 2022 from <https://www.gcu.edu/blog/teaching-school-administration/why-growth-mindset-important>
- Muthoni, J. (2021, November 22). *Why is it important to have a growth mindset in 2022?* Retrieved August 28, 2022 from <https://jonasmuthoni.com/blog/importance-of-growth-mindset/>



ชุดที่  
**3**

# ลักษณะ

ชุดที่

**3**

แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

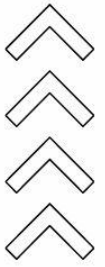
คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับ

ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

โครงการพัฒน

เรียน

ของนักเรียน



**นายสมาน ล้าลอง**

**MR. SAMAN LAMLONG**



หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

2567



### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่ซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชี้ดเส้นใต้ จำแนก หรือระบุลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียงเรียงลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้






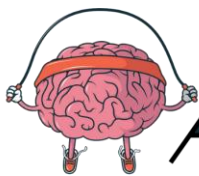
วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิเคราะห์ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



-  โปรตศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทัศนะ
-  หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทัศนะ
-  ศึกษารายละเอียดของลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากแต่ละทัศนะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทัศนะ



## ลักษณะจากทัศนะของ Muthoni

Muthoni (2021) เป็นผู้ประกอบการและเป็นผู้ก่อตั้ง Deviate Agency ซึ่งมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ลอสแอนเจลิส กล่าวถึง ลักษณะ 10 ประการของการมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (10 Characteristics of Having a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาสนทนา (Conversation Language) ไว้ดังนี้

### 1) ความหลงใหลในการเรียนรู้ (Passion for Learning)

คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีความปรารถนาที่จะเรียนรู้ต่อไป เป้าหมายของคุณคือการพัฒนาความรู้ของคุณให้มากที่สุด ตั้งแต่นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดไปจนถึงงานที่มีความรับผิดชอบน้อยลง ความปรารถนาที่จะเรียนรู้ไม่เคยลดลงเลย

### 2) ความเชื่อในตนเอง (Self-Belief)

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติพื้นฐาน ความจริงก็คือคนที่มี กรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริง เมื่อใดก็ตามที่พบปัญหาหรือความท้าทาย พวกเขามีความเชื่อว่าพวกเขาจะเอาชนะได้ เมื่อพวกเขาเอาชนะความท้าทายหรือความพ่ายแพ้เหล่านี้ได้ พวกเขาจะเข้าใจว่าทำไมพวกเขาถึงอยู่ที่นั่น สิ่งนี้จะช่วยปรับปรุงการเรียนรู้และประสบการณ์ของพวกเขา ความเชื่อและศรัทธาในตัวเองจะช่วยให้คุณก้าวต่อไปได้

### 3) ความเสี่ยงที่ถูกรับแล้ว (Calculated Risks)

ความแตกต่างระหว่างชุดความคิดที่แน่วแน่และชุดความคิดแบบเติบโตคือ พวกเขาวิธีที่จะรับความเสี่ยง สถานการณ์ผลตอบแทนจากความเสี่ยงเป็นตัวกำหนดที่สำคัญ พวกเขาไม่เห็นว่าตัวเองอยู่ในตำแหน่งที่ดีขึ้นหากพวกเขาไม่เคยได้รับโอกาส พวกเขาเชื่อว่าเป็นการดีกว่าที่จะเสี่ยงในขณะที่ยอมรับความเสี่ยงของความล้มเหลว

### 4) อยู่กับปัจจุบัน (Live in the Moment)

ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตเชื่อในการใช้ชีวิตที่นี้และเดี๋ยวนี้ อดีตก็คืออดีตและแก้ไขอะไรไม่ได้ ดังนั้นผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีความสามารถในการเรียนรู้และเติบโต จดจ่อกับปัจจุบันและอย่ากังวลหรือคิดถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้น

### 5) การกระทำมีความสำคัญ (Actions Counts)

คนที่ทำได้ดีที่สุดคือคนที่เริ่มต้นเล็ก ๆ แม้ว่าพวกเขาจะฝันใหญ่ก็ตาม พวกเขาเข้าใจว่าพวกเขาต้องการจุดเริ่มต้น แต่จากนั้นพวกเขาสามารถดำเนินการได้ ในการแสดงและทำ ประเด็นคือพวกเขาใช้ความคิดที่เติบโตเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ซึ่งพวกเขารู้ว่าไม่ได้อยู่ในตัวเอง

#### 6) ยอมรับความท้าทายที่น่าตื่นเต้น (Accept Exciting Challenges)

สำหรับผู้ที่มีความคิดแบบเติบโต ความท้าทายคือสิ่งที่พวกเขายอมรับ ในความเป็นจริงพวกเขามองว่าความท้าทายคือโอกาสในการพิสูจน์ตัวเอง เมื่อมีโอกาสท้าทายตัวเอง ให้ลุกขึ้นมาท้าทายและแสดงให้เห็นว่าความคิดทำให้คนประสบความสำเร็จได้

#### 7) มีวินัยในตนเอง (Self-Disciplined)

คนที่มีความคิดแบบเติบโตจะมีกระบวนการคิดที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ เมื่อพูดถึงการประสบความสำเร็จและได้รับสิ่งที่ต้องการ พวกเขาตระหนักดีถึงความจริงที่ว่าพวกเขาต้องทำงานเพื่อบรรลุผลสำเร็จ พวกเขามีวินัยในตนเองที่ดี

#### 8) ล้อมรอบไปด้วยแง่บวก (Surrounded by Positivity)

คนที่มีความคิดแบบเติบโตนั้นเป็นคนมองโลกในแง่ดี และนี่เป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่มั่นคงซึ่งมาพร้อมกับการเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพสูง แน่ใจว่าพวกเขาประทับใจกับช่วงเวลาที่ทำนายและยากลำบากในชีวิต แต่การมองโลกในแง่ดีทำให้พวกเขาสร้างทัศนคติใหม่ที่แข็งแกร่งขึ้น ซึ่งทำให้พวกเขาเข้าใจความหมายของการมองโลกในแง่ดี การคิดบวกเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสำเร็จ ความคิดที่เติบโตคือสิ่งที่คุณต้องก้าวไปข้างหน้าและบรรลุผล

#### 9) ช่วยเหลือผู้อื่น (Helping Others)

คนที่ประสบความสำเร็จไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ทุกคนต้องการความช่วยเหลือจากใครสักคนในช่วงหนึ่งของชีวิตเพื่อทำความเข้าใจว่าการช่วยเหลือผู้อื่นนั้นสำคัญเพียงใด ที่นี่พวกเขาตระหนักดีว่าทักษะสามารถพัฒนาได้ด้วยคำแนะนำและความช่วยเหลือเล็กน้อย สิ่งที่น่าสนับสนุนแนวคิดนี้คือถ้าคุณต้องการได้รับสิ่งที่คุณต้องการคุณต้องช่วยเหลือผู้อื่น ดังนั้นเป้าหมายของคุณคือการช่วยเหลือผู้คนในทุกๆ วัน เพราะมักจะส่งผลให้คุณได้รับผลตอบแทนมากกว่าที่พวกเขาลงทุนไป

#### 10) ความยืดหยุ่นที่สูงขึ้น (Higher Resilience)

ความยืดหยุ่นเป็นหนึ่งในคุณสมบัติหลักของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ การเติบโตไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นในพริบตา มันไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน คนที่มีประสิทธิภาพสูงรู้ว่าความสำเร็จนั้นไม่่ง่าย ซึ่งหมายความว่าพวกเขามุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุด



ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ Muthoni มีสาระสำคัญอะไร ?

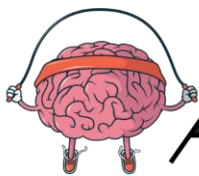


ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://jonasmuthoni.com/blog/characteristics-of-growth-mindset/>



Source - <https://www.its.vic.edu.au/blog-post/growth-mindset-vs-fixed-mindset-which-one-are-you/>



## ลักษณะจากทัศนคติของ Matisse

Matisse (2022) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้ ผู้เขียน การเรียนรู้ขององค์กร การสร้างทีมองค์กร การออกแบบการเรียนการสอนขององค์กร กลยุทธ์การเรียนรู้เชิงรุกขององค์กร ผู้เขียน Communication and Learning เมลเบิร์น วิกตอเรีย ออสเตรเลีย กล่าวถึง คุณลักษณะเจ็ดประการของ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Seven Attributes of The Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาสนทนา (Conversation Language) ไว้ดังนี้

1) **เป็นคนเด็ดขาด (Being Decisive)** : คนที่มี กรอบความคิดแบบพัฒนาได้หลีกเลี่ยงการเสียเวลา ไม่ยอมให้ตัวเองถูกมองข้าม แต่พวกเขาดำเนินการที่ทำให้พวกเขาก้าวไปข้างหน้า

2) **สม่ำเสมอ (Being Consistent)** : คนที่มี กรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีความมุ่งมั่นเต็มที่ เตรียมพร้อมทุกวัน มองหาข้อมูลที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้เสมอ

3) **การคิดลบอย่างยอดเยี่ยม (Smashing Negativity)** : ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะปล่อยให้ความคิดเชิงลบดำเนินไปอย่างรวดเร็ว “พวกเขาอาจมีความคิดในแง่ลบ แต่พวกเขาก็แค่ไม่ยอมให้มันกัดกินพวกเขา และก้าวต่อไปอย่างรวดเร็ว” แคทเธอรินกล่าว

4) **การเสี่ยง (Taking Risks)** : การเสี่ยงจะทำให้คุณพบกับความล้มเหลว “แต่คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ก็ไม่ใช่” เธอกล่าว “เพราะความล้มเหลวทำให้พวกเขาเห็นว่าพวกเขา กำลังเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และเข้าใกล้พวกเขาอีกก้าวหนึ่ง เป้าหมายสุดท้าย”

5) **เป็นคนคิดบวก (Being Positive)** : คนที่มี กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือคนคิดบวกที่น่าอยู่ใกล้! “เมื่อคนที่มีกรอบกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เปิดรับความท้าทายใหม่ — แม้ว่ามันจะยากอย่างเหลือเชื่อ — พวกเขาคือคนที่มองเห็นน้ำที่มีอยู่ครึ่งแก้วตลอดเวลา แม้ว่าน้ำจะเหลืออยู่เพียงหยดเดียวในแก้ว พวกเขาก็กินพบข้อดีเกี่ยวกับ หยดนั้น”

6) **ก้าวไปอย่างช้าๆ (Going Slow)** : “คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีปรัชญาว่า ‘ก้าวให้ช้าลงในตอนเริ่มต้น เพื่อคุณจะได้ไปเร็วในตอนท้าย’ พวกเขาทำสิ่งต่างๆ อย่างช้าๆ ในช่วงเริ่มต้นของกระบวนการใหม่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้วางรากฐานที่ดี เพื่อที่เมื่อถึงจุดสิ้นสุด ทุกอย่างถูกต้องอย่างแน่นอน”

7) **การได้รับการสนับสนุน (Getting Support)** : ความคิดแบบเติบโตได้รับแรงหนุนจากการสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายทรัพยากรบุคคล ฝ่ายการเติบโตและการพัฒนา หรือเพื่อนร่วมงาน “กลไกการสนับสนุนนั้นเป็นตัวเปลี่ยนเกมอย่างแน่นอน”



ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ Mattiske มีสาระสำคัญอะไร ?



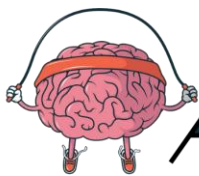
ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.24-7pressrelease.com/press-release/492584/seven-attributes-of-the-growth-mindset>



Source - <https://www.dreamstime.com/having-positive-growth-mindset-growth-mindset-image171015668>





## ลักษณะจากทัศนคติของ Butler

Butler (2021) เป็นผู้ประกอบการ ผู้นำ และมีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาตนเองด้วยหัวใจอันยิ่งใหญ่และความถูกต้องที่น่าหลงใหล กล่าวถึง 15 สัญญาณบ่งบอกว่าบุคคลนั้นมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (15 Signs a Person Has a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

### 1) พวกเขาเชื่อว่า กรอบความคิดแบบพัฒนาได้สามารถพัฒนาสติปัญญาได้ (They believe the growth mindset can Develop Intelligence)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เชื่อว่าความฉลาดนั้นยืดหยุ่นและดีขึ้นได้จากความขยันและความพยายาม เนื่องจากจิตใจของพวกเขายืดหยุ่นได้ พวกเขาจึงคิดว่าพวกเขาสามารถก้าวผ่านปัญหาไปได้แทนที่จะยอมแพ้เพราะไม่ฉลาดพอ นักเรียนที่คิดแบบนี้เกี่ยวกับความฉลาดจะมีทัศนคติเชิงบวกและเป้าหมายการเรียนรู้ที่สำคัญกว่า

### 2) ยอมรับความท้าทาย (Embrace Challenges)

บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมองว่าความท้าทายคือโอกาสในการพิสูจน์ตัวเอง พวกเขาเผชิญกับความยากลำบากแทนที่จะยอมแพ้ คนเหล่านี้ประสบความสำเร็จเพราะพวกเขาไม่ติดขัดเมื่อเจอเรื่องยากๆ บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้สามารถเอาชนะความท้าทายต่างๆ และออกมาเป็นบุคคลที่ดีขึ้นได้ พวกเขาได้รับแรงบันดาลใจจากบุคคลที่ท้าทายพวกเขาทางสติปัญญา และพยายามเรียนรู้จากพวกเขา

### 3) เผชิญหน้ากับความพ่ายแพ้ (Persist in the face of setbacks)

คนที่มีความคิดแบบนี้จะยืนหยัดเมื่อพวกเขาเผชิญกับความพ่ายแพ้ พวกเขายังคงเป็นมืออาชีพและพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายใต้สถานการณ์ พวกเขาไม่กลัวที่จะบอกว่าไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไป ถึงกระนั้นพวกเขาก็เต็มใจที่จะมีส่วนร่วมและยืนหยัดจนกว่าจะถึงจุดจบ ความพ่ายแพ้ของพวกเขากระตุ้นให้พวกเขาและคนอื่นๆ ทำงานร่วมกับพวกเขา

### 4) กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ส่งผลให้เกิดความเชี่ยวชาญ (The Growth Mindset effort results in mastery)

การมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เป็นแรงบันดาลใจให้คุณทำงานหนักจนกว่าคุณจะเชี่ยวชาญในทักษะหรือวิชาเฉพาะ ความคิดที่เป็นผู้เชี่ยวชาญนี้กระตุ้นให้คุณพยายามจนกว่าคุณจะบรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเปียโน เรียนภาษาใหม่ หรือทำความเข้าใจเทคโนโลยีล่าสุดในที่

ทำงาน การแข่งขันไม่จำเป็นสำหรับคุณ คุณสนุกกับการตั้งความท้าทายส่วนตัวให้กับตัวเองและก้าวไปไกลกว่าสิ่งที่คุณคิดว่าจะทำได้

#### 5) เรียนรู้จากการวิจารณ์ (Learn from criticism)

ไม่มีใครชอบคำวิจารณ์ แต่คุณจะมีมุมมองที่ดีต่อคำวิจารณ์หากคุณมีความคิดที่เติบโต คุณรู้ว่าการถูกวิจารณ์สามารถช่วยให้คุณพัฒนาทักษะ ลดข้อผิดพลาด และเพิ่มประสิทธิภาพของคุณ คุณเป็นผู้เรียนรู้ ดังนั้นคุณจึงไม่ขุ่นเคืองเมื่อเจ้านายหรือครูของคุณชี้ให้เห็นจุดอ่อนบางอย่างในงานของคุณ

#### 6) รับแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น (Receive inspiration from the success of others)

คนที่มีการอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเรียนรู้จากผู้อื่นโดยไม่รู้สึกลังเลในความสำเร็จของพวกเขา คุณค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของเพื่อนร่วมงานแทนที่จะรู้สึกแข่งขันกับพวกเขา คนที่มีความคิดแบบยึดติดจำเป็นต้องทำให้ตัวเองดูดีกว่าคนอื่น เน้นว่าใครแยกว่าเขาเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น ผู้ที่มีการอบความคิดแบบพัฒนาได้ต้องการเรียนรู้จากคนที่ทำได้ดีกว่าพวกเขา

#### 7) ยอมรับที่นี่และเดี๋ยวนี้ด้วยกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Embrace the here and now with the Growth Mindset)

ถ้าคุณใช้ชีวิตแบบเติบโต คุณจะใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันมากกว่าอดีต เพราะคุณมองชีวิตแบบนี้ คุณจึงสามารถเติบโตและเปลี่ยนแปลงได้ คุณไม่ติดอยู่กับวิธีการทำสิ่งต่างๆ แบบเดิม ๆ แต่มุ่งเน้นไปที่การใช้ชีวิตในปัจจุบัน คุณใช้ประโยชน์จากสิ่งที่จะช่วยให้คุณเติบโตและประสบความสำเร็จในวันนี้ คุณไม่ได้ต่อต้านวิธีการใหม่ๆ แต่มุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ว่าวิธีการเหล่านี้จะปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานของคุณได้อย่างไร

#### 8) สบายใจกับความไม่แน่นอน (Comfortable with Uncertainty)

ความไม่แน่นอนไม่ได้คุกคามคุณเมื่อคุณมีความคิดนี้ คุณสามารถย้อนกลับไปและพยายามทำความเข้าใจว่าเหตุใดจึงมีความแน่นอน คุณถามคำถามตัวเองเพื่อประเมินสถานการณ์ ชีวิตเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน คุณจะไม่กลัวความไม่แน่นอนเมื่อคุณยอมรับการคิดเชิงบวก แต่คุณจะมองสถานการณ์อย่างคาดหวัง คุณเชื่อว่าคุณสามารถเรียนรู้บางอย่างเกี่ยวกับตัวคุณเองได้ท่ามกลางสถานการณ์เหล่านี้

#### 9) สมองที่กระตือรือร้น (Active brains)

ถ้าคนที่คุณรู้จักมีสมองที่กระตือรือร้น มีโอกาสที่ดี พวกเขาจะมีการอบความคิดแบบพัฒนาได้ พวกเขาอยาก رؤ้อยากเห็นเกี่ยวกับชีวิตและชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ พวกเขาอาจถามคำถามคุณเป็นพัน ๆ ข้อ และหากคุณไม่ทราบคำตอบ พวกเขาจะค้นคว้าจนกว่าจะพบคำตอบ คนที่มีสมองที่กระตือรือร้นจะสนุกที่ได้อยู่ใกล้ ๆ แต่พวกเขาอาจทำให้คุณเบื่อกับคำถามและความสงสัยมากมาย

#### 10) การกระทำไม่ทำให้ใกล้ชิด (Action doesn't Intimate)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเข้าใจว่าก้าวเล็กๆ นั้นมีค่าเมื่อคุณมุ่งไปสู่ความฝัน คุณดำเนินการเมื่อจำเป็น แต่ไม่ใช่โดยไม่ได้รับความรู้ที่จำเป็นในการก้าวไปข้างหน้าอย่างมีกลยุทธ์ คุณตั้งใจและเป็นมืออาชีพ ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดลึกลงไปข้างหน้า พวกเขากลัวความล้มเหลว ดังนั้นพวกเขาจึงอยู่อย่างปลอดภัยโดยไม่ทำอะไรเลย

### 11) วินัยในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ (Self-Discipline is Important)

บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเข้าใจถึงความจำเป็นในการมีวินัยในตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ พวกเขารู้ว่าเวลาที่มีความสำคัญอย่างไรและควรยับยั้งชั่งใจอย่างไรเมื่อจำเป็น พวกเขามุ่งมั่นในผลลัพธ์มากจนเต็มใจทำงานหนักเพื่อให้ได้มาซึ่งรวมถึงการควบคุมตนเองด้วย คนเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองให้คนอื่นเห็น พวกเขามุ่งมั่นไปที่เป้าหมายของพวกเขาโดยสิ้นเชิง

### 12) ทศคติเชิงบวก (Positive Attitude)

แน่นอนว่าหลายคนมีทัศนคติเชิงบวก แต่คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะทุ่มเทและมองโลกในแง่ดี นี่เป็นหนึ่งในลักษณะที่สำคัญของคนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ พวกเขาขำขันและให้กำลังใจ แม้จะเผชิญกับความท้าทาย พวกเขาก็ยังมองโลกในแง่ดี พวกเขาเห็นปัญหาเป็นโอกาสและกระตุ้นให้คนรอบข้างมีความคิดเชิงบวก

### 13) รับความช่วยเหลือและช่วยเหลือผู้อื่น – เผยแพร่กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Get help and help others – spread the Growth Mindset)

บุคคลที่ประสบความสำเร็จรู้ถึงความสำคัญของการขอความช่วยเหลือและช่วยเหลือผู้อื่น พวกเขายินดีที่จะขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการเพราะพวกเขาเข้าใจว่าพวกเขาไม่ได้รู้ทุกอย่าง เนื่องจากพวกเขาเป็นผู้เรียน พวกเขาจึงมองว่าประสบการณ์ของผู้อื่นมีความสำคัญ บุคคลที่คิดบวกยินดีที่จะให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นเพื่อให้พวกเขาประสบความสำเร็จ

### 14) ความยืดหยุ่น (Resilience)

ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งของคนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือความยืดหยุ่น พวกเขารู้ว่าความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน ต้องใช้เวลาและความพยายาม พวกเขาอยู่ในนั้นในระยะยาว พวกเขาอยู่ในเส้นทางโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งที่คนอื่นกำลังทำหรือคิด ช่วงเวลาที่ยากลำบากกระตุ้นให้พวกเขา คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีความมุ่งมั่นจนถึงที่สุด พวกเขายินดีที่จะพาคนอื่นไปด้วย

### 15) ผู้เรียนที่กระตือรือร้น (Passionate Learners)

คนที่มีกรอบความคิดแบบนี้จะชอบที่จะเรียนรู้ พวกเขาเข้าร่วมสัมมนาและเรียนหลักสูตรออนไลน์ การอ่านเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพวกเขา และพวกเขาจะเป็นนักอ่านที่ตะกละตะกราม ความรักในการเรียนรู้ของพวกเขากระตุ้นให้ผู้อื่น ความหลงใหลในการเรียนรู้ทำให้พวกเขาแตกต่างจากคนอื่น ๆ



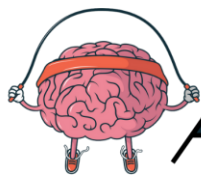
ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ Butler มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย  
▶ <https://www.powerofpositivity.com/growth-mindset/>



Source – <https://www.armyresilience.army.mil/ard/R2/Growth-Mindset.html>



## ลักษณะจากทัศนคติของ The Black Sheep Community

The Black Sheep Community (2022) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง ลักษณะของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Characteristics of Growth Mindset) ดังนี้

### 1) พร้อมที่จะเรียนรู้ (Embraces Learning)

การเรียนรู้ไม่หยุด กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ครอบคลุมการเรียนรู้และต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีความรู้เป็นของเสีย พวกเขาสามารถมีประโยชน์ได้ตลอดเวลา

### 2) ความยืดหยุ่น (Resilience)

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือความคิดแบบยืดหยุ่น ความยืดหยุ่นเป็นลักษณะของการเติบโต พจนานุกรมกำหนดความยืดหยุ่นเป็นความสามารถของร่างกายที่เครียดในการคืนรูปร่างและขนาดหลังจากการเสียรูป คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะไม่จมอยู่กับความล้มเหลวอีกต่อไป มันมองเห็นได้ไกลกว่านั้น

### 3) ไม่กลัวที่จะเริ่มต้นใหม่ (Not afraid to Start Again)

ความกลัวที่จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้งทำให้บางคนต้องล้มลง เพราะการที่คุณล้มเหลวครั้งหรือสองครั้งไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ประสบความสำเร็จ คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะไม่กลัวที่จะเริ่มกระบวนการใหม่ทั้งหมดอีกครั้ง เขาไม่กังวลกับความเครียด เขารู้ว่าการพักผ่อนยังไม่มาจนกว่าเขาจะประสบความสำเร็จ

### 4) มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ (Sees failure as an Opportunity to Learn)

ความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางสำหรับใครก็ตามที่ต้องการประสบความสำเร็จ คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมองว่าความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เขามองย้อนกลับและวิเคราะห์ว่าทำไมเขาถึงล้มเหลวและมองไปข้างหน้า คนที่มีความคิดแบบยึดติดจะไม่เรียนรู้จากความล้มเหลว คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เท่านั้นที่ทำได้ ความล้มเหลวไม่ใช่จุดจบสำหรับคนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

### 5) ยอมรับความท้าทาย (Embraces Challenges)

ความท้าทายเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่สร้างเรา พวกเขาช่วยทดสอบและเสริมกำลังเรา คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เปิดรับความท้าทายและมองว่าเป็นโอกาสที่จะได้แสดงให้เห็นว่าพวกเขาสร้างมาจากอะไร ใครก็ตามที่หลบเลี่ยงความท้าทายจะไม่ทนต่อการทดสอบของเวลา ความท้าทายเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ทำให้เราเติบโต คำพูดที่เป็นที่นิยมคือ: "อะไรที่ไม่ฆ่าคุณเท่านั้นที่ทำให้คุณแข็งแกร่งขึ้น" ความท้าทายไม่ได้ทำให้เรากลัว พวกเขาอยู่ที่นั่นเพื่อทดสอบว่าเราไปไกลแค่ไหนแล้ว

## 6) เชื่อว่าผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ (Beliefs mistakes are part of Learning)

ความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ หากคุณกลัวที่จะทำผิดพลาด คุณจะไม่ลองทำสิ่งใหม่ๆ โดยเฉพาะสิ่งใหม่ๆ บุคคลเช่นนี้ไม่สามารถเติบโตได้ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเติบโตขึ้นเมื่อทำผิดพลาด เมื่อคุณทำผิดพลาด คุณเรียนรู้ในกระบวนการ คุณรู้ว่าอะไรควรทำและอะไรไม่จำเป็น

## 7) เปิดรับคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์ (Open to Constructive Criticism)

คำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์คือการตอบรับความพยายามของเรา คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเปิดรับคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์ นักวิจารณ์ที่สร้างสรรค์ดึงความสนใจของเราไปยังจุดที่เราทำได้ไม่ดี พวกเขาบอกเราว่าเราทำได้ดีกว่านี้ คนที่มีความคิดแบบยึดติดไม่ต้องการฟัง เขายอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นอยู่ ไม่ว่างานของคุณจะสมบูรณ์แบบเพียงใด การรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่นและรับฟังความคิดเห็นของพวกเขาก็เป็นเรื่องดี

## 8) เชื่อว่าความพยายามคือหนทางสู่ความเชี่ยวชาญ (Beliefs effort is the road to Mastery)

ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน เรากำลังเดินทางเพื่อบรรลุความฝันและเป้าหมายของเรา ความพยายามเป็นวิธีการเรียนรู้ คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ไม่เชื่อในการตัดกฎเพื่อผลประโยชน์ของพวกเขา พวกเขาเชื่อว่าพวกเขาสามารถบรรลุทุกสิ่งได้ด้วยความพยายามที่จำเป็น



ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

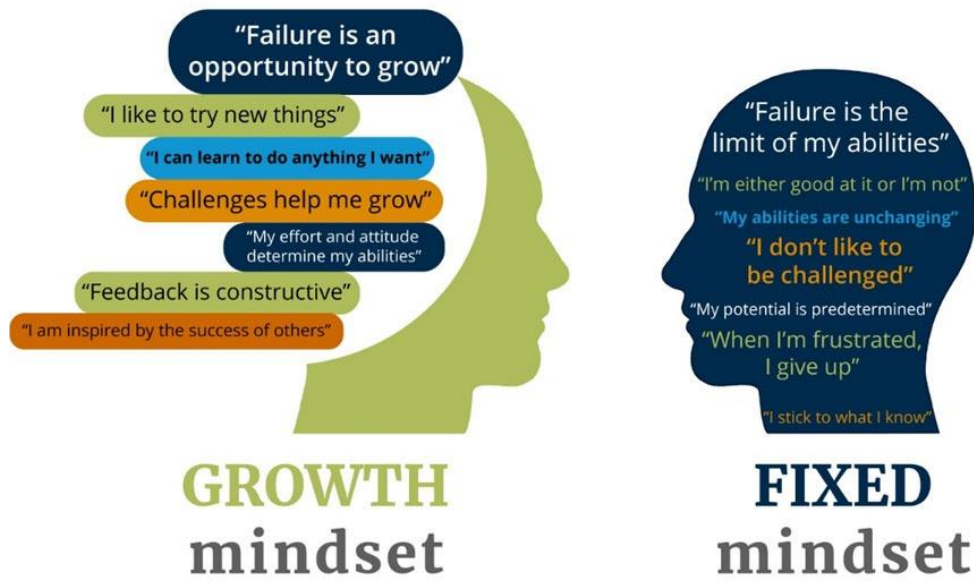
จากทัศนะของ The Black Sheep Community มีสาระสำคัญอะไร ?



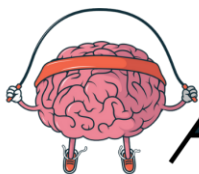
ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.theblacksheep.community/growth-mindset-assessment/>





Source – <https://ceoworld.biz/2020/12/15/cultivate-a-growth-mindset-for-a-prosperous-new-year/>



## ลักษณะจากทัศนะของ Charlotte Labee

Charlotte Labee (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง ลักษณะ 10 ประการของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (10 characteristics of a growth mindset) ดังนี้

### 1) วิจารณ์ (VolHarding)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะไม่ยอมแพ้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก และรู้ว่าความเพียรเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ พวกเขามองว่าการทำผิดพลาดและความล้มเหลวเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเรียนรู้และเติบโตเร็วขึ้น ในทางกลับกัน คนที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดมักจะรู้สึกท้อแท้เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามแผน

### 2) คิดบวก (Positivity)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมองโลกในแง่ดีในทุกสถานการณ์ เช่นเดียวกับคนอื่นๆ พวกเขาประสบกับช่วงเวลาที่ทำลายในชีวิต แต่การมองโลกในแง่ดีทำให้มองเห็นวิธีแก้ปัญหาและเปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาสได้ง่ายขึ้น ทัศนคติที่ดีต่อชีวิตนี้มักเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น

### 3) ช่วยเหลือ (Help)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มักจะขอความช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่า พวกเขาตระหนักดีว่าความสำเร็จของคนอื่นไม่ได้เบียดเบียนความสนใจของตัวเอง แต่แท้จริงแล้วเป็นการสร้างโอกาสในการเติบโตไปด้วยกัน พวกเขายังสังเกตเห็นในทางปฏิบัติว่าพวกเขาได้รับความพึงพอใจอย่างมากจากการช่วยเหลือผู้อื่น และสิ่งนี้ทำให้พวกเขามีความหมายมากขึ้นในชีวิต

### 4) วินัย (Discipline)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีระเบียบวินัยที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย พวกเขาเชื่อว่าพวกเขาสามารถบรรลุความฝันได้ด้วยการทำงานอย่างขยันและไม่ยอมแพ้ สิ่งนี้ตรงกันข้ามกับคนที่มีกรอบความคิดแบบยึดติด ซึ่งมักจะฝากความหวังไว้กับพรสวรรค์ที่มีมาแต่กำเนิด ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาระเบียบวินัยน้อยกว่า

### 5) การกระทำ (Action)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมุ่งมั่นที่การกระทำ พวกเขาไม่เสียเวลาไปกับการฝันกลางวันไม่รู้จัก และไม่ยอมปล่อยให้สิ่งกีดขวางบนท้องถนนมาหยุดพวกเขา พวกเขาเริ่มต้นเล็ก ๆ น้อย ๆ ฝันให้ใหญ่ และทำงานอย่างมั่นคงเพื่อไปสู่เป้าหมายของพวกเขา เนื่องจากความพยายามของพวกเขาเพิ่มมากขึ้น พวกเขาจะบรรลุเป้าหมายระยะยาวที่คนอื่นคิดว่าเป็นไปไม่ได้

### 6) ปัจจุบัน (Today)



คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้อยู่กับปัจจุบัน พวกเขาไม่จมอยู่กับอดีตหรือกังวลเกี่ยวกับอนาคต ทำายที่สุดแล้วสิ่งนี้ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ปัจจุบัน คนที่อยู่กับปัจจุบันมักจะไม่ใช่แค่ประสบความสำเร็จมากกว่าแต่ยังมีความสุขมากกว่าด้วย นี่เป็นเพราะพวกเขาโหลดสมองน้อยลงด้วยการสะท้อนเชิงลบและความเครียดเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต

### 7) ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมีความมั่นใจในตัวเอง โดยไม่กลายเป็นความเย่อหยิ่งใดๆ ความเชื่อในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นในการไว้วางใจว่าคุณจะทำการที่คุณตั้งใจจะทำและจัดการในสถานการณ์ที่ท้าทาย ตัวอย่างเช่น เมื่อคนอื่นบอกคุณว่าคุณจะไม่ประสบความสำเร็จ สิ่งสำคัญคือต้องเชื่อมั่นในความแข็งแกร่งและความอดสาหะของคุณเอง

### 8) การเรียนรู้ (Learning)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีความปรารถนาที่แท้จริงที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ เพียงเท่านี้ก็สามารถสร้างความก้าวหน้าได้ทุกวัน สิ่งนี้อธิบายได้ว่าทำไมคนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงไม่ค่อยประสบกับความกลัวความล้มเหลวหรือลัทธินิยมความสมบูรณ์แบบ ยิ่งคุณทำผิดพลาดบ่อยเท่าไร คุณก็ยิ่งเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากขึ้นเท่านั้น

### 9) ความสามารถในการผลิต (Manufacturability)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงเชื่อว่าทุกสิ่งสามารถเรียนรู้ได้ในที่สุด แทบทุกทักษะสามารถพัฒนาได้ แม้ว่าคุณจะมีความสามารถน้อยกว่าก็ตาม สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นของระบบประสาทของสมอง สมองสามารถสร้างการเชื่อมต่อใหม่ระหว่างเซลล์ประสาทตลอดชีวิตของคุณและเป็นผลให้สามารถพัฒนาได้ทุกที่ทุกเวลา

### 10) ความเสี่ยง (Risk)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีแนวโน้มที่จะรับความเสี่ยงจากการคำนวณ พวกเขาไม่ต้องการถูกรังไ้โดยทุกสิ่งทุกอย่างที่อาจผิดพลาด เพราะพวกเขาจะไม่ดำเนินการใดๆ ในชีวิต ความเสี่ยงที่มากขึ้นมักจะนำมาซึ่งรางวัลที่มากกว่า และเพิ่มโอกาสในการเติบโตส่วนบุคคล



ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ Charlotte Labee มีสาระสำคัญอะไร ?

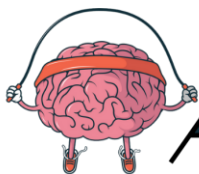


ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.charlottelabee.com/en/10-kenmerken-van-een-groeimindset/>



Source – <https://camhsprofessionals.co.uk/2021/04/01/fixed-vs-growth-mindset>



## ลักษณะจากทัศนะของ Heynderickx

Heynderickx (2020) เป็นโค้ชผู้บริหารสำหรับผู้นำด้านไอที, ผู้สร้างชุมชน CIO ที่มีสติ, อาจารย์สอนจิตวิทยาเชิงบวก, Monash Business School กล่าวถึง ความแตกต่างที่สำคัญระหว่าง กรอบความคิดแบบยึดติดและกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Major differences between Fixed and Growth Mindset) ดังนี้

### 7 ลักษณะของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

- 1) มีแนวโน้มที่จะสร้างเป้าหมายการเรียนรู้(Tend to create learning goals)
- 2) ก้าวออกจากเขตความสะดวกสบายของพวกเขา(Step outside their comfort zone)
- 3) ลองวิธีใหม่ๆ ในการทำสิ่งต่างๆ(Try new ways of doing things)
- 4) เมื่อเผชิญกับงานที่ยากอย่าตำหนิสติปัญญาของพวกเขา(When faced with a difficult task do not blame their intellect)
- 5) เชื่อว่าเป้าหมายการเรียนรู้เกี่ยวข้องกับความเชี่ยวชาญและความสามารถ และนำไปสู่ประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้น(Believe that learning goals relate to mastery and competence and lead to increased performance)
- 6) เชื่อว่าคะแนนวัดผลงานปัจจุบัน ไม่ใช่ศักยภาพ(Believe that scores measure current performance and not their potential)
- 7) มองหาเส้นทางอื่น(Look for alternate pathways)

### 7 ลักษณะของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset)

- 1) มีแนวโน้มที่จะสร้างเป้าหมายการปฏิบัติงาน(Tend to create performance goals)
- 2) ไม่ใส่ใจการเรียนรู้(Do not pay attention to learning)
- 3) โทษตัวเองสำหรับความล้มเหลว(Blame themselves for their failure)
- 4) ความนับถือตนเองขึ้นอยู่กับความสำเร็จของพวกเขา - "ฉันโง่"( Self-esteem is contingent upon their success – “I am stupid”)
- 5) เชื่อว่าสามารถวัดศักยภาพของบุคคลได้(Believe that a person’s potential can be measured)
- 6) มองหาการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้อื่น(Look for validation from others)
- 7) ใช้กลยุทธ์เดิมที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ได้ผลต่อไปเมื่อประสบปัญหา(Continue to use the same incorrect or ineffective strategy when faced with a problem)

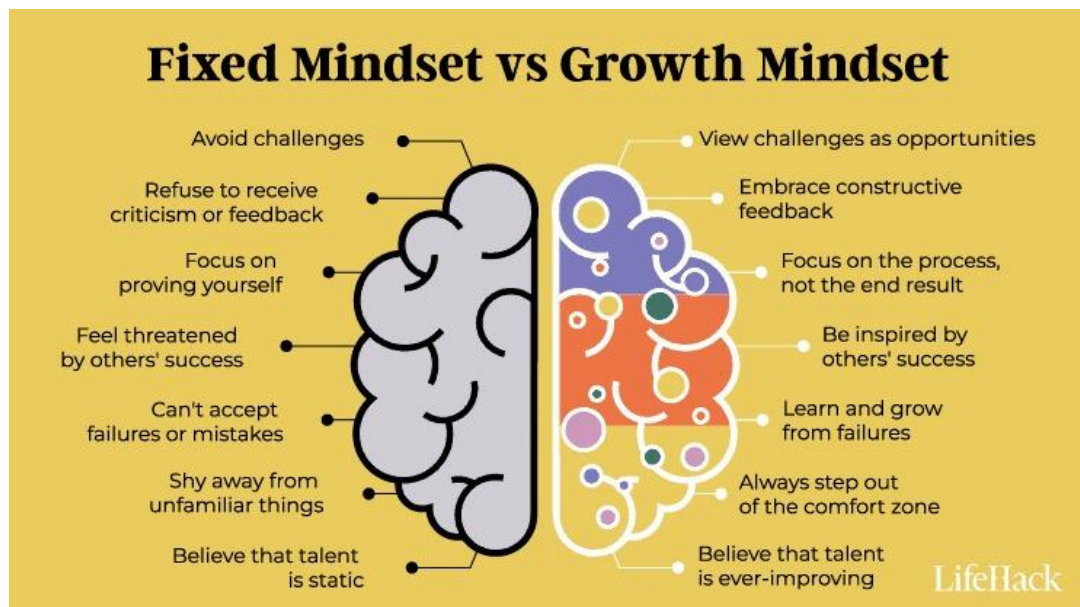


ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ Heynderickx มีสาระสำคัญอะไร ?

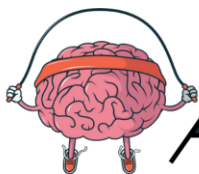


ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.linkedin.com/pulse/fixed-mindset-vs-growth-nathalie-heynderickx>



Source – <https://www.lifehack.org/861741/growth-mindset-vs-fixed-mindset>



## ลักษณะจากทัศนะของ The Peak Performance Center

The Peak Performance Center (2021) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวเปรียบเทียบลักษณะของ กรอบความคิดแบบยึดติดและกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Fixed Mindset vs. Growth Mindset) ดังนี้

### ลักษณะของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

- 1) เชื่อว่าความฉลาดและความสามารถ สามารถพัฒนาได้ (Believes intelligence and talents can be developed)
- 2) เชื่อว่าความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ (Believes effort is the path to mastery)
- 3) เชื่อว่าความผิดพลาดเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้ (Believes mistakes are an essential part of learning)
- 4) มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ (Views failure as an opportunity to learn)
- 5) เชื่อว่าความล้มเหลวเป็นเพียงความพ่ายแพ้ชั่วคราว (Believes failures are just temporary setbacks)
- 6) ยอมรับความท้าทาย (Embraces challenges)
- 7) รับฟังคำติชมจากผู้อื่นเพื่อเรียนรู้ (Welcomes feedback from others in order to learn)
- 8) เชื่อว่าคำติชมเป็นแนวทางในการปรับปรุงต่อไป (Believes feedback is a guide to further improvement)

### ลักษณะของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset)

- 1) เชื่อว่าความฉลาดและพรสวรรค์นั้นคงที่ (Believes intelligence and talent are fixed)
- 2) ยึดติดกับสิ่งที่พวกเขาารู้ (Sticks with what they know)
- 3) เชื่อว่าความพยายามนั้นไร้ค่าหรือไร้ผล (Believes putting forth effort is worthless or fruitless)
- 4) เชื่อว่าความล้มเหลวส่วนบุคคลกำหนดว่าพวกเขาเป็นใคร (Believes personal failures define who they are)

- 5) ซ่อนข้อบกพร่องเพื่อไม่ให้ถูกตัดสินว่าล้มเหลว (Hides flaws so not to be judged as a failure)
- 6) หลีกเลี่ยงความท้าทายเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว (Avoids challenges to avoid failure)
- 7) ยอมแพ้ง่าย (Tends to give up easy)
- 8) ไม่สนใจคำติชมจากผู้อื่น (Ignores feedback from others)
- 9) ดูคำติชมเป็นการวิจารณ์ส่วนบุคคล (Views feedback as personal criticism)
- 10) รู้สึกถูกคุกคามจากความสำเร็จของผู้อื่น (Feels threatened by the success of others)



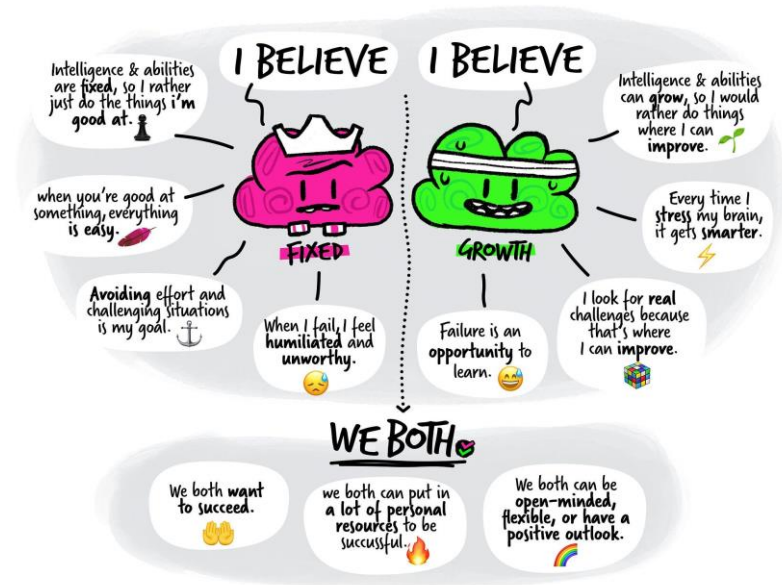
ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ The Peak Performance Center มีสาระสำคัญ  
อะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โพรต “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://thepeakperformancecenter.com/development-series/mental-conditioning/mindsets/fixed-mindset-vs-growth-mindset/>





Source – <https://uxplanet.org/fixed-vs-growth-mindset-beliefs-that-shape-your-life-93a1b5f9b26a>

## โปรดวิจารณ์



ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ที่สรุปข้างล่างนี้ว่าทำให้เข้าใจในความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนแล้วหรือไม่ ควรปรับหรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงที่นำมากล่าวถึงข้างต้น สรุปลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset) เป็นตารางสังเคราะห์ได้ดังตารางที่ 5.1

ตารางที่ 5.1 ผลการสังเคราะห์สรุปลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้	Muthoni	Mattiske	Butler	Sheep Community	Charlotte Labee	Heynderickx	performance center
1. อยู่กับปัจจุบัน (Live in the Moment)	✓				✓		
2. การกระทำมีความสำคัญ (Actions Counts)	✓				✓		
3. มีวินัยในตนเอง (Self-Disciplined)	✓	✓	✓		✓		
4. ช่วยเหลือผู้อื่น (Helping Others)	✓		✓		✓		
5. เป็นคนคิดบวก (Being Positive)	✓	✓	✓		✓		
6. การได้รับการสนับสนุน (Getting Support)		✓					
7. ยอมรับความท้าทาย (Embrace challenges)	✓		✓	✓			✓
8. กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ส่งผลให้เกิดความเชี่ยวชาญ (The growth mindset effort results in mastery)			✓				
9. รับแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น (Receive inspiration from the success of others)			✓				
10. ยอมรับที่นี่และเดี๋ยวนี้ด้วยกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Embrace the here and now with the growth mindset)			✓				
11. สบายใจกับความไม่แน่นอน (Comfortable with uncertainty)			✓				



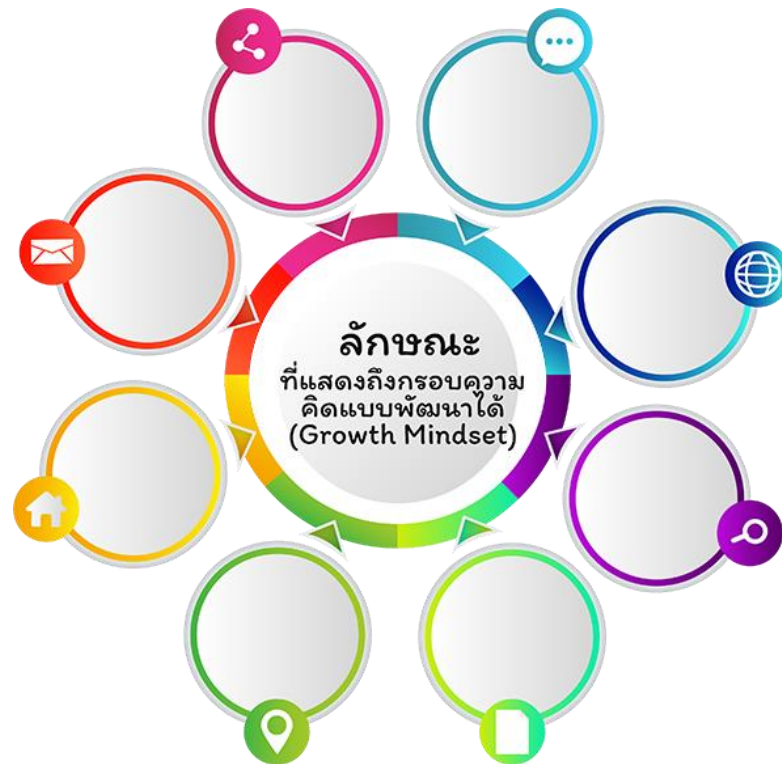
ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้	Muthoni	Mattiske	Butler	Sheep Community	Charlotte Labee	Heynderickx	performance center
12. สมองที่กระตือรือร้น (Active brains)			✓				
13. การกระทำไม่ทำให้ใกล้ชิด (Action doesn't intimate)			✓				
14. ความยืดหยุ่น (Resilience)	✓		✓	✓			
15. พร้อมที่จะเรียนรู้ (Embraces learning)	✓		✓	✓	✓	✓	
16. ไม่กลัวที่จะเริ่มต้นใหม่ (Not afraid to start again)	✓	✓		✓	✓		
17. มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ (Views failure as an opportunity to learn)				✓			✓
18. เชื่อว่าผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ (Beliefs mistakes are part of learning)		✓		✓			✓
19. ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence)	✓	✓			✓		
20. ความสามารถในการผลิต (Manufacturability)					✓		
21. ลองวิธีใหม่ๆ ในการทำสิ่งต่างๆ (Try new ways of doing things)						✓	
22. เมื่อเผชิญกับงานที่ยากอย่าตำหนิสติปัญญาของพวกเขา (When faced with a difficult task do not blame their intellect)						✓	
23. เชื่อว่าเป้าหมายการเรียนรู้เกี่ยวข้องกับความเชี่ยวชาญและความสามารถ และนำไปสู่ประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้น (Believe that learning goals relate to mastery and competence and lead to increased performance)						✓	

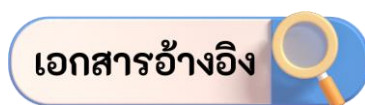
ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้	Muthoni	Mattiske	Butler	Sheep Community	Charlotte Labee	Heynderickx	performance center
24. เชื่อว่าคะแนนวัดผลงานปัจจุบัน ไม่ใช่ศักยภาพ(Believe that scores measure current performance and not their potential)						✓	
25. มองหาเส้นทางอื่น(Look for alternate pathways)						✓	
26. เชื่อว่าความฉลาดและความสามารถ สามารถพัฒนาได้(Believes intelligence and talents can be developed)			✓				✓
27. เชื่อว่าความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ(Believes effort is the path to mastery)		✓		✓		✓	✓
28. มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้(Views failure as an opportunity to learn)				✓			✓
29. เชื่อว่าความล้มเหลวเป็นเพียงความพ่ายแพ้ชั่วคราว(Believes failures are just temporary setbacks)			✓				✓
30. รับฟังคำติชมจากผู้อื่นเพื่อเรียนรู้(Welcomes feedback from others in order to learn)			✓	✓			✓



## กิจกรรม

จากนันททัศน์เกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่ามีองค์ประกอบ (Elements) หรือตัวบ่งชี้ (Indicators) ที่สำคัญอะไรบ้าง ที่ทำให้เข้าใจในความสำคัญนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดหรือองค์ประกอบนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง

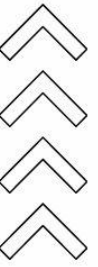




- Butler, K. (2021, October 21). *15 signs a person has a growth mindset*. Retrieved August 30, 2022 from <https://www.powerofpositivity.com/growth-mindset/>
- Charlotte Labee. (n.d.). *10 characteristics of a growth mindset*. Retrieved September 3, 2022 from <https://www.charlottelabee.com/en/10-kenmerken-van-een-groeimindset/>
- Heynderickx, N. (2020, October 19). *Fixed mindset vs growth mindset*. Retrieved August 30, 2022 from <https://www.linkedin.com/pulse/fixed-mindset-vs-growth-nathalie-heynderickx>
- Mattiske, C. (2022, July 6). *Seven attributes of the growth mindset*. Retrieved August 30, 2022 from <https://www.24-7pressrelease.com/press-release/492584/seven-attributes-of-the-growth-mindset>
- Muthoni, J. (2021, August 18). *10 characteristics of having a growth mindset*. Retrieved August 30, 2022 from <https://jonasmuthoni.com/blog/characteristics-of-growth-mindset/>
- The black sheep community. (2022, August 13). *8 Important characteristics and effects of growth mindset assessment*. Retrieved September 4, 2022 from <https://www.theblacksheep.community/growth-mindset-assessment/>
- The peak performance center. (n.d.). *Fixed mindset vs. growth mindset*. Retrieved September 3, 2022 from <https://thepeakperformancecenter.com/development-series/mental-conditioning/mindsets/fixed-mindset-vs-growth-mindset/>

ชุดที่  
**4**

# แนวการพัฒนา กรอบความคิดแบบพัฒนาได้



โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครูเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของนักเรียน



**นายสมาน ลำลอง**

**MR. SAMAN LAMLONG**



หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

2567



### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชี้ดเส้นใต้ จำแนก หรือระบุแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียงเรียงแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้






วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิจาร์ณแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



-  โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับแนวการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทักษะ
-  หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ
-  ศึกษารายละเอียดของแนวการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ

## แนวทางการพัฒนาจากทัศนะของ Corie Chu Healing

Corie Chu Healing (2022) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง วิธีในการพัฒนาและบ่มเพาะกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Ways to Develop and Nurture a Growth Mindset) ว่าไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะปลดปล่อยตัวเองจากข้อจำกัดของการมีความคิดที่ตายตัว เราสามารถเปลี่ยนความคิดของเราได้ ต่อไปนี้เป็นบางวิธีที่คุณสามารถพัฒนาและบ่มเพาะกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

1) ค้นหาเหตุผลของคุณ (Find your WHY) – การมีจุดประสงค์ที่ชัดเจนในการเปลี่ยนกรอบความคิดจะช่วยให้คุณมีความพยายามแม้ว่าจะซับซ้อนก็ตาม ทำไมคุณถึงทำเช่นนี้ตั้งแต่แรก? เมื่อคุณมีจุดมุ่งหมายที่แท้จริงแล้ว การดำเนินการต่อไปก็จะง่ายขึ้น และด้วยการนำกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มาใช้อย่างสม่ำเสมอ ในที่สุดมันจะกลายเป็นธรรมชาติที่สอง

2) สนุกกับการเดินทาง (Enjoy the journey) – เมื่อสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ คุณไม่ควรยึดติดกับผลลัพธ์มากเกินไป คุณควรเห็นคุณค่าในการเดินทางของคุณและสนุกกับมัน ด้วยวิธีนี้ คุณจะไม่พลาดทุกบทเรียนที่ได้รับระหว่างทาง

3) ใจดีกับตัวเอง (Be kind to yourself) – เมื่อมีปัญหาที่งาน แทนที่จะบอกตัวเองว่ายังไม่ดีพอ ให้พูดกับตัวเองว่า “ฉันทำได้ ฉันแค่ต้องการเวลาและฝึกฝนมากกว่านี้” เมื่อใดก็ตามที่คุณนึกถึงความคิดเชิงลบ ให้แทนที่ด้วยความคิดเชิงบวก เป็นการแสดงความรักตัวเอง

4) ไตร่ตรองและยอมรับ (Reflect and Accept) – ใช้เวลาในการไตร่ตรองถึงด้านที่คุณต้องปรับปรุง แทนที่จะเพิกเฉยหรือซ่อนความอ่อนแอของคุณ จงยอมรับพวกเขา จุดอ่อนและความล้มเหลวของคุณไม่ได้กำหนดว่าคุณเป็นใคร การเรียนรู้ที่จะยอมรับพวกเขาเป็นก้าวสำคัญในการปรับปรุงและปลูกฝังกรอบความคิดในการเติบโต

5) ยอมรับความท้าทาย (Embrace Challenges) – เป็นความคิดที่เปื้อนหู แต่เชื่อว่าความผิดพลาดเป็นหนึ่งในครูที่ดีที่สุดในชีวิต ดังนั้นอย่าหลีกเลี่ยงความท้าทาย คุณอาจล้มเหลว แต่จะได้รับบทเรียน

6) ขอคำติชมที่สร้างสรรค์จากคนใกล้ชิด เพื่อน และบุคคลระดับสูง (Ask for constructive feedback from Peers, Friends, and Higher-ups.) นี่เป็นวิธีหนึ่งในการฝึกกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เป็นโอกาสในการเรียนรู้และปรับปรุง

7) ฝึกสติและการเยียวยาบำบัดด้วยพลังธรรมชาติ (Practice Mindfulness and Reiki) – ทำกิจกรรมทางร่างกายและจิตใจเป็นอีกวิธีหนึ่งในการพัฒนาและหล่อเลี้ยงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ การทำสมาธิ เดินเล่น หรือเพียงแคื่อยืดเส้นยืดสายจะช่วยให้คุณมีสมาธิกับ "ตอนนี้" และเคลียร์ความคิดที่ฟุ้งซ่านของคุณ





แนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
ทัศนะของ Corie Chu Healing มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://coriechu.com/blog/growth-mindset-vs-fixed-mindset>



**HOW TO  
DEVELOP  
GROWTH  
MINDSET**

 MAKE ME BETTER

Source - <https://www.makemebetter.net/how-to-develop-a-growth-mindset/>

## แนวทางการพัฒนาจากทักษะของ Dixita

Dixita (2020) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาที่ Matter กล่าวถึง การพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้อย่างไร: 10 กลยุทธ์สู่ความสำเร็จ (How to Develop a Growth Mindset: 10 Strategies to Success) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

1) **สะท้อน (Reflect)** ใช้เวลาในการรับทราบ ไตร่ตรอง และยอมรับความล้มเหลวทั้งหมดของคุณ การตระหนักถึงสิ่งที่คุณต้องปรับปรุงเป็นขั้นตอนสำคัญในการปลูกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ การกวาดจุดอ่อนของคุณไว้ได้พร้อมรังแต่จะขัดขวางความสามารถในการบรรลุความสำเร็จของคุณ

2) **ค้นหาเป้าหมายของคุณ (Find your purpose)** ใน TED Talk เกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่นำโดย Charlotte Barber วิทยากรหนุ่มจะอธิบายว่าการส่งเสริม "กรอบความคิดแบบพัฒนาได้โดยมีจุดประสงค์ที่แข็งแกร่งและกล้ำเนื้อที่ยืดหยุ่นได้ดี คุณจะพบว่าวิธีอื่นๆ เสมอในการบรรลุเป้าหมาย" เราเห็นด้วย. ใช้เวลาในการไตร่ตรองและค้นหาเป้าหมายของคุณ

3) **รับความท้าทาย (Take on Challenges)** ส่วนหนึ่งของการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือการทำลายการรับรู้ด้านลบของความท้าทาย ยอมรับความท้าทายและมองว่ามันเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้ผลซึ่งคุณจะไม่ได้รับอย่างอื่น Elbert Hubbard เคยกล่าวไว้ว่า "ความผิดพลาดครั้งใหญ่ที่สุดที่คุณสามารถทำได้ในชีวิตคือการกลัวว่าคุณจะทำผิดพลาดอยู่เสมอ" หนึ่งในคำพูดความคิดการเติบโตที่เราชื่นชอบ!

4) **ประคับประคองความอดทน (Foster Grit)** คือความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เพื่อไปถึงเป้าหมายที่มีความหมาย ยึดมั่นในความอดทน มั่นใจแรงผลักดันภายในเพื่อให้ก้าวไปข้างหน้าและปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาของคุณ

5) **รวม "ยัง" (Incorporate "yet.")** การรวมคำเข้ากับคำศัพท์ของคุณเป็นสัญญาณว่าแม้จะมีการต่อสู้ใด ๆ คุณสามารถเอาชนะทุกสิ่งได้ เป็นเรื่องของเวลาและความพยายามเพียงเล็กน้อย การฝึกกิจกรรมกรอบความคิดแบบพัฒนาได้นั้นเริ่มเปลี่ยนกรอบความคิดแบบยึดติดไปเป็นกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

6) **จดเป้าหมาย (Jot down Goals)** ผู้คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะตระหนักดีว่าเมื่อเป้าหมายหนึ่งล้มเหลว ก็ยังมีเป้าหมายอื่นๆ ที่ต้องไล่ตาม สร้างเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้จริง ตามความหลงใหลและจุดมุ่งหมายของคุณ และให้แน่ใจว่าได้ใช้เวลาตัวเองมากพอที่จะพิชิตพวกมันอย่างรอบด้าน

7) **เปลี่ยนทัศนคติของคุณ (Alter your Attitude)** ความคิดแบบยึดติดมักจะเก็บงำทัศนคติเชิงลบ มองโลกในแง่ร้าย และไม่สามารถทำอะไรได้ กำจัดความคิดเหล่านั้นออกไปเสียพลังของการคิดบวกและมองโลกในแง่ดีสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของคุณได้ทันที ซึ่งไม่เพียงแต่สร้างแรงบันดาลใจให้กับคุณเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคนอื่นๆ รอบตัวคุณด้วย

8) **ขอคำติชมที่สร้างสรรค์ (Ask for Constructive Feedback)** กรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะจัดหาข้อเสนอแนะจากเพื่อนร่วมงาน เพื่อน และผู้นำในเชิงรุก เป็นโอกาสในการค้นหาบทเรียน เรียนรู้จากข้อผิดพลาด และใส่ความพยายามเป็นทักษะที่จะช่วยในระยะยาว

9) **ฝึกสติ (Practice Mindfulness)** กิจกรรมทางจิตและทางกายเป็นอีกส่วนหนึ่งของสูตรความคิดเพื่อการเติบโต การทำสมาธิ การเดิน หรือแม้กระทั่งการยืดเส้นยืดสายช่วยให้คุณมีสมาธิกับช่วงเวลาปัจจุบัน โกล่เกลี่ยกับสิ่งรอบตัว และนำความชัดเจนมาสู่จิตใจที่ขุ่นมัว

10) **ชื่นชมการเดินทาง (Appreciate the Journey)** ปัจจัยสำคัญในการสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือการเห็นคุณค่าในการเดินทางของคุณ เมื่อคุณจดจ่ออยู่กับผลลัพธ์ คุณจะพลาดช่วงเวลาการเรียนรู้อันมีค่าที่สามารถปรับปรุงการพัฒนาทางวิชาชีพโดยรวมของคุณ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมองเห็นความงามในการเดินทาง



แนวทางการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Dixita มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://matterapp.com/blog/how-to-develop-a-growth-mindset-10-strategies-to-success>





Source - <https://shorturl.asia/cNoeL>

## แนวการพัฒนาจากทัศนะของ Davis

Davis (2019) เป็นนักเขียน ผู้สร้างโปรแกรมและผู้เชี่ยวชาญด้านความเป็นอยู่ที่ดี กล่าวถึง 15 วิธีในการสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (15 Ways to Build a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

**1) ยอมรับและน้อมรับความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfection)** ในตนเองและผู้อื่น เนื่องจากเป็นเครื่องเทศที่ทำให้เราเป็นปัจเจกบุคคล เราทุกคนต่างมีข้อบกพร่อง ลักษณะเฉพาะ และความแปลกประหลาด - ความไม่สมบูรณ์ของเรา เช่นเดียวกับไฝดำเล็กๆ บนใบหน้าของ Marilyn Monroe ความไม่สมบูรณ์ของเราทำให้เราไม่เหมือนใคร และการรักตัวเองเป็นสิ่งที่ดี

**2) เผชิญกับความท้าทายของคุณอย่างกล้าหาญ (Face your Challenges Bravely)** หากคุณรู้สึกหวาดผวาเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายที่ร้ายแรง ให้หยุดและกำหนดสถานการณ์ในใจของคุณใหม่ พิจารณาความท้าทายของคุณเป็น "โอกาส" ดังนั้นเปลี่ยนมุมมองของคุณเล็กน้อยเพื่อให้คุณมีส่วนร่วมได้ง่ายขึ้น ความท้าทายหรือโอกาสแต่ละครั้งเชิญชวนเราเข้าสู่ประสบการณ์ใหม่ที่เป็นการผจญภัย

ลองใช้กลยุทธ์ต่างๆ เพื่อเป็นโค้ชตัวเองเกี่ยวกับวิธีสำรวจเส้นทางใหม่ หรือวิธีพัฒนาทักษะใหม่ หรือวิธีโต้ตอบกับกลุ่มคนใหม่ๆ หรือนำทางผ่านสถานการณ์ใหม่ๆ ในการผจญภัย ความกลัวเป็นความรู้สึกที่ยอมรับได้ คุณกดไปข้างหน้าเพราะมันน่าตื่นเต้นและใหม่ ถ้าคุณใช้ทัศนคติแบบเดียวกันนี้

กับวิกฤตในที่ทำงานหรืออะไรก็ตามที่ทำนาย คุณจะค้นพบความสามารถที่คุณไม่เคยรู้มาก่อนด้วยซ้ำว่าคุณมี

**3) ใส่ใจกับคำพูดและความคิดของคุณ (Pay attention to your words and thoughts)** เริ่มใส่ใจกับคำพูดที่คุณพูด แม้กระทั่งคำพูดในใจของคุณ หากคำพูดของคุณต่ำหรือมีดมน ผลลัพธ์ก็อาจจะเช่นกัน ดังนั้นจงระวังตัวเอง ฟังสิ่งที่พูดและคิด ตรวจสอบตัวเองและกลายเป็นแนวทางของคุณเอง

แทนที่ความคิดเชิงลบด้วยความคิดเชิงบวกเพื่อสร้างกรอบความคิดที่เติบโต แทนที่การตัดสินใจด้วยการยอมรับ แทนที่ความเกลียดชังด้วยความเห็นอกเห็นใจ หากคุณไม่เคารพตัวเองหรือลดมาตรฐานทางจริยธรรมของคุณ ผลของการตัดสินใจและผลที่ตามมาจะสะท้อนถึงสิ่งนั้น ตั้งใจที่จะคิดความคิดที่สูงขึ้นและยึดมั่นในความคิดนั้น

**4) เลิกขอความเห็นชอบจากผู้อื่น (Stop seeking Approval from others)** การยอมรับจากผู้อื่นมักจะขัดขวางความคิดในการเติบโต ปลูกฝังการยอมรับตนเองและการอนุมัติตนเอง เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตัวเอง คุณคือคนเดียวที่จะอยู่เคียงข้างคุณตลอดไป ดังนั้นคุณคือคนเดียวที่คุณต้องสร้างความประทับใจ

**5) ก้าวลึกเข้าไปในความถูกต้อง (Take a step deeper into Authenticity)** การเสแสร้งเป็นคนที่คุณไม่เคารพในตัวตนที่แท้จริงของคุณ มันทำให้คุณเป็นของปลอม มันลดทอนสิ่งที่คุณมีให้ การเป็นของแท้อย่างแท้จริงเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและการทำงานภายในอย่างมาก เมื่อคุณทำสำเร็จแล้ว คุณจะมีความรู้สึกดีขึ้นในการบรรลุเป้าหมายที่แท้จริง ซึ่งทำให้คุณอยู่ในกรอบความคิดที่เติบโต

**6) ปลูกฝังความรู้สึกของวัตถุประสงค์ (Cultivate a sense of Purpose)** ชีวิตของคุณรู้สึกเหมือนมีจุดมุ่งหมายหรือไม่? ถ้าใช่ ให้กำหนดด้วยตัวคุณเองว่าจุดประสงค์นั้นครอบคลุมถึงอะไร หากคุณกำลังวาดช่องว่าง ให้ขอให้เป้าหมายในชีวิตของคุณชัดเจนสำหรับคุณ ทำสมาธิหรือครุ่นคิดเกี่ยวกับ "จุดประสงค์" และดูว่ามีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยใดบ้างที่ผ่านเข้ามา จนกว่าคุณจะรู้สึกว่าคุณรู้ถึงแก่นแท้ของจุดประสงค์ของคุณ หรืออาจเป็นส่วนหนึ่งของจุดประสงค์นั้น จากนั้นทำตามนั้น—นั่นคือสิ่งที่จะช่วยให้คุณสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้

**7) นิยามใหม่ของ “อัจฉริยะ” (Redefine “Genius”)** เราทุกคนมีจุดแข็งและจุดอ่อน สำรวจและชื่นชมจุดแข็งของคุณ และพยายามปรับปรุงจุดอ่อนของคุณ ความพยายามนี้สามารถช่วยให้คุณสร้างกรอบความคิดที่เติบโตได้

**8) เปลี่ยนคำวิจารณ์ไปรอบๆ จนกว่าคุณจะพบของขวัญของมัน (Turn criticism around until you find its gift)** จุดประสงค์ของการวิจารณ์คือทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น คนอื่น

สามารถเห็นสิ่งที่คุณกำลังทำจากมุมมองที่แตกต่างจากคุณเล็กน้อย และอาจมีคำแนะนำที่มีค่าสำหรับคุณ หากคุณเปิดใจรับฟังข้อเสนอแนะ คุณสามารถพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้ง่ายขึ้น

9) **ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end result)** อย่าลืมนะว่าสิ่งสำคัญคือการเดินทาง ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง

10) **เรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่น (Learn from the mistakes of others)** หากคุณสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่นได้ คุณก็อาจจะทำผิดพลาดน้อยลง บางครั้งสิ่งนี้อาจทำให้ความกลัวในการลองสิ่งใหม่ๆ สงบลงได้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

11) **“ยังไม่ใช่” ก็โอเค (“Not yet” is OK)** เมื่อต้องดิ้นรนกับงาน ให้เตือนตัวเองว่าคุณยังไม่เชี่ยวชาญ “แต่” นั้น หากคุณยึดติดกับมัน เวลาและการฝึกฝนจะนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

12) **รับความเสี่ยงใน บริษัท ของผู้อื่น (Take risks in the company of others)** พยายามอย่าจริงจังกับตัวเองมากเกินไป เต็มใจที่จะทำผิดพลาดต่อหน้าผู้อื่น เพราะถ้าคุณโตขึ้น สิ่งนี้จะต้องเกิดขึ้นแน่นอน และการทำผิดต่อหน้าผู้อื่นมักจะง่ายขึ้นด้วยการฝึกฝน

13) **เป็นจริง (Be realistic)** บางครั้งอาจใช้เวลามากในการเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น การเรียนรู้ภาษาใหม่หรือการเรียนรู้ที่จะเล่นเครื่องดนตรีหรือการเรียนรู้วิธีการเป็นนายความที่ดี การคำนึงถึงสิ่งนี้สามารถช่วยในเรื่องกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

14) **ความเร็วไม่สำคัญ (Speed is not Important)** เมื่อคุณมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ผลลัพธ์ที่ได้ก็จะโฟกัสน้อยลง แต่คุณมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่และทุ่มเทให้กับกระบวนการนี้ไม่ว่าจะใช้เวลาานเท่าใดก็ตาม อนึ่ง การมุ่งความสนใจไปที่กระบวนการมักจะช่วยปรับปรุงผลลัพธ์ด้วย เพราะคุณใช้ความพยายามอย่างมากในระหว่างทาง

15) **เป็นเจ้าของทัศนคติของคุณ (Own your Attitude)** หากคุณให้ความสำคัญกับการมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ให้ใช้เวลาและพยายามพัฒนามัน คงอยู่และโอกาสจะมาถึง ปลุกฝังความยืดหยุ่นไปพร้อมกัน คุณกำลังปรับปรุงความคิดของคุณและนั่นเป็นสิ่งที่ดีทีเดียว

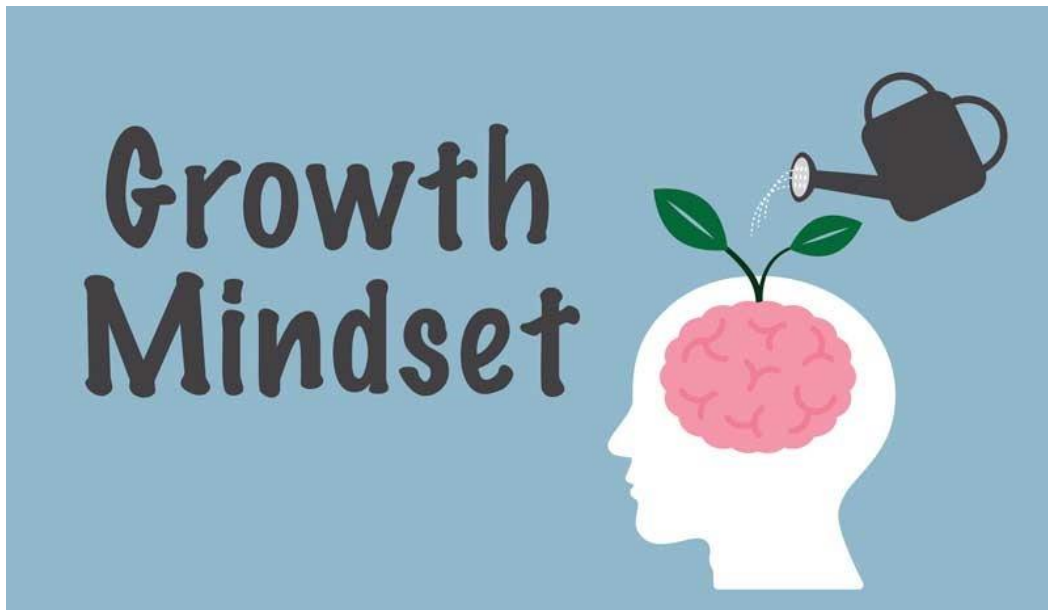


*แนวการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนคติของ Davis มีสาระสำคัญอะไร ?*



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201904/15-ways-build-growth-mindset>



Source – <https://shorturl.asia/rQnT4>

## แนวทางการพัฒนาจากทักษะของ Future Learn

Future Learn (2022) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง 10 วิธีในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (10 ways to develop a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

### 1) ระบุความคิดของคุณเอง (Identify your own Mindset)

เมื่อพิจารณาว่าปัจจุบันคุณจัดการกับความท้าทายอย่างไร ทั้งในที่ทำงานหรือในการศึกษา คุณสามารถกำหนดความคิดปัจจุบันของคุณได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถถามตัวเองได้ว่าคุณพูดว่า "ฉันเป็นคนธรรมดา" หรือ "ฉันเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี" หรือคุณจะพูดว่า 'เธอเป็นผู้นำโดยธรรมชาติ' หรือ 'เธอทำงานเพื่อไปสู่บทบาทความเป็นผู้นำ'?

การถามคำถามดังกล่าวเกี่ยวกับแนวทางที่คุณมีต่อโลกสามารถช่วยให้คุณระบุได้ว่าคุณมีกรอบความคิดแบบยึดติดหรือแบบเติบโตมากกว่ากัน การตระหนักรู้ดังกล่าวเป็นก้าวแรกสู่การเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจช่วยให้คุณคิดใหม่เกี่ยวกับอาชีพของคุณ

### 2) ดูการปรับปรุงของคุณเอง (Look at your own Improvements)

คิดถึงบางสิ่งที่คุณดีกว่าในอดีตหรือไม่? อะไรที่คุณพบว่ายากก่อนหน้านี้? ทำไมตอนนี้มันรู้สึกง่ายขึ้น? และคุณบรรลุการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างไร?

ความคิดเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้คุณนึกถึงเวลาและความพยายามที่คุณใช้ไปเพื่อปรับปรุงในด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งเป็นจุดเด่นของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

### 3) ทบทวนความสำเร็จของผู้อื่น (Review the success of others)

ลองนึกถึงบางสิ่งที่คุณเคยเห็นคนอื่นทำกับสิ่งแปลกปลอม ลองนึกถึงวิธีที่พวกเขาประสบความสำเร็จและสิ่งนี้บอกถึงความสามารถในการพัฒนาขีดความสามารถของพวกเขา

### 4) ขอความคิดเห็น (Seek feedback)

ไม่ว่าคุณจะประสบความสำเร็จในโครงการหรือไม่ การขอความคิดเห็นจากผู้อื่นเป็นวิธีที่ดีในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ พวกเขาอาจให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับจุดที่คุณพัฒนาหรือสิ่งที่ต้องปรับปรุง ในทางกลับกัน สิ่งนี้จะช่วยให้คุณตั้งเป้าหมายในการปรับปรุงได้

### 5) ควบคุมพลังของ 'ยัง' (Harness the power of 'yet')

แนวคิดของ 'ยัง' เป็นแนวคิดที่ Dr Dweck พูดถึงในระหว่างการพูดคุยของ TEDx โดยพื้นฐานแล้ว กรอบความคิดแบบยึดติดส่วนนี้เกี่ยวกับการตระหนักว่าจะมีทักษะหรือวิชาที่คุณยังไม่ถนัด อย่างไรก็ตาม ด้วยการทำงานและความอดทน คุณสามารถพัฒนาในด้านเหล่านี้ได้



การพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือการตระหนักว่าจุดอ่อนของคุณคือจุดแข็งที่คุณยังไม่จำเป็นต้องพัฒนา

### 6) เรียนรู้สิ่งใหม่ (Learn something new)

ลองทำกิจกรรมใหม่ทั้งหมดและท้าทายตัวเองเพื่อเรียนรู้สิ่งที่คุณยังไม่ถนัด คุณสามารถเริ่มต้นด้วยการเรียนรู้ภาษาใหม่ หยิบเครื่องดนตรี หรือทำความเข้าใจพื้นฐานทางเศรษฐศาสตร์

การทำความคุ้นเคยกับการออกจากเขตสบาย ๆ ของคุณ คุณสามารถพัฒนากรอบความคิดในการเติบโตและเปิดรับการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ได้มากขึ้น

### 7) ทำผิดพลาด (Make mistakes)

คุณจะไม่ทำทุกอย่างถูกต้องในครั้งแรกที่พยายาม ปล่อยให้ตัวเองทำผิดพลาดแล้วเรียนรู้จากความผิดพลาดเหล่านั้น แทนที่จะคิดว่าความผิดพลาดเท่ากับความรู้ความสามารถ ให้คิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้

ข้อผิดพลาดให้โอกาสคุณในการระบุจุดที่คุณอาจมีจุดอ่อนหรือขาดความเข้าใจ – ด้านที่คุณสามารถทำงานอย่างหนักเพื่อปรับปรุงได้

### 8) ใจดีกับตัวเอง (Be kind to yourself)

แทนที่จะตำหนิตัวเองสำหรับข้อผิดพลาด ลองค้นหาว่าคุณจะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไรในสถานการณ์ของคุณ ถ้ามีคนล้มเหลวในงานที่คุณรู้อยู่แก่ใจ คุณจะบอกพวกเขาว่าพวกเขาไร้ประโยชน์หรือสนับสนุนให้พวกเขาเรียนรู้?

การมีสติสามารถช่วยให้คุณปรับปรุงการสื่อสาร ความสัมพันธ์ และความช่วยเหลือทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยคุณระบุความคิดที่เชื่อมโยงกับกรอบความคิดแบบยึดติดและหลีกเลี่ยงจากความคิดเหล่านั้น

### 9) มองหาตัวอย่าง (Look at Examples)

หากคุณมุ่งมั่นที่จะพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ การมองหาผู้ที่ประกอบเป็นกรอบความคิดแล้วสามารถช่วยได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวอย่างจากผู้เชี่ยวชาญเช่น Dr. Dweck หรือการดูคนที่คุณรู้จักแล้ว ก็มีโอกาที่จะเรียนรู้จากคนอื่น ๆ ตรวจสอบสิ่งที่พวกเขาทำและวิธีที่พวกเขาจัดการกับความท้าทาย และคิดว่าคุณสามารถใช้กลยุทธ์ที่คล้ายกันได้อย่างไร

### 10) ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง (Set realistic Goals)

ดังที่เราได้สำรวจไปแล้ว มีปัจจัยกำหนดความสำเร็จมากมาย บุคลิกภาพ สติปัญญา สถานการณ์ และปัจจัยอื่นๆ อย่างไรก็ตาม การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนซึ่งให้ความท้าทายที่สร้างแรงบันดาลใจ คุณสามารถทำงานไปสู่ความสำเร็จได้



แนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
ทัศนะของ Future Learn มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.futurelearn.com/info/blog/general/develop-growth-mindset>



Source – <https://www.lifecoach-directory.org.uk/memberarticles/how-to-develop-a-growth-mindset>

## แนวทางการพัฒนาจากทักษะของ Teach Thought

Teach Thought (n.d.) เป็นองค์กรที่อุทิศตนเพื่อนวัตกรรมด้านการศึกษผ่านการเติบโตของครูผู้สอนดีเด่น กล่าวถึง 25 วิธีง่ายๆ ในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (25 Simple Ways To Develop A Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

### 1) การโอ้อวดกรอบความคิดแบบยึดติด (Exaggerate a Fixed Mindset)

เช่นเดียวกับที่การ์ตูนล้อเลียนสามารถเน้นลักษณะทางกายภาพบางอย่าง การโอ้อวดกรอบความคิดแบบยึดติด (แม้ในรูปแบบการ์ตูน) สามารถช่วยตีกรอบให้มันดูไร้เหตุผลและบางครั้งก็ไร้สาระได้

### 2) ถามพวกเขาถึงสิ่งที่เป็นไปได้โดยไม่ต้องใช้ความอดทน (Ask them what's Possible without Perseverance)

ขอให้พวกเขาระบุความสำเร็จหรือประสบการณ์หรืองานหรือการแสดงที่คุ้มค่าซึ่งเป็นไปได้โดยไม่ต้องใช้ความอดทน ควรเป็นรายการสั้นๆ

### 3) ค่าผิดพลาด (Value Mistakes)

ไม่มีใครเคยเรียนรู้สิ่งที่มีค่าโดยไม่ทำผิดพลาด ความผิดพลาดกำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ กระตุ้นให้นักเรียนเห็นความผิดพลาดเป็นขั้นตอนหนึ่งในการก้าวไปสู่ความชำนาญ การไตร่ตรองทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวอาจเป็นข้อมูลสำหรับนักเรียนที่กำลังเรียนรู้ที่จะเข้าใจธรรมชาติของ 'การทำ': บางครั้งเราทำและบางครั้งเราก็ล้มเหลว และทั้งสองอย่างก็ไม่ใช่ไร เพราะแต่ละอย่างทำให้เรามาถึงจุดที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้

### 4) เชี่ยวชาญในแนวคิด (Master it Conceptually)

ระบุเมื่อมันเกิดขึ้น วิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบ จินตนาการถึงผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นด้วยกรอบความคิดแบบพัฒนาได้และไม่มีอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นต้น การคิดแบบนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในระดับห้องเรียน แต่สามารถ (และน่าจะ) ขยายออกไปนอกห้องเรียนไปจนถึงเหตุการณ์ในโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งเนื่องจากวิธีคิดและวิธีคิดแบบนี้ จึงมีบางสิ่งเกิดขึ้น (ดีหรือไม่ดี)

### 5) ช่วยให้เราสนุกกับความท้าทาย (Help them enjoy Challenges)

ยิ่งนักเรียนสนุกกับความท้าทายมากเท่าไร เช่น วิธีที่พวกเขาทำในวิดีโอเกมที่ยากๆ เป็นต้น พวกเขาจะยิ่งมีเงื่อนไขมากขึ้น ไม่ใช่แค่ความมานะบากบั่นเท่านั้น แต่ยังต้องประสบกับความล้มเหลวและการดิ้นรนซึ่งเป็นเพียงคำนำสู่ความสำเร็จ ผู้เล่นเกมจะไม่ค่อยคิดว่า “ฉันจะไม่มีวัน

เอาชนะด้านนี้ได้” นักกีฬาจะไม่ค่อยคิดว่า “ฉันยังแบบนี้ไม่ได้” นักเรียนไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม มักจะพูดว่า “คณิตศาสตร์ไม่ชอบฉัน” หรือ “ฉันทำข้อสอบไม่เก่ง” และอื่นๆ

#### 6) ใช้ภาษา “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้” (Adopt a “Growth Mindset” Language)

ยกตัวอย่างเช่น การใช้แง่บวกก่อนการคาดคะเน หรือแทนที่คำว่า 'ล้มเหลว' ด้วยคำว่า 'เรียนรู้' ใช้คำว่า 'ยัง' Dweck กล่าวว่า 'ยังไม่' กลายเป็นหนึ่งในวลีที่เธอโปรดปราน เมื่อใดก็ตามที่คุณเห็นนักเรียนมีปัญหาทำงาน ให้บอกพวกเขาว่าพวกเขายังไม่เชี่ยวชาญ

#### 7) รับทราบและยอมรับความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace imperfections)

การซ่อนตัวจากจุดอ่อนของคุณหมายความว่า คุณจะไม่มีวันเอาชนะมันได้

#### 8) ติดตามผลการวิจัยเกี่ยวกับภาวะความยืดหยุ่นตัวของสมอง (Follow the research on Neuroplasticity)

หากสมองไม่ได้รับการแก้ไข ใจก็ไม่ควรเช่นกัน

#### 9) หยุดแสวงหาความคิดเห็น (Stop seeking Approval)

เมื่อคุณให้ความสำคัญกับการอนุมัติ/ความคิดเห็นจากคนอื่นมากกว่าการเรียนรู้ แสดงว่าคุณเสียสละศักยภาพของตนเองเพื่อการเติบโต

#### 10) ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end result)

คนฉลาดสนุกกับกระบวนการเรียนรู้ และไม่รังเกียจเมื่อดำเนินต่อไปเกินกรอบเวลาที่คาดไว้

#### 11) ปลูกฝังความรู้สึกของวัตถุประสงค์ (Cultivate a sense of purpose)

การวิจัยของ Dweck ยังแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้นั้นมีความรู้สึกถึงจุดมุ่งหมายที่มากกว่า จงวาดภาพใหญ่ในจินตนาการ

#### 12) เฉลิมฉลองการเติบโตร่วมกับผู้อื่น (Celebrate growth with others)

หากคุณชื่นชมการเติบโตอย่างแท้จริง คุณจะต้องแบ่งปันความก้าวหน้าของคุณกับผู้อื่น สิ่งนี้สามารถช่วยให้กรอบความคิดแบบพัฒนาได้กลายเป็นวัฒนธรรมแห่งการเติบโตได้ เรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่น การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นไม่ใช่เรื่องฉลาดเสมอไป แต่สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักว่ามนุษย์มีจุดอ่อนเหมือนกัน

#### 13) เน้นการเติบโตมากกว่าความเร็ว (Emphasize Growth over speed)

การเรียนรู้ได้เร็วนั้นไม่เหมือนกับการเรียนรู้ได้ดี และการเรียนรู้ได้ดีบางครั้งต้องใช้เวลาไว้สำหรับความผิดพลาด

#### 14) ให้รางวัลการกระทำไม่ใช่ ลักษณะเฉพาะ (Reward actions, not traits)

บอกนักเรียนเมื่อพวกเขา กำลังทำอะไรที่ฉลาด ไม่ใช่แค่เป็นคนฉลาดเท่านั้น

**15) นิยามใหม่ของคำว่า “อัจฉริยะ” (Redefine the word “Genius”)**

ตำนานได้ถูกทำลายไปแล้ว: อัจฉริยะต้องการความขยัน ไม่ใช่พรสวรรค์เพียงอย่างเดียว

**16) บรรยายคำวิจารณ์ในแง่บวก (Portray criticism as positive)**

คุณไม่จำเป็นต้องใช้คำว่า 'คำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์' แต่คุณต้องเชื่อในแนวคิด

**17) แยกการพัฒนาจากความล้มเหลว (Decouple improvement from Failure)**

หยุดสันนิษฐานว่า 'สิ่งที่ต้องปรับปรุง/พัฒนา' แปลเป็นความล้มเหลว

**18) ให้โอกาสในการไตร่ตรองอย่างสม่ำเสมอ (Provide regular Opportunities for Reflection)**

ให้นักเรียนสะท้อนการเรียนรู้อย่างน้อยวันละครั้ง

**19) ให้ความพยายามมาก่อนพรสวรรค์ (Place effort before talent)**

ความขยันควรได้รับการตอบแทนก่อนทักษะโดยกำเนิดเสมอ

**20) เน้นความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้และ “การฝึกสมอง” (Highlight the relationship between learning and “Brain Training”)**

สมองก็เหมือนกับกล้ามเนื้อที่ต้องออกกำลังกายเช่นเดียวกับร่างกาย

**21) ปลูกฝังความอดทน (Cultivate grit)**

นักเรียนที่มีความมุ่งมั่นเป็นพิเศษจะมีแนวโน้มที่จะขอความเห็นชอบจากตนเองมากกว่าคนอื่น ๆ

**22) ตั้งเป้าหมายใหม่สำหรับทุกเป้าหมายที่สำเร็จ (Make a new goal for every goal accomplished)**

คุณจะไม่วันที่ไม่ได้เรียนรู้ เพียงเพราะการสอบกลางภาคของคุณจบลงไม่ได้หมายความว่า คุณควรเลิกสนใจวิชานั้น คนที่มีความคิดเติบโตรู้วิธีสร้างเป้าหมายใหม่ๆ อยู่เสมอเพื่อให้ตัวเองมีแรงกระตุ้น

**23) รับความเสี่ยงใน บริษัท ของผู้อื่น (Take risks in the company of others)**

หยุดพยายามที่จะกอบกู้หน้าตอลดเวลาและปล่อยให้ตัวเองโง่ไปเรื่อย ๆ มันจะทำให้ง่ายต่อการเสี่ยงในอนาคต

**24) คิดตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเวลาและความพยายาม (Think Realistically about Time and Effort)**

ต้องใช้เวลาเรียนรู้ อย่าคาดหวังที่จะเชี่ยวชาญทุกหัวข้อภายในวันเดียว

**25) เป็นเจ้าของทัศนคติของคุณ (Take ownership over your attitude)**

เมื่อคุณพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้แล้ว ให้เป็นเจ้าของมัน ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนที่มีจิตใจที่เติบโตและภูมิใจที่จะให้สิ่งนี้นำทางคุณตลอดอาชีพการการศึกษาของคุณ

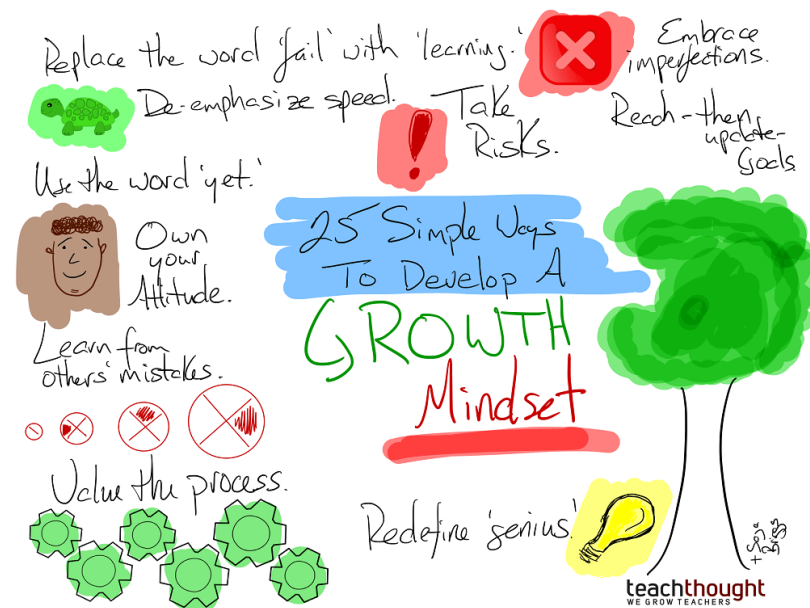


แนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Teach Thought มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.teachthought.com/learning/develop-growth-mindset/>



Source – <https://www.teachthought.com/learning/develop-growth-mindset/>

## แนวทางการพัฒนาจากทักษะของ My Online Therapy

My Online Therapy (2021) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง 8 วิธีในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (8 ways to develop a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

1) **หยุดตัดสินตัวเอง (Stop judging yourself)** พยายามอย่าคิดว่าตัวเองเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ หากคุณทำสิ่งใดสำเร็จ ให้หลีกเลี่ยงการใช้พรสวรรค์ที่มีมาแต่กำเนิดและยกย่องความพยายามและการเตรียมพร้อมของคุณแทน หากคุณประสบความสำเร็จอย่าเอาชนะตัวเองเพราะ "ไร้ความสามารถ" ลองคิดว่า คุณจะทำอย่างไรให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป ตัวอย่างเช่น การฝึกฝนเพิ่มเติมหรือแนวทางอื่นจะช่วยให้หรือไม่

2) **เปลี่ยนมุมมองของคุณเกี่ยวกับความล้มเหลว (Change your perspective on failure)** อย่าคิดว่าความล้มเหลวเป็นการยืนยันว่าคุณไม่ได้เก่งอะไรเลย คิดว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทุกคนล้มเหลวเมื่อพวกเขาเรียนรู้ เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะเดิน คุณก็ล้มลงมามาก แต่คุณก็ยังไปต่อ แม้แต่นักกีฬา ผู้ประกอบการ ศิลปิน และนักเขียนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลกก็ยังล้มเหลวระหว่างทาง เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ

3) **ใช้คำว่า "ยัง" (Use the word "yet")** ภาษาที่เราใช้ส่งผลต่อวิธีที่เราคิดเกี่ยวกับตนเอง แทนที่จะพูดว่า "ฉันไม่ค่อยเก่งเรื่องนี้" ให้เพิ่มคำว่า "ยัง": "ฉันยังไม่ค่อยเก่งเรื่องนี้" ไม่มีใครสมบูรณ์แบบในครั้งแรก ต้องใช้เวลาและความพยายามในการปรับปรุงบางสิ่ง นักกีฬาซ้อม นักดนตรีซ้อม นักแสดงซ้อม พยายามมองว่าความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต แทนที่จะเป็นอุปสรรค

4) **ขอความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ (Ask for constructive feedback)** คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะไม่กลัวคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์ เพราะพวกเขารู้ว่ามันช่วยให้พวกเขาเติบโต ขอคำติชมจากคนที่คุณไว้วางใจเพื่อเสนอคำวิจารณ์ที่ตรงไปตรงมาและสร้างสรรค์ เป็นโอกาสในการเรียนรู้ ปรับปรุง และพัฒนาทักษะที่จะช่วยให้คุณเติบโตและพัฒนา

5) **หยุดขอความเห็นชอบจากผู้อื่น (Stop seeking Approval from others)** ตาม Schema Therapy รูปแบบการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์รูปแบบหนึ่งที่เรอาจประสบคือ 'schema' หรือ กบดักชีวิต ที่แสวงหาความคิดเห็น สิ่งนี้มักเป็นผลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กของเรา เช่นความรักที่มีเงื่อนไขมาก อาจหมายความว่าเราแสวงหาความคิดเห็นจากภายนอกมากเกินไปและเพิกเฉยต่อความต้องการของเราเอง หากคุณขอความเห็นชอบจากผู้อื่น คุณอาจติดตามเป้าหมายที่ไม่ใช่ของคุณเองจริงๆ หรือมุ่งเน้นที่การ 'ชนะ' โดยสิ้นเชิงมากกว่าการปรับปรุง หากคุณสามารถ

หลีกเลี่ยงการขออนุมัติได้ คุณจะสบายใจมากขึ้นกับความพ่ายแพ้และความล้มเหลวที่มาพร้อมกับการเติบโตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ปลุกฝังการยอมรับตนเองและเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเอง

**6) รับมือกับความท้าทาย 'การเติบโต' (Take on 'Growth' Challenges)** หากคุณมีกรอบความคิดที่ตายตัว คุณอาจต้องต่อสู้กับแผนผังหรือวงจรชีวิตของ 'ความบกพร่อง' สิ่งนี้สามารถยับยั้งไม่ให้เราตกอยู่ในสถานการณ์ที่เราอาจจะล้มเหลวได้ เรียนรู้วิธีพาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่สามารถบรรลุผลสำเร็จได้จริง และท้าทายความคิดด้านลบที่ทำให้คุณรู้สึกไม่คู่ควรและบกพร่อง คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เปิดรับความท้าทาย ดังนั้นจงรับมันไว้และมองว่ามันเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ตั้งเป้าหมายการเติบโตของเป้าหมายของคุณ แต่ยังคงรวมถึงเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นจริงซึ่งสะท้อนถึงความมุ่งมั่น วัตถุประสงค์ และค่านิยมของคุณ รับรู้ว่าคุณคนมีข้อจำกัด และเป้าหมายบางอย่างต้องใช้ความพยายามมากกว่าเป้าหมายอื่นๆ ให้เวลาตัวเองมากพอที่จะทำให้สำเร็จ

**7) ไปทีละขั้นตอน (Go step by step)** คุณจะคาดหวังที่จะวิ่งมาราธอนหรือปีนเขาโดยไม่ได้รับการฝึกฝนก่อน ดังนั้นให้นึกถึงสิ่งที่คุณต้องการบรรลุผล และสิ่งที่คุณต้องทำเพื่อไปถึงจุดนั้น จากนั้นมุ่งเน้นไปที่ขั้นตอนที่คุณต้องทำ และทำงานเพื่อความก้าวหน้าอย่างค่อยเป็นค่อยไป แทนที่จะถูกรอบงำด้วยเป้าหมายสุดท้ายหรือมุ่งเน้นไปที่ผลลัพธ์เท่านั้น สนุกกับการเดินทาง วิธีการทีละขั้นตอนนี้จะช่วยให้คุณบรรลุความเชี่ยวชาญ

**8) เขียนความสำเร็จของคุณ (Write down your Achievements)** ทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนเย็น ให้เขียนสิ่งที่คุณภูมิใจที่ได้ทำสำเร็จในวันนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่ ก้าวเล็กๆ ก็ไม่เป็นไร อาจเป็นการเรียนภาษาสั้นๆ ในแอป การค้นคว้าแนวคิดทางธุรกิจใหม่ๆ การออกไปวิ่งหรือการสมัครงาน แต่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้คุณเข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้น หรือมีส่วนช่วยในการเติบโตและการพัฒนาของคุณ วิธีนี้จะช่วยให้คุณเริ่มโฟกัสที่การเติบโตมากกว่าข้อจำกัดที่คุณรับรู้



แนวทางการพัฒนากลอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
ทัศนะของ My Online Therapy มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://myonlinetherapy.com/how-to-develop-a-growth-mindset/>







Source – <https://shorturl.asia/1RnGu>

## แนวทางการพัฒนาจากทักษะของ Chrysos

Chrysos (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง 10 เคล็ดลับสำหรับ... การพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้เชิงบวก (10 Tips for... Developing a Positive Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

### 1) ปล่อยให้ตัวเองฝัน (Allow yourself to Dream)

ทุกการผจญภัยหรือความสำเร็จครั้งใหม่เริ่มต้นด้วยความฝัน ปล่อยให้ตัวเองฝันและอย่าจำกัดความฝันของคุณ ความฝันของคุณเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนที่สร้างสรรค์ของคุณ หากคุณยอมรั้งมัน คุณจะมองเห็นโอกาสใหม่ๆ สำหรับการเติบโต ตอนนี้ลองพวกเขาออก

### 2) รับ ทราบ และ น้อมรับ ความไม่ สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfections)

การซ่อนตัวจากจุดอ่อนของคุณเป็นวิธีที่รับประกันได้ว่าจะไม่มีวันเอาชนะจุดอ่อนของคุณได้ นอกจากนี้ยังจะขัดขวางความพยายามในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้อีกด้วย หากคุณยอมรับความไม่สมบูรณ์ของคุณ คุณสามารถทำลายอำนาจเหนือความคิดของคุณและประสบความสำเร็จได้

### 3) ลองสิ่งใหม่ทุกวัน (Try one new thing every day)

หากคุณมุ่งมั่นที่จะลองสิ่งใหม่ๆ ทุกวัน ภายในสิ้นปี คุณจะได้ลองสิ่งใหม่ๆ 365 อย่าง โอกาสที่จะเจอสิ่งที่คุณชอบ สนุก หรือถนัดก็มีมากขึ้น ที่สำคัญกว่านั้น ในไม่ช้า คุณจะพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ส่วนบุคคล ซึ่งคุณมองเห็นความท้าทายมากกว่าปัญหา และไม่กลัวที่จะลองสิ่งใหม่ๆ

### 4) เป็นเชียร์ลีดเดอร์ของคุณเอง (Be your own Cheerleader)

เมื่อเผชิญกับความท้าทายใหม่ จงเป็นเชียร์ลีดเดอร์ของคุณเอง พัฒนานิสัยในการให้กำลังใจตัวเองด้วยการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวก จดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่ดีเมื่อคุณเชี่ยวชาญทักษะใหม่ของคุณ ลองนึกถึงว่าคุณจะให้กำลังใจเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานอย่างไร หากพวกเขา กำลังเริ่มต้นประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่และโค้ชตัวเองด้วยวิธีเดียวกัน

### 5) ปลูกฝังความรู้สึกของวัตถุประสงค์ (Cultivate a sense of Purpose)

เมื่อคุณเริ่มพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ คุณจะสังเกตเห็นว่าคุณเริ่มมีจุดมุ่งหมายมากขึ้น นึกถึงภาพใหญ่และจะช่วยให้คุณรักษาแรงผลักดันของคุณได้

### 6) มีส่วนร่วมกับผู้คนใหม่ๆ (Engage with new people)

ทำความเข้าใจและสนทนากับผู้คนและกลุ่มที่คุณอาจไม่เคยใช้เวลาด้วยมาก่อน หากคุณเข้าถึงบทสนทนาเหล่านี้ด้วยใจที่เปิดกว้าง คุณจะได้รับความรู้ใหม่ๆ และมุมมองของตนเองที่ท้าทาย สิ่งนี้จะช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และความรู้สึกของการผจญภัยของคุณ

### 7) จงเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Have faith in your own ability)

มุ่งมั่นที่จะมีศรัทธาในความสามารถของคุณในการเรียนรู้สิ่งใหม่และการเปลี่ยนแปลง ป้องกันการถูกมองข้ามหรือลดแรงจูงใจจากความคิดเห็นเชิงลบของผู้อื่น แม้ว่าคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์จะเป็นประโยชน์เสมอ แต่สิ่งสำคัญคือต้องพัฒนาและฟังเสียงของตนเอง กรองและตัดสินใจว่าคำวิจารณ์นั้นมาจากสถานที่แห่งการเติบโตหรือความคิดที่ตายตัว

### 8) เน้นการเติบโตมากกว่าความเร็ว (Emphasize Growth over speed)

เป็นการดีที่จะเตือนตัวเองว่าคุณกำลังปลูกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ไม่ใช่ความคิดแบบ 'แก้ไขด่วน' นี่เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่คุณเรียนรู้และเติบโตต่อไป มันคือการวิ่งมาราธอน ไม่ใช่การวิ่ง อย่าท้อแท้หากทักษะและพฤติกรรมใหม่บางอย่างต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ ปรับให้เข้ากับจังหวะของคุณเอง

### 9) มุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ไม่ใช่ผลลัพธ์สุดท้าย (Focus on the Experience, not the end result)

อาจมีกิจกรรมที่คุณหลีกเลี่ยงเพราะคุณไม่มั่นใจว่าคุณจะทำได้ดี ถามตัวเองว่า 'มันสำคัญไหมถ้าฉันไม่เก่งในเรื่องนั้น' คำตอบคือ 'ไม่' คุณไม่จำเป็นต้องเก่ง ถ้าคุณสนุกกับมัน หากคุณมุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์มากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย คุณจะสนุกมากขึ้น และคุณอาจพบสิ่งที่คุณถนัดโดยไม่ได้ตั้งใจ

### 10) เป็นเจ้าของทัศนคติของคุณ (Take ownership over your Attitude)

เมื่อคุณพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้แล้ว ให้เป็นเจ้าของมัน ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้และภูมิใจที่จะให้สิ่งนี้นำทางคุณตลอดอาชีพการงานของคุณ



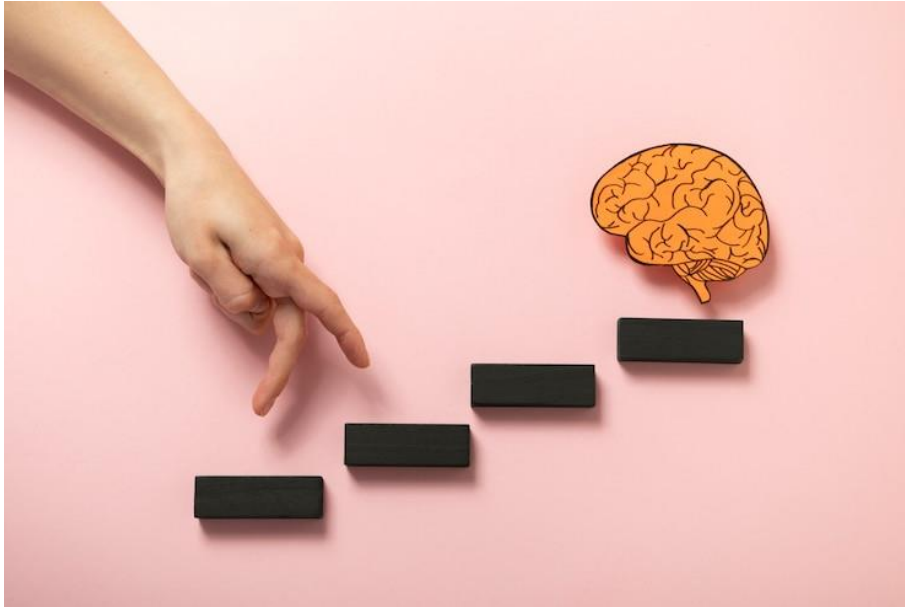
แนวทางการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Chrysos มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.chrysos.org.uk/blog/top-10-tips-for-developing-a-positive-growth-mind>





Source – <https://shorturl.asia/WGSJz>

## แนวทางการพัฒนาจากทัศนะของ Prieur

Prieur (2022) เป็นผู้บริหารโรงเรียนการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา โรงเรียนรัฐบาล ในสหรัฐอเมริกา กล่าวถึง 10 วิธีที่ครูสามารถปลูกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน (10 Ways Teachers Can Instill a Growth Mindset in Students) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

### 1) หลีกเลี่ยงการยกย่องเชาว์ปัญญาและความพยายามอย่างเต็มที่ (Avoid praising Intelligence and sheer Effort)

คุณเสี่ยงที่จะกีดกันการเติบโตโดยยกย่องความเฉลียวฉลาดและความพยายามอย่างเต็มที่ แทนที่จะยอมรับความสำคัญของการวางแผนและลองใช้วิธีการใหม่ๆ

### 2) ใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลาย (Use diverse teaching strategies)

การให้นักเรียนได้รู้จักวิธีการสอนและกลยุทธ์ต่างๆ จะช่วยเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้เพื่อรับมือกับความท้าทายที่หลากหลาย Dr. Dweck กล่าว

### 3) แนะนำองค์ประกอบการเล่นเกมอย่างง่าย (Introduce simple Gamification elements)

แง่มุมบางประการของการทำให้เป็นเกม - การฝึกใช้องค์ประกอบของวิดีโอเกมในชั้นเรียนของคุณ - สามารถเน้นความก้าวหน้าของนักเรียนแทนที่จะเน้นย้ำถึงข้อผิดพลาด

### 4) สอนคุณค่าของความท้าทาย (Teach the values of challenges)

การอธิบายถึงประโยชน์โดยธรรมชาติของการเอาชนะอุปสรรคสามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนากรอบความคิดในการเติบโตได้ ตามที่ Dr. Dweck กล่าว

### 5) กระตุ้นให้นักเรียนขยายคำตอบของพวกเขา (Encourage students to expand their Answers)

การขอให้นักเรียนอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความคิดของพวกเขาระหว่างการสนทนาเป็นการเปิดเผยสิ่งที่พวกเขาทำและไม่เข้าใจ กระตุ้นให้พวกเขาประมวลผลเนื้อหาในระดับที่ลึกขึ้นเมื่อพวกเขาสะท้อนคำตอบของพวกเขา

### 6) อธิบายจุดประสงค์ของทักษะและแนวคิดที่เป็นนามธรรม (Explain the purposes of abstract Skills and Concepts)

สอนหน่วยหรือวิชาที่เต็มไปด้วยทักษะและแนวคิดที่เป็นนามธรรม? การปลูกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียนอาจต้องทำงานมากขึ้น

7) เพื่อเวลาสำหรับการจดบันทึกตามเป้าหมาย (Allow time for Goal-based Journaling)

8) พูดว่า “ยัง” ให้บ่อยขึ้น (Say “yet” more often)

คำว่า “ยัง” สามารถเปลี่ยนประโยคคุณหมิ่นให้กลายเป็นประโยคเชิงบวก ส่งเสริมการเติบโตตามที่ Dr. Dweck กล่าว

คุณจะได้แสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้ทักษะและการทำความเข้าใจแนวคิดนั้นเกิดขึ้นได้เสมอ เพียงแต่ขึ้นอยู่กับเวลา ความพากเพียร และการลองใช้เทคนิคการเรียนรู้ต่างๆ

9) ช่วยนักเรียนเปลี่ยนภาษา (Help students change their Language)

เมื่อคุณเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ คุณสามารถช่วยนักเรียนเปลี่ยนภาษาเพื่อผลักดันกรอบความคิดของพวกเขาจากที่ไม่ชอบการเติบโตไปสู่การพัฒนา

10) ใช้โฟลเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ (Use success folders)

ตลอดภาคเรียนหรือทั้งปี นักเรียนอาจมีปัญหาในการจดจำความก้าวหน้าและความสำเร็จของตนเอง โฟลเดอร์แห่งความสำเร็จช่วยแก้ปัญหานี้ได้โดยแสดงหลักฐานโดยตรงถึงการเติบโต



แนวทางการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Prieur มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/growth-mindset-in-students/>





Source – <https://shorturl.asia/RxW8J>

## แนวทางการพัฒนาจากทัศนคติของ Good Grief

Good Grief (2022) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง 6 วิธีช่วยพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (6 ways to help develop growth mindsets) ดังนี้

### 1) ยอมรับความไม่สมบูรณ์ (Embrace Imperfection)

กระตุ้นให้นักเรียนมองว่าความผิดพลาดเป็นขั้นตอนสำคัญในเส้นทางการเรียนรู้ เสริมสร้างแนวคิดที่ว่าไม่มีใครเคยเรียนรู้สิ่งที่มีค่าโดยไม่ได้ทำผิดพลาดระหว่างทาง

### 2) เปลี่ยนความท้าทายให้เป็นโอกาส (Reframe Challenges as Opportunities)

การปลูกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือการสอนเด็ก ๆ ถึงวิธีเรียนรู้และใช้กลยุทธ์เพื่อเอาชนะความท้าทาย อธิบายถึงประโยชน์ของการเอาชนะอุปสรรคสำหรับผู้ที่ผลักดันผ่านโซนความสะดวกสบายเพื่อเผชิญกับความท้าทายตรงหน้า

### 3) เปิดโอกาสให้ประเมินตนเอง (Provide Opportunities for Self-evaluation)

ใช้เวลาช่วยนักเรียนไตร่ตรองทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว ช่วยให้พวกเขาค้นพบเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ไขปัญหาเพื่อหาแนวทางแก้ไข ยกย่องกระบวนการที่ตามมา ความพยายามของนักเรียนและการพัฒนารายบุคคลเหนือผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว กระตุ้นความรู้สึกอยากรู้ อยากเห็น

### 4) ช่วยนักเรียนเปลี่ยนวิธีใช้ภาษา (Help students change their Language)

ภาษา - เขียนและพูด - เป็นเครื่องมือที่ยอดเยี่ยมในการช่วยให้นักเรียนเห็นความแตกต่างระหว่างกรอบแนวคิดแบบยึดติดและกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ทดสอบสิ่งนี้ได้โดยให้นักเรียนฝึกวลีที่ส่งเสริมกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ “ความผิดพลาดช่วยให้คุณเรียนรู้” หลีกเลียงภาษาเช่น “คุณฉลาดมาก” หรือ “คำตอบผิด”

### 5) ลองใช้เทคนิคการสอนแบบต่างๆ (Try different Teaching Techniques)

ใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลายซึ่งปรับให้เหมาะสมกับความต้องการในการเรียนรู้ของนักเรียนทุกคน สำหรับเนื้อหาให้ใช้คลิปวิดีโอและเสียง งานนำเสนอ และสื่ออื่นๆ ให้นักเรียนทำงานเป็นรายบุคคล เป็นคู่ และกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ ทำท่ายให้นักเรียนแสดงความเข้าใจในเนื้อหาผ่านแบบทดสอบ โครงการ และงานที่มีอบหมาย

### 6) ต้นแบบความคิดการเจริญเติบโตสำหรับนักเรียน (Model a Growth Mindset for Students)

ในฐานะที่เป็นแบบอย่างที่สำคัญสำหรับนักเรียน สิ่งสำคัญสำหรับครูคือการให้นักเรียนเห็นความคิดในการเติบโตของพวกเขาในการปฏิบัติ สื่อสัต์ย์กับสิ่งที่ยากสำหรับคุณ บอกนักเรียนของคุณ



เมื่อคุณรู้สึกท้อแท้และहारือเกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหาของพวกเขา การมีส่วนร่วมของนักเรียนด้วยวิธีนี้ช่วยให้พวกเขาเห็นความจำเป็นในการทำงานผ่านความท้าทายเพื่อความก้าวหน้า



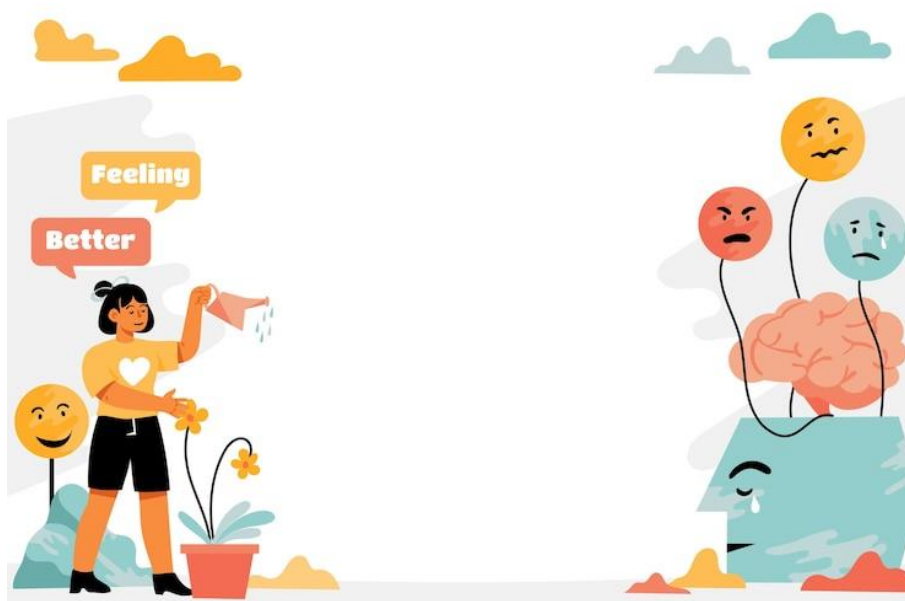
แนวการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
ทัศนะของ Good Grief มีสาระสำคัญอะไร ?



หมายเหตุ

ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://good-grief.org/ways-to-develop-a-growth-mindset/>



Source – <https://shorturl.asia/JLHdq>

## แนวทางการพัฒนาจากทัศนคติของ Dagher

Dagher (2022) เป็นผู้ช่วยวิจัย - Trinity College Dublin 15 วิธีในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (15 Ways to Develop a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

### 1) รู้สาเหตุ (Know the why)

ประการแรกและที่สำคัญที่สุด ลองคิดว่าเหตุใดคุณจึงต้องการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ อะไรในชีวิตของคุณที่กระตุ้นให้คุณเปลี่ยนแปลง? คุณคาดหวังประโยชน์อะไรจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ การเข้าใจถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้คุณโฟกัสกับสิ่งที่กระตุ้นคุณในช่วงเวลาที่ท้าทายมากขึ้นได้อย่างแท้จริง เพื่อให้คุณผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านี้ได้อย่างแข็งแกร่งกว่าที่เคย

### 2) ค้นหาตัวอย่าง (Find Examples)

ลองนึกถึงการพูดคุยกับครอบครัว เพื่อน และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับการนำกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มาใช้ ถ้าใครที่คุณรู้จักกำลังพัฒนากรอบความคิดนี้อยู่ พวกเขาน่าจะมีข้อมูลเชิงลึกอันมีค่าที่สามารถแบ่งปันกับคุณได้ หากคุณไม่แน่ใจว่ามีใครบ้างที่กำลังพัฒนากรอบความคิดในการเติบโต ให้หันไปหา LinkedIn หรือ Twitter ซึ่งมีชุมชนออนไลน์ทั้งหมดของบุคคลที่ต้องการพัฒนากรอบความคิดในการเติบโต การเชื่อมต่อกับพวกเขาสามารถช่วยสนับสนุนคุณตลอดเส้นทางของคุณเอง .

### 3) นิยามคำว่า ความล้มเหลว ใหม่ (Redefine Failure)

แทนที่จะมองว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ไม่ดี ให้เริ่มมองว่ามันเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็น ความล้มเหลวนำเรากลับไปสู่เส้นทางที่เราต้องเดินตามเพื่อบรรลุความสำเร็จ ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในกระบวนการเรียนรู้และทำให้เราเข้าใจถึงความสำคัญมากขึ้น ความสำเร็จที่คุ้มค่าใดๆ จำเป็นต้องให้เราถอยหลังหนึ่งก้าวก่อนที่เราจะก้าวต่อไปได้ และความเชี่ยวชาญจะไม่มีวันพัฒนาโดยไม่พลาดสักสองสามครั้งระหว่างทาง

### 4) ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง/ตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จ (Set realistic Goals/set yourself up for Success)

เพื่อให้ตัวเองมีแรงจูงใจและทำตามเป้าหมาย สิ่งสำคัญคือคุณต้องตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง แม้ว่าความทะเยอทะยานเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องทำให้แน่ใจว่าคุณกำลังตั้งเป้าหมายที่คุณสามารถบรรลุได้จริง การตระหนักถึงเป้าหมายที่คุณสามารถบรรลุได้อย่างแท้จริงจะทำให้คุณพร้อมสำหรับความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายเหล่านี้จริงๆ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนคุณต่อไป ในขณะที่คุณยังคงบรรลุ

เป้าหมาย คุณสามารถกำหนดเป้าหมายสุดท้ายที่ทะเยอทะยานมากขึ้นเพื่อท้าทายตัวเอง แต่สิ่งสำคัญคือต้องเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ และสร้างจากจุดนั้น

### 5) สังเกตคำพูดของตัวเอง (Notice your Self-talk)

วิธีที่เราพูดกับตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมาก สังเกตว่าคุณพบว่าตัวเองกำลังพูดว่า “ฉันไม่เก่งด้านนี้” หรือ “สิ่งนี้เกินความสามารถของฉัน” เรามีความสามารถอย่างแท้จริงในสิ่งที่เราเชื่อว่าเราสามารถทำได้เท่านั้น หากคุณหมกมุ่นอยู่กับความคิดที่จำกัดตัวเอง การบรรลุเป้าหมายของคุณจะเป็นเรื่องยากมาก คุณต้องเป็นคนของตัวเองและเชียร์ตัวเอง คุณต้องเชื่อว่าคุณสามารถทำได้เพื่อที่คุณจะทำได้

### 6) กำหนดความท้าทายใหม่ (Set new Challenges)

เมื่อคุณเริ่มรู้สึกสบายใจ อย่าลืมนั่งตั้งความท้าทายใหม่ให้กับตัวเอง ความอึดใจเป็นศัตรูของการเติบโต พยายามผลักดันตัวเองให้ก้าวออกจากคอมฟอร์ทโซน โอกาสที่ถ้าคุณค่อนข้างไม่สบายใจ คุณน่าจะเรียนรู้และเติบโต พยายามมองว่าความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้มากกว่าความพ่ายแพ้ ทุกครั้งที่คุณเอาชนะความท้าทายได้ คุณจะได้ผลลัพธ์เพิ่มขึ้น ยิ่งความท้าทายยากเท่าไร รางวัลก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

### 7) หยุดแสวงหาการอนุมัติ/ความคิดเห็น (Stop seeking Approval)

การใส่ใจว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับเราหรือเป้าหมายของเราสามารถยับยั้งการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้ เน้นการยอมรับตนเอง เมื่อเรามีความสุขกับตัวเอง เราจะสนใจความคิดของคนอื่นน้อยลง เพราะความคิดเห็นที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับตัวเราก็คือตัวเราเอง ในขณะที่ผู้คนเข้ามาและไปจากชีวิตของเรา คุณจะเป็นคนที่ยอมรับสนับสนุนและให้กำลังใจตัวเองเสมอในท้ายที่สุด ดังนั้น คุณต้องเชื่อมั่นในตัวเองและความสามารถของตัวเอง การแข่งขันเดียวที่มีอยู่คือตัวคุณเอง

### 8) ฉลองความสำเร็จทั้งเล็กและใหญ่ (Celebrate big and Small Success)

ไม่ว่าความสำเร็จของคุณจะเล็กน้อยแค่ไหน อย่าลืมฉลองให้กับมัน แม้ว่าความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ อาจดูเหมือนไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่ความสำเร็จเล็กๆ จำนวนมากสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง คุณสามารถคิดถึงสิ่งที่คุณชอบเพื่อเป็นรางวัลให้กับตัวเองสำหรับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ หรือความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ของคุณ บางทีความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ อาจหมายถึงการได้กาแฟและขนมดีๆ สักแก้ว ในขณะที่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่อาจหมายถึงการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงานหรือครอบครัวและเพื่อนๆ ของคุณ

### 9) สังเกตความสำเร็จของผู้อื่น (Notice others' Accomplishments)

การเฉลิมฉลองความสำเร็จของผู้อื่นมีความสำคัญพอๆ กับการเฉลิมฉลองของคุณเอง การฉลองความสำเร็จของเพื่อนร่วมงานของคุณจะสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและกระตุ้นให้ผู้อื่นทำงานตามกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ต่อไป เพื่อให้พวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายได้เช่นกัน

ยิ่งไปกว่านั้น คุณสามารถเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่นโดยแสดงความสนใจว่าพวกเขาประสบความสำเร็จได้อย่างไร และมันจะเพิ่มคุณค่าให้กับเส้นทางสู่เป้าหมายของคุณเองได้อย่างไร

### 10) เพิ่ม “ยัง” ในคลังคำศัพท์ของคุณ (Add “yet” to your Vocabulary)

แทนที่จะพูดว่า “ฉันไม่เก่งด้านนี้” ให้ลองพูดว่า “ฉันยังไม่เก่งด้านนี้” พวกเราไม่มีใครเกิดมาเก่งในบางสิ่ง ความสามารถและทักษะใช้เวลาในการได้รับและสร้าง การพูดว่า “ยัง” ในตอนท้ายของการวิจารณ์ตนเองที่สำคัญกว่านั้นจะทำให้คุณและคนรอบข้างเชื่อมั่นเป็นเพียงเรื่องของเวลาก่อนที่คุณจะปรับปรุงและเติบโต

### 11) ให้ค่ากับการเดินทาง (Value the Journey)

บ่อยครั้งที่กระบวนการเรียนรู้และการทำงานเพื่อบางสิ่งคือการเรียนรู้บทเรียนที่มีค่าที่สุดแน่นอนว่าการบรรลุเป้าหมายนั้นน่าทึ่ง แต่อุปสรรคและความท้าทายที่ต้องเผชิญระหว่างทางก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน อดทนกับเวลาที่ต้องใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ วางใจว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นตามเวลาที่ตั้งใจไว้ ไม่มีปัญหาระเบิดเวลาที่ต้องกังวล สิ่งต่าง ๆ จะเกิดขึ้นเมื่อตั้งใจ

### 12) เน้นการเติบโตมากกว่าความเร็ว (Emphasize Growth over speed)

ความเร่งรีบเป็นหนึ่งในนิสัยที่เลวร้ายที่สุดที่เราสามารถนำมาปรับใช้ได้ และมันขัดกับความคิดที่จะเติบโตโดยสิ้นเชิง เราไม่สามารถสังเกตเห็นรายละเอียดที่สำคัญและเราสูญเสียโอกาสที่จะเรียนรู้บทเรียนที่สำคัญเมื่อเราเร่งรีบในสิ่งต่างๆ ให้ช้าลงและมีส่วนร่วมในกระบวนการที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของคุณ เมื่อคุณใส่ใจกับกระบวนการและรายละเอียดต่างๆ ผลลัพธ์ที่ได้มักจะมีขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากมีความพยายามที่มีความหมายมากขึ้นระหว่างทาง

### 13) ทบทวนบ่อยๆ (Reflect often)

การรู้จักตนเองเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของเรา วิธีหนึ่งในการเพิ่มความตระหนักในตนเองคือการไตร่ตรองบ่อยๆ ฝึกนิสัยในการไตร่ตรองถึงวันของคุณในตอนเริ่มต้นหรือสิ้นสุดของวันทำงานแต่ละวัน คุณสามารถจดบันทึกความคิดของคุณเพื่อติดตามมัน เพื่อที่คุณจะได้ติดตามสิ่งที่คุณสังเกตเห็นและนำคำติชมของคุณเองไปใช้ แนวคิดที่นี้คือการสังเกตว่าพลังงานของคุณถูกใช้ไปที่ไหนและสามารถเปลี่ยนเส้นทางได้ที่ไหน

### 14) เรียนรู้จากผู้อื่น (Learn from others)

พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานของคุณบ่อยๆ และรับทราบสิ่งที่พวกเขากำลังทำ ความท้าทายของพวกเขาคืออะไร และพวกเขาวางแผนที่จะเอาชนะพวกเขาอย่างไร เมื่อคุณสนใจงานของผู้อื่น คุณจะมีโอกาสเรียนรู้จากข้อผิดพลาดของผู้อื่นและสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางของคุณเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การเรียนรู้จากผู้อื่นสามารถลดความวิตกกังวลในการลองสิ่งใหม่ๆ หรือนอกเขตความสะดวกสบายของคุณ เนื่องจากคุณจะมีความรู้เพิ่มเติม

### 15) เป็นเจ้าของ (Take ownership)

เป็นเจ้าของความคิดการเติบโตของคุณ จงภูมิใจกับกรอบความคิดที่คุณนำมาใช้และความจริงที่ว่าคุณเชื่ออย่างแท้จริงว่าคุณอยู่ในสถานะการเรียนรู้และการเติบโตอย่างต่อเนื่อง ให้ความคิดนี้ นำทางคุณไปสู่เป้าหมายและไปสู่ความฝันในที่สุด การเติบโตนี้และการเดินทางสู่เป้าหมายของคุณ เริ่มต้นด้วยการเชื่อว่าคุณสามารถบรรลุทุกสิ่งที่คุณตั้งใจไว้ได้



แนวการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
ทัศนะของ Dagher มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://fellow.app/blog/productivity/develop-a-growth-mindset-ways-you-need-to-try/>



Source – <https://shorturl.asia/vz8Ls>

## แนวทางการพัฒนาจากทักษะของ Jonas

Jonas (2021) เป็นผู้ประกอบการและผู้ก่อตั้ง Deviate Agency ซึ่งมีสำนักงานใหญ่ในลอสแอนเจลิส กล่าวถึง 5 กิจกรรมเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ในผู้ใหญ่ (5 Activities to Develop Growth Mindset in Adults) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

### 1) มองหาโอกาสในการเพิ่มทักษะ (Look for Opportunities to Skill-Up)

ด้วยกรอบความคิดที่ตายตัว ผู้ใหญ่จะไม่กระตือรือร้นที่จะลองสิ่งใหม่ๆ และแม้ว่าพวกเขาจะทำ พวกเขาก็ไม่มีแนวโน้มที่จะยึดติดกับมันเป็นเวลานาน และมันจะดูท้าทายเพราะงานที่พวกเขาได้รับอาจไม่ได้มาจากพวกเขา ชุดทักษะที่ต้องการ..

### 2) ทำการสำรวจตนเอง (Do Self Introspection)

อาจมีทักษะหลายอย่างที่คุณประสบความสำเร็จในช่วงระยะเวลาหนึ่งและก้าวหน้าในทักษะเหล่านั้น คุณจำเวลาที่คุณเริ่มใช้ทักษะหรือความหลงใหลใหม่ๆ และไม่มีเงื่อนไขเกี่ยวกับมัน แต่ตอนนี้คุณทำได้ดีแล้ว

### 3) ศึกษาความยืดหยุ่นของระบบประสาท (Study Neuroplasticity)

มันอาจจะเป็นคำที่แปลกสำหรับคุณหลายคน Neuroplasticity คือการศึกษาเกี่ยวกับสมองของมนุษย์และการปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เมื่อมนุษย์ดำเนินการหรือสัมผัสกับสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต

### 4) จดบันทึก (Record a Journal)

การจดบันทึกเป็นเวลา 21 วันจะช่วยให้คุณเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ได้ทุกวัน เมื่อคุณเห็นเพื่อนๆ ลองทำสิ่งใหม่ๆ หรือเมื่อคุณคิดที่จะท้าทายและต้องการออกจากเขตความสะดวกสบาย นั่นคือช่วงเวลาที่กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของคุณจะได้ผล

### 5) พัฒนาความกล้าและบุคลิกลักษณะ (Develop Grit & Strength of Character)

Angela Duckworth นักวิจัยผู้ชนะรางวัล Genius กล่าวว่าความกล้า นิยามความอดสาหัส เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และมันคือจำนวนของความพยายามที่เราเต็มใจเสนอเพื่อบรรลุสิ่งใหม่ ๆ หรือเพียงแค่ทำต่อไป ไม่ว่าสถานการณ์จะยากแค่ไหนก็ตาม แม้ว่าตอบแทนจะอยู่ห่างไกล

การรู้จุดประสงค์ของคุณเป็นขั้นตอนสุดท้ายในการพัฒนาความเพียร เมื่อตระหนักถึงความหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าของงานที่ทำอยู่ ทำให้งานของพวกเขายั่งยืนและน่าพึงพอใจ ทำให้พวกเขามั่นใจพอที่จะรับความท้าทาย



แนวการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
ทัศนะของ Jonas มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://jonasmuthoni.com/blog/activities-develop-growth-mindset-adults/>



Source – <https://shorturl.asia/cNoeL>

## โปรดวิจารณ์



แนวการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ที่สรุปข้างล่างนี้ว่าทำให้เข้าใจใน ความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนแล้วหรือไม่ ควรปรับ หรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงที่นำมากล่าวถึงข้างต้น สรุปแนวการพัฒนากรอบความคิดแบบ พัฒนาได้(Growth Mindset) เป็นตารางสังเคราะห์ที่ได้ดังตารางที่ 5.2





แนวการพัฒนา หลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม	Corie Chu	Dixita	Davis	Future Learn	Teach Thought	My Online	Chrysos	Prieur	Good Grief	Dagher	Jonas
around until find its gift)											
14. ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end result)			✓								
15. เรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่น (Learn from the mistakes of others)			✓								
16. “ยังไม่ใช่” ก็โอเค (“Not yet” is OK)			✓								
17. เป็นเจ้าของทัศนคติ (Own Attitude)			✓				✓				
18. ระบุความคิดของตัวเอง (Identify own Mindset)				✓	✓						
19. ปรับปรุงตนเอง (own Improvements)				✓							✓
20. ทบทวนความสำเร็จของผู้อื่น (Review the success of others)				✓						✓	
21. ขอความคิดเห็น (Seek feedback)				✓							
22. เรียนรู้สิ่งใหม่ (Learn something new)				✓							
23. ทำผิดพลาด (Make mistakes)				✓							
24. มองหาตัวอย่าง (Look at Examples)				✓							
25. ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง (Set Realistic Goals)		✓		✓	✓					✓	
26. เชี่ยวชาญในแนวคิด (Master it conceptually)					✓						

แนวการพัฒนา หลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม	Corie Chu	Dixita	Davis	Future Learn	Teach Thought	My Online	Chrysos	Prieur	Good Grief	Dagher	Jonas
27. สนุกกับความท้าทาย (enjoy challenges)					✓						
28. ใช้ภาษา “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้” (Adopt a “Growth Mindset” Language)					✓						
29. รับทราบและยอมรับความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfections)			✓		✓		✓		✓		
30. ติดตามผลการวิจัยเกี่ยวกับภาวะความยืดหยุ่นตัวของสมอง (Follow the research on Neuroplasticity)					✓						
31. ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end Result)					✓						
32. เฉลิมฉลองการเติบโตร่วมกับผู้อื่น (Celebrate Growth with others)					✓						
33. เน้นการเติบโตมากกว่าความเร็ว (Emphasize Growth over speed)			✓		✓		✓			✓	
34. บรรยายคำวิจารณ์ในแง่บวก (Portray criticism as Positive)					✓						
35. แยกการพัฒนาจากความล้มเหลว (Decouple improvement from Failure)					✓						
36. ให้โอกาสในการไตร่ตรองอย่างสม่ำเสมอ (Provide Regular Opportunities for Reflection)					✓						

แนวการพัฒนา หลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม	Corie Chu	Dixita	Davis	Future Learn	Teach Thought	My Online	Chrysos	Prieur	Good Grief	Dagher	Jonas
37. ให้ความพยายามมาก่อนพรสวรรค์ (Place effort before Talent)					✓						
38. เน้นความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้และ 'การฝึกสมอง' (Highlight the Relationship between Learning and 'Brain Training')					✓						
39. ปลูกฝังความอดทน (Cultivate grit)					✓						
40. คิดตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเวลาและความพยายาม (Think Realistically about Time and Effort)			✓		✓						
41. หยุดตัดสินตัวเอง (Stop judging yourself)						✓					
42. ขอความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ (Ask for Constructive Feedback)	✓	✓				✓					
43. หยุดขอความเห็นชอบจากผู้อื่น (Stop seeking Approval from Others)			✓		✓	✓				✓	
44. ไปทีละขั้นตอน (Go step by step)						✓					
45. ปล่อยให้ตัวเองฝัน (Allow yourself to Dream)							✓				
46. ลองสิ่งใหม่ทุกวัน (Try one new thing every day)							✓				
47. มีส่วนร่วมกับผู้คนใหม่ๆ (Engage with new people)							✓				
48. จงเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Have faith in your own ability)							✓				
49. มุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ไม่ใช่ผลลัพธ์สุดท้าย (Focus on the Experience,							✓				

แนวการพัฒนา หลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม	Corie Chu	Dixita	Davis	Future Learn	Teach Thought	My Online	Chrysos	Prieur	Good Grief	Dagher	Jonas
not the end result)											
50. ใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลาย (Use diverse Teaching Strategies)								✓			
51. แนะนำองค์ประกอบการเล่นเกมอย่างง่าย (Introduce simple Gamification elements)								✓			
52. สอนคุณค่าของความท้าทาย (Teach the Values of Challenges)								✓			
53. กระตุ้นให้นักเรียนขยายคำตอบของพวกเขา (Encourage students to Expand their Answers)								✓			
54. อธิบายจุดประสงค์ของทักษะและแนวคิดที่เป็นนามธรรม (Explain the purposes of abstract Skills and Concepts)								✓			
55. ปล่อยให้เวลาจดบันทึกตามเป้าหมาย (Allow time for goal-based journaling)								✓			
56. พูดว่า “ยัง” ให้บ่อยขึ้น (Say “yet” more often)	✓			✓		✓		✓		✓	
57. ใช้โฟลเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ (Use success folders)								✓			
58. เปลี่ยนความท้าทายให้เป็นโอกาส (Reframe Challenges as Opportunities)									✓		
59. เปิดโอกาสให้ประเมินตนเอง (Provide opportunities for Self-Evaluation)									✓		
60. ช่วยนักเรียนเปลี่ยนวิธีใช้ภาษา (Help students change their Language)								✓	✓		





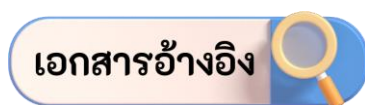


## กิจกรรม

จากนวัตศนะเกี่ยวกับแนวการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่าม็องค้ประกอบ (Elements) หรือตัวบ่งชี้ (Indicators) ที่สำคัญอะไรบ้างที่ทำให้เข้าใจในความสำคัญนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดหรือองค์ประกอบนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง







- Chrysos. (n.d.). *Top 10 tips for developing a positive growth mindset*. Retrieved September 4, 2022 from <https://www.chrysos.org.uk/blog/top-10-tips-for-developing-a-positive-growth-mind>
- Corie Chu Healing. (2022, January 31). *Growth mindset vs fixed mindset: Which characteristics truly describe them?* Retrieved September 4, 2022 from <https://coriechu.com/blog/growth-mindset-vs-fixed-mindset>
- Dagher, K. (2022, February 22). *15 ways to develop a growth mindset*. Retrieved September 4, 2022 from <https://fellow.app/blog/productivity/develop-a-growth-mindset-ways-you-need-to-try/>
- Davis, T. (2019, April 11). *15 ways to build a growth mindset*. Retrieved September 4, 2022 from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201904/15-ways-build-growth-mindset>
- Dixita. (2020, September 10). *How to develop a growth mindset: 10 Strategies to success*. Retrieved September 4, 2022 from <https://matterapp.com/blog/how-to-develop-a-growth-mindset-10-strategies-to-success>
- Future Learn. (2022, April 25). *What is a growth mindset and how can you develop one?* Retrieved September 4, 2022 from <https://www.futurelearn.com/info/blog/general/develop-growth-mindset>
- Good Grief. (2022, May 13). *How to help students develop a growth mindset*. Retrieved September 4, 2022 from <https://good-grief.org/ways-to-develop-a-growth-mindset/>
- Jonas. (2021, May 10). *5 activities to develop growth mindset in adults*. Retrieved September 4, 2022 from <https://jonasmuthoni.com/blog/activities-develop-growth-mindset-adults/>
- My Online Therapy. (2022, March 11). *How to develop a growth mindset*. Retrieved September 4, 2022 from <https://myonlinetherapy.com/how-to-develop-a-growth-mindset/>

Prieur, J. (2022, May 24). *10 characteristics of having a growth mindset*. Retrieved September 4, 2022 from <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/growth-mindset-in-students/>

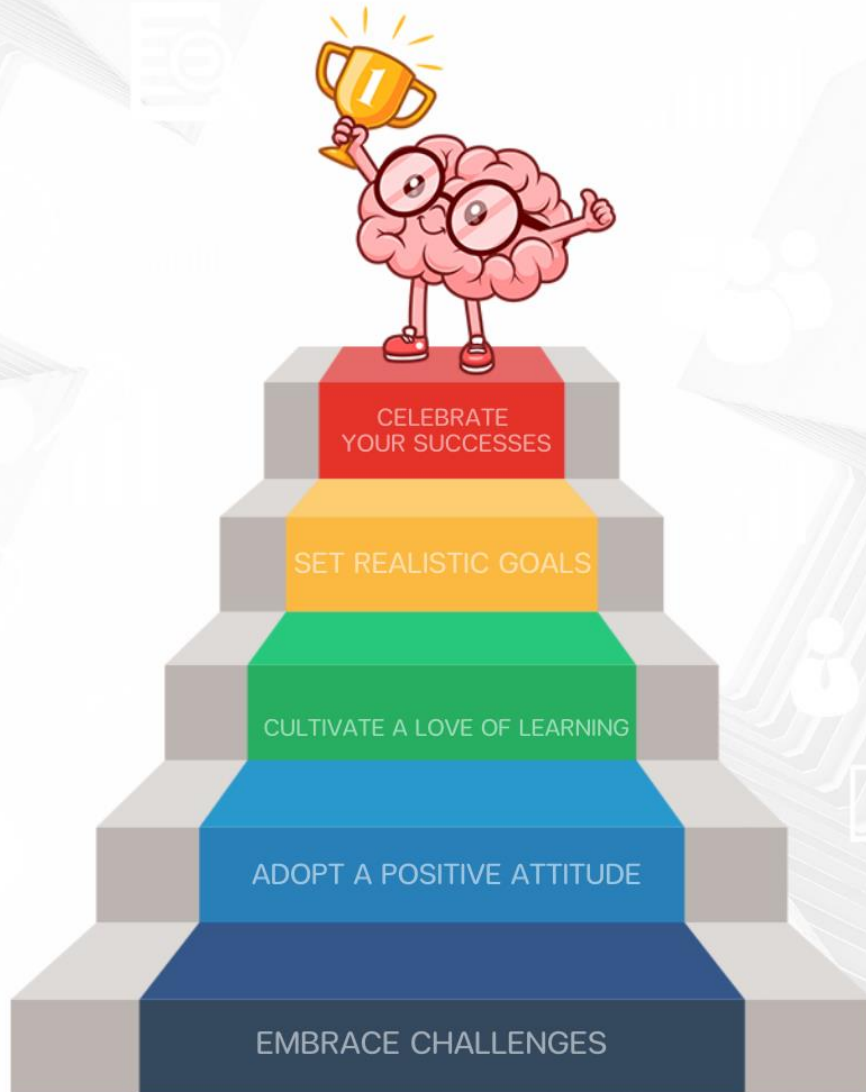
Teach Thought. (n.d.). *What are the best ways to develop a growth mindset in children?* Retrieved September 4, 2022 from <https://www.teachthought.com/learning/develop-growth-mindset/>

ชุดที่  
5

# ขั้นตอนการพัฒนา กรอบความคิดแบบพัฒนาได้



โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครูเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของนักเรียน



นายสมาน ล้ำลอง

MR. SAMAN LAMLONG



หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

2567



## คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับ ขั้นตอนการพัฒนาการรอบความคิดแบบพัฒนาได้



### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับเรียงจากพฤติกรรมที่ซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุขั้นตอนการพัฒนาการรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียงเรียงขั้นตอนการพัฒนาการรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงขั้นตอนการพัฒนาการรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลขั้นตอนการพัฒนาการรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้






วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิจัยขั้นตอนการพัฒนาการรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการขั้นตอนการพัฒนาการรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



-  โปรตศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทักษะ
-  หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ
-  ศึกษารายละเอียดขั้นตอนการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ

## ขั้นตอนการพัฒนาจากทัศนคติของ Boomer

Boomer (2022) เป็น CEO ของ Boomer Consulting, Inc. เป็นผู้เชี่ยวชาญในการจัดการเทคโนโลยีภายในสำนักงานบัญชี กล่าวถึง 6 ขั้นตอนในการปรับใช้กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (6 Steps for Adopting a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 มุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้ (Focus on learning)

ค้นหาแหล่งข้อมูลที่ดีที่สุดจากภายในและภายนอกสายอาชีพและมุ่งเน้นการเรียนรู้จากสิ่งที่ดีที่สุด อ่านหนังสือ สิ่งพิมพ์ในอุตสาหกรรม และบล็อกที่มีคุณภาพ ฟังพอดแคสต์และเข้าร่วมการประชุม มีข้อมูลมากมายอยู่ที่นั่น ดังนั้นพยายามพัฒนาทักษะในการระบุสิ่งที่ดีที่สุดและหลีกเลี่ยงส่วนที่เหลือ

### ขั้นตอนที่ 2 เลือกแบบอย่างที่เหมาะสม (Choose the right role models)

รับแรงบันดาลใจจากผู้นำทางความคิดและนักประดิษฐ์ในวิชาชีพ ติดตามพวกเขาบนโซเชียลมีเดียและเข้าร่วมกิจกรรมเดียวกัน พยายามจำลองวิถีคิดของพวกเขาและปรับวิถีคิดในแบบที่เหมาะสมกับคุณ

### ขั้นตอนที่ 3 ท้าทายความเชื่อในปัจจุบันของคุณ (Challenge your current beliefs)

หนึ่งในขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการเปลี่ยนความคิดของคุณคือการยอมรับว่าคุณมีกรอบความคิดที่ตายตัว – อย่างน้อยก็ในบางเรื่อง ดูที่ระบบความเชื่อในปัจจุบันของคุณและระบุว่าคุณมีความเชื่อที่จำกัดตนเองในจุดใด การยอมรับว่าสิ่งนี้ไม่ใช่เรื่องน่าอาย – มันเป็นเรื่องของมนุษย์ ส่องแสงสว่างบนสิ่งกีดขวางบนถนนที่คุณสร้างขึ้นเพื่อตัวคุณเองและพยายามเปลี่ยนมัน

### ขั้นตอนที่ 4 กำหนดวิสัยทัศน์และกำหนดเป้าหมาย (Set a vision and define goals)

การสร้างวิสัยทัศน์และการตั้งเป้าหมายสามารถช่วยสร้างแรงจูงใจที่คุณต้องการเพื่อเปลี่ยนจากกรอบความคิดแบบยึดติดไปเป็นกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ คุณต้องการบรรลุอะไรในปีหน้า? ห้าปี? สิบปี? เห็นภาพชัดเจนว่าคุณต้องการอยู่ที่ไหน จากนั้นแบ่งวิสัยทัศน์ออกเป็นเป้าหมายที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมาย

### ขั้นตอนที่ 5 มองความล้มเหลวเป็นโอกาส (See failures as opportunities)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ รู้ว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่จำเป็นในการหยุดเส้นทางสู่ความสำเร็จ เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว พวกเขา มองว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนกลยุทธ์หรือใช้ความพยายามเป็นพิเศษเพื่อปรับปรุงผลลัพธ์

### ขั้นตอนที่ 6 เป็นคนจริงใจ (Be authentic)

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ต้องการความจริงใจในวิธีคิดและการกระทำของคุณ รู้ว่าคุณเป็นใครและสิ่งที่คุณเกี่ยวกับ คุณไม่จำเป็นต้องแสดงหน้าที่สมบูรณ์แบบสำหรับคนอื่น อย่างกลัวที่จะเป็นตัวของตัวเองและให้คนอื่นรู้คุณค่าของคุณ เมื่อคุณเปิดเผยและซื่อสัตย์ในการโต้ตอบกับผู้อื่น ผู้คนจะรู้ว่าพวกเขายืนอยู่ตรงไหนกับคุณและไว้วางใจคุณ



ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

จากทัศนะของ Boomer มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.cpapracticeadvisor.com/2020/03/16/6-steps-for-adopting-a-growth-mindset-2/36860/>



Source - <https://shorturl.asia/6UrzM>

## ขั้นตอนการพัฒนาจากทักษะของ Eusebe

Eusebe (2022) เป็นผู้ประกอบการ ศาสตราจารย์ และผู้ร่วมก่อตั้ง Black British Business Awards กล่าวถึง 5 ขั้นตอนในการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ ด้วย Melanie Eusebe (5 Steps to Developing a Growth Mindset with Melanie Eusebe) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 ทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างกรอบความคิดแบบยึดติดและแบบพัฒนาได้ (First, understand the difference between a Fixed and Growth Mindset)**

กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset) คือ ความเชื่อที่ว่าความฉลาดเป็นลักษณะเฉพาะ ในขณะที่ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset) คือ ความเชื่อที่ว่าความฉลาดของคุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างมาก และเมื่อเราพูดถึง 'ความฉลาด' อาจหมายถึงหลายด้าน เช่น ความคิดสร้างสรรค์หรือความเป็นผู้นำ

**ขั้นตอนที่ 2 รับรู้ที่เราต้องการกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เพื่อเรียนรู้และปรับปรุง (Recognize that we need a Growth Mindset to Learn and Improve)**

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset) มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากช่วยอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้และส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม แม้ว่าคุณจะมีความสามารถตามธรรมชาติในด้านใดด้านหนึ่ง แต่นั่นก็สามารถพาคุณไปได้ไกล – มีจุดที่การเรียนรู้และการฝึกฝนนำไปสู่การปรับปรุงที่ดียิ่งขึ้น

**ขั้นตอนที่ 3. สร้างแรงจูงใจให้ตัวเองด้วยการตระหนักว่าอาชีพของคุณจะได้รับประโยชน์อย่างไร (Incentivize yourself by Recognizing how your career will benefit)**

การมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset) ช่วยให้รู้สึกกลัวที่จะทำผิดพลาดน้อยลง เพราะคุณรู้ว่าความผิดพลาดไม่ใช่ลักษณะของบุคลิกภาพของคุณ ซึ่งจะส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม

**ขั้นตอนที่ 4 ตรวจสอบว่าคุณตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น 'กรอบความคิดแบบยึดติด' อย่างไร (Investigate how you respond to 'Fixed Mindset' triggers)**

ตัวอย่างเช่น คำวิจารณ์สามารถกระตุ้นความรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของคุณ แต่สิ่งสำคัญคือต้องมองว่าคำติชมเป็นของขวัญ คุณสามารถฝึกเฉยหรือดำเนินการเพื่อพัฒนาตนเองได้

**ขั้นตอนที่ 5 จำไว้ว่ากรอบความคิดแบบพัฒนาได้จำเป็นต้องทำงานเพื่อรักษาไว้ (Remember a Growth Mindset needs work to maintain)**



อาจมีบางครั้งที่คุณเผลอไปคิดแบบกรอบความคิดแบบยึดติด: ฉันยังคงพบว่าตัวเองหลีกเลี่ยงความท้าทายหรือรู้สึกว่าคุณค่าความสำเร็จของผู้อื่น แต่ฉันเก็บการ์ดเล็กๆ ไว้บนโต๊ะทำงานเพื่อเตือนให้ฉันนึกถึงแบบอย่างของฉัน ตัวอย่างเช่น Madonna และ J-Lo ไม่ได้มีเสียงที่ดีที่สุด แต่พวกเขาทำงานหนักมาก – และมีกลยุทธ์ – และดูว่าพวกเขาประสบความสำเร็จจะอะไรบ้าง?

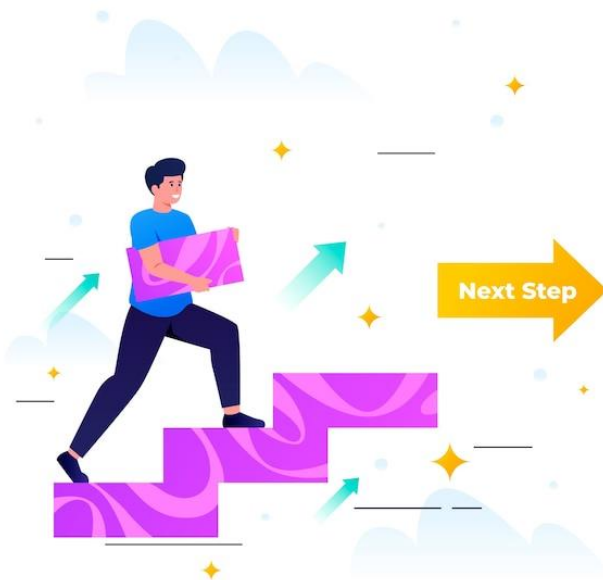


ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ Eusebe มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.everywoman.com/my-development/5-steps-developing-growth-mindset-melanie-eusebe/>



Source - <https://shorturl.asia/5dmri>

## ขั้นตอนการพัฒนาจากทักษะของ Marsh Jr.

Marsh Jr. (2016) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง 6 ขั้นตอนในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Six Steps to Developing a Growth Mindset) ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 เข้าใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่ได้มีเพียงความคิดเดียว (Understand that most people don't have just one Mindset)** ตามที่ดร. Dweck กล่าว เป็นเรื่องปกติที่เรามักจะมีความคิดที่แตกต่างกันสำหรับบทบาทและสถานการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้สูงสามารถยอมจำนนต่อสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้น เช่น ความท้าทายในการแข่งขันหรือถูกบีบให้ออกจากเขตสบาย ๆ ซึ่งทำให้เกิดกรอบความคิดที่ตายตัว Dweck กล่าวว่ากุญแจสำคัญคือการระบุตัวกระตุ้นและตอบสนองมากกว่าที่จะตอบสนอง

**ขั้นตอนที่ 2 มองความท้าทายเป็นโอกาส (View challenges as Opportunities)** การมีความคิดในการเติบโตหมายถึงการเพลิดเพลินกับความท้าทายและความเสี่ยงเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ภายใต้กรอบความคิดที่ตายตัว ความกลัวที่จะดูโง่เขลาทำให้ผู้คนไม่กล้าลองสิ่งใหม่ๆ นึกถึงสถานการณ์หรือความพยายามที่ท้าทายคุณโดยเฉพาะ สิ่งที่คุณอาจถูกล่อลวงให้หลีกเลี่ยงด้วยความกลัวหรือไม่เต็มใจ จากนั้น ละทิ้งความกลัวของคุณ ทำมันต่อไป และตีมันด่ากับชัยชนะส่วนตัว

**ขั้นตอนที่ 3 แทนที่คำว่า "ล้มเหลว" ด้วยคำว่า "เรียนรู้" (Replace the word "Failing" with the word "Learning")** Walt Disney ถูกไล่ออกจาก Kansas City Star เพราะเขา “ขาดจินตนาการและไม่มีความคิดที่ดี” Oprah Winfrey ถูกไล่ออกจากงานในฐานะผู้ประกาศข่าวทางโทรทัศน์ใน Baltimore เนื่องจาก “ใช้อารมณ์มากเกินไปในเรื่องราวของเธอ” Ben Hogan หนึ่งใน นักกอล์ฟที่ยิ่งใหญ่ที่สุดตลอดกาลถูกมองว่าไม่พร้อมเพรียงกันตั้งแต่ยังเป็นเด็ก และ Steven Spielberg ก็ถูกโรงเรียนศิลปะภาพยนตร์ของ USC ปฏิเสธหลายครั้ง จะเกิดอะไรขึ้นถ้าไอคอนอเมริกันเหล่านี้มีความคิดที่ตายตัว แม้ว่าพวกเขาจะมีความสามารถอันเหลือ แต่บุคคลระดับโลกเหล่านี้ก็ยังยอมแพ้ต่อการถูกปฏิเสธและเลิกหวัง... และโลกจะไม่เหมือนเดิม

**ขั้นตอนที่ 4 ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end Result)** ผู้คนที่มีการอบความคิดแบบพัฒนาได้สนุกกับการเดินทาง พวกเขาไม่เป็นไร ตัวอย่างเช่น แทนที่จะแข่งขันเพื่อจัดกลุ่มอายุของพวกเขาในการแข่งขันวิ่งการกุศล 5K พวกเขาเลือกที่จะวิ่งกับลูก ๆ ของพวกเขาที่อยู่ด้านหลังฝูงชน ตรงกันข้าม ความคิดที่ตายตัวจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจดูอ่อนแอหรือเปราะบาง

**ขั้นตอนที่ 5 ให้รางวัลกับการกระทำไม่ใช่ลักษณะพิเศษ (Reward actions, not traits)** หากคุณเป็นผู้นำคนอื่น โดยเฉพาะถ้าคุณมีลูก อย่าชมเชยพวกเขาในเรื่องพรสวรรค์ ซึ่งจะหล่อ

เลี้ยงความคิดที่ตายตัว แต่ให้ชมความขยันของพวกเขาแทน ในทำนองเดียวกัน ดังที่ George Walther ผู้เขียนหนังสือ Power Talking แนะนำ เมื่อมีคนชมเชยการแสดงของคุณ แทนที่จะลดหรือเบี่ยงเบนคำชมซึ่งเป็นสัญญาณของความอ่อนน้อมถ่อมตนผิดๆ ให้ตอบกลับด้วยการพูดว่า “ขอบคุณ ฉันทำงานหนักและ วางแผนมาอย่างดี!” อย่าลืงเลที่จะแสดงความมั่นใจในตนเองในขณะที่ให้เครดิตตัวเองสำหรับกระบวนการ ไม่ใช่ผลลัพธ์

**ขั้นตอนที่ 6 ทดสอบกรอบความคิดของคุณ (Test your Mindset)** สุดท้าย หาก你不ชัดเจนว่าคุณมีแนวโน้มไปทางความคิดใด คุณสามารถทำแบบทดสอบความคิดง่ายๆ ได้

ความคิดแบบคงที่อาจทำให้คุณเสียค่าใช้จ่ายเท่าไร? Travis Bradberry หนึ่งในผู้นำทางความคิดในด้านความฉลาดทางอารมณ์ สรุปไว้ดังนี้: “ถ้าคุณไม่ดีขึ้นเล็กน้อยในแต่ละวัน แสดงว่าคุณมีแนวโน้มแย่งเล็กน้อย - และ ชีวิตแบบนั้นคือชีวิตประเภทไหน?”



ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ Marsh Jr. มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.billmarshjr.com/growthmindset/>

t/





Source – <https://shorturl.asia/H0AGx>

## ขั้นตอนการพัฒนาจากทักษะของ Woolley

Woolley (2022) เป็นนักแสดงและโปรดิวเซอร์ที่เป็นที่รู้จักจาก Skookum: The Hunt for Bigfoot กล่าวถึง 12 ขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยให้คุณพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (12 Essential Steps to Help You Develop a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 รับทราบและยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ (Acknowledge and Embrace Imperfections)

ความไม่สมบูรณ์แบบเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แทนที่จะเพิกเฉยต่อข้อบกพร่อง คุณควรเรียนรู้ที่จะยอมรับมัน เมื่อคุณสามารถยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบได้ คุณสามารถมุ่งความสนใจไปที่การหาวิธีบรรลุเป้าหมายแม้จะมีความท้าทายเหล่านี้ จำไว้ว่าการยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบแบบแทนที่จะมุ่งมั่นเพื่อความสมบูรณ์แบบจะทำให้คุณบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น

### ขั้นตอนที่ 2 เป็นเจ้าของทัศนคติของคุณ (Own Your Attitude)

การพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับความท้าทายมากกว่าการหลบเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น ในการทำงานกับความคิดนี้ ให้เริ่มมองว่าความท้าทายเป็นโอกาสในการพัฒนาทักษะและพรสวรรค์ของคุณ หรือบรรลุเป้าหมายของคุณ การเลือกที่จะจัดการกับงานที่ยากและการเรียนรู้ที่จะยืดหยุ่นสามารถช่วยให้คุณรับเอากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ มาใช้ได้ ตัวอย่างเช่น คุณควรขอความคิดเห็นเชิงรุกจากผู้สอนที่โรงเรียนหรือผู้บังคับบัญชาในที่ทำงาน การทำเช่นนี้สามารถช่วยให้คุณระบุจุดที่ต้องปรับปรุงที่โรงเรียนและที่ทำงาน

### ขั้นตอนที่ 3 ปรับโครงสร้างใหม่ด้วยภาษาที่ดีขึ้น (Reframe with Better Language)

การเปลี่ยนแปลงคำที่คุณใช้เป็นวิธีที่ง่ายแต่ได้ผลในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ตัวอย่างเช่น แทนที่จะใช้คำว่า "ล้มเหลว" ให้ใช้คำว่า "เรียนรู้" หรือ "ปรับปรุง" เมื่อคุณกำลังพูดหรือคิดเกี่ยวกับเป้าหมายที่คุณยังไปไม่ถึง เช่น การทำโปรเจกต์ในที่ทำงานหรือโรงเรียนให้เสร็จ ให้ใช้คำว่า "ยัง" การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้สามารถช่วยให้คุณเปลี่ยนกรอบความคิดได้ในระยะยาว การนำรูปแบบการคิดที่ยืดหยุ่นมาใช้แทนการยึดติดกับความคิดที่ตายตัวยังสามารถช่วยให้คุณพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้อีกด้วย

### ขั้นตอนที่ 4 ลองใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ต่างๆ (Try Different Learning Tactics)

เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมวิธีคิดแบบเติบโต ค้นหาวิธีอื่นๆ ในการเรียนรู้ที่โรงเรียนและที่ทำงาน ค้นหาที่ปรึกษาที่โรงเรียน อ่านหนังสือที่เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญในอุตสาหกรรมของคุณ และพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญคนอื่นๆ เพื่อเรียนรู้จากพวกเขา คุณยังสามารถได้รับข้อมูลเชิงลึกอันมีค่าเมื่อคุณ

เรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่น การศึกษาต่อเนื่องทางวิชาชีพเป็นอีกวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ เช่น การได้รับปริญญาบัณฑิตหรือใบรับรอง ลองกลับไปเรียนที่โรงเรียนเพื่อรับ MBA ของคุณ หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ เนื่องจากสิ่งนี้สามารถช่วยให้คุณพัฒนาธุรกิจและทักษะการเป็นผู้นำในขณะเดียวกันก็พัฒนาทักษะใหม่ๆ

### **ขั้นตอนที่ 5 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความยืดหยุ่นของระบบประสาทและวิธีการปรับสมองของคุณ (Understand Neuroplasticity and How to Rewire Your Brain)**

Neuroplasticity หมายถึงความสามารถของสมองของคุณในการจัดระเบียบตัวเองใหม่ และสร้างการเชื่อมต่อใหม่ ในความเป็นจริง คุณสามารถปรับสมองของคุณใหม่ได้เมื่อคุณพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ด้วยกรอบความคิดแบบนี้ คุณจะให้โอกาสสมองในการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวเมื่อคุณเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และปรับปรุงทักษะที่คุณมีอยู่แล้ว ตัวอย่างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของการให้รางวัลแก่สมอง ได้แก่ การจัดการงานที่ซับซ้อนโดยการจัดกลุ่มงานเล็กๆ หรือแยกย่อย การสังเกตผู้อื่น ฝึกความจำ และหลีกเลี่ยงการทำผิดพลาดซ้ำๆ

### **ขั้นตอนที่ 6 หยุดแสวงหาการอนุมัติ (Stop Seeking Approval)**

เมื่อคุณขอความเห็นชอบจากผู้อื่น สิ่งนี้อาจทำให้คุณพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้ยากขึ้น ให้พยายามยอมรับตัวเองให้มากขึ้นและแสวงหาการยอมรับจากภายในมากกว่าจากคนอื่น การเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเอง รวมถึงความไม่สมบูรณ์แบบของคุณ ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการมีกรอบความคิดที่เติบโต

### **ขั้นตอนที่ 7 ยอมรับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Embrace the Process Over the End Result)**

ด้วยกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จะเป็นการดีกว่าที่จะมุ่งเน้นไปที่กระบวนการบรรลุเป้าหมายของคุณแทนที่จะไปให้ถึง การทำเช่นนี้สามารถช่วยให้คุณมีแรงจูงใจในการทำงานเพื่อมุ่งสู่ผลลัพธ์สุดท้าย ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสร้างเป้าหมายใหม่สำหรับแต่ละเป้าหมายที่คุณทำสำเร็จเพื่อช่วยให้คุณก้าวไปสู่เป้าหมายโดยรวมต่อไป ในขณะที่พัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จำไว้ว่าคุณควรมุ่งเน้นไปที่การเติบโตมากกว่าความเร็ว การมุ่งเน้นไปที่ความเร็วหรือผลลัพธ์สุดท้ายอาจทำให้ยากขึ้นสำหรับคุณที่จะยอมรับความคิดประเภทนี้

### **ขั้นตอนที่ 8 พัฒนาให้มีวัตถุประสงค์ (Develop a Sense of Purpose)**

การตั้งเป้าหมายและบรรลุเป้าหมายเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ แต่อาจไม่เพียงพอในการรักษากรอบความคิดนี้เมื่อเวลาผ่านไป การพัฒนาจุดมุ่งหมายสามารถช่วยให้คุณจดจ่ออยู่กับการสร้างกรอบความคิดประเภทนี้และทำให้มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของคุณ หากคุณยังไม่มีจุดมุ่งหมาย ให้คิดถึงสิ่งที่คุณต้องการบรรลุในอาชีพการงานของคุณในระยะยาว ตัวอย่างเช่น จุดประสงค์ของคุณอาจจะเป็นการเป็นผู้นำในบริษัทของคุณ เมื่อคำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว คุณจึง

สามารถมุ่งความสนใจไปที่การทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้นเมื่อคุณทำงานหรือที่โรงเรียนเพื่อรับ MBA ของคุณ

### **ขั้นตอนที่ 9 สร้างระบบสนับสนุนที่มีใจเดียวกัน (Create a Like-Minded Support System)**

การมีระบบสนับสนุนที่มั่นคงสามารถให้การสนับสนุนทางอารมณ์ แรงจูงใจ และกำลังใจแก่คุณ ระบบสนับสนุนของคุณควรรวมคนที่คิดบวกและคำนึงถึงผลประโยชน์สูงสุดของคุณเป็นหลัก คุณควรรับความเสี่ยงต่อหน้าสมาชิกในระบบสนับสนุนของคุณ ซึ่งจะให้ข้อเสนอแนะแก่คุณและรับผิดชอบคุณ

### **ขั้นตอนที่ 10 เฉลิมฉลองความพยายามเทียบกับลักษณะหรือพรสวรรค์ (Celebrate Efforts vs Traits or Talent)**

แม้ว่าการตระหนักถึงลักษณะและพรสวรรค์ของคุณเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่คุณจะได้สามารถปรับปรุงสิ่งเหล่านั้นได้ตามต้องการ แต่คุณควรให้ความสำคัญกับการยกย่องความพยายามของคุณ การให้ความสำคัญกับลักษณะและพรสวรรค์ของคุณมากเกินไปอาจนำไปสู่กรอบความคิดแบบยึดติดมากกว่ากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เมื่อคุณเฉลิมฉลองให้กับความพยายามของคุณ เช่น การทำโปรเจกต์ที่ซับซ้อนในที่ทำงานให้เสร็จ คุณก็มีแนวโน้มที่จะพัฒนากรอบความคิดในการเติบโต

### **ขั้นตอนที่ 11. จัดลำดับความสำคัญของการไตร่ตรองและการตระหนักรู้ในตนเอง (Prioritize Reflection and Self-Awareness)**

การตระหนักรู้ในตนเองและการไตร่ตรองสามารถช่วยให้คุณบรรลุกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ การไตร่ตรองเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนโฟกัสภายในและการมองตัวเองอย่างตรงไปตรงมา การทำเช่นนี้เป็นประจำสามารถช่วยให้คุณพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาและเติบโต

### **ขั้นตอนที่ 12 กำหนดมาตรฐานที่สูงแต่สมจริง (Set High but Realistic Standards)**

การกำหนดมาตรฐานเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนากรอบความคิดในการเติบโต แต่ควรหลีกเลี่ยงการตั้งมาตรฐานที่ไม่สมจริง คุณสามารถตั้งเป้าหมายให้สูงได้ตราบเท่าที่คุณแน่ใจว่ามาตรฐานของคุณเป็นจริง ตัวอย่างเช่น คุณอาจกำหนดมาตรฐานสำหรับการทำโครงการหรืองานให้เสร็จในจำนวนที่มากขึ้น อย่างไรก็ตาม หลีกเลี่ยงการตั้งเป้าหมายที่ไม่สมจริงสำหรับเรื่องนี้ ซึ่งอาจทำให้คุณหงุดหงิดหรือเร่รอนกับโครงการและงานต่างๆ การรักษามาตรฐานของคุณให้สมเหตุสมผลจะช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าคุณจะสามารถปฏิบัติตามมาตรฐานเหล่านั้นได้



ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

จากทัศนะของ Woolley มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรต “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://blog.utc.edu/business/2022/03/10/1-2-essential-steps-to-help-you-develop-a-growth-mindset/>



Source – <https://shorturl.asia/s04Y7>



## ขั้นตอนการพัฒนาจากทักษะของ WGU

WGU (2019) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง 8 ขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง (8 steps to Develop One) ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 ฟังเสียงความคิดภายในตัวคุณ (Listen to the mindset voice inside of you)**

บทสนทนาภายใน เช่น “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณล้มเหลว” หรือ “ถ้าคุณไม่พยายาม ก็จะไม่มีการเห็นว่าคุณล้มเหลว” หมายความว่า คุณมีกรอบความคิดที่แน่นอ้อยู่ข้างใน สิ่งสำคัญคือต้องฟังเสียงความคิดภายในของคุณ เพื่อที่คุณจะได้ค้นพบประเภทของความคิดที่คุณมีอย่างแท้จริง นี่เป็นก้าวแรกที่จะประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนกรอบความคิดของคุณ

**ขั้นตอนที่ 2 รับรู้ว่าคุณมีทางเลือก (Recognize that you have a choice)**

คุณเข้าใจว่าความคิดในใจของคุณกำลังบอกให้คุณอย่าพยายาม เพื่อป้องกันตัวเองจากความล้มเหลว ตอนนี้อยู่กับคุณ คุณจะฟังเสียงหรือไม่?

**ขั้นตอนที่ 3 พูดกลับด้วยเสียงความคิดที่เติบโต (Talk back with a growth mindset voice)**

แทนที่จะตกหลุมรักเสียงของกรอบความคิดแบบยึดติด ให้พูดคุยกับบทสนทนาภายในของคุณด้วยกรอบความคิดใหม่ พูดว่า “ฉันไม่แน่ใจว่าจะทำได้ แต่มันจะคุ้มค่าที่จะลอง” หรือ “ถ้าไม่พยายามเลย ถือว่าล้มเหลว ไม่มีศักดิ์ศรีในเรื่งนั้น” เสียงใหม่นี้จะช่วยกลบเสียงความคิดแบบยึดติดที่อัดแน่นความคิดและความทะเยอทะยานของคุณ

**ขั้นตอนที่ 4 ฝึกฝน (Practice)**

นำตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทายเพื่อช่วยให้คุณฝึกฝนสิ่งใหม่ของคุณ โรงเรียนเป็นสถานที่ที่ดีสำหรับคุณในการเริ่มฝึกความคิดเรื่องการเติบโต ด้วยความท้าทายใหม่ๆ ที่มีอยู่ทั่วทุกมุม มีโอกาสมากมายที่จะเติบโตจากความพ่ายแพ้และการทดลอง

**ขั้นตอนที่ 5 ค้นหาความช่วยเหลือจากภายนอก (Find outside help)**

การปลุกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ไม่ใช่สิ่งที่สามารถทำได้โดยลำพัง คุณต้องการความช่วยเหลือจากภายนอกเพื่อให้กำลังใจและคำแนะนำ WGU มีที่ปรึกษาโครงการและคณาจารย์ที่จะอยู่กับคุณเมื่อคุณเผชิญกับความท้าทาย เพื่อช่วยนำทางพวกเขาและพูดคุยในเชิงบวกอยู่เสมอ เมื่อคุณฟังผู้อื่นด้วยความคิดเชิงบวกเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณ คุณก็จะเริ่มพูดสิ่งเหล่านั้นกับตัวเองเช่นกัน

**ขั้นตอนที่ 6 หยุดขอความเห็นชอบจากผู้อื่น (Stop seeking approval of others)**

ในขณะที่คุณต้องการความช่วยเหลือจากภายนอก คุณต้องเลิกกังวลเกี่ยวกับการอนุมัติของผู้อื่นด้วย การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น การเพ่งเล็งว่าคุณมองคนอื่นอย่างไร และการซ่อนความล้มเหลวล้นขีดขวางไม่ให้คุณพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้และค้นหาความสำเร็จ จดจ่ออยู่กับตัวเองและวิธีที่คุณสามารถเติบโต และหยุดกังวลหากคนอื่นมองดูความก้าวหน้าของคุณ โอกาสที่ไม่มีใครเป็น

**ขั้นตอนที่ 7 แทนที่คำว่า "ล้มเหลว" ด้วย "การเรียนรู้" (Replace the word “Failing” with “Learning”)**

เมื่อคุณตระหนักว่าความล้มเหลวเป็นเพียงวิธีใหม่ในการเรียนรู้ คุณจะเลิกกลัวมันไปเลย เมื่อยอมรับความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโตต่อไป คุณจะเข้าใจวิธีการคิดแบบเติบโตอย่างแท้จริง

**ขั้นตอนที่ 8 ดำเนินการตามกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Take growth mindset action)**

คุณต้องปฏิบัติตามสิ่งที่เสี่ยงในกรอบความคิดใหม่บอกให้คุณดำเนินการ บางครั้งคุณอาจทำไม่สำเร็จ แต่ก็ไม่เป็นไร เมื่อคุณฝึกพูดกับตัวเองด้วยกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ และปฏิบัติตามการกระทำนั้น คุณจะปลูกฝังกรอบความคิดเรื่องการเติบโตตามที่คุณต้องการเมื่อเวลาผ่านไป



**ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)**  
จากทัศนะของ WGU มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.wgu.edu/blog/what-is-growth-mindset-8-steps-develop-one1904.html/>





Source – <https://shorturl.asia/4l9sd>

## ขั้นตอนการพัฒนาจากทัศนคติของ Lu

Lu (2017) เป็นหุ้นส่วนกิตติมศักดิ์ของ Alibaba Group. กล่าวถึง 4 ขั้นตอนสู่ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Four Steps to a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 เพื่อฟัง "เสียง" ของกรอบความคิดแบบยึดติดของคุณ (to hear your Fixed Mindset “Voice”)** ซึ่งเป็นเสียงในหัวของคุณที่ส่งเสริมความสงสัย เมื่อคุณพบกับความท้าทาย เสียงอาจพูดว่า: “คุณแน่ใจหรือว่าคุณทำได้ บางทีคุณอาจไม่มีพรสวรรค์ในเรื่องนี้ เกิดอะไรขึ้นถ้าคุณล้มเหลว? แล้วคุณจะล้มเหลว หากคุณไม่พยายาม คุณสามารถปกป้องตัวเองและรักษาศักดิ์ศรีของคุณได้” เสียงของ กรอบความคิดแบบยึดติด พยายามทำให้คุณสงสัยและคาดเดาตัวเองเป็นครั้งที่สอง มันจะพยายามทำให้คุณกลัวจนไม่กล้าแม้แต่จะพยายาม

**ขั้นตอนที่ 2 เพื่อตระหนักว่าคุณมีทางเลือก (to realize that you have a choice)** คุณสามารถฟังเสียงของกรอบความคิดแบบยึดติด หรือคุณสามารถตอบสนองด้วยเสียงของ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คุณมีอิสระอย่างเต็มที่ในการตีความความพ่ายแพ้และความท้าทายของคุณ เมื่อคุณพบกับความล้มเหลว (เช่น เกรดที่น่าผิดหวังในการทดสอบวิชาคณิตศาสตร์) คุณสามารถตีความได้ว่าเกรดของคุณเป็นสัญญาณของความล้มเหลว หรือเป็นโอกาสในการเติบโตและปรับปรุง เป็นทางเลือกของคุณ

**ขั้นตอนที่ 3 เพื่อติดตาม (to follow through)** เมื่อใดก็ตามที่คุณได้ยินเสียงจากกรอบความคิดแบบยึดติด ที่กังขาในหัวของคุณ ให้ตอบสนองด้วยเสียงของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ นี่คือนิ้วตัวอย่างบางส่วน:

- **กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset)** : “คุณแน่ใจหรือว่าคุณทำได้? บางทีคุณอาจไม่มีพรสวรรค์ หากคุณล้มเหลว คุณจะเป็นผู้ล้มเหลว”

- **กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset)** : “ความล้มเหลวเพียงอย่างเดียวในชีวิตคือการไม่พยายาม มันอาจจะทำลาย แต่ฉันรู้ว่าด้วยเวลาและความพยายาม ฉันจะทำมันได้”

- **กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset)** : “ดูที่คะแนนสอบของคุณสิ คุณไม่ได้มีพรสวรรค์ทางคณิตศาสตร์โดยธรรมชาติ การคำนวณจะง่ายกว่ามากหากคุณตั้งใจจะเรียนวิชาเอก”

- **กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset)** : “คณิตศาสตร์อาจจะทำลาย แต่ฉันรู้ว่าถ้าฉันสมัครและทำมัน ฉันจะสามารถปรับปรุงเกรดของฉันได้ ไม่มีอะไรที่คุ้มค่าในชีวิตที่ได้มาง่ายๆ ฉันจะพยายามต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 เดินตาม (Follow through) วางการกระทำไว้ข้างหลังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้รับมือกับความท้าทายของคุณด้วยความพยายาม 100% อย่าถูกขัดขวางจากความพ่ายแพ้ ตีความว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพยายามต่อไป ในที่สุด คุณจะเอาชนะสิ่งนั้นได้



ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทักษะของ Lu มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ [https://sites.dartmouth.edu/learning/  
2017/05/20/developing-a-growth-mindset/](https://sites.dartmouth.edu/learning/2017/05/20/developing-a-growth-mindset/)



Source – <https://shorturl.asia/pedL3>

## ขั้นตอนการพัฒนาจากทักษะของ Guido

Shen (2022) เป็นผู้สร้างอุปกรณ์ XZ-2 และผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาของ Zhonghua Industries กล่าวถึง 7 ขั้นตอนสู่ความสำเร็จ (7 Steps to Achieving Success) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 รับรู้ว่าคุณสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง (Acknowledge Perfection Doesn't Exist)**

ความสมบูรณ์แบบเป็นอุปสรรคที่จะทำให้ความคิดของเราติดอยู่กับที่ไม่สามารถก้าวหน้าได้อย่างไรก็ตาม นั่นไม่ควรหยุดเราจากการไล่ตามความหวังและความฝันของเรา

**ขั้นตอนที่ 2 เลิกกลัวความล้มเหลว (Stop Being Afraid of Failure)**

คนที่เกลียดความล้มเหลวจะไม่มีวันพบกับความสำเร็จเลยแม้แต่น้อย การบรรลุเป้าหมายทำให้คุณต้องรับมือกับอุปสรรค คำวิจารณ์ และความสงสัยในตัวเอง

**ขั้นตอนที่ 3 พัฒนาความรู้สึกทะเยอทะยาน (Develop A Sense of Ambition)**

เป้าหมายของคุณไม่ใช่แค่การเอาชนะเพื่อนร่วมทางในเมืองชนบทบางแห่ง เป้าหมายของคุณควรเกินตัวเอง - เพื่อทะลุผ่านอุปสรรคของตัวเองอย่างต่อเนื่อง

**ขั้นตอนที่ 4 จินตนาการถึงอนาคตในอุดมคติของคุณ (Envision Your Ideal Future)**

การมีจุดจบในอุดมคติเป็นกุญแจสำคัญในการปลูกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ใช้จินตนาการอันเจิดจ้าของคุณเพื่อวาดภาพตัวตนในอนาคตของคุณ อะไรทำให้คุณตื่นเต้น? อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้มั่นใจในตัวเอง? คุณมองตัวเองอย่างไรในอีก 5 หรือ 10 ปีข้างหน้า?

**ขั้นตอนที่ 5 ผลักดันตัวเองออกจากเขตความสะดวกสบาย (Push Yourself Outside of Your Comfort Zone)**

เพื่อบรรลุศักยภาพสูงสุดของคุณ รับความท้าทายที่จะผลักดันคุณออกจากเขตความสะดวกสบายของคุณ หากคุณตัดสินใจอย่างปลอดภัยและปราศจากความเสี่งอยู่เสมอ แสดงว่าคุณไม่สนับสนุนการเติบโตส่วนบุคคล เมื่อเวลาผ่านไป คุณจะไม่เห็นการปรับปรุง

**ขั้นตอนที่ 6 ทุ่มเทให้กับการฝีมือของคุณ (Stay Dedicated to Your Craft)**

เอาแต่หมกมุ่นอยู่กับเมฆไม่ได้ทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น คุณจะต้องมุ่งมั่นที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญทำงานหลายปีก่อนที่คุณจะเห็นผลลัพธ์ที่ดี

**ขั้นตอนที่ 7 สม่ำเสมอ (Be Consistent)**

ฉันแน่ใจว่าเราทุกคนเคยต่อสู้กับความสม่ำเสมอในบางจุด เราอาจวางแผนที่จะทำงานให้เสร็จภายในหนึ่งชั่วโมง แต่กลับใช้เวลาเพิ่มขึ้นหนึ่งหรือสองวัน คุณเคย? อาย่ายที่จะยอมรับมัน



ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)  
จากทัศนะของ Shen มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย  
▶ <https://addicted2success.com/success-advice/how-to-develop-a-growth-mindset-7-steps-to-achieving-success/>



Source – <https://shorturl.asia/OdJPZ>

## โปรดวิจารณ์



ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ที่สรุปข้างล่างนี้ทำให้เข้าใจใน ความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนแล้วหรือไม่ ควรปรับ หรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทัศนคติของแหล่งอ้างอิงที่นำมากล่าวถึงข้างต้น สรุปขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ของแต่ละแหล่งที่นำมาอ้างอิง ดังนี้



**Boomer (2022) มี 6 ขั้นตอน ดังนี้**

- 1) มุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้ (Focus on Learning)
- 2) เลือกแบบอย่างที่เหมาะสม (Choose the right role models)
- 3) ท้าทายความเชื่อในปัจจุบันของคุณ (Challenge your current beliefs)
- 4) กำหนดวิสัยทัศน์และกำหนดเป้าหมาย (Set a vision and define goals)
- 5) มองความล้มเหลวเป็นโอกาส (See Failures as Opportunities)
- 6) เป็นคนจริงใจ (Be authentic)



**Eusebe (2022) มี 5 ขั้นตอน ดังนี้**

- 1) ทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างกรอบความคิดแบบยึดติดและแบบพัฒนาได้ (First, understand the difference between a Fixed and Growth Mindset)
- 2) รับรู้ أنناต้องการกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เพื่อเรียนรู้และปรับปรุง (Recognize that we need a Growth Mindset to Learn and Improve)
- 3) สร้างแรงจูงใจให้ตัวเองด้วยการตระหนักว่าอาชีพของคุณจะได้รับประโยชน์อย่างไร (Incentivize yourself by Recognizing how your career will benefit)
- 4) ตรวจสอบว่าคุณตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น 'กรอบความคิดแบบยึดติด' อย่างไร (Investigate how you respond to 'Fixed Mindset' triggers)
- 5) จำไว้ว่ากรอบความคิดแบบพัฒนาได้จำเป็นต้องทำงานเพื่อรักษาไว้ (Remember a Growth Mindset needs work to maintain)





### Marsh Jr. (2016) มี 6 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) เข้าใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่ได้มีเพียงความคิดเดียว (Understand that most people don't have just one Mindset)
- 2) มองความท้าทายเป็นโอกาส (View challenges as Opportunities)
- 3) แทนที่คำว่า "ล้มเหลว" ด้วยคำว่า "เรียนรู้" (Replace the word "Failing" with the word "Learning")
- 4) ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end Result)
- 5) ให้รางวัลกับการกระทำไม่ใช่ลักษณะพิเศษ (Reward actions, not traits)
- 6) ทดสอบกรอบความคิดของคุณ (Test your Mindset)



### Woolley (2022) มี 12 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) รับทราบ และ น้อมรับ ความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfections)
- 2) เป็นเจ้าของทัศนคติของคุณ (Own Your Attitude)
- 3) ปรับโครงสร้างใหม่ด้วยภาษาที่ดีขึ้น (Reframe with Better Language)
- 4) ลองใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ต่างๆ (Try Different Learning Tactics)
- 5) ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความยืดหยุ่นของระบบประสาทและวิธีการปรับสมองของคุณ (Understand Neuroplasticity and How to Rewire Your Brain)
- 6) หยุดแสวงหาการอนุมัติ (Stop Seeking Approval)
- 7) ยอมรับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Embrace the Process Over the End Result)
- 8) พัฒนาให้มีวัตถุประสงค์ (Develop a Sense of Purpose)
- 9) สร้างระบบสนับสนุนที่มีใจเดียวกัน (Create a Like-Minded Support System)
- 10) เฉลิมฉลองความพยายามเทียบกับลักษณะหรือพรสวรรค์ (Celebrate Efforts vs Traits or Talent)
- 11) จัดลำดับความสำคัญของการไตร่ตรองและการตระหนักรู้ในตนเอง (Prioritize Reflection and Self-Awareness)
- 12) กำหนดมาตรฐานที่สูงแต่สมจริง (Set High but Realistic Standards)



#### WGU (2019) มี 8 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ฟังเสียงความคิดภายในตัวคุณ (Listen to the Mindset voice inside of you)
- 2) รับรู้ว่าคุณมีทางเลือก (Recognize that you have a choice)
- 3) พูดกลับด้วยเสียงความคิดที่เติบโต (Talk back with a Growth Mindset voice)
- 4) ฝึกฝน (Practice)
- 5) ค้นหาความช่วยเหลือจากภายนอก (Find outside help)
- 6) หยุดขอความเห็นชอบจากผู้อื่น (Stop seeking approval of others)
- 7) แทนที่คำว่า "ล้มเหลว" ด้วย "การเรียนรู้" (Replace the word "Failing" with "Learning")
- 8) ดำเนินการตามกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Take Growth Mindset Action)



#### Lu (2017) มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ฟัง "เสียง" ของกรอบความคิดแบบยึดติดของคุณ (to hear your Fixed Mindset "Voice")
- 2) ตระหนักว่าคุณมีทางเลือก (to realize that you have a choice)
- 3) ติดตาม (to follow through)
- 4) เดินตาม (Follow through)



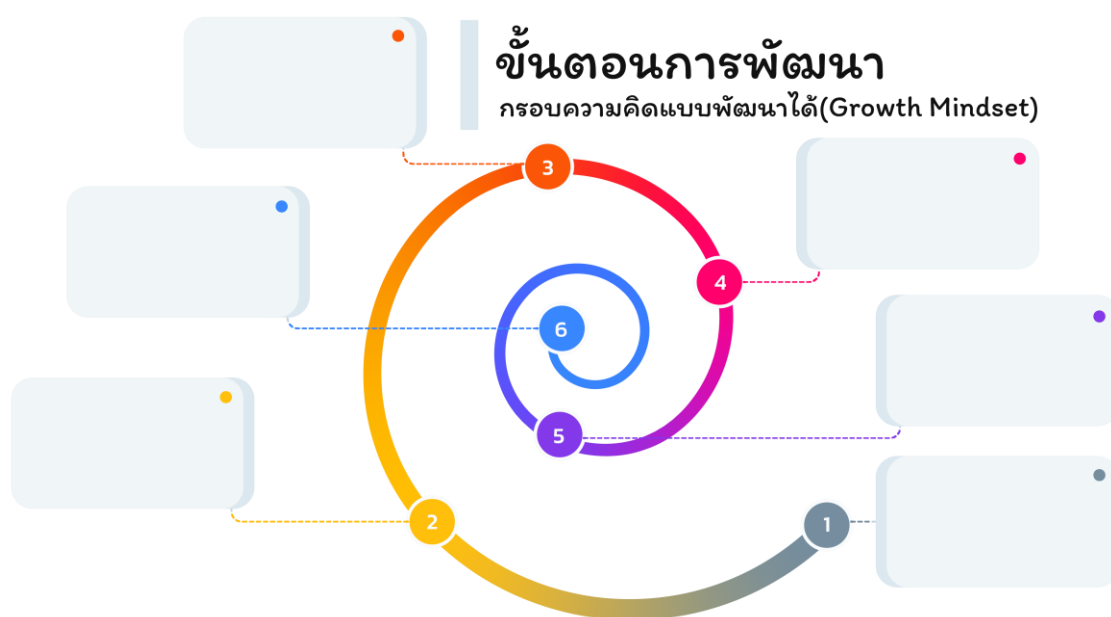
#### Shen (2022) มี 7 ขั้นตอน ดังนี้

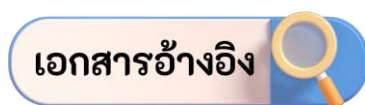
- 1) รับรู้ว่าคุณสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง (Acknowledge Perfection Doesn't Exist)
- 2) เลิกกลัวความล้มเหลว (Stop Being Afraid of Failure)
- 3) พัฒนาความรู้สึกทะเยอทะยาน (Develop A Sense of Ambition)
- 4) จินตนาการถึงอนาคตในอุดมคติของคุณ (Envision Your Ideal Future)
- 5) ผลักดันตัวเองออกจากเขตความสบาย (Push Yourself Outside of Comfort Zone)
- 6) มุ่งเทให้กับการงานฝีมือของคุณ (Stay Dedicated to Your Craft)
- 7) สม่ำเสมอ (Be Consistent)



**กิจกรรม**

จากนันททัศนะเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่ามีองค์ประกอบ (Elements) หรือตัวบ่งชี้ (Indicators) ที่สำคัญอะไรบ้างที่ทำให้เข้าใจในความสำเร็จนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดหรือองค์ประกอบนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง





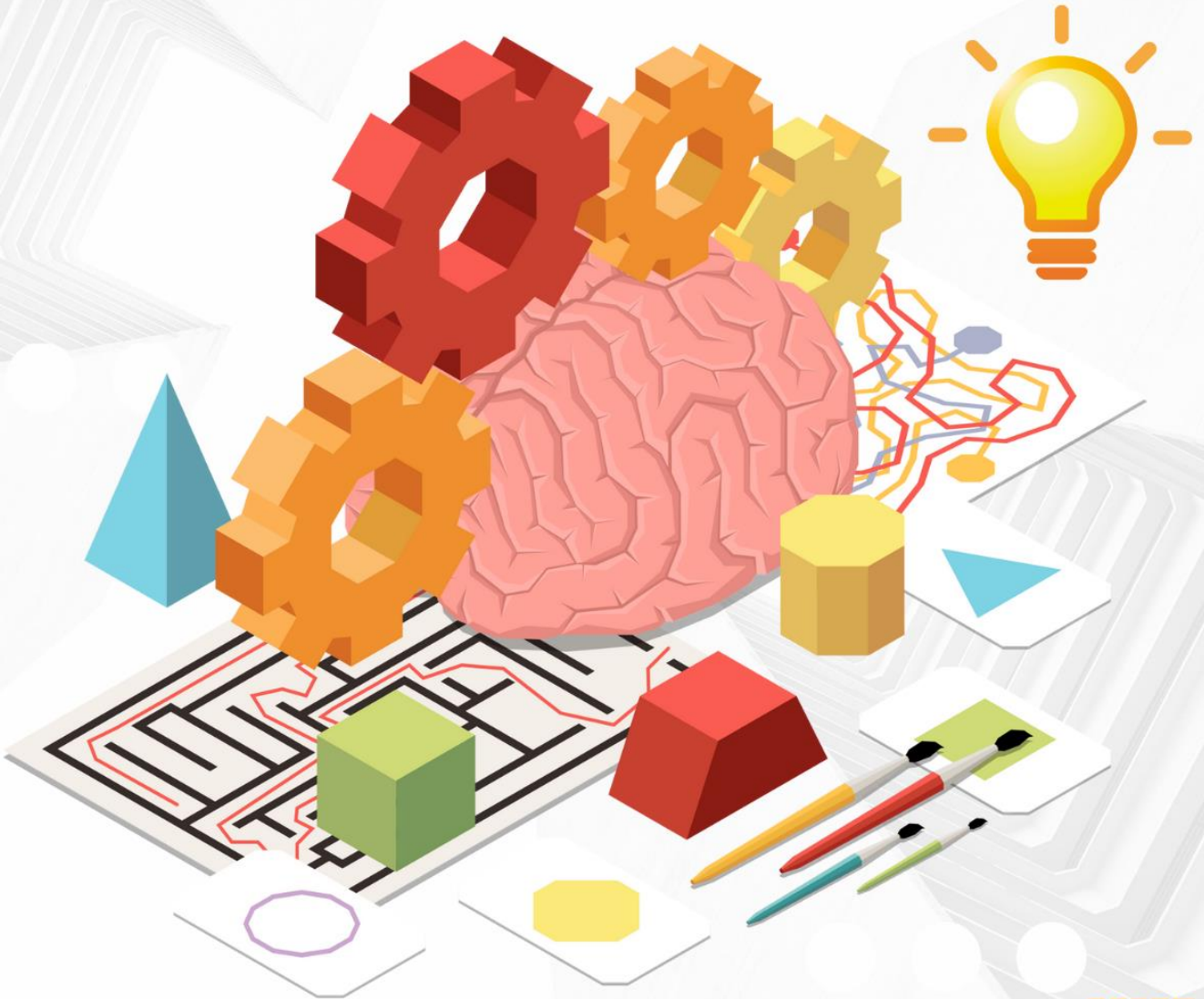
- Boomer, J. (2020, March 16). *6 steps for adopting a growth mindset*. Retrieved September 6, 2022 from <https://www.cpapracticeadvisor.com/2020/03/16/6-steps-for-adopting-a-growth-mindset-2/36860/>
- Eusebe, M. (2020, March 16). *5 steps to developing a growth mindset with Melanie Eusebe*. Retrieved September 6, 2022 from <https://www.everywoman.com/my-development/5-steps-developing-growth-mindset-melanie-eusebe/>
- Lu, J. (2017, May 20). *Four steps to a growth mindset*. Retrieved September 6, 2022 from <https://sites.dartmouth.edu/learning/2017/05/20/developing-a-growth-mindset/>
- Marsh Jr., B. (2016, February 25). *Six steps to developing a growth mindset*. Retrieved September 6, 2022 from <https://www.billmarshjr.com/growthmindset/>
- Shen, R. (2022, June 6). *How to develop a growth mindset: 7 steps to achieving success*. Retrieved September 6, 2022 from <https://addicted2success.com/success-advice/how-to-develop-a-growth-mindset-7-steps-to-achieving-success/>
- WGU. (2019, April 12). *What is a growth mindset? 8 steps to develop one*. Retrieved September 6, 2022 from <https://www.wgu.edu/blog/what-is-growth-mindset-8-steps-develop-one1904.html/>
- Woolley, J. (2022, March 10). *12 essential steps to help you develop a growth mindset*. Retrieved September 6, 2022 from <https://blog.utc.edu/business/2022/03/10/12-essential-steps-to-help-you-develop-a-growth-mindset/>

ชุดที่  
**6**

# ปัญหาอุปสรรค ในการพัฒนา กรอบความคิดแบบพัฒนาได้



โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครูเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของนักเรียน



**นายสมาน ล้ำลอง**

**MR. SAMAN LAMLONG**



หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

2567



### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับ เรียงจากพฤติกรรมที่ซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียงเรียงปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้






วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



-  โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคในการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทักษะ
-  หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ
-  ศึกษารายละเอียดปัญหาอุปสรรคในการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ

## ขั้นตอนการพัฒนาจากทัศนคติของ Price

Price (2019) เป็นรองศาสตราจารย์ ดร. Norwich Medical School, University of East Anglia เขียนถึง กรอบความคิดแบบพัฒนาได้: การเอาชนะอุปสรรค (Growth Mindset: Overcoming Barriers) ให้ความเห็นด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ใน 3 ด้าน ดังนี้

### 1) นักเรียน (Pupils)

จากมุมมองของนักเรียน การได้มาซึ่งกรอบความคิดที่มีความมั่นใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการสามารถเข้าถึงกรอบความคิดการเติบโตได้ ความสามารถในการเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่นในการก้าวต่อไป การให้คุณค่ากับความคิดเห็นของตนเอง การถ่วงดุลสิ่งเหล่านี้กับผู้อื่น เพื่อให้สามารถยกมือขึ้นเพื่อตอบหรือแม้แต่ถามคำถาม ล้วนเป็นแง่มุมที่สำคัญของกรอบความคิดที่มีความมั่นใจ เมื่อได้เห็นโดยตรงถึงการขาดความเชื่อมั่นในตนเองและคุณค่าในตัวนักเรียน ฉันได้คิดคำย่อที่ระบุ 5 ประการในการบรรลุความคิดที่มั่นใจ: CUPPA = ท้าทาย (Challenge), ความเป็นเอกลักษณ์ (Uniqueness), คิดบวก (Positivity), การตระหนักรู้ (Perception), กล้าปฏิบัติ (Action Challenge)

#### ท้าทาย (Challenge)

สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับการมองว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ท้าทาย แทนที่จะพูดถึงปัญหา ให้พูดถึงความท้าทาย เนื่องจากสิ่งนี้สามารถตีความโดยจิตใต้สำนึกว่าเป็นไปได้ แทนที่จะพูดถึงปัญหาหรือปัญหา ซึ่งอาจถูกมองว่าเป็นอุปสรรคของจิตใต้สำนึกที่ถาวรกว่า ในความเป็นจริง นักเรียนบางคนพัฒนาความคิดที่มีความมั่นใจที่ยอดเยี่ยมาจากรู้สึกผิดหวังเล็กน้อยเมื่อความท้าทายนั่นง่ายเกินไป! นี่คือจุดที่องค์ประกอบหลักของความยืดหยุ่นได้รับการแนะนำผ่านแบบอย่างและสถานการณ์จริงในห้องเรียนและในชีวิต

#### ความเป็นเอกลักษณ์ (Uniqueness)

นี่คือการที่เรามองเห็นและเห็นคุณค่าในตัวเอง สิ่งแรกที่ต้องทำคือการมุ่งเน้นไปที่ความสำเร็จและคุณภาพมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก รูปร่างหน้าตาเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ต้องแต่งตัวดี และได้รับการดูแลเป็นอย่างดี แต่ในความเห็นของฉัน ไม่ควรมีค่ามากกว่าคุณสมบัติส่วนตัวและความสำเร็จ เพราะสิ่งเหล่านี้ยากที่จะสูญเสียเมื่อประสบความสำเร็จและจะคงอยู่ไปตลอดชีวิต จุดเริ่มต้นที่ดีคือสร้างโลโก้และ/หรือกำแพงให้เสร็จ

#### คิดบวก (Positivity)



คุณสมบัติที่สำคัญของการพัฒนาความคิดที่มั่นใจคือการสามารถมองเห็นด้านบวกในทุกสถานการณ์ สิ่งนี้เชื่อมโยงไปสู่ความยืดหยุ่น เนื่องจากสถานการณ์เชิงลบเริ่มต้นอาจให้ผลลัพธ์เชิงบวกในท้ายที่สุด การขอให้นักเรียนหาแบบอย่างที่เหมาะสมกับการปฏิเสธและเปลี่ยนให้เป็นบวกเป็นการเริ่มต้นที่ดี เช่น Alvin Law, Dick and Rick Hoyt, Mia Hamm

### การตระหนักรู้ (Perception)

นี้อาจเป็นส่วนสำคัญของความคิดที่มีความมั่นใจ วิธีที่เราตีความโลกของเราและการกระทำของผู้อื่นสามารถนำไปสู่ความคิดที่มั่นใจหรือไม่ปลอดภัย คนสามคนสามารถเห็นเหตุการณ์เดียวกัน แต่แต่ละคนสามารถตีความต่างกันได้ เพียงแค่ตระหนักถึงปรากฏการณ์นี้อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เริ่มพัฒนาการรับรู้ที่เป็นจริงมากขึ้น การตระหนักรู้นี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของความมั่นใจอย่างชาญฉลาด ซึ่งนักเรียนจะตระหนักถึงผลกระทบของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ควบคู่ไปกับการตระหนักถึงความต้องการของผู้อื่น

### กล้าปฏิบัติ (Action Challenge)

สำหรับความคิดที่มั่นใจที่จะบรรลุผลได้นั้นต้องมีองค์ประกอบของการกระทำ เช่น การนำความคิด และความรู้สึกไปปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม เมื่อนักเรียนแสดงการกระทำโดยยกมือขึ้นในชั้นเรียน ทำการนำเสนอ หรือเป็นผู้นำกลุ่ม พวกเขาอาจได้รับผลตอบรับในทางลบ นี่คือนาทีที่ความล้มเหลวเป็นสิ่งสำคัญ...ความพยายามครั้งแรกในการเรียนรู้

### 2) ครู (Teachers)

สภาพแวดล้อมในห้องเรียนต้องช่วยทำลายอุปสรรคด้านกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากนี้ ฉันหมายความว่าข้อเสนอแนะไม่ว่าจะด้วยวาจาหรือไม่ใช่คำพูด จะต้องยุติธรรม สม่ำเสมอ และถูกต้อง ตัวอย่างเช่น หากครูทบทวนหรือเพิกเฉยต่อ "การสอดแนม" ในทางลบโดยเพื่อนนักเรียนเพื่อตอบสนองต่อการกระทำหรือคำพูดของนักเรียนคนอื่น นี่ก็เท่ากับยอมรับการ "สอดแนม" เชิงลบนี้

### วางรากฐาน (Laying the Foundations)

โดยพื้นฐานแล้ว ครูจำเป็นต้องค้นพบจุดที่นักเรียนเข้าใจศักยภาพของตนเอง และช่วยให้พวกเขาพัฒนาแนวคิดกรอบความคิดเติบโตทั้ง 5 ประการ ได้แก่ ความพยายาม ความยืดหยุ่น การชี้แนะ คำติชม และความท้าทาย จากนั้นพวกเขาควรเน้นว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นได้อย่างไร และเน้นว่าข้อผิดพลาดและข้อผิดพลาดอาจจำเป็นต่อความก้าวหน้าอย่างไร นักเรียนสามารถนำข้อมูลนี้ไปสร้างแถบการ์ตูนและแผนภูมิ T สดท้าย ความรู้และวิธีสร้างความก้าวหน้าสามารถแบ่งปันในห้องเรียนได้

### 3) ผู้ปกครอง (Parents)

การสนับสนุนจากผู้ปกครองคือจุดเริ่มต้นของสามเหลี่ยมแห่งความสำเร็จระหว่างนักเรียนและครู ฉันได้ยินพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กหลายคนบอกว่าพวกเขากำลังทำทุกวิถีทางเพื่อช่วย แต่ฉันมักจะพบว่าสิ่งนี้ประกอบด้วยความคิดบวกโดยไม่มีการสนับสนุนที่จับต้องได้ซึ่งทำให้นักเรียนต้องรับผิดชอบ

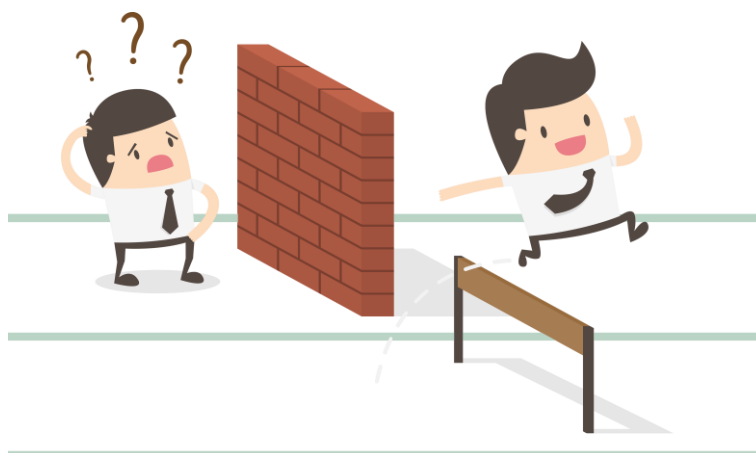


ปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนคติของ Price มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก  
เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.primaryteaching.co.uk/blog/growth-mindset-barriers/>



Source - <https://shorturl.asia/6h5lB>

## ขั้นตอนการพัฒนาจากทัศนะของ Matthew Syed Consulting

Matthew Syed Consulting (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง อุปสรรค 5 ประการ สู่วัฒนธรรมรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Five Barriers to An Inclusive Growth Mindset Culture) ดังนี้

### 1) สายการทำงานแบบราชการ (Rank)

หากมีระบบราชการมากเกินไปในกระบวนการตัดสินใจหรือหากข้อมูลไม่ถูกแบ่งปันอย่างมีประสิทธิภาพ องค์กรจะไม่สามารถตอบสนองต่อข้อมูลใหม่ได้อย่างรวดเร็ว

### 2) ฉายเดี่ยว (Silos)

การทำงานแบบแยกส่วนแบบไซโลเกิดขึ้นเมื่อไม่มีการแบ่งปันข้อมูลเนื่องจากแผนกหรือหน่วยงานทางภูมิศาสตร์ แต่หลายองค์กรยังมีไซโลและขอบเขตรอบความรู้ส่วนบุคคล ตัวอย่างเช่น เจ้าหน้าที่อาจปกป้องดินแดนหรือฝ่ายป้องกันในการแบ่งปันความรู้เพื่อปกป้อง "สิ่งที่จำเป็น" ของพวกเขา วิธีการแบบปัจเจกบุคคลนี้ขัดขวางการสื่อสารและการแบ่งปันข้อมูล

### 3) การตำหนิ (Blame)

เมื่อมีคนรับตำหนิเมื่อเกิดข้อผิดพลาดขึ้น จะทำให้เกิดสถานที่ทำงานที่น่ากลัว ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการปกปิดและปัญหาเกี่ยวกับระบบจะไม่ได้รับการแก้ไข ความผิดพลาดจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ เพราะไม่มีการเรียนรู้เกิดขึ้น

หมายความว่าองค์กรจะสูญเสียโอกาสในการตรวจสอบระบบของคุณและข้อผิดพลาดเดิมจะเกิดขึ้นอีกเนื่องจากไม่ได้รับการจัดการที่ต้นเหตุ นอกจากนี้ วัฒนธรรมการตำหนิจะส่งผลให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อความล้มเหลวอย่างกว้างขวาง

### 4) ลักษณะของภาษาที่ใช้ (Language)

ภาษาสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมวัฒนธรรมรอบความคิดแบบพัฒนาได้

อย่างไรก็ตาม ภาษาทางอ้อมที่ไม่ชัดเจนอาจเป็นอุปสรรคใหญ่ในชั้นต่างๆ ขององค์กร

ตัวอย่างเช่น ถ้ามีคนกลัวเจ้านายเล็กน้อย พวกเขาอาจใช้ภาษาที่อ่อนคลายหรือ "พูดนอกประเด็น" แทนที่จะแบ่งปันความคิดที่แท้จริงในลักษณะที่ตรงไปตรงมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อให้ข้อเสนอแนะ

การติดฉลากกรอบความคิดแบบยึดติดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ภาษาสามารถขัดขวางไม่ให้องค์กรพัฒนาวัฒนธรรมรอบความคิดแบบพัฒนาได้โดยไม่ได้ตั้งใจ

### 5) ความไม่ลงรอยกันทางปัญญา (Cognitive Dissonance)

ความไม่ลงรอยกันทางความคิดคือความตึงเครียดภายในที่เราารู้สึกเมื่อหลักฐานรอบตัวเราขัดแย้งกับความคิด ความเชื่อ ความคิดเห็นหรือทัศนคติที่เราสร้างขึ้น และสิ่งนี้คุกคามความรู้สึกในตัวของเรา

ลองนึกภาพว่าคุณหักหลาบในเลนของคนอื่นในขณะที่ขับรถ สิ่งนี้อาจสร้างความไม่ลงรอยกันหากคุณเชื่อว่าคุณเป็นคนมีเหตุผลและมีน้ำใจ - "คนอย่างฉันจะไม่ทำอะไรแบบนี้" ดังนั้นคุณจึงปฏิเสธข้อผิดพลาดของคุณเพื่อเป็นวิธีการรับมือกับมัน คุณบอกตัวเองว่าคุณมีสิทธิ์ที่จะเดินทาง แม้ว่า คุณจะไม่มีท่าก็ตาม หรือคนอื่นจะเห็นคุณหากพวกเขาให้ความสนใจ

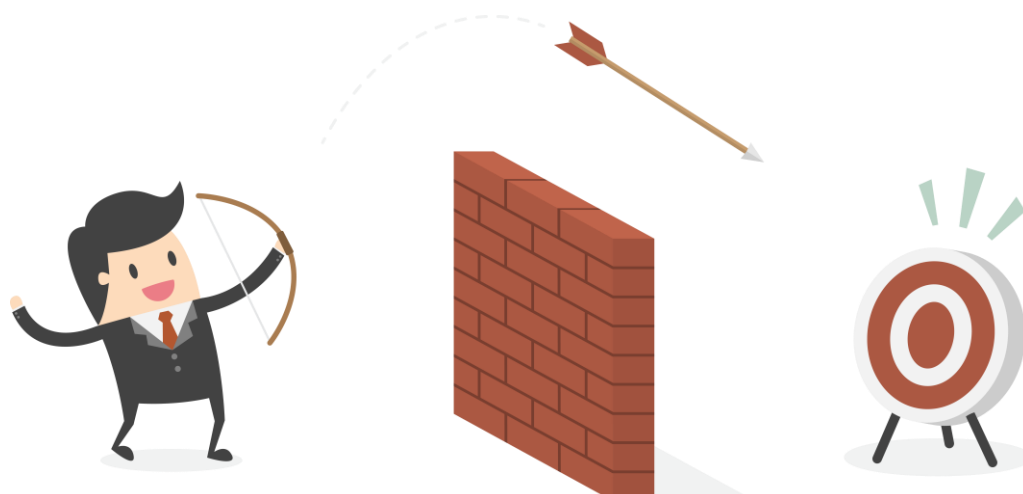


ปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Matthew Syed Consulting มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.matthewsyed.co.uk/pfizer-growth-mindset-landing-page/five-barriers-to-an-inclusive-growth-mindset-culture-2/>



Source - <https://shorturl.asia/YfG6R>

## ขั้นตอนการพัฒนาจากทัศนะของ Singer

Singer (2019) เป็นครู & ผู้สนับสนุนการศึกษา เขียนถึง 6 ปัญหาเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ในการศึกษา (Six Problems with a Growth Mindset in Education) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

1) ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ว่าสร้างความแตกต่างอย่างเห็นคุณค่าในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน (It Has Not Been Proven to Make an Appreciable Difference in Student Academic Achievement)

คุณใช้การเติบโตเพื่อขับเคลื่อนความสำเร็จอย่างไร

คุณทำให้แนวคิดของการเติบโตชัดเจนโดยการสอน คุณสอนเด็กๆ อย่างกระตือรือร้นเกี่ยวกับแนวคิดนี้ที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยการทำงานอย่างขยันหมั่นเพียร และทฤษฎีบอกว่าพวกเขาจะประสบความสำเร็จมากขึ้น

มันใช้งานได้จริงหรือ?

ผลลัพธ์ที่ได้ค่อนข้างสรุปไม่ได้

มีการทดสอบหลายครั้งในรูปแบบต่างๆ บางอย่างแสดงว่าประสบความสำเร็จ บางอย่างไม่แสดงอะไรเลย หรือแม้แต่ทำให้เสียการเรียนรู้

ความสำเร็จที่ดีที่สุดมาจาก Carol Dweck ศาสตราจารย์ด้านการศึกษาของ Stanford ผู้ซึ่งสร้างชื่อให้ตัวเองโดยส่งเสริมรูปแบบความคิดในการเติบโตในหนังสือและการพูดคุย TED

ในเดือนนี้ เธอเป็นผู้ร่วมเขียนผลการศึกษาทั่วประเทศที่ใหญ่ที่สุด ซึ่งสรุปว่ากรอบความคิดแบบพัฒนาได้สามารถปรับปรุงผลการเรียนของนักเรียนได้

นักเรียนชั้นปีที่ 9 ประมาณ 12,500 คนจากโรงเรียนรัฐบาลและเอกชน 65 แห่งได้รับการฝึกอบรมออนไลน์เกี่ยวกับแนวคิดนี้ในช่วงปีการศึกษา 2558-2559

การศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Nature สรุปว่าโดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่าที่เข้ารับการฝึกอบรมจะได้เกรดสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์จะถูก "ปิด" เมื่อนักเรียนได้รับการกระตุ้นให้แสวงหาความท้าทายน้อยลง เช่น เมื่อมีทรัพยากรและความช่วยเหลือที่น้อยลง

แม้จะประสบความสำเร็จ เพื่อนร่วมงานของ Dweck ก็ไม่สามารถทำซ้ำผลลัพธ์ของเธอได้

การศึกษาขนาดใหญ่ของโรงเรียน 36 แห่งในสหราชอาณาจักรที่เผยแพร่ในเดือนกรกฎาคม โดย Education Endowment Foundation สรุปได้ว่าผลกระทบต่อนักเรียนโดยตรงที่ได้รับการฝึกอบรมประเภทนี้ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อครูได้รับการฝึกอบรมก็ไม่ได้รับประโยชน์เลย

ในการศึกษาในปี 2560 นักวิจัยได้ให้การฝึกอบรมแก่ผู้สมัครเข้ามหาวิทยาลัยในสาธารณรัฐ เช็ก จากนั้นจึงเปรียบเทียบผลของพวกเขาในการทดสอบความถนัดทางวิชาการ พวกเขาพบว่าผู้สมัครที่ได้รับการฝึกอบรมมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเลยเล็กน้อย

ในปี 2018 การวิเคราะห์ห่อภิมาน 2 รายการที่จัดทำขึ้นในสหรัฐอเมริกาพบว่า การกล่าวอ้างเรื่องกรอบความคิดแบบพัฒนาได้อาจเกินจริงไป และ "การแทรกแซงกรอบความคิดมีผลเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลยต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั่วไป"

การทบทวนในปี 2012 เกี่ยวกับทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการศึกษาในสหราชอาณาจักร พบว่า "ไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนเกี่ยวกับความสัมพันธ์หรือลำดับระหว่างทัศนคติของนักเรียนโดยทั่วไปกับผลการศึกษา แม้ว่าจะมีงานวิจัยหลายชิ้นที่พยายามให้คำอธิบายสำหรับความเชื่อมโยง (หากมี)"

กล่าวโดยย่อ คือ มีหลักฐานเพียงเล็กน้อยที่บ่งชี้ว่าวิธีการใดๆ ในปัจจุบันเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เป็นชุดของการปฏิบัติที่เพิ่มการเรียนรู้ในวงกว้างนั้นประสบความสำเร็จ

## 2) ไม่สอดคล้องกับนโยบายการศึกษาในปัจจุบัน (It Doesn't Fit with Current Education Policies)

เราอยู่ในโลกแห่งกรอบความคิดแบบยึดติด

นั่นคือวิธีที่เรากำหนดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน – คะแนนสอบ เกรด โครงการ ฯลฯ

เราจัดตารางข้อมูล รวบรวมตัวเลขและข้อมูล และสร้างทำเป็นว่าวาทภาพนักเรียนได้อย่างถูกต้อง

มันไม่ได้

แต่แนวคิดที่ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไม่ใช่หนึ่งในสิ่งเหล่านี้ ซึ่งจริงๆ แล้วเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้หากมีความพยายามมากพอ ซึ่งสวนทางกับสิ่งอื่นๆ ในมุมมองของโลกนี้

หากจุดข้อมูลไม่ได้บอกเราถึงสิ่งที่สำคัญเกี่ยวกับนักเรียน แต่เป็นเพียงความพยายามของพวกเขา การเชื่อมโยงพวกเขากับเดิมพันสูงนั้นไม่ยุติธรรมอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ ยังไม่ต่อเนื่องกัน

คุณจะโน้มน้าวใจนักเรียนได้อย่างไรว่าคะแนนสอบ เช่น อย่าบอกเราถึงสิ่งที่สำคัญเกี่ยวกับตัวเธอเมื่อเราให้ความสำคัญกับพวกเขามาก

แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่นักเรียนในโรงเรียนปัจจุบันจะมีความเชื่อในกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เมื่อคะแนนสอบและทัศนคติของเราที่มีต่อพวกเขายืนยันความเชื่อในกรอบความคิดแบบยึดติด

ในโลกของการทดสอบผลสรุป การวิเคราะห์ และการจัดลำดับนักเรียนอย่างต่อเนื่อง แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะเชื่อในกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ มันเป็นเพียงคำพูดซ้ำซากระหว่างเป้าหมายทางวิชาการที่ตายตัวที่เราต้องการให้นักเรียนดี

สิ่งนี้ไม่ได้หักล้างแนวคิดนี้แต่อย่างใด แต่มันแสดงให้เห็นว่าไม่สามารถดำเนินการได้ภายใน  
กรอบการศึกษาปัจจุบันของเรา

หากเราเชื่อมั่นในสิ่งนั้นจริงๆ เราจะทิ้งการทดสอบและการเน้นข้อมูลเป็นศูนย์กลางและ  
มุ่งเน้นไปที่นักเรียนเอง

### 3) ไม่สนใจความต้องการและทรัพยากรของนักเรียน (It Ignores Student Needs and Resources)

เมื่อเราพยายามยึดยึดกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับโลกที่หมกมุ่นอยู่กับการทดสอบ  
เราจะจบลงด้วยบางสิ่งๆ ที่เหมือนกับความทรหดอดทน

ท้ายที่สุด หากปัจจัยเดียวที่นักเรียนต้องประสบความสำเร็จคือความพยายาม ดังนั้นผู้ที่ไม่  
ประสบความสำเร็จจะต้องรับผิดชอบต่อความล้มเหลวของตนเองเพราะพวกเขาไม่ได้พยายามมากพอ  
และแม้ว่าสิ่งนี้จะจริงในบางกรณี แต่ก็ไม่ใช่จริงในทุกกรณี

ความพยายามอาจเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของความสำเร็จทางวิชาการ แต่ก็ยังไม่  
เพียงพอในตัวมันเอง ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่จำเป็นต้องมี เช่น ทรัพยากรและการสนับสนุนที่เหมาะสม

และปัจจัยส่วนใหญ่ – หากไม่ใช่ทั้งหมด – อยู่นอกเหนือการควบคุมของนักเรียน พวกเขา  
ไม่สามารถบอกได้ว่าพวกเขาได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี อาศัยอยู่ในบ้านที่ปลอดภัย ตอบสนองความ  
ต้องการทางอารมณ์หรือไม่ พวกเขาไม่ได้บอกว่าพวกเขาไปโรงเรียนที่มีทรัพยากรที่ดีพร้อมหลักสูตรที่  
กว้างขวาง กิจกรรมนอกหลักสูตร พยาบาลประจำโรงเรียน ครูสอนพิเศษ พี่เลี้ยง นักจิตวิทยา และ  
บริการอื่นๆ มากมาย

การทุ่มทุกอย่างให้กับการเติบโตเป็นสิ่งที่ไม่ดีร้ายอย่างยิ่งสำหรับนักเรียน – เหมือนกับ  
ปรากฏการณ์ของความทรหดอดทน

นโยบายการศึกษาควรช่วยยกระดับนักเรียนที่ด้อยร่น ไม่สนับสนุนการถูกทำให้เป็นชายขอบ  
ผ่านความยากจน การเหยียดเชื้อชาติ และ/หรือความเสียเปรียบทางเศรษฐกิจและสังคม

### 4) เด็กรู้สึกไม่ได้รับความเคารพและถูกดูหมิ่น (Kids Feel Disrespected and Disparaged)

ไม่มีเด็กคนไหนอยากได้รับการแก้ไข

มันทำให้พวกเขาารู้สึกเล็ก ไม่เพียงพอ และแตกสลาย และถ้าพวกเขาารู้สึกแบบนั้นอยู่แล้ว  
จะเป็นการตอกย้ำความสิ้นหวังนั้นแทนที่จะช่วยเหลือ

บริบทคือทุกสิ่ง นักการศึกษาที่หวังดีอาจรวบรวมนักเรียนที่มีคะแนนสอบต่ำทั้งหมดไว้ในที่  
เดียวเพื่อบอกข่าวดีว่าในที่สุดพวกเขาจะประสบความสำเร็จได้อย่างไรหากพวกเขาพยายามมากพอ  
แต่นักเรียนอาจรู้ว่าสิ่งนี้คืออะไรและหันไปโดยสัญชาตญาณ

วิธีที่ดีที่สุดในการสอนใครซักคนมักจะไม่นับบรรยาย ไม่แม้แต่จะปล่อยให้รู้ว่าคุณกำลังสอนอยู่

### 5) วิธีการไม่เหมาะสมสำหรับเด็กทุกคน (Not Suitable for All Kids)

จิตใจของทุกคนไม่เหมือนกัน

เมื่อคุณบอกเด็กบางคนว่าทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยความขยันพอ มันทำให้พวกเขาท้อใจเพราะพวกเขาคิดว่าความสำเร็จทางการศึกษาของพวกเขาเป็นสิ่งที่พิเศษ



ปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Singer มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จาก

เว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://gadflyonthewallblog.com/2019/08/12/six-problems-with-a-growth-mindset-in-education/>



Source – <https://shorturl.asia/hKIUN>



## ขั้นตอนการพัฒนาจากทักษะของ Samadi

Samadi (2017) เป็นพิธีกรรายการ The Neuroscience Meets Social and Emotional Learning Podcast ที่ AchieveIT360.com เขียนถึง 5 ขั้นตอน: วิธีเอาชนะอุปสรรคโดยใช้กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (5 Steps: How to Overcome Obstacles Using a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation Language) ดังนี้

**1) ฝึกฝนกรอบความคิดแบบพัฒนาได้และเพิ่มการปฏิญาณตน (Practice Growth Mindset and Add Affirmations):** เมื่อบางสิ่งท้าทายเรา มีวิธีแก้ไขเสมอ แต่วิธีแก้ไขมักเกี่ยวข้องกับการทำงานหนัก เตรียมพร้อมที่จะพบแขนเสื้อของคุณและทุ่มเทความพยายามที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาของคุณ

- คุณต้องการเรียนรู้วิธีสร้างวิดีโอที่ดึงดูดใจ แต่ซอฟต์แวร์สร้างและแก้ไขวิดีโอทั้งหมดกำลังผลักดันคุณจนเกินเหตุ คุณจะเรียนรู้อะไรแบบนี้ได้อย่างไร? คุณสามารถใช้กรอบความคิดแบบยึดติดและไม่เคยพ่ายแพ้เลย หรือคุณอาจดูหลักสูตรวิดีโอแสดงวิธีการบน YouTube, Lynda.com หรือ Udemy เกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นสร้างวิดีโอที่น่าสนใจโดยใช้ Camtasia เพื่อปรับปรุงการสอนในชั้นเรียนของคุณและระเบิดความคิดนี้

- สร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของคุณเองเพื่อช่วยให้คุณอยู่ในแนวทาง

**ตัวอย่าง:**

- ฉันรู้สึกขอบคุณมากที่ความขยันและความพากเพียรทำให้ฉันพบวิธีแก้ปัญหาของฉัน
- ฉันยอมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และรักความท้าทายที่มาพร้อมกับการไถ่ถอนเส้นทางใหม่เพื่อแก้ปัญหา
- ฉันรับผิดชอบต่อการเติบโตของตัวเองและยินดีที่จะใช้ความพยายามที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

**2) มีแผนการโจมตีกรอบความคิดแบบยึดติด (Have a Fixed Mindset Plan of Attack) :** สังเกตเมื่อคุณหันไปกล่าวโทษผู้อื่นหรือรู้สึกปกป้องตัวเองและกลับมาสู่เส้นทางเดิม อย่าลืมนับผิดชอบต่อการกระทำทั้งหมดของเรา และสิ่งนี้จะได้รับความเคารพจากผู้อื่น และทำให้คุณก้าวไปข้างหน้าสู่เป้าหมายของคุณ

**จำ:**

- คนที่มีความรับผิดชอบไม่เคยตำหนิผู้อื่นสำหรับผลลัพธ์ของพวกเขา
- ความไม่พอใจเป็นอารมณ์ที่สูญเปล่าซึ่งรังแต่จะทำร้ายคุณ
- คุณต้องรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของคุณ

3) **ค้นหาพี่เลี้ยง (Find a Mentor):** ผู้ที่做事情ที่คุณต้องการทำสำเร็จแล้ว การเดินตามเส้นทางที่พิสูจน์แล้วนั้นง่ายกว่ามากเมื่อคุณมีคนคอยแนะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ และให้เคล็ดลับตลอดทางเพื่อลดหลุมพรางและอุปสรรค

4) **ท้าทายกระบวนทัศน์และความเชื่อของคุณ (Challenge Your Paradigms and Beliefs) :** เป็นที่ทราบกันดีว่าวัฒนธรรมมีรากฐานมาจากนิสัย ทัศนคติ ความเชื่อ และความคาดหวัง ความเชื่อเหล่านี้เรียกว่ากระบวนทัศน์และก่อตัวขึ้นตามกาลเวลา (จากพ่อแม่ของคุณและพ่อแม่ของพวกเขา) รวมถึงสิ่งแวดล้อมด้วย สถานที่ที่เราอาศัยอยู่ยังเป็นตัวกำหนดความเชื่อหลายอย่างที่เราก่อขึ้นด้วย หากเราต้องการสัมผัสกับสิ่งใหม่ๆ เราต้องพร้อมที่จะท้าทายความเชื่ออันจำกัดบางอย่างที่เราก่อตัวขึ้นตามกาลเวลาที่ดูดีที่เราไว้ แม้จะไม่ได้รับอนุญาตจากเราก็กตาม เนื่องจากความเชื่อเหล่านี้ อาจเป็นความเชื่อในจิตใต้สำนึกที่ทำให้เราติดอยู่โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเรา เมื่อเราเริ่มท้าทายความเชื่อของเรา สิ่งต่างๆ จะเริ่มอีต้อัดและเราสามารถก้าวไปข้างหน้าไปสู่การเติบโตหรือกลับสู่กรอบความคิดเดิมของเราได้อย่างปลอดภัย

5) **ทำราวกับว่าคุณบรรลุเป้าหมายแล้ว (Act as if you have already Accomplished your Goal):** เนื่องจากสมองไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นจริงกับสิ่งที่จินตนาการหรือสิ่งที่มองเห็นได้ คุณจึงควรฝึกเตรียมสมองของคุณให้พร้อมสำหรับความสำเร็จ



ปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Samadi มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://www.linkedin.com/pulse/5-steps-how-overcome-obstacles-using-growth-mindset-create-samadi>





Source – <https://shorturl.asia/Ou7Kc>

## โปรดวิจารณ์



ปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนา  
ได้ (Growth Mindset) ที่สรุปข้างล่างนี้ว่าทำให้เข้าใจใน  
ความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนแล้วหรือไม่ ควรปรับ  
หรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงที่นำมากล่าวถึงข้างต้น สรุปความท้าทายและปัญหาอุปสรรคใน  
การพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ของแต่ละแหล่งที่นำมาอ้างอิงได้ ดังนี้



### ความท้าทาย

1. มองความท้าทายเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และพัฒนา
2. มองเห็นความเป็นเอกลักษณ์และคุณค่าในตัวเอง
3. มองเห็นด้านบวกในทุกสถานการณ์
4. ความยืดหยุ่นในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น
5. ตระหนักถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชาญฉลาด ถึงผลกระทบของตนเองต่อผู้อื่น
6. กล้าที่จะนำความคิด ความรู้สึกไปปฏิบัติ



### ปัญหาอุปสรรค

7. ความเป็นระบบราชการในกระบวนการตัดสินใจมากเกินไป
8. การทำงานแบบแยกส่วนขัดขวางการสื่อสารและการแบ่งปันข้อมูล
9. การตำหนิตัวถึงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นในทันที
10. การใช้ภาษาหรือคำพูดทางอ้อมไม่ชัดเจน
11. ความไม่ลงรอยกันทางความคิดเห็นหรือทัศนคติ
12. ไม่ยอมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
13. ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ว่าสร้างความแตกต่างอย่างเห็นคุณค่าในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ของนักเรียน

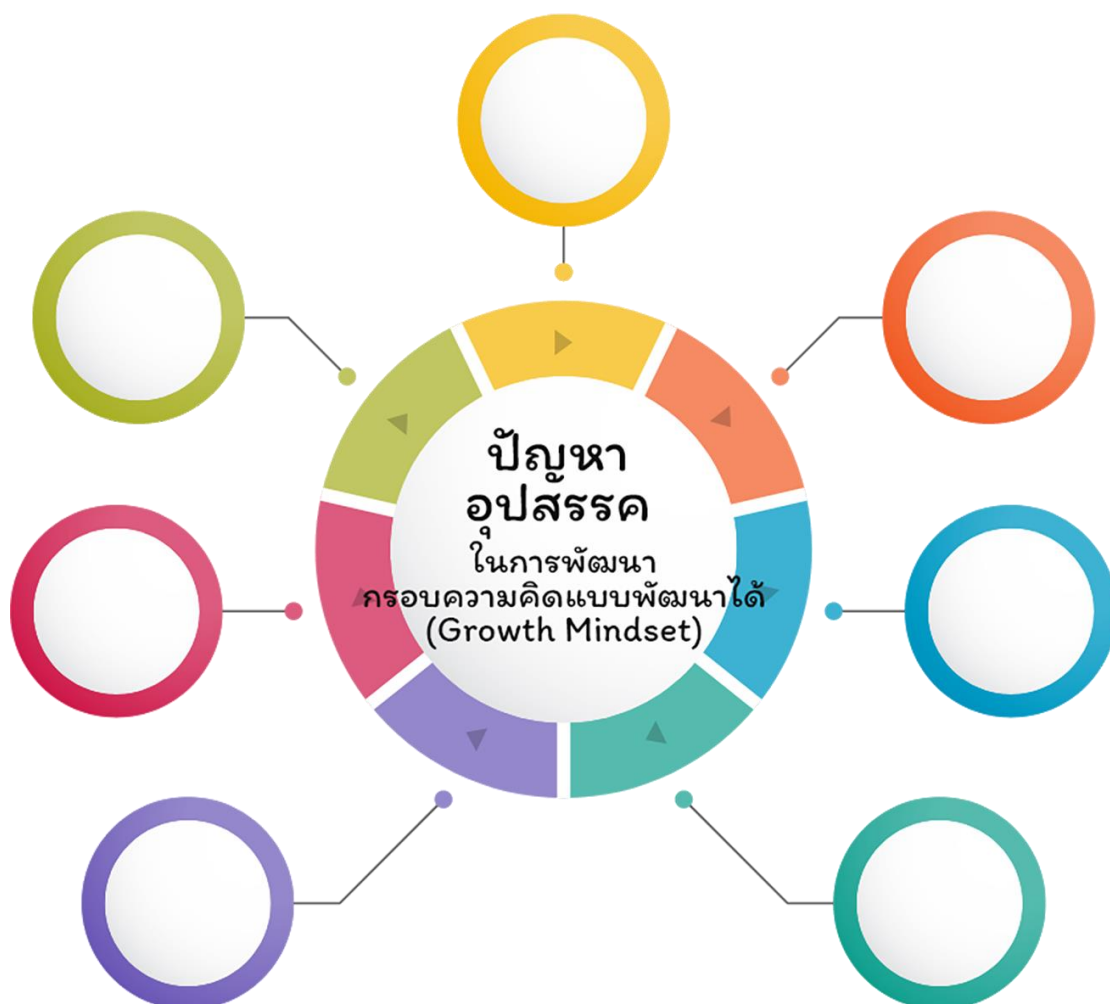
14. ไม่สอดคล้องกับนโยบายการศึกษาในปัจจุบัน
15. ไม่สนใจความต้องการและทรัพยากรของนักเรียน
16. เด็กรู้สึกไม่ได้รับความเคารพและถูกดูหมิ่น
17. วิธีการไม่เหมาะสมสำหรับเด็กทุกคน

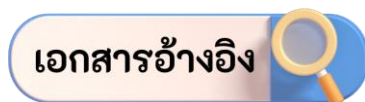
18. ทักษะคิด ความคิด ความเชื่อ และสิ่งแวดล้อมอันจำกัดบางอย่างอาจจุดรั้งในกรอบความคิดแบบเดิม ๆ ไปได้



### กิจกรรม

จากนันทักษะเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่ามียุทธศาสตร์ (Elements) หรือตัวบ่งชี้ (Indicators) ที่สำคัญอะไรบ้าง ที่ทำให้เข้าใจในความสำคัญนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดหรือองค์ประกอบนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง





Price, G. (2019, April 30). *Growth mindset: Overcoming barriers*. Retrieved September 4, 2022 from <https://www.primaryteaching.co.uk/blog/growth-mindset-barriers/>

Matthew Syed Consulting (n.d.). *Five barriers to an inclusive growth mindset culture*. Retrieved September 7, 2022 from <https://www.matthewsyed.co.uk/pfizer-growth-mindset-landing-page/five-barriers-to-an-inclusive-growth-mindset-culture-2/>

Singer, S. (2019, August 12). *Six problems with a growth mindset in education*. Retrieved September 13, 2022 from <https://gadflyonthewallblog.com/2019/08/12/six-problems-with-a-growth-mindset-in-education/>

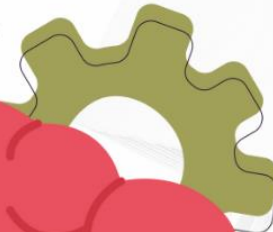
Samadi, A. (2019, June 10). *5 steps: How to overcome obstacles using a growth mindset*. Retrieved September 13, 2022 from <https://www.linkedin.com/pulse/5-steps-how-overcome-obstacles-using-growth-mindset-create-samadi>

ชุดที่  
**7**

# การประเมิน กรอบความคิดแบบพัฒนาได้



โครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครูเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของนักเรียน



**นายสมาน ล้ำลอง**

**MR. SAMAN LAMLONG**



หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

2567



## คู่มือเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับ การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้



### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจากการศึกษาคู่มือชุดนี้แล้ว ท่านมีพัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางสมองหรือสติปัญญาตาม The Revised Taxonomy (2001) ของ Benjamin S. Bloom โดยจำแนกพฤติกรรมในขอบเขตนี้ออกเป็น 6 ระดับ เรียงจากพฤติกรรมที่ซับซ้อนน้อยไปหามาก หรือจากทักษะการคิดขั้นต่ำกว่าไปหาทักษะการคิดขั้นสูงกว่า ดังนี้ คือ ความจำ (Remembering) ความเข้าใจ (Understanding) การประยุกต์ใช้ (Applying) การวิเคราะห์ (Analyzing) การประเมิน (Evaluating) และการสร้างสรรค์ (Creating) ดังนี้



บอกคุณสมบัติ จับคู่ เขียนลำดับ อธิบาย บรรยาย ชีตเส้นใต้ จำแนก หรือระบุการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แปลความหมาย อธิบาย ขยายความ สรุปความ ยกตัวอย่าง บอกความแตกต่าง หรือเรียบเรียงการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แก้ปัญหา สาธิต ทำนาย เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง คำนวณ หรือปรับปรุงการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



แยกแยะ จัดประเภท จำแนกให้เห็นความแตกต่าง หรือบอกเหตุผลผลการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้






วัดผล เปรียบเทียบ ตีค่า ลงความเห็น วิเคราะห์การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้



รวบรวม ออกแบบ จัดระเบียบ สร้าง ประดิษฐ์ หรือวางหลักการการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้





-  โปรดศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่นำมากล่าวถึงแต่ละทักษะ
-  หลังจากการศึกษาเนื้อหาโปรดทบทวนความเข้าใจจากคำถามท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ
-  ศึกษารายละเอียดการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากแต่ละทักษะที่เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์นำเสนอไว้ท้ายเนื้อหาของแต่ละทักษะ



## การประเมินจากทัศนคติของ Nssd112



Nssd112 (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษาให้ทัศนคติเกี่ยวกับการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ด้วยการตั้งคำถามว่า คุณมีกรอบแนวคิดแบบไหน? (What kind of Mindset do you have?) โดยมีคำตอบ 4 ระดับ ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly), เห็นด้วย (Agree), ไม่เห็นด้วย (Disagree) และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree)



### ข้อความทางบวก

1. คุณสามารถเปลี่ยนสิ่งพื้นฐานเกี่ยวกับคนที่คุณเป็นได้เสมอ
2. ทุกคนสามารถเป็นนักดนตรีหรือเข้าสู่ธุรกิจเพลงได้
3. ไม่ว่าคุณจะเป็นคนแบบไหน คุณก็เปลี่ยนแปลงตัวเองได้เสมอ
4. ฉันทราบซึ่งเมื่อคนอื่นให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีที่ฉันสามารถปรับปรุงได้
5. คนทุกคน เว้นแต่จะมีอาการบาดเจ็บทางสมองหรือพิการแต่กำเนิด จะสามารถเรียนรู้ได้เท่ากัน
6. โดยพื้นฐานแล้วผู้คนเป็นคนดี แต่บางครั้งก็ตัดสินใจผิดพลาด
7. เหตุผลสำคัญที่เด็กๆ ควรทำงานที่โรงเรียนคือเพื่อให้พวกเขาได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ



### ข้อความทางลบ

8. คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้มากนัก
9. มีเพียงไม่กี่คนที่เก่งกีฬาอย่างแท้จริง คุณต้อง “เกิดมาพร้อมกับมัน”
10. คณิตศาสตร์จะเรียนรู้ได้ง่ายมากหากคุณเป็นผู้ชายหรืออาจมาจากวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญกับคณิตศาสตร์
11. การลองทำสิ่งใหม่ๆ เป็นเรื่องเครียดสำหรับฉัน และฉันก็หลีกเลี่ยงมัน
12. บางคนดีและใจดี แต่บางคนไม่- คนมักจะไม่เปลี่ยนแปลง
13. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาด/ความฉลาดของคุณได้จริงๆ
14. คุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ส่วนสำคัญของตัวตนของคุณนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
15. คนที่ฉลาดมากไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนัก



การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
ทัศนะของ Nssd112 มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://shorturl.asia/aCo9d>



Source - <https://shorturl.asia/ocg2B>



## การประเมินจากทัศนคติของ Aegarofalo



Aegarofalo (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง 8 รายการ- มาตรฐานความคิดในการเติบโต: ในรูปแบบสำหรับครู (8 – Item Growth Mindset Scale: Teacher Version) โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกให้ตอบ 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree), เห็นด้วย (Agree), ค่อนข้างเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย (Somewhat Agree and Disagree), ค่อนข้างไม่เห็นด้วย (Disagree), และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree)



### ข้อความทางบวก

1. คุณสามารถเปลี่ยนสิ่งพื้นฐานเกี่ยวกับคนที่คุณเป็นได้เสมอ
2. ไม่ว่าคุณจะมีสติปัญญาแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ไม่น้อย
3. ไม่ว่าคุณจะเป็นคนแบบไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ
4. คุณสามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้อย่างมาก



### ข้อความทางลบ

5. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้จริงๆ
6. คุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ส่วนสำคัญของตัวตนของคุณนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลง
7. คุณเป็นคนประเภทหนึ่ง และไม่มีอะไรมากพอที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นได้จริงๆ
8. ความเฉลียวฉลาดของคุณเป็นสิ่งพื้นฐานเกี่ยวกับตัวคุณที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มาก

ได้

นัก



การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนคติของ Aegarofalo มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://shorturl.asia/4jQ97>



Source - <https://shorturl.asia/E7fHc>



## การประเมินจากทัศนะของ The University of North Carolina



The University of North Carolina (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึงแบบทดสอบกรอบแนวคิด (Mindset Quiz) โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกให้ตอบ 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly), เห็นด้วย (Agree), ไม่เห็นด้วย (Disagree) และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree)



### ข้อความทางบวก

1. ไม่ว่าคุณจะมีสติปัญญามากแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ไม่น้อย
2. ยิ่งคุณทำงานหนักมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งดีขึ้นเท่านั้น
3. ฉันซาบซึ้งเมื่อผู้คน ผู้ปกครอง โค้ชหรือครูให้คำติชมเกี่ยวกับการแสดงของฉัน
4. คุณสามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้เสมอ
5. เหตุผลสำคัญที่ทำให้ฉันทำงานที่โรงเรียนคือฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ



### ข้อความทางลบ

6. ความฉลาดของคุณเป็นสิ่งที่พื้นฐานมากเกี่ยวกับตัวคุณซึ่งคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากนัก
7. คนที่จะเล่นกีฬาเก่งจริง ๆ จะมีไม่กี่คน คุณต้องเกิดมาพร้อมกับความสามารถ
8. ฉันมักจะโกรธเมื่อได้รับการข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการแสดงของฉัน
9. คนฉลาดจริง ๆ ไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนัก
10. คุณเป็นคนประเภทหนึ่งและไม่มีอะไรมากที่สามารถทำได้เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นจริงๆ

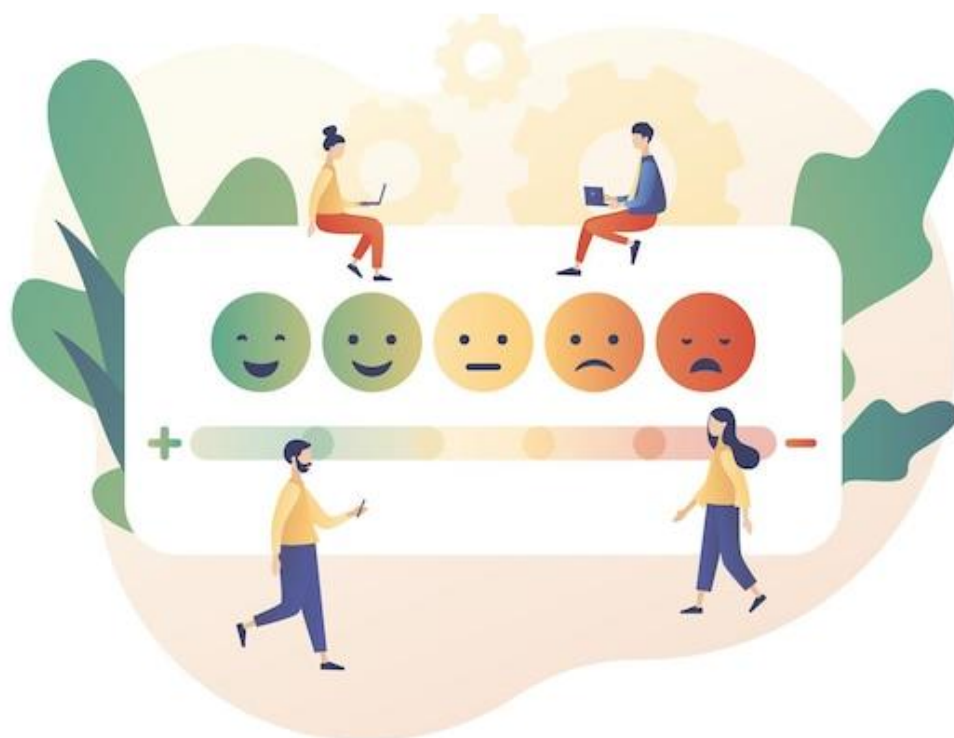


การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ The University of North Carolina มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://shorturl.asia/u9rOH>



Source – <https://shorturl.asia/ko2r9>



### การประเมินจากทัศนคติของ The American Bar Association



The American Bar Association (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึงแบบทดสอบกรอบแนวคิดและใบการให้คะแนน (Mindset Quiz & Scoring Sheet) โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกให้ตอบ 6 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree), เห็นด้วย (Agree), ค่อนข้างเห็นด้วย (Mostly Agree), ค่อนข้างไม่เห็นด้วย (Mostly Disagree), ไม่เห็นด้วย (Disagree), และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree)



#### ข้อความทางบวก

1. ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร คุณสามารถเปลี่ยนระดับสติปัญญาของคุณได้อย่างมาก
2. คุณสามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้อย่างมาก
3. ไม่ว่าคุณจะมีสติปัญญาแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ไม่น้อย
4. คุณสามารถเปลี่ยนระดับสติปัญญาพื้นฐานของคุณได้อย่างมาก
5. ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร คุณสามารถเปลี่ยนระดับความสามารถของคุณได้อย่างมาก
6. คุณสามารถเปลี่ยนความสามารถที่คุณมีได้อย่างมาก
7. ไม่ว่าคุณจะมีพรสวรรค์มากแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ไม่น้อย
8. คุณสามารถเปลี่ยนแม้แต่ว่าระดับความสามารถพื้นฐานของคุณได้อย่างมาก



#### ข้อความทางลบ

9. คุณมีความเฉลียวฉลาดในระดับหนึ่ง และคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้มากนัก
10. ความเฉลียวฉลาดของคุณเป็นบางอย่างเกี่ยวกับตัวคุณที่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากนัก
11. พูดยตามตรง คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้จริงๆ
12. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาดพื้นฐานของคุณได้จริงๆ
13. คุณมีความสามารถในระดับหนึ่ง และคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้มากนัก
14. พรสวรรค์ของคุณในด้านใดด้านหนึ่งเป็นบางอย่างเกี่ยวกับตัวคุณที่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากนัก
15. พูดยตามตรง คุณไม่สามารถเปลี่ยนความสามารถที่คุณมีได้จริงๆ



16. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนระดับความสามารถพื้นฐานของคุณได้จริงๆ



การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ The American Bar Association มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://shorturl.asia/Ojap5>



Source – <https://shorturl.asia/8aeQs>



## การประเมินจากทัศนะของ Los Angeles Unified School District



Los Angeles Unified School District (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึงเครื่องมือโปรไฟล์การประเมินกรอบแนวคิด (Mindset Assessment Profile Tool) โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกให้ตอบ 6 ระดับ คือไม่เห็นด้วยมาก (Disagree a Lot), ไม่เห็นด้วย (Disagree), ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย (Disagree a Little), เห็นด้วยเล็กน้อย (Agree a Little), เห็นด้วย (Agree), และเห็นด้วยมาก (Agree a Lot)



### ข้อความทางบวก

1. ไม่ว่าคุณจะมีสติปัญญาแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ดีเสมอ
2. ฉันชอบงานของฉันมากที่สุดเมื่อมันทำให้ฉันต้องคิดหนัก
3. ฉันชอบงานที่ฉันจะได้เรียนรู้แม้ว่าฉันจะทำผิดพลาดมากมาย
4. เมื่อบางสิ่งมันยาก มันทำให้ฉันอยากทำงานมากขึ้น ไม่ใช่ขี้เกียจ



### ข้อความทางลบ

5. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนระดับสติปัญญาพื้นฐานของคุณได้จริงๆ
6. ฉันชอบงานของฉันมากที่สุดเมื่อฉันทำได้จริงๆ โดยไม่มีปัญหาหนักเกินไป
7. ฉันชอบงานของฉันมากที่สุดเมื่อฉันสามารถทำได้อย่างสมบูรณ์โดยไม่มีข้อผิดพลาด
8. พุดตามตรง เมื่อฉันทำงานหนัก มันทำให้ฉันรู้สึกไม่ฉลาดเอาหลายๆ



การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากทัศนะของ Los Angeles Unified School District มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://shorturl.asia/ilyU8>



Source – <https://shorturl.asia/hILLE>



### การประเมินจากทัศนคติของ University of Illinois Chicago



University of Illinois Chicago (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึงแบบทดสอบความคิด โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกให้ตอบ 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly), เห็นด้วย (Agree), ไม่เห็นด้วย (Disagree) และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree)



#### ข้อความทางบวก

1. ไม่ว่าคุณจะมีสติปัญญามากแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ไม่น้อย
2. คุณสามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้อย่างมาก
3. คุณสามารถเปลี่ยนสิ่งพื้นฐานเกี่ยวกับคนที่คุณเป็นได้เสมอ
4. ความสามารถทางดนตรีทุกคนสามารถเรียนรู้ได้
5. ยิ่งคุณทำงานหนักมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งทำได้ดีเท่านั้น
6. ไม่ว่าคุณจะเป็นคนแบบไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ
7. ฉันซาบซึ้งเมื่อผู้ปกครอง โค้ช ครู แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงของฉัน
8. มนุษย์ทุกคนที่ไม่มีอาการบาดเจ็บทางสมองหรือพิการแต่กำเนิดสามารถเรียนรู้ได้เท่ากัน
9. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์นั้นดี แต่บางครั้งก็ตัดสินใจผิดพลาด
10. เหตุผลสำคัญที่ทำให้ฉันทำงานที่โรงเรียนคือฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ



#### ข้อความทางลบ

11. ความฉลาดของคุณเป็นสิ่งที่พื้นฐานมากเกี่ยวกับตัวคุณซึ่งคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากนัก

12. คุณเป็นคนประเภทหนึ่ง และไม่มีอะไรมากพอที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นได้จริงๆ
13. มีเพียงไม่กี่คนที่เก่งกีฬาอย่างแท้จริง คุณต้อง “เกิดมาพร้อมกับมัน”
14. คณิตศาสตร์จะเรียนรู้ได้ง่ายมากหากคุณเป็นผู้ชายหรืออาจมาจากวัฒนธรรมที่ให้

ความสำคัญกับคณิตศาสตร์

15. การลองทำสิ่งใหม่ๆ เป็นเรื่องเครียดสำหรับฉัน และฉันก็หลีกเลี่ยงมัน
16. บางคนดีและใจดี แต่บางคนก็ไม่ – ไม่บ่อยนักที่คนจะเปลี่ยน
17. ฉันมักจะโกรธเมื่อได้รับการตอบรับเกี่ยวกับการแสดงของฉัน
18. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้จริงๆ

19. คุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ส่วนสำคัญของตัวตนของคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้  
 20. คนฉลาดอย่างแท้จริงไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนัก

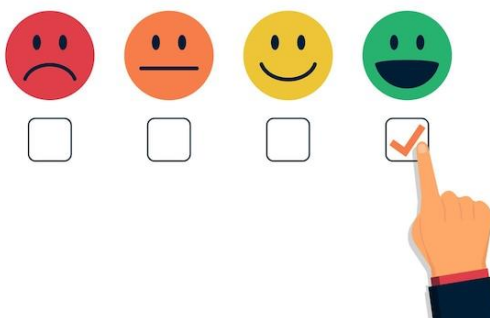


การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
 ทักษะของ University of Illinois Chicago มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
 จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://shorturl.asia/tN5il>



Source – <https://shorturl.asia/DYVXO>



### การประเมินจากทัศนคติของ Cullins



Cullins (2022) เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบรรณาธิการสำหรับความก้าวหน้าของ UCF ที่มหาวิทยาลัย Central Florida ได้เขียนบทความชื่อ คำถามเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบยึดติด และกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Fixed Mindset Vs. Growth Mindset Quiz) โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกให้ตอบ 4 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree), ไม่เห็นด้วย (Disagree), เห็นด้วย (Agree) และ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly)



#### ข้อความทางบวก

1. ความฉลาดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยความขยันและความอดทน
2. ความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้อันมีค่า
3. ฉันสนุกกับการลองสิ่งใหม่ๆ และความท้าทายใหม่ๆ
4. ยิ่งคุณทำงานหนักมากเท่าไร คุณก็จะมีทักษะมากขึ้นเท่านั้น
5. ฉันขอขอบคุณข้อเสนอแนะจากผู้อื่นและเชื่อมั่นว่ามันช่วยให้ฉันปรับปรุงได้
6. การเรียนรู้คือการแสวงหาตลอดชีวิต และฉันสนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
7. เมื่อฉันไม่เก่งอะไรสักอย่างในตอนแรก ฉันจะฝึกฝนต่อไป ความก้าวหน้าแม้เพียงน้อยนิดก็สร้างความแตกต่างได้



#### ข้อความทางลบ

8. ความฉลาดเป็นลักษณะที่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
9. ฉันรู้สึกแย่กับตัวเองเมื่อทำผิดพลาดและขาดความมั่นใจ
10. ฉันรู้สึกประหม่าที่ต้องเผชิญความท้าทายใหม่ ๆ และลองสิ่งใหม่ ๆ ฉันชอบที่จะหลีกเลี่ยงพวกเขา
11. มีเพียงไม่กี่คนที่มีความสามารถพิเศษและเกิดมาพร้อมกับมัน
12. ฉันมักจะรู้สึกท้อแท้หรือโกรธเมื่อได้รับคำติชมเชิงลบเกี่ยวกับการแสดงของฉัน
13. ผู้คนไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงมากนัก คุณเป็นคนประเภทหนึ่ง
14. ถ้าฉันลองอะไรหลายๆ ครั้งแต่ยังไม่เก่ง ฉันตัดสินใจว่าฉันไม่ใช่สำหรับมัน
15. คนฉลาดโดยธรรมชาติไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนักเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ



การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จาก  
ทัศนะของ Cullins มีสาระสำคัญอะไร ?



ศึกษาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ โปรด “คลิก” ดูได้  
จากเว็บไซต์ข้างล่างนี้ หรือสแกนที่ QR Code ได้เลย

▶ <https://shorturl.asia/D7kNG>



Source – <https://shorturl.asia/V4lqs>

## โปรดวิจารณ์



ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ที่สรุปข้างล่างนี้ทำให้เข้าใจใน ความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนแล้วหรือไม่ ควรปรับ หรือเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่

จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงที่นำมากล่าวถึงข้างต้น สรุปการประเมินกรอบความคิดแบบ พัฒนาได้ (Growth Mindset) ของแต่ละแหล่งที่นำมาอ้างอิง ดังนี้

การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) นั้นจะมีการกำหนดข้อ คำถามด้วยการจำลองเหตุการณ์เป็นข้อคำถาม เพื่อให้ผู้ประเมินตอบ โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือก ให้ตอบ 4 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree), ไม่เห็นด้วย (Disagree), เห็นด้วย (Agree) และ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly) หรือบางครั้งข้อคำถามอาจมีตัวเลือกให้ตอบ 6 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree), เห็นด้วย (Agree), ค่อนข้างเห็นด้วย (Mostly Agree), ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย (Mostly Disagree), ไม่เห็นด้วย (Disagree), และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree) เมื่อผู้ประเมินต้องการผลการประเมินที่มีความละเอียดมากขึ้น และมีขอบข่ายของการ ประเมินอยู่ 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านการรับรู้ (Cognition) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่รู้จักและเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมได้สำเร็จบรรลุผลตาม เป้าหมายที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ข้อคำถาม มี 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ตัวอย่างของข้อคำถามแต่ละลักษณะ มีดังนี้



### ข้อความทางบวก

เช่น

- ความฉลาดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยความขยันและความอดุสาหะ
- ความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้อันมีค่า
- ฉันสามารถเพิ่มความฉลาดขึ้นอย่างชัดเจนได้แน่นอน
- ฉันสามารถเพิ่มความสามารถทางสติปัญญาได้อย่างไม่มีขีดจำกัด



### ข้อความทางลบ

เช่น

- ฉันเชื่อว่าความฉลาดเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้



- พรสวรรค์ของคุณในด้านใดด้านหนึ่งเป็นบางอย่างเกี่ยวกับตัวคุณที่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากนัก

- คนฉลาดอย่างแท้จริงไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนัก
- คนฉลาดโดยธรรมชาติไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนักเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ

**2) อารมณ์ (Emotion)** คือ ความสามารถของบุคคลที่รู้จักและเข้าใจความรู้สึกทางจิตใจของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมได้สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ข้อคำถาม มี 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ตัวอย่างของข้อคำถามแต่ละลักษณะมีดังนี้ เช่น



#### ข้อความทางบวก เช่น

- ฉันซาบซึ้งเมื่อผู้ปกครอง โค้ช ครู แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงของฉัน
- ความรู้สึกหงุดหงิดใจกระตุ้นให้ฉันพยายามมากยิ่งขึ้น
- ฉันได้รับแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น



#### ข้อความทางลบ เช่น

- ฉันมักจะรู้สึกท้อแท้หรือโกรธเมื่อได้รับคำติชมเชิงลบเกี่ยวกับการแสดงของฉัน
- ฉันรู้สึกแย่กับตัวเองเมื่อทำผิดพลาดและขาดความมั่นใจ
- ฉันรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ เมื่อคนอื่นทำอะไรได้ดีกว่า

**3) พฤติกรรม (Behavior)** คือ ความสามารถของบุคคลที่รู้จักและเข้าใจการดูแลควบคุมการกระทำหรืออาการที่แสดงออกของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมได้สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ข้อคำถาม มี 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ตัวอย่างของข้อคำถามแต่ละลักษณะมีดังนี้ เช่น



#### ข้อความทางบวก เช่น

- ฉันสนุกที่ได้ทำเรื่องท้าทายหรืองานที่ไม่คุ้นเคย
- เวลาเผชิญสิ่งที่ท้าทายหรือยาก ฉันจะพยายามมากขึ้นไม่ท้อถอย
- หากทำอะไรผิดพลาด ฉันจะพยายามเรียนรู้จากมัน
- ฉันชอบทดลองทำอะไรใหม่ ๆ แม้ต้องก้าวออกจากคอมฟอร์ตโซนก็ตาม



### ข้อความทางลบ

เช่น

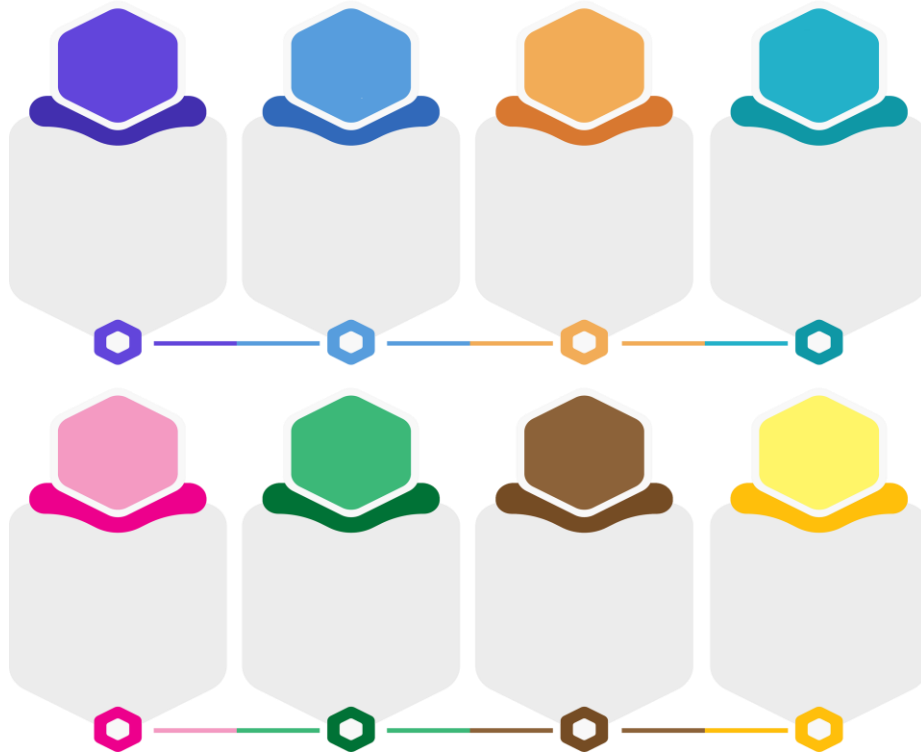
- การลองทำสิ่งใหม่ ๆ เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน
- ฉันมักหลีกเลี่ยงการเรียนรู้สิ่งใหม่เพราะอาจทำให้ฉันรู้สึกเครียด
- คนที่เก่งจริงๆ ไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามมาก
- หากฉันจะต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่ฉันไม่เคยเจอมาก่อน ฉันมักจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ

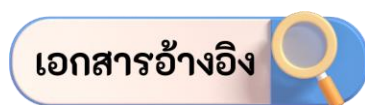


## กิจกรรม

จากนันททัศนะเกี่ยวกับการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังกล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่าม็องค์ประกอบ (Elements) หรือตัวบ่งชี้ (Indicators) ที่สำคัญอะไรบ้างที่ทำให้เข้าใจในความสำคัญนั้นได้อย่างกระชับและชัดเจน โปรดระบุแนวคิดหรือองค์ประกอบนั้นในภาพที่แสดงข้างล่าง

### การประเมิน กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset)





- Aegarofalo. (n.d.). *8 item growth mindset scale: Teacher version*. Retrieved September 21, 2022 from [http://aegarofalo.weebly.com/uploads/9/7/3/7/9737547/8-item\\_growth\\_mindset\\_scale\\_for\\_teachers.pdf](http://aegarofalo.weebly.com/uploads/9/7/3/7/9737547/8-item_growth_mindset_scale_for_teachers.pdf)
- Cullins, A. (2022, June 23). *Fixed mindset Vs. Growth mindset quiz*. Retrieved August 23, 2022 from <https://biglifejournal.com/blogs/blog/fixed-mindset-vs-growth-mindset-quiz>
- Los Angeles Unified School District. (n.d.). *Mindset assessment profile tool*. Retrieved September 23, 2022 from <https://achieve.lausd.net/cms/lib08/CA01000043/Centricity/Domain/173/MindsetAssessmentProfile.pdf>
- Nssd112. (n.d.). *What kind of mindset do you have?* Retrieved September 20, 2022 from [https://www.nssd112.org/cms/lib/IL02217852/Centricity/Domain/1241/M5/mindsetquiz\\_module5.pdf](https://www.nssd112.org/cms/lib/IL02217852/Centricity/Domain/1241/M5/mindsetquiz_module5.pdf)
- The American Bar Association. (n.d.). *Mindset quiz & scoring sheet*. Retrieved September 23, 2022 from <https://www.americanbar.org/content/dam/aba/administrative/women/mindset-quiz.pdf>
- The University of North Carolina. (n.d.). *Mindset quiz*. Retrieved September 23, 2022 from <https://advising.unc.edu/wp-content/uploads/sites/341/2020/07/MINDSET-Quiz.pdf?fbclid=IwAR1BglxIjdSlcrkleZadSOK4cMbb7uVDc8r0V861w8C-Y68ik30OXlm9Ebo>
- University of Illinois Chicago. (n.d.). *Mindset quiz*. Retrieved September 23, 2022 from <http://homepages.math.uic.edu/~bshiple/MindsetQuiz.w.scores.pdf>



# คู่มือ

ประกอบโครงการครุภัณฑ์ผลการเรียนรู้สู่การเสริมสร้าง  
กรอบความคิดแบบพัฒนาได้  
ให้กับนักเรียน



**นายสมาน ล้าลอง**

หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน  
พุทธศักราช 2567



# คู่มือเชิงปฏิบัติการ

โครงการครุณาผลการเรียนรู้สู่การเสริมสร้าง  
กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน



นายสมาน ลำลอง



หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน  
พุทธศักราช 2567

## คู่มือเชิงปฏิบัติการโครงการครูนำผลการเรียนรู้ สู่การเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้



### คำชี้แจง

คู่มือเชิงปฏิบัติการประกอบโครงการครูนำผลการเรียนรู้สู่การเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียนนี้ แบ่งออกเป็น 6 ส่วน คือ 1) ทบทวนประเด็นที่ได้จากโครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครู 2) ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักเรียน 3) ตัวอย่างภาพที่แสดงถึงการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน 4) แบบประเมินตนเองของครูถึงระดับการนำแนวการพัฒนาไปปฏิบัติ 5) แบบประเมินตนเองของครูถึงการเลือกรูปแบบขั้นตอนการพัฒนาไปปฏิบัติ และ 6) แบบสะท้อนผลจากการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน ดังนี้

#### 1. ทบทวนประเด็นจากโครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของครู

- ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้
- แนวการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้
- ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้

#### 2. ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

#### 3. ตัวอย่างภาพที่แสดงถึงการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

ให้กับนักเรียน

#### 4. แบบประเมินตนเองของครูถึงระดับการนำแนวการพัฒนาไปปฏิบัติ

#### 5. แบบประเมินตนเองของครูถึงการเลือกรูปแบบขั้นตอนการพัฒนาไปปฏิบัติ

#### 6. แบบสะท้อนผลจากการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน

- ปัจจัยที่ส่งผลในทางบวกต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน
- ปัญหาหรืออุปสรรคต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน
- วิธีการที่ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค
- บทเรียนที่ได้รับจากการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน

— ข้อเสนอแนะเพื่อให้การเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน  
บรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้น

## 1. ทบทวนประเด็นจากโครงการพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ของคุณ

### 1.1 ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

1. อยู่กับปัจจุบัน
2. การกระทำมีความสำคัญ
3. มีวินัยในตนเอง
4. ช่วยเหลือผู้อื่น
5. เป็นคนคิดบวก
6. การได้รับการสนับสนุน
7. ยอมรับความท้าทาย
8. กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ส่งผลให้เกิดความเชี่ยวชาญ
9. รับแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น
10. ยอมรับที่นี้และเดี๋ยวนี้ด้วยกรอบความคิดแบบพัฒนาได้
11. สบายใจกับความไม่แน่นอน
12. มองที่กระตือรือร้น
13. การกระทำไม่ทำให้ใกล้ขีด
14. ความยืดหยุ่น
15. พร้อมที่จะเรียนรู้
16. ไม่กลัวที่จะเริ่มต้นใหม่
17. มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้
18. เชื่อว่าผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้
19. ความมั่นใจในตนเอง
20. ความสามารถในการผลิต
21. ลองวิธีใหม่ๆ ในการทำสิ่งต่างๆ
22. เมื่อเผชิญกับงานที่ยากอย่าตำหนิสติปัญญาของพวกเขา
23. เชื่อว่าเป้าหมายการเรียนรู้เกี่ยวข้องกับความเชี่ยวชาญและความสามารถ และนำไปสู่ประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้น
24. เชื่อว่าคะแนนวัดผลงานปัจจุบัน ไม่ใช่ศักยภาพ



25. มองหาเส้นทางอื่น
26. เชื่อว่าความฉลาดและความสามารถ สามารถพัฒนาได้
27. เชื่อว่าความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ
28. มองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้
29. เชื่อว่าความล้มเหลวเป็นเพียงความพ่ายแพ้ชั่วคราว
30. รับฟังคำติชมจากผู้อื่นเพื่อเรียนรู้

## 1.2 แนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้

1. ค้นหาเหตุผล
2. สนุกกับการเดินทาง
3. ใจดีกับตัวเอง
4. ไตร่ตรองและยอมรับ
5. ยอมรับความท้าทาย
6. ปรึกษาและขอความช่วยเหลือ
7. เปลี่ยนทัศนคติ
8. ฝึกสติ
9. ใส่ใจกับคำพูดและความคิด
10. ก้าวลึกเข้าไปในความถูกต้อง
11. ปลุกฝังความรู้สึกของวัตถุประสงค์
12. นิยามใหม่ของ “อัจฉริยะ”
13. เปลี่ยนคำวิจารณ์ไปรอบๆ จนกว่าจะพบของขวัญของมัน
14. ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย
15. เรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่น
16. “ยังไม่ใช่” ก็โอเค
17. เป็นเจ้าของทัศนคติ
18. ระบุความคิดของตัวเอง
19. ปรับปรุงตนเอง
20. ทบทวนความสำเร็จของผู้อื่น
21. ขอความคิดเห็น
22. เรียนรู้สิ่งใหม่
23. ทำผิดพลาด

24. มองหาตัวอย่าง
25. ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง
26. เชี่ยวชาญในแนวคิด
27. สนุกกับความท้าทาย
28. ใช้ภาษา “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้”
29. รับทราบและยอมรับความไม่สมบูรณ์
30. ติดตามผลการวิจัยเกี่ยวกับภาวะความยืดหยุ่นตัวของสมอง
31. ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย
32. เฉลิมฉลองการเติบโตร่วมกับผู้อื่น
33. เน้นการเติบโตมากกว่าความเร็ว
34. บรรยายคำวิจารณ์ในแง่บวก
35. แยกการพัฒนาจากความล้มเหลว
36. ให้โอกาสในการไตร่ตรองอย่างสม่ำเสมอ
37. ให้ความพยายามมาก่อนพรสวรรค์
38. เน้นความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้และ 'การฝึกสมอง'
39. ปลุกฝังความอดทน
40. คิดตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเวลาและความพยายาม
41. หยุดตัดสินตัวเอง
42. ขอความคิดเห็นที่สร้างสรรค์
43. หยุดขอความเห็นชอบจากผู้อื่น
44. ไปทีละขั้นตอน
45. ปล่อยให้ตัวเองฝัน
46. ลองสิ่งใหม่ทุกวัน
47. มีส่วนร่วมกับผู้คนใหม่ๆ
48. จงเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
49. มุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ไม่ใช่ผลลัพธ์สุดท้าย
50. ใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลาย
51. แนะนำองค์ประกอบการเล่นเกมที่ง่าย
52. สอนคุณค่าของความท้าทาย
53. กระตุ้นให้นักเรียนขยายคำตอบของพวกเขา
54. อธิบายจุดประสงค์ของทักษะและแนวคิดที่เป็นนามธรรม

55. เพื่อเวลาจดบันทึกตามเป้าหมาย
56. พูดว่า “ยัง” ให้บ่อยขึ้น
57. ใช้โฟลเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ
58. เปลี่ยนความท้าทายให้เป็นโอกาส
59. เปิดโอกาสให้ประเมินตนเอง
54. อธิบายจุดประสงค์ของทักษะและแนวคิดที่เป็นนามธรรม
55. เพื่อเวลาสำหรับการจดบันทึกตามเป้าหมาย
60. ช่วยนักเรียนเปลี่ยนวิธีใช้ภาษา
61. ลองใช้เทคนิคการสอนแบบต่างๆ
62. ต้นแบบความคิดการเจริญเติบโตสำหรับนักเรียน
63. ค้นหาตัวอย่าง
64. สังเกตคำพูดของตัวเอง
65. กำหนดความท้าทายใหม่
66. ฉลองความสำเร็จทั้งเล็กและใหญ่
67. สังเกตความสำเร็จของผู้อื่น
68. ทบทวนบ่อยๆ
69. มองหาโอกาสในการเพิ่มทักษะ

### 1.3 ขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้

1.3.1 Boomer (2022) ให้ข้อเสนอแนะขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ 6 ขั้นตอน คือ

- ขั้นตอนที่ 1 มุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้ (Focus on Learning)
- ขั้นตอนที่ 2 เลือกแบบอย่างที่เหมาะสม (Choose the right role models)
- ขั้นตอนที่ 3 ท้าทายความเชื่อในปัจจุบันของคุณ (Challenge your current beliefs)
- ขั้นตอนที่ 4 กำหนดวิสัยทัศน์และกำหนดเป้าหมาย (Set a vision and define goals)
- ขั้นตอนที่ 5 มองความล้มเหลวเป็นโอกาส (See Failures as Opportunities)
- ขั้นตอนที่ 6 เป็นคนจริงใจ (Be authentic)

1.3.2 Eusebe (2022) ให้ข้อเสนอแนะขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ 5 ขั้นตอน คือ

- ขั้นตอนที่ 1 ทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างกรอบความคิดแบบยึดติดและแบบพัฒนาได้ (First, understand the difference between a Fixed and Growth Mindset)

**ขั้นตอนที่ 2** รับรู้ว่าการต้องการกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เพื่อเรียนรู้และปรับปรุง (Recognize that we need a Growth Mindset to Learn and Improve)

**ขั้นตอนที่ 3** สร้างแรงจูงใจให้ตัวเองด้วยการตระหนักว่าอาชีพของคุณจะได้รับประโยชน์อย่างไร (Incentivize yourself by Recognizing how your career will benefit)

**ขั้นตอนที่ 4** ตรวจสอบว่าคุณตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น 'กรอบความคิดแบบยึดติด' อย่างไร (Investigate how you respond to 'Fixed Mindset' triggers)

**ขั้นตอนที่ 5** จำไว้ว่ากรอบความคิดแบบพัฒนาได้จำเป็นต้องทำงานเพื่อรักษาไว้ (Remember a Growth Mindset needs work to maintain)

**1.3.3 Marsh Jr. (2016)** ให้ข้อเสนอแนะขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ 6 ขั้นตอน คือ

**ขั้นตอนที่ 1** เข้าใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่ได้มีเพียงความคิดเดียว (Understand that most people don't have just one Mindset)

**ขั้นตอนที่ 2** มองความท้าทายเป็นโอกาส (View challenges as Opportunities)

**ขั้นตอนที่ 3** แทนที่คำว่า "ล้มเหลว" ด้วยคำว่า "เรียนรู้" (Replace the word "Failing" with the word "Learning")

**ขั้นตอนที่ 4** ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end Result)

**ขั้นตอนที่ 5** ให้รางวัลกับการกระทำไม่ใช่ลักษณะพิเศษ (Reward actions, not traits)

**ขั้นตอนที่ 6** ทดสอบกรอบความคิดของคุณ (Test your Mindset)

**1.3.4 Woolley (2022)** ให้ข้อเสนอแนะขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ 12 ขั้นตอน คือ

**ขั้นตอนที่ 1** รับทราบและน้อมรับความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfections)

**ขั้นตอนที่ 2** เป็นเจ้าของทัศนคติของคุณ (Own Your Attitude)

**ขั้นตอนที่ 3** ปรับโครงสร้างใหม่ด้วยภาษาที่ดีขึ้น (Reframe with Better Language)

**ขั้นตอนที่ 4** ลองใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ต่างๆ (Try Different Learning Tactics)

**ขั้นตอนที่ 5** ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความยืดหยุ่นของระบบประสาทและวิธีการปรับสมองของคุณ (Understand Neuroplasticity and How to Rewire Your Brain)

**ขั้นตอนที่ 6** หยุดแสวงหาการอนุมัติ (Stop Seeking Approval)

**ขั้นตอนที่ 7** ยอมรับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Embrace the Process Over the End Result)

**ขั้นตอนที่ 8** พัฒนาให้มีวัตถุประสงค์ (Develop a Sense of Purpose)

**ขั้นตอนที่ 9** สร้างระบบสนับสนุนที่มีใจเดียวกัน (Create a Like-Minded Support System)

**ขั้นตอนที่ 10** เฉลิมฉลองความพยายามเทียบกับลักษณะหรือพรสวรรค์ (Celebrate Efforts vs Traits or Talent)

**ขั้นตอนที่ 11** จัดลำดับความสำคัญของการไตร่ตรองและการตระหนักรู้ในตนเอง (Prioritize Reflection and Self-Awareness)

**ขั้นตอนที่ 12** กำหนดมาตรฐานที่สูงแต่สมจริง (Set High but Realistic Standards)

**1.3.5 WGU (2019)** ให้ข้อเสนอแนะขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ 8 ขั้นตอน คือ

**ขั้นตอนที่ 1** ฟังเสียงความคิดภายในตัวคุณ (Listen to the Mindset voice inside of you)

**ขั้นตอนที่ 2** รับรู้ว่าคุณมีทางเลือก (Recognize that you have a choice)

**ขั้นตอนที่ 3** พูดกลับด้วยเสียงความคิดที่เติบโต (Talk back with a Growth Mindset voice)

**ขั้นตอนที่ 4** ฝึกฝน (Practice)

**ขั้นตอนที่ 5** ค้นหาความช่วยเหลือจากภายนอก (Find outside help)

**ขั้นตอนที่ 6** หยุดขอความเห็นชอบจากผู้อื่น (Stop seeking approval of others)

**ขั้นตอนที่ 7** แทนที่คำว่า "ล้มเหลว" ด้วย "การเรียนรู้" (Replace the word "Failing" with "Learning")

**ขั้นตอนที่ 8** ดำเนินการตามกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Take Growth Mindset Action)

**1.3.6 Lu (2017)** ให้ข้อเสนอแนะขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ 4 ขั้นตอน คือ

**ขั้นตอนที่ 1** ฟัง "เสียง" ของกรอบความคิดแบบยึดติดของคุณ (to hear your Fixed Mindset "Voice")

**ขั้นตอนที่ 2** ตระหนักว่าคุณมีทางเลือก (to realize that you have a choice)

**ขั้นตอนที่ 3** ติดตาม (to follow through)

**ขั้นตอนที่ 4** เดินตาม (Follow through)

**1.3.7 Shen (2022)** ให้ข้อเสนอแนะขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ 7 ขั้นตอน คือ

**ขั้นตอนที่ 1** รับรู้ว่าคุณสมบัติแบบไม่มีอยู่จริง (Acknowledge Perfection Doesn't Exist)

**ขั้นตอนที่ 2** เลิกกลัวความล้มเหลว (Stop Being Afraid of Failure)

**ขั้นตอนที่ 3** พัฒนาความรู้สึกทะเยอทะยาน (Develop A Sense of Ambition)

**ขั้นตอนที่ 4** จินตนาการถึงอนาคตในอุดมคติของคุณ (Envision Your Ideal Future)

**ขั้นตอนที่ 5** ผลักดันตัวเองออกจากเขตความ (Push Yourself Outside of Comfort Zone)

**ขั้นตอนที่ 6** มุ่งเทให้กับงานฝีมือของคุณ (Stay Dedicated to Your Craft)

**ขั้นตอนที่ 7** สม่ำเสมอ (Be Consistent)

## 2. ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักเรียน พิจารณาได้จากแบบประเมินตนเองของนักเรียนที่เป็นผู้ได้รับผลจากการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากผลการศึกษาที่ชนะเกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากทัศนะของ Muthoni (2021), Mattiske (2022), Butler (2021), The Black Sheep Community (2022), Charlotte Labee (n.d.), Heynderickx (2020) และ The Peak Performance center (2021) และผลการศึกษาที่ชนะเกี่ยวกับการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จากทัศนะของ Nssd1 1 2 (n.d.), Aegarofalo (n.d.), The University of North Carolina (n.d.), The American Bar Association (n.d.), Los Angeles Unified School District (n.d.), University of Illinois Chicago (n.d.), และ Cullins (2022) โดยแบบประเมินตนเองของนักเรียนดังกล่าวมี “ข้อคำถาม” ที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับนักเรียน จำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้

ตารางที่ 5.3 กรอบแนวคิดเพื่อการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้	ระดับความเห็น				
	5	4	3	2	1
<b>ด้านการรับรู้ (Cognition)</b>					
1. ฉันรู้ว่าคนเราสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้					
2. ฉันรู้ว่าระดับสติปัญญาของคนเราสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้					
3. ฉันรู้ว่าพรสวรรค์ในด้านใดด้านหนึ่งของเรา สามารถเสริมสร้างให้ดีขึ้นได้					
4. ฉันรู้ว่าความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ					
5. ฉันรู้ว่าความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้อันมีค่า					
6. ฉันรู้ว่าความก้าวหน้าแม้เพียงน้อยนิดก็สร้างความแตกต่างได้					
7. ฉันรู้ว่าเมื่อฉันไม่เก่งอะไรสักอย่างในตอนแรก ฉันจะฝึกฝนต่อไป					
8. ฉันรู้ว่าถ้าหากคนเราไม่ได้รับบาดเจ็บทางสมองหรือมีภาวะทุพพลภาพโดยกำเนิด ย่อมมีขีดความสามารถในการเรียนรู้เท่ากัน					
9. ฉันรู้ว่าความฉลาดสามารถเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนได้แน่นอน					
10. ฉันรู้ว่าบางคนเป็นคนใจดี บางคนใจแคบ แต่คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้					
11. ฉันรู้ว่ายิ่งทำงานหนักมากเท่าไร ก็จะมีทักษะมากขึ้นเท่านั้น					
<b>ด้านอารมณ์ (Emotion)</b>					
12. ฉันรู้สึกยินดีเมื่อได้รับคำติชมเชิงลบเกี่ยวกับการแสดงของฉัน					
13. ฉันพอใจทุกคนที่เสนอแนะให้ฉันพัฒนาศักยภาพของฉัน					
14. ฉันรู้สึกพลอยยินดีเมื่อคนอื่นทำอะไรได้ดีกว่า					
15. ฉันรู้สึกดีที่ได้ก้าวออกจากสิ่งที่เคยทำจนเคยชิน					
16. ฉันรู้สึกดีเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานใหม่ๆ					
17. ฉันได้รับแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น					
18. ฉันเข้าใจและยอมรับเมื่อตัวเองทำผิดพลาด					
19. ความรู้สึกหงุดหงิดใจกระตุ้นให้ฉันพยายามมากยิ่งขึ้น					
20. ฉันรู้สึกสนุกที่ได้ทำเรื่องท้าทายหรืองานที่ไม่คุ้นเคย					
21. ฉันรู้สึกว่าตัวเองชอบทดลองทำอะไรใหม่ ๆ					

ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้	ระดับความเห็น				
	5	4	3	2	1
<b>ด้านพฤติกรรม (Behavior)</b>					
22. คนที่เก่งจริงๆ ก็ยังจำเป็นต้องใช้ความพยายามอีกมาก					
23. คนที่ต้องการความก้าวหน้าไม่กลัวที่จะเริ่มต้นใหม่					
24. เวลาเผชิญสิ่งที่ท้าทายหรือยาก ฉันจะพยายามมากขึ้นไม่ท้อถอย					
25. ฉันชอบการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพราะทำให้ฉันรู้สึกท้าทาย					
26. หากทำอะไรผิดพลาด ฉันจะพยายามเรียนรู้จากมัน					
27. ฉันเป็นคนแบบนี้ แต่ฉันก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้					
28. การลองทำสิ่งใหม่ ๆ เป็นเรื่องง่ายมากสำหรับฉัน					
29. หากต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่เคยเจอมาก่อน ฉันจะเรียนรู้สถานการณ์นั้นให้มากขึ้น					
30. ฉันมองความท้าทายเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และพัฒนา					
31. ฉันแสดงออกถึงความเป็นเอกลักษณ์และคุณค่าในตัวเอง					
32. ฉันแสดงออกด้านบวกในทุกสถานการณ์					
33. ฉันมีความยืดหยุ่นในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น					
34. ฉันกล้าที่จะนำความคิดความรู้สึกไปปฏิบัติ					



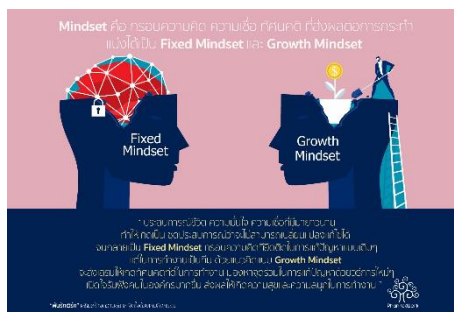
### 3. ตัวอย่างภาพที่แสดงถึงการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน



Source: <https://shorturl.asia/X7H0J>



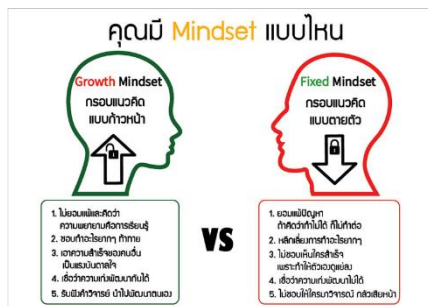
Source: <https://shorturl.asia/fb52m>



Source: <https://shorturl.asia/QKXi0>



Source: <https://shorturl.asia/OcmHv>



Source: <https://shorturl.asia/mXHxc>



Source: <https://shorturl.asia/t7FwW>



Source: <https://shorturl.asia/o1mZK>



Source: <https://shorturl.asia/hEtDg>



Source: <https://shorturl.asia/wQZaH>



Source: <https://shorturl.asia/eGzCd>



Source: <https://shorturl.asia/1HuYl>



Source: <https://shorturl.asia/kCJwu>



Source: <https://shorturl.asia/iHhe0>



Source: <https://shorturl.asia/ie0GS>



Source: <https://shorturl.asia/9TpWj>

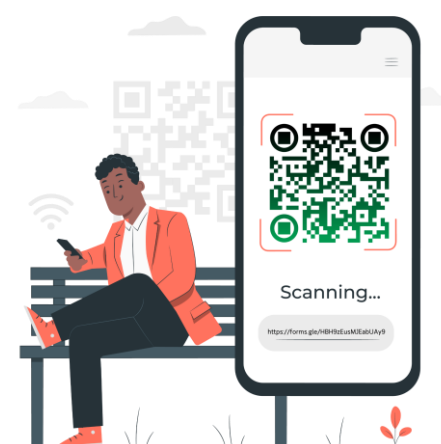


Source: <https://shorturl.asia/5aGjk>

#### 4. แบบประเมินตนเองของครูถึง “ระดับการนำแนวการพัฒนาไปปฏิบัติ”

หลังจากปฏิบัติการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้นักเรียนสิ้นสุดลง ตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ขอความกรุณาท่านโปรดประเมินตนเองถึงระดับการนำแนวการพัฒนาไปใช้ในการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้นักเรียน จาก Google Form ตามลิงค์หรือ QR Code ข้างล่างนี้ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

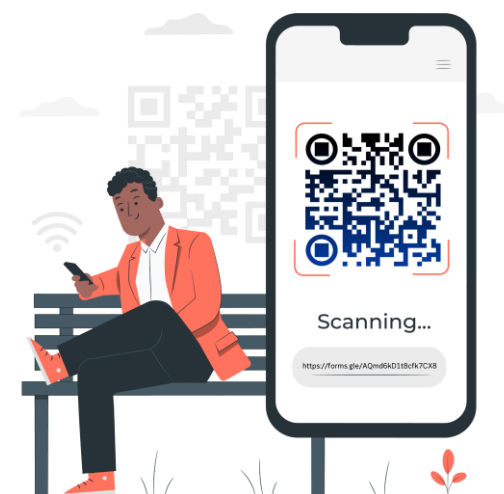
<https://forms.gle/HBH9zEusMJEabUAy9>



## 5. แบบประเมินตนเองของคุณถึง “การเลือกรูปแบบขั้นตอนการพัฒนาไปปฏิบัติ”

หลังจากปฏิบัติการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียนสิ้นสุดลง ตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ท่านได้เลือกรูปแบบขั้นตอนการพัฒนาไปปฏิบัติอย่างไร ? ขอความกรุณา ท่านโปรดให้ความเห็นใน Google Form ตามลิงค์หรือ QR Code ข้างล่างนี้ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

<https://forms.gle/AQmd6kD1t8cfk7CX8>



## 6. แบบ “สะท้อนผล” จากการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน

หลังจากปฏิบัติการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียนสิ้นสุดลง ตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ขอความกรุณาท่านโปรดให้ความเห็นในประเด็นต่าง ๆ จาก Google Form ตามลิงค์หรือ QR Code ข้างล่างนี้ด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

<https://forms.gle/ECLoUUsFYWs6FzQ6>

