

## กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

นายสมาน ล้าลอง  
15 พฤษภาคม 2566

นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน  
ผลการศึกษารวบรวมในวิทยานิพนธ์ “พัฒนาครูผู้ส่งเสริมสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน”  
(Developing teachers in order to foster a growth mindset among students) โดยระเบียบวิธี  
วิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D)

ตามทัศนะของวิโรจน์ สารรัตน์ (2561) ที่กล่าวว่า การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาหรือ  
ทางการบริหารการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาให้เกิดผลผลิต (Product) ที่เป็นนวัตกรรม  
(Innovation) แล้วนำนวัตกรรมนั้นไปพัฒนาคนสู่การพัฒนางาน (Developing People for Job  
Development) ที่มีปรากฏการณ์หรือข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่ามีความจำเป็น (Need)  
เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลสืบเนื่องจากการกำหนดความคาดหวังใหม่ที่ท้าทาย (Challenging New  
Expectations) ของหน่วยงาน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนทัศน์การทำงานจากเก่าสู่ใหม่  
(Changes in the Work Paradigm from Old to New) หรือเกิดจากการปฏิบัติงานที่ยังไม่บรรลุผล  
สำเร็จตามที่คาดหวัง (Performance that Has Not Achieved the Expected Results) จึง  
ต้องการนวัตกรรมมาใช้

ในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 นี้ มีแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) ที่ถือเป็น  
นวัตกรรมทางการศึกษาหรือทางการบริหารการศึกษาเกิดขึ้นมากมาย ที่คาดหวังว่าหากบุคลากรทาง  
การศึกษามีความรู้ (Knowledge) แล้วกระตุ้นให้พวกเขานำความรู้สู่การปฏิบัติ (Action) ก็จะก่อให้เกิด  
พลัง (Power) ให้การปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตามแนวคิด  
“Knowledge + Action = Power” หรือตามคำกล่าวที่ว่า “Make Them Know What To Do, Then  
Encourage Them Do What They Know” หรือ “Link To On-The-Job Application”

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ การศึกษารวบรวมที่เกี่ยวกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาขึ้นจึงถือเป็น  
จุดเริ่มต้นที่สำคัญ เพราะจะทำให้ได้เนื้อหา (Content) ที่เป็นองค์ความรู้เพื่อบรรจุไว้ใน  
“โปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง (Online Self-Training Program)” ที่ประกอบด้วยโครงการ  
อย่างน้อย 2 โครงการ คือ โครงการพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็น  
กลุ่มเป้าหมาย และโครงการบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้รับสู่  
การปฏิบัติหรือการพัฒนา ด้วยกระบวนการวิจัยและพัฒนาในรูปแบบ R1D1..R2D2..R3D3..Ridi  
มีขั้นตอนสุดท้ายเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment) กับกลุ่มทดลอง (Experimental Group)  
ที่เป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรเป้าหมาย (Target Population) เพื่อทดสอบคุณภาพของนวัตกรรม  
ในลักษณะ If X...Then Y หากพบว่ามีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ก็แสดงว่านวัตกรรมนั้นมีคุณภาพ

ที่มีผลงานวิจัยรองรับ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อใช้อย่างแพร่หลายในกลุ่มประชากรเป้าหมาย (Target Population) ต่อไป

สำหรับโครงการพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยต้องจัดทำคู่มือประกอบโครงการขึ้นมาจำนวนหนึ่ง เป็นคู่มือที่นำเสนอความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมที่จะพัฒนาขึ้น รวมทั้งโครงการบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้รับสู่การปฏิบัติหรือการพัฒนา ผู้วิจัยก็ต้องจัดทำคู่มือเพื่อใช้เป็นแนวทางให้มีการปฏิบัติของบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการจัดทำคู่มือประกอบโครงการทั้ง 2 โครงการดังกล่าวนี้ ถือเป็นภาระงานที่ต้องใช้เวลาและความพยายามสูง แต่หากได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องไว้ได้ดีก็จะทำให้มีเนื้อหาหรือองค์ความรู้ที่จะจัดทำเป็นคู่มือประกอบโครงการที่ดีและเพียงพอ

ดังนั้น การศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในหัวข้อ 2.3 นี้ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้เนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้จากทัศนะของนักวิชาการ นักปฏิบัติ หรือนักวิจัย ที่ถือเป็นแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) เกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) จากหลากหลายทัศนะ จากหลากหลายแหล่งทุกมุมโลก อันจะทำให้ได้เนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การจัดทำคู่มือประกอบโครงการทั้งสองโครงการของโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง (Online Self-Training Program) ในงานวิจัยนี้ได้อย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแหล่งการศึกษาค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ตอันเนื่องมาจากความเป็นสังคมดิจิทัล (Digital Society) และความเป็นสังคมฐานความรู้ (Knowledge-Based Society) ที่องค์ความรู้จากนักวิชาการ นักปฏิบัติ หรือนักวิจัยที่มีชื่อเสียงจากประเทศต่างๆ ทุกมุมโลก ได้มีการนำมาเผยแพร่ไว้อย่างสอดคล้องกับกระบวนทัศน์ใหม่ทางการศึกษาสำหรับศตวรรษที่ 21 และอย่างหลากหลายที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเพียงพอ โดยมีผลการศึกษาแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) ในเนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังต่อไปนี้

### **นิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้และแบบยึดติด (Growth Mindset VS Fixed Mindset)**

Lynch (2021) เป็นนักเขียน นักเคลื่อนไหว และอดีตคณบดีคณะครุศาสตร์ จิตวิทยา และสหวิทยาการที่มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนียยูเนียน ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบยึดติดคืออะไร? (What is a Fixed Mindset?) ได้ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset) ดังนี้ คุณเคยรู้สึกว่าคุณเองไม่มีแรงจูงใจเพราะคุณเชื่อว่าตัวเองทำอะไรไม่ได้เลยหรือไม่? ในช่วงเวลาเหล่านี้ เราคิดว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และเนื่องจากทัศนคติของเราต่องานที่ทำอยู่ เราจึงมักจะล้มเหลว

เราทุกคนเคยอยู่ในกรอบความคิดนี้อย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิตของเรา ความกลัวความล้มเหลวมักจะเป็นตัวการที่ทำให้เราขาดความสำเร็จ

ในบทความนี้ เราจะพูดถึงความหมายของคำว่า 'กรอบความคิดแบบยึดติด' ยิ่งไปกว่านั้น เราจะพูดถึงตัวอย่างในชีวิตจริงสองสามตัวอย่างและวิธีที่คุณสามารถเปลี่ยนความคิดนี้ได้

#### **กรอบความคิดแบบยึดติดคืออะไร? (What is a Fixed Mindset?)**

คนที่มีความคิดคงที่ถือว่ามีความรู้และทักษะถูกกำหนดไว้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง พวกเขาคิดว่าคุณมีสิ่งที่จะประสบความสำเร็จในงานใดงานหนึ่งหรือไม่ก็ได้ พวกเขาไม่เชื่อในการพัฒนาหรือการ

เติบโต ในใจของพวกเขาไม่ว่าคุณจะทำงานหนักแค่ไหน คุณจะไม่พบความสำเร็จเว้นแต่คุณจะมี ความสามารถตามธรรมชาติ

### ตัวอย่างในชีวิตจริงของความคิดที่ยึดติด/ตายตัว

Nokia เคยเป็นหนึ่งในแบรนด์โทรศัพท์ที่โดดเด่นที่สุดในโลก อย่างไรก็ตาม พวกเขาปฏิเสธที่จะเปลี่ยนระบบปฏิบัติการในปี 2011 แม้ว่าระบบปฏิบัติการใหม่กว่าจะประสบความสำเร็จมากกว่าก็ตาม

เชื่อกันว่าไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพราะ Samsung ใช้ระบบปฏิบัติการที่ทันสมัยกว่า ในท้ายที่สุด Nokia ต้องเผชิญกับความหายนะครั้งใหญ่ และ Samsung ก็ได้ขึ้นแท่นเป็นแบรนด์โทรศัพท์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก

ในสถานการณ์นี้ Nokia มีความคิดที่ตายตัวเมื่อพวกเขาปฏิเสธที่จะปรับปรุงและพัฒนาผลิตภัณฑ์ของตน จิตใจที่ปิดสนิทของพวกเขาจบลงด้วยการรับผิดชอบต่อความหายนะของตนเอง

### วิธีเปลี่ยนกรอบความคิดแบบยึดติด

โชคดีสำหรับเรา มีสองสามวิธีที่เราสามารถเปลี่ยนความคิดที่ตายตัวได้:

- เปลี่ยนมุมมองของคุณ แทนที่จะยึดติดกับสิ่งที่คุณรู้ อย่างกลัวที่จะลองสิ่งใหม่ๆ และรับมุมมองใหม่
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณเรียนรู้จากความล้มเหลวของคุณและมองว่าเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ
- อดทนเมื่อต้องเปลี่ยนความคิดของคุณ ยิ่งไปกว่านั้น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ไตร่ตรองการตัดสินใจของคุณและไตร่ตรองสิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลง

### สรุปความคิด

กรอบความคิดแบบยึดติดถือว่าทักษะและสติปัญญามีการตั้งค่าค่อนข้างดี คนเหล่านี้ไม่เชื่อในการพัฒนาหรือการเติบโต – พวกเขามีจิตใจที่ปิดและเชื่อว่าคุณมีสิ่งที่จำเป็นหรือไม่ ในการเปลี่ยนกรอบความคิดแบบยึดติด คุณควรอดทนและเรียนรู้จากความผิดพลาดของคุณ ยิ่งไปกว่านั้น คุณต้องลองสิ่งใหม่ๆ และเปลี่ยนมุมมองของคุณ

Teachmint (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset) ได้ให้ทัศนคติของกรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset) ดังนี้ กรอบความคิดแบบยึดติดเป็นสิ่งที่ผู้คนมักจะเชื่อว่าคุณสมบัติพื้นฐาน ความสามารถ พรสวรรค์ ความฉลาด ฯลฯ เป็นลักษณะเฉพาะที่ตายตัวซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ พวกเขาคิดว่าตัวเองมีอยู่จำนวนหนึ่งและก็แค่นั้น พวกเขาใช้เวลาในการบันทึกทักษะและพรสวรรค์มากกว่าที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น พวกเขาเชื่อว่าการที่พวกเขาทำดีหรือไม่ดีนั้นเป็นเพราะธรรมชาติโดยกำเนิดของพวกเขา

เมื่อนักเรียนมีทัศนคติที่ตายตัว พวกเขาจะมีแรงจูงใจน้อยลงและไม่สามารถก้าวต่อไปในชีวิตได้ ความล้มเหลวเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ จะทำให้จิตใจตกต่ำและส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคิดที่ตายตัวยังถือว่าพรสวรรค์นำไปสู่ความสำเร็จ ไม่ใช่ความพยายามและการทำงานหนัก หากพวกเขาล้มเหลวในบางสิ่ง พวกเขามักจะเชื่อว่าพวกเขาจะไม่สามารถทำหรือบรรลุสิ่งนั้นได้ จากนั้นพวกเขาพยายามหาข้อแก้ตัวมากมายหรือเริ่มหาเหตุผลเข้าข้างตนเองในความล้มเหลว ตัวอย่างเช่น ถ้าคนที่มีกรอบความคิดตายตัวไม่สามารถเรียนพีชคณิตได้ พวกเขาจะบอกตัวเองว่า “ฉันทำไม่ได้”

หรือ “ฉันเรียนพีชคณิตไม่ได้” การประเมินที่เหมาะสมสามารถช่วยให้แต่ละคนเข้าใจว่ากรอบความคิดของพวกเขาที่และเข้มงวดหรือมุ่งเน้นการเติบโตหรือไม่ แรงจูงใจสามารถช่วยในการเปลี่ยนแปลงความแข็งแกร่งนี้ได้

กรอบความคิดแบบยึดติด ตรงกันข้ามกับ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เมื่อผู้คนมีความหลงใหลในการเรียนรู้อะไรบ้างอย่าง พวกเขาเชื่อว่าความสามารถและพรสวรรค์พื้นฐานสามารถพัฒนาหรือปรับปรุงได้ชั่วขณะหนึ่ง พวกเขาพร้อมสำหรับการทำงานหนักและการอุทิศตน พวกเขาไม่แก้ตัวสำหรับความล้มเหลวและรับผิดชอบต่อพวกเขา

**Brown. (n.d.)** เป็นผู้ก่อตั้ง Jotscroll เขาเป็นแพทย์ ผู้ประกอบการ และผู้แต่ง ได้เขียนบทความชื่อ นิยาม, ตัวอย่าง และลักษณะเฉพาะ กรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset Definition, Examples, and Characteristics) ได้ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) ดังนี้ กรอบความคิดแบบยึดติด เป็นคำที่ใช้อธิบายสภาพของคนที่ไม่เชื่อว่าคุณสมบัติและความสามารถของพวกเขาที่และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สภาวะของจิตใจ (ซึ่งสุดท้ายจะสะท้อนถึงการกระทำและอุปนิสัยใจคอ) ที่ทำให้ผู้คนมองความสำเร็จผ่านโชคชะตา ความธรรมดา การมองโลกในแง่ร้าย และสิ่งที่ยากจะได้อะไร ทำให้คนเชื่อว่าสิ่งที่พวกเขามีเพียงพอที่จะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตามสิ่งนี้ทำให้เราต้อบอดจากความเป็นไปได้ที่มีอยู่มากมายในตัวเราเมื่อเรายึดตัวออกไปเล็กน้อยและเข้าถึงจุดสูงสุดของศักยภาพมนุษย์ของเรา

คนที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดมักจะยอมแพ้ง่าย ๆ หลีกเลียงความท้าทายหรือข่มขู่ (บ่อยครั้งเพราะพวกเขารู้สึกถูกข่มขู่โดยสิ่งนั้น) และเพิกเฉยต่อความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาเห็นว่ามันเป็นแง่ลบ)

**Morin (n.d.)** เป็นรองผู้อำนวยการฝ่ายการเป็นผู้นำทางความคิดและความเชี่ยวชาญที่ Understood ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบยึดติดคืออะไร? (What is Growth Mindset?) ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังนี้ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้อธิบายวิธีการมองความท้าทายและความพ่ายแพ้ คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เชื่อว่า แม้ว่าพวกเขาจะมีปัญหากับทักษะบางอย่าง แต่ความสามารถของพวกเขาก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ พวกเขาคิดว่าด้วยการทำงาน ทักษะของพวกเขาสามารถพัฒนาได้เมื่อเวลาผ่านไป

คนที่มีความเชื่อตรงกันข้าม - ความสามารถนั้นเป็นสิ่งที่พวกเขาเป็นและจะไม่เปลี่ยนแปลง - มีความคิดที่ตายตัว พวกเขาคิดว่าทักษะของพวกเขาจะไม่ดีขึ้นไม่ว่าจะพยายามมากแค่ไหนก็ตาม

ความคิดไม่ได้ถูกกำหนดให้เป็นหิน ผู้คนอาจมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ในบางช่วงเวลา และมีกรอบความคิดแบบยึดติดในบางช่วงเวลา พวกเขาอาจมีวิธีการที่แตกต่างกันสำหรับความท้าทาย ที่แตกต่างกัน และความคิดของพวกเขาอาจเปลี่ยนไปตามกาลเวลา

การมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้สามารถให้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ช่วยให้ผู้คนกำหนดแนวทางใหม่ในการรับมือกับความท้าทายและมีแรงจูงใจในการทำงานเพื่อพัฒนาทักษะ แทนที่จะคิดว่า “ฉันทำไม่ได้” พวกเขากลับคิดว่า “ฉันยังทำไม่ได้”

ทฤษฎีการเติบโตทางความคิดไม่ใช่เรื่องใหม่ มาจากการวิจัยโดยนักจิตวิทยา Carol Dweck และเพื่อนร่วมงานของเธอ การวิจัยมุ่งเน้นไปที่เด็ก แต่แนวคิดนี้ก็ใช้กับผู้ใหญ่ได้เช่นกัน

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนมีตั้งแต่เกิด เด็กและผู้ใหญ่สามารถพัฒนาความเชื่อที่ว่าสิ่งที่ทำได้ยากในปัจจุบันอาจไม่ใช่เรื่องยากเสมอไป

**Teachmint (n.d.)** เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา ได้เขียนบทความชื่อ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth mindset) ให้ทัศนคติต่อนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังนี้ แนวคิดการเติบโตเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่พัฒนาโดย Dr. Carol Dweck มีศูนย์กลางอยู่ที่ความเชื่อที่ว่านักเรียนทุกคนสามารถพัฒนาสติปัญญา ความสามารถ และผลการปฏิบัติงานได้ด้วยความคิดที่ถูกต้อง

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้นั้นตรงกันข้ามกับกรอบความคิดแบบยึดติด นั่นหมายถึงพรสวรรค์ของนักเรียนนั้นอยู่ในขั้นหิน อย่างไรก็ตาม การวิจัยเป็นเวลาหลายปีแสดงให้เห็นว่าความคิดนั้นเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักเรียน เนื่องจากความคิดเชิงการเติบโตสามารถช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

แม้ว่าจะไม่มีวิธีตายตัวในการพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเติบโต แต่บางประเด็นก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ปัจจัยสำคัญคือประเภทของคำชมเชย การชมเชยนักเรียน ความพยายาม และการพัฒนารายบุคคลเหนือผลลัพธ์เป็นสิ่งสำคัญ ในขณะเดียวกัน ครูต้องกระตุ้นให้นักเรียนถามและปฏิบัติตามความคิดเห็น

ปัจจัยอีกประการหนึ่งที่ครูสามารถมุ่งเน้นคือระดับของความคาดหวัง การมีความคาดหวังที่สูงและยิ่งใหญ่จากการแสดงของพวกเขาในที่สุดอาจส่งผลเสียต่อคุณทั้งคู่ แต่สิ่งสำคัญคือต้องตั้งค่าประสิทธิภาพที่เป็นจริงและสื่อสารกับนักเรียนของคุณ

คุณยังสามารถพัฒนาความคิดนี้ได้โดยการสร้างวัฒนธรรมเชิงบวกที่ส่งเสริมการพัฒนาและค่านิยมในการเรียนรู้และพัฒนาที่คล่องตัว การพูดคุยด้วยตนเองเป็นอีกด้านที่ครูต้องให้ความสำคัญ พวกเขาต้องสอนนักเรียนถึงวิธีจัดการตัวเองและวิธีพูดคุยกับตัวเอง

**Brown (n.d.)** เป็นผู้ก่อตั้ง Jotscroll เขาเป็นแพทย์ ผู้ประกอบการ และผู้แต่ง ได้เขียนบทความชื่อ ความหมายและตัวอย่าง กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คืออะไร? (What is Growth Mindset? Definition and Examples) ให้ทัศนคติต่อนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังนี้ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือแนวโน้มที่จะเชื่อว่าคุณสามารถเติบโตและก้าวหน้าในทุกความพยายาม เป็นความคิดที่มองเห็นโอกาสในการพัฒนาแม้ในสถานการณ์ที่ดูเหมือนยาก

### **กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คืออะไร? (What is a Growth Mindset?)**

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้คนเชื่อว่าความสามารถพื้นฐานที่สุดของพวกเขาสามารถพัฒนาได้ผ่านการอุทิศตนและการทำงานหนัก ในขณะที่แนะนำว่าสมองและความสามารถเป็นเพียงจุดเริ่มต้น มุมมองนี้ในระยะสั้นและระยะยาวสร้างความรักในการเรียนรู้และความยืดหยุ่นที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

จุดเด่นของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ คือความหลงใหลในการขยายตัวคุณโดยเจตนา และยึดมั่นในหลักสูตร นี่อาจเป็นแบบทดสอบคณิตศาสตร์ ปรัชญา การบ้าน โครงการ หรือสิ่งอื่นใด (หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่ง) เมื่อมันไม่เป็นไปด้วยดี สิ่งนี้ไม่เกี่ยวข้องกับทรัพยากรที่มีอยู่เพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย แต่ทุกอย่างเกี่ยวกับปรัชญาชีวิตหรือโลกทัศน์ของคุณ

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) ให้ทัศนคติอันนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังนี้ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้หรือ กรอบความคิดแบบยึดติด - วิธีที่เราคิดเกี่ยวกับตัวเราและความสามารถของเรากำหนดชีวิตเราได้หรือไม่? ได้อย่างแน่นอน วิธีคิดของเราเกี่ยวกับสติปัญญาและความสามารถของเราไม่เพียงแต่ส่งผลต่อความรู้สึกของเราเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อความสำเร็จของเราด้วย ไม่ว่าจะยึดติดกับนิสัยใหม่ ๆ หรือถ้าเราจะพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ต่อไป

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้หมายความว่า คุณเชื่อว่าความฉลาดและพรสวรรค์ของคุณสามารถพัฒนาได้เมื่อเวลาผ่านไป กรอบความคิดแบบยึดติดหมายความว่า คุณเชื่อว่าความฉลาดนั้นตายตัว ดังนั้นหากคุณไม่เก่งเรื่องใดเรื่องหนึ่ง คุณอาจเชื่อว่าคุณจะไม่มีความสามารถที่ดีเลย

ที่ Mindset Health เราทุกคนล้วนมีกรอบความคิดเกี่ยวกับการเติบโตและกระตุ้นให้ผู้คนมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้ ดังนั้น มาดูการเติบโตเทียบกับกรอบความคิดแบบยึดติดด้วยกัน สำนวนวิทยาศาสตร์ และดูว่าผู้คนที่สามารถเปลี่ยนกรอบความคิดของตนเมื่อเวลาผ่านไปได้อย่างไร

### กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คืออะไร? (What is a Growth Mindset?)

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้มองว่าความฉลาดและความสามารถเป็นคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาได้

นี่ไม่ได้หมายความว่าคนที่มีความกรอบความคิดแบบพัฒนาได้คิดว่าพวกเขาอาจเป็นไอส์ไตน์คนต่อไปได้ - ยังคงมีตัวแปรในสิ่งที่เราทุกคนสามารถบรรลุได้ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้หมายความว่า ผู้คนเชื่อว่าความฉลาดและความสามารถของพวกเขาสามารถปรับปรุงได้ผ่านความพยายามและการกระทำ

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ยังตระหนักดีว่าความพ่ายแพ้เป็นส่วนสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ และช่วยให้ผู้คนสามารถ 'ย้อนกลับ' โดยเพิ่มความพยายามในการสร้างแรงบันดาลใจ

ความคิดแบบนี้มองว่า 'ความล้มเหลว' เป็นสิ่งชั่วคราวและเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเรียนรู้ ความยืดหยุ่น แรงจูงใจ และประสิทธิภาพ

ผู้ที่รับเอากรอบความคิดแบบพัฒนาได้มักจะ:

- เปิดรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Embrace lifelong learning)
- เชื่อว่าสติปัญญาสามารถพัฒนาได้ (Believe intelligence can be improved)
- พยายามเรียนรู้ให้มากขึ้น (Put in more effort to learn)
- เชื่อว่าความพยายามนำไปสู่ความเชี่ยวชาญ (Believe effort leads to mastery)
- เชื่อว่าความล้มเหลวเป็นเพียงความพ่ายแพ้ชั่วคราว (Believe failures are just temporary setbacks)
- มองคำติชมเป็นแหล่งข้อมูล (View feedback as a source of information)
- เต็มใจรับความท้าทาย (Willingly embraces challenges)
- มองความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ (View others' success as a source of inspiration)

- คำติชมเป็นโอกาสในการเรียนรู้ (View feedback as an opportunity to learn)

### กรอบความคิดแบบยึดติดคืออะไร? (What is a Fixed Mindset?)

ในกรอบความคิดแบบยึดติด ผู้คนเชื่อว่าคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น พรสวรรค์และความฉลาด เป็นสิ่งที่ตายตัว กล่าวคือ พวกเขาเชื่อว่าตนเองเกิดมาพร้อมกับระดับสติปัญญาและพรสวรรค์ตามธรรมชาติที่พวกเขาจะเข้าถึงได้ในวัยผู้ใหญ่

คนที่มีความคิดคงที่มักจะหลีกเลี่ยงความท้าทายในชีวิต ยอมแพ้ง่าย ๆ และถูกข่มขู่หรือคุกคามจากความสำเร็จของคนอื่น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความคิดที่ตายตัวไม่ได้มองว่าความฉลาดและความสามารถเป็นสิ่งที่พัฒนา แต่เป็นสิ่งที่คุณ "เป็น"

ความคิดคงที่สามารถนำไปสู่การคิดเชิงลบได้ ตัวอย่างเช่น คนที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดอาจล้มเหลวในงานและเชื่อว่าเป็นเพราะพวกเขาไม่ฉลาดพอที่จะทำมัน ในขณะที่คนที่มีการพัฒนาความคิดแบบพัฒนาได้อาจล้มเหลวในงานเดียวกันและเชื่อว่าเป็นเพราะพวกเขาต้องใช้เวลาฝึกฝนมากขึ้น

ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดเชื่อว่าคุณลักษณะของแต่ละคนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ว่าคุณจะทำเท่าไรก็ตาม และมีแนวโน้มที่จะ:

- เชื่อว่าความฉลาดและพรสวรรค์เป็นสิ่งคงที่ (Believe intelligence and talent are static)
- หลีกเลี่ยงความท้าทายเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว (Avoid challenges to avoid failure)
- ไม่สนใจคำติชมจากผู้อื่น (Ignore feedback from others)
- รู้สึกถูกคุกคามจากความสำเร็จของผู้อื่น (Feel threatened by the success of others)
- ซ่อนข้อบกพร่องเพื่อไม่ให้คนอื่นตัดสิน (Hide flaws so as not to be judged by others)
- เชื่อว่าความพยายามนั้นไร้ค่า (Believe putting in effort is worthless)
- คำติชมเป็นการวิจารณ์ส่วนบุคคล (View feedback as personal criticism)
- ยอมแพ้ง่าย (Give up easily)

Cullins (2022) เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายเนื้อหาบรรณาธิการสำหรับความก้าวหน้าของ UCF ที่มหาวิทยาลัย Central Florida ได้เขียนบทความชื่อ ตัวอย่างกรอบความคิดแบบยึดติดกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Fixed Mindset vs. Growth Mindset Examples) ให้ทัศนะต่อนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset)และกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ดังนี้ กรอบความคิดแบบยึดติด หมายความว่า คุณเชื่อว่าความฉลาด พรสวรรค์ และคุณสมบัติอื่น ๆ เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิดและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ถ้าคุณไม่เก่งอะไรสักอย่าง คุณมักจะคิดว่าคุณไม่มีทางเก่งได้เลย ในทางตรงกันข้าม กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ หมายความว่า คุณเชื่อว่าความฉลาดและความสามารถสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนและความพยายาม ไม่น่าแปลกใจที่ความคิดของคุณมีบทบาทสำคัญในแรงจูงใจ ความยืดหยุ่น และความสำเร็จของคุณ

ในขณะที่หลายคนคุ้นเคยกับคำจำกัดความเหล่านี้ แต่บางครั้งก็ไม่แน่ใจว่าจะนำแนวคิดเหล่านี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ความเชื่อและภาษาของ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีลักษณะและเสียงอย่างไร คุณจะแทนที่ความเชื่อในกรอบความคิดแบบยึดติดด้วยความเชื่อในกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ที่ได้อย่างไร การอธิบายความแตกต่างให้เด็กฟังอาจเป็นงานที่ยุ่ยากเช่นกัน

อ่านตัวอย่างกรอบความคิดแบบยึดติดกับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ด้านล่างเพื่อความชัดเจน จากนั้นแชร์กับบุตรหลานหรือนักเรียนเพื่อช่วยให้พวกเขาเข้าใจความแตกต่าง คุณยังสามารถดูแบบทดสอบ กรอบความคิดแบบยึดติดกับ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของเราได้อีกด้วย!

### 1. ตัวอย่างอัตลักษณ์และการพัฒนาตนเอง

#### ตัวอย่างที่ 1:

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ฉันเก่งในบางสิ่งหรือไม่เก่งเลย

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ฉันสามารถพัฒนาทักษะของฉันได้ด้วยความพยายามและการฝึกฝน

**เคล็ดลับ:** ถามเด็ก ๆ ว่าพวกเขาเคยประสบปัญหาในการฝึกฝนทักษะหรือไม่ จากนั้นค่อยพัฒนาเมื่อเวลาผ่านไป ตัวอย่างอาจรวมถึงการอ่าน เขียนให้เรียบร้อย ชี้อักษรยาน หรือเล่นเครื่องดนตรี คุณสามารถยกตัวอย่างจากชีวิตของคุณเองหรือชีวิตของคนมีชื่อเสียง เด็ก ๆ จะเห็นหลักฐานชัดเจนว่าไม่มีใครเป็นผู้เชี่ยวชาญทันทีและสามารถพัฒนาได้

#### ตัวอย่างที่ 2:

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** เมื่อมีคนติชมฉันรู้สึกเหมือนถูกวิจารณ์

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ฉันซาบซึ้งเมื่อมีคนให้ข้อเสนอแนะกับฉัน มันช่วยให้ฉันเรียนรู้และเติบโต

**เคล็ดลับ:** พิจารณาการให้คำติชมเป็นการสนทนาแบบสองทางในห้องเรียนของคุณ ตัวอย่างเช่น ในการเขียนของนักเรียน ขอให้พวกเขาตอบกลับความคิดเห็นของคุณด้วยความคิดเห็นว่า “ฉันเรียนรู้ \_\_\_\_\_” อีกวิธีหนึ่งคือเตรียมวิธีให้นักเรียนนำความคิดเห็นที่ได้รับไปใช้ทันที สิ่งนี้ทำให้ง่ายต่อการเชื่อมโยงข้อเสนอแนะกับความก้าวหน้าและการเติบโต

ไม่ว่าจะที่บ้านหรือในห้องเรียน ขอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากการจัดหา (เช่น "ฉันจะทำให้บทเรียนนี้ดีขึ้นได้อย่างไร" หรือ "มีอะไรที่ฉันพอจะช่วยเหลือคุณได้มากกว่านี้ไหม") โหมเดเลยอมรับและเรียนรู้จากคำติชมอย่างสง่างาม

#### ตัวอย่างที่ 3:

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ฉันไม่เก่งคณิตศาสตร์

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** คณิตศาสตร์เป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับฉัน แต่ฉันรู้ว่าฉันสามารถปรับปรุงได้

**เคล็ดลับ:** หากเด็กมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่โรงเรียน ให้การสนับสนุนเป็นพิเศษและติดตามความคืบหน้า ผู้ปกครองสามารถทำงานร่วมกับครูของเด็กและค้นหาแหล่งข้อมูลทางการศึกษาทางออนไลน์หรือด้วยตนเอง เมื่อเกรดของเด็กดีขึ้น ให้เน้นว่าพวกเขาทำไกลแค่ไหน ฉลองการทำงานหนักและความก้าวหน้าของพวกเขา และยังคงสนับสนุนความเชื่อที่ว่ายังมีที่ว่างให้เรียนรู้และเติบโตอยู่เสมอ



#### ตัวอย่างที่ 4:

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ฉันอายุเกินกว่าจะพูดหน้าชั้นเรียน

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ด้วยการฝึกฝน ฉันสามารถมีความมั่นใจและพัฒนาทักษะการพูดในที่สาธารณะมากขึ้น

**เคล็ดลับ:** เมื่อเด็กแสดงข้อกังวลที่เฉพาะเจาะจง ให้ถามว่า “เราจะใช้ขั้นตอนใดได้บ้างเพื่อแก้ไขปัญหานั้น” หากเด็กไม่แน่ใจ ให้ช่วยพวกเขาระดมความคิด

ตัวอย่างเช่น เด็กที่กลัวการพูดต่อหน้าคนกลุ่มใหญ่สามารถฝึกกับคู่มือหรือในกลุ่มเล็กก่อน พวกเขาสามารถได้รับประสบการณ์การพูดในที่สาธารณะอย่างสนุกสนาน เช่น ชั้นเรียนอิมโพรฟหรือละคร และเช่นเคย ฉลองความก้าวหน้าที่เพิ่มขึ้นและเตือนเด็กว่าพวกเขาทำได้แล้ว

#### ตัวอย่างที่ 5:

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ฉันเป็นนักเขียนที่ติดอยู่แล้ว ฉันไม่จำเป็นต้องพัฒนา

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** มีช่องว่างสำหรับการปรับปรุงอยู่เสมอ

**เคล็ดลับ:** หากเด็กเก่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ต้องแน่ใจว่าพวกเขาถูกท้าทายมากพอ เด็กที่มีทักษะระดับชั้นประถมศึกษาโดยไม่ได้มีโอกาสก้าวข้ามระดับชั้นอาจรู้สึกว่าจะไม่สามารถพัฒนาได้

ตัวอย่างเช่น กับนักเขียนรุ่นใหม่ คุณสามารถกระตุ้นพวกเขาให้ขยายคำศัพท์หรือเริ่มรวมภาษาที่เป็นรูปเป็นร่างเข้ากับงานของพวกเขา ขอให้พวกเขาเขียนย่อหน้าแทนที่จะเป็นเพียงประโยค หรือให้พวกเขาเข้าร่วมการแข่งขันการเขียนในระดับท้องถิ่น ผู้ปกครองสามารถแนะนำประสบการณ์การตกแต่งเพิ่มเติม

## 2. ตัวอย่างการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

#### ตัวอย่างที่ 6:

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** คนที่ฉลาดโดยธรรมชาติไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนักเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ไม่มีใครเกิดมาฉลาด เราทุกคนสามารถปรับปรุงได้ด้วยเวลา ความพยายาม และความพากเพียร

**เคล็ดลับ:** ยกตัวอย่างคนที่ถือว่าเป็นอัจฉริยะที่ต้องทุ่มเทเวลาและความพยายามเพื่อความสำเร็จ ตัวอย่างเช่น ครูของโธมัส เอดิสันคิดว่าเขา “โง่เกินกว่าจะเรียนรู้” เขาถูกไล่ออกจากสองงานแรก และเขาพยายามประดิษฐ์หลอดไฟไม่สำเร็จนับพันครั้งก่อนที่จะประสบความสำเร็จ เอดิสันไม่ได้เกิดมาเป็นอัจฉริยะ เขาเอาชนะอุปสรรค ยืนกราน และทำงานหนักเพื่อความสำเร็จทางปัญญาของเขา

#### ตัวอย่างที่ 7:

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ความสำเร็จของคนอื่นทำให้ฉันรู้สึกแย่กับตัวเอง

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ความสำเร็จของคนอื่นส่งเสริมและสร้างแรงบันดาลใจให้ฉัน พวกเขาแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้

**เคล็ดลับ:** เมื่อเด็กรู้สึกท้อแท้เพราะความสำเร็จของคนอื่น ให้สอนพวกเขาให้ถามว่า “คนนั้นมาได้ยังไง” เมื่อเราเห็นความสำเร็จของคนอื่น เราเห็นเพียงยอดภูเขาน้ำแข็งเท่านั้น เราไม่รู้ว่ามีอะไร “ใต้น้ำ” หรือการปฏิเสธ ความล้มเหลว ความพยายาม ความพากเพียร และการเรียนรู้ทั้งหมดที่นำไปสู่ความสำเร็จของพวกเขา

**ตัวอย่างที่ 8:**

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** คนที่ประสบความสำเร็จมักโชคดี/มีความสามารถ และไม่เคยประสบความสำเร็จมาก่อน

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ล้มเหลวมาหลายครั้ง แต่พวกเขาประสบความสำเร็จเพราะพวกเขาไม่ล้มเลิก

**เคล็ดลับ:** สิ่งสำคัญคือการสอนให้เด็กล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของทุกรายการความสำเร็จ คนที่ประสบความสำเร็จไม่ใช่คนที่ทำให้ถูกต้องในครั้งแรกอย่างอัศจรรย์ พวกเขาเป็นคนที่ล้มเหลวและพยายามต่อไป

**ตัวอย่างที่ 9:**

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ฉันหวังว่าฉันเก่งเบสบอลเหมือนคุณ มันไม่ยุติธรรม.

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ทักษะของคุณในฐานะนักเบสบอลเป็นแรงบันดาลใจให้ฉัน คุณมีคำแนะนำใด ๆ ที่จะช่วยฉันปรับปรุงหรือไม่?

**เคล็ดลับ:** กระตุ้นให้เด็กถามตัวเองว่า “ฉันจะเรียนรู้อะไรจากคนนี้ได้บ้าง” เมื่อเห็นคนอื่นทำสำเร็จ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น พวกเขายังสามารถถามว่า “บุคคลนั้นมาได้ยังไง” จากเพื่อนนักเบสบอลคนหนึ่ง เด็ก ๆ สามารถเรียนรู้ทั้งเทคนิคเฉพาะและข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกอบรมและชั่วโมงการฝึกฝนที่ส่งผลต่อความสำเร็จของพวกเขา

เราสามารถมองเรื่องราวความสำเร็จของคนอื่นเป็นพิมพ์เขียวที่สร้างแรงบันดาลใจ” แทนที่จะประณามความสามารถของเราเอง เมื่อมีโอกาส ให้จำลองความคิดนี้สำหรับเด็กหรือนักเรียนของคุณ

**3. ตัวอย่างการเรียนรู้สิ่งใหม่**

**ตัวอย่างที่ 10:**

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** มันน่าอายเมื่อฉันทำผิดพลาด

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ทุกคนล้วนเคยทำผิดพลาด และความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้

**เคล็ดลับ:** ลองฉลองความผิดพลาดด้วยการกระทำและ/หรือวลี เช่น “ไฮไฟว์ คุณกำลังเรียนรู้!” การเชื่อมโยงข้อผิดพลาดกับการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เด็กเปลี่ยนความคิด เมื่อคุณทำผิดพลาด จงรับรู้ด้วยวาจาและคิดให้มากเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์นั้น

**ตัวอย่างที่ 11:**

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ถ้าฉันไม่ลองสิ่งใหม่หรือสิ่งยากๆ ฉันก็จะไม่ล้มเหลว

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ฉันต้องลองสิ่งใหม่และยากเพื่อที่จะเติบโตแม้ว่าฉันจะล้มเหลวในตอนแรก

**เคล็ดลับ:** ถามว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณไม่ลองอะไรใหม่ๆ” ทำรายการอาหาร ประสบการณ์ ภาพยนตร์ และงานอดิเรกทั้งหมดที่บุตรหลานหรือนักเรียนของคุณจะไม่มีวันค้นพบหากพวกเขาไม่ลอง

พูดคุยถึงทักษะที่กลายเป็นนิสัย เช่น การขี่จักรยาน แต่ครั้งหนึ่งเคยยากหรือน่ากลัว หากเราพยายามหลีกเลี่ยงความล้มเหลว เราก็กวาดความสุข ความตื่นเต้น และการเติบโตในชีวิตไปมากเช่นกัน

**ตัวอย่างที่ 12:**

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** เมื่อฉันล้มเหลว ฉันรู้สึกท้อแท้และยอมแพ้

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** เมื่อฉันล้มเหลวหรือผิดหวัง ฉันจะลองอีกครั้งโดยใช้บทเรียนที่ได้เรียนรู้

**เคล็ดลับ:** เมื่อ Sarah Blakely มหาเศรษฐีผู้ก่อตั้ง Spanx เติบโตขึ้น พ่อของเธอเป็นผู้นำการสนทนาบนโต๊ะอาหารค่ำทุกสัปดาห์เกี่ยวกับความล้มเหลว เขาถามลูกๆ ว่าพวกเขาล้มเหลวอะไรในสัปดาห์นั้น จากนั้นตบมือให้พวกเขาแล้วพูดว่า “เยี่ยมมาก!” นอกจากฉลองความพยายามของลูกแล้ว เขายังบอกให้พวกเขาจด “ของขวัญที่ซ่อนอยู่” ที่พวกเขาได้รับจากความล้มเหลวแต่ละครั้งและบทเรียนที่พวกเขาได้เรียนรู้

กล่าวว่าสิ่งนี้ได้ปรับนิยามใหม่ของความล้มเหลวในการ “ไม่พยายาม” กับผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ ลองทำพิธีกรรมที่คล้ายกันในงานเลี้ยงอาหารค่ำของครอบครัวหรือในกลุ่มเล็ก ๆ ในห้องเรียนของคุณ

**ตัวอย่างที่ 13:**

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ความล้มเหลวหมายถึง ถึงเวลาต้องยอมแพ้

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ฉันล้มเหลวอย่างแท้จริงเมื่อฉันหยุดพยายาม

**เคล็ดลับ:** จะเกิดอะไรขึ้นถ้าโรนัลด์ เอ็ดสันหยุดพยายามประดิษฐ์หลอดไฟหลังจากการทดลองที่ล้มเหลวครั้งแรก หรือแม้แต่ ครั้งที่ 500 จะเกิดอะไรขึ้นถ้า Oprah Winfrey, Steve Jobs หรือ Walt Disney ตัดสินใจว่าพวกเขาล้มเหลวหลังจากถูกไล่ออกจากงานช่วงแรก ๆ หรือถ้าสตีเวน สปีลเบิร์กและไมเคิล จอร์แดนเลิกเล่นหนังและบาสเก็ตบอลหลังจากถูกปฏิเสธ? ความล้มเหลวเหล่านี้ไม่ใช่ความล้มเหลวจริง ๆ เพราะพวกเขาไม่ยอมแพ้

**ตัวอย่างที่ 14:**

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ฉันทำไม่ได้!

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ฉันยังทำไม่ได้ ฉันจะทำต่อไป ลองใช้กลยุทธ์ใหม่ๆ และ/หรือขอความช่วยเหลือจนกว่าฉันจะเข้าใจ

**เคล็ดลับ:** สอนเด็ก ๆ เกี่ยวกับพลังของ “ยัง” เมื่อพวกเขาบอกว่าพวกเขาไม่รู้วิธีทำอะไร ให้เตือนพวกเขาว่าพวกเขายังไม่รู้จะทำอย่างไร

ระดมความคิดหาทางเลือกอื่นที่เด็ก ๆ สามารถอ้างถึงได้เมื่อพวกเขาารู้สึกอยากยอมแพ้ ตัวอย่างเช่น พวกเขาสามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ขอความช่วยเหลือจากครู ค้นคว้าทาง

อินเทอร์เน็ตหรือในหนังสือเรียน หรือลองใช้กลยุทธ์ใหม่ ให้เด็กเลือกสิ่งที่ชอบจากรายการ จากนั้นเติมช่องว่างในตัวเริ่มต้นประโยคต่อไปนี้: “ครั้งต่อไปที่ฉันติดขัด ฉันจะ \_\_\_\_\_”

#### ตัวอย่างที่ 15:

**กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset):** ถ้าฉันไม่ปรับปรุงในทันที ฉันจะหงุดหงิด ฉันเริ่มวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง

**กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset):** ฉันรู้ว่าการปรับปรุงต้องใช้เวลาและฉันยินดีกับก้าวเล็ก ๆ แม้ความก้าวหน้าเพียงเล็กน้อยก็สร้างความแตกต่างได้!

**เคล็ดลับ:** ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่บ้านหรือในห้องเรียน ให้เน้นกระบวนการเหนือผลลัพธ์เสมอ ฉลองความพยายาม แนวคิดใหม่ การย้อนกลับจากความล้มเหลวและความผิดพลาด เป็นต้น การเรียนรู้เป็นกระบวนการและเป็นการเดินทางที่ต่อเนื่อง และเป้าหมายของเด็กทุกคนควรก้าวไปสู่การพัฒนาทุกวัน เมื่อพวกเขาทำตามขั้นตอนเหล่านั้น ให้รับรู้และสนับสนุนความพยายามของพวกเขา ในขณะเดียวกัน ใช้เคล็ดลับอื่น ๆ ที่ระบุไว้ที่นี่เพื่อเปลี่ยนความคิดของเด็กเกี่ยวกับความล้มเหลว และช่วยให้พวกเขาเปลี่ยนการพูดคุยด้วยตนเองในเชิงลบ

ตัวอย่างกรอบความคิดแบบยึดติดกับตัวอย่างของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะช่วยให้คุณและลูกๆ หรือนักเรียนของคุณ ไม่เพียงแต่เข้าใจความแตกต่างเท่านั้น แต่ยังนำแนวคิดที่ทรงพลังเหล่านี้ไปปฏิบัติด้วย ลองเขียนตัวอย่าง กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ที่คุณชอบบนแถบประโยคและแขวนไว้บนกระดานข่าวเพื่อเป็นการเตือนความจำทุกวัน

**สรุป** จากทัศนะของ Morin (n.d.), Teachmint (n.d.), Brown. (n.d.) และ Smith (2020) ดังกล่าวข้างต้น สรุปนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ได้ว่า หมายถึง ความเชื่อของบุคคลที่เชื่อว่าสติปัญญา ความสามารถ ความฉลาด ทักษะ และความสามารถ ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนมีตั้งแต่เกิด เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ มองว่า 'ความล้มเหลว' เป็นสิ่งชั่วคราวและเปลี่ยนแปลงได้ มองคำติชมเป็นแหล่งข้อมูล เป็นโอกาสในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง มองความสำเร็จของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ เปิดรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นนิยามที่ตรงข้ามกับนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) ซึ่งจากทัศนะของ Lynch (2021), Teachmint (n.d.), Brown. (n.d.) และ Cullins (2022) ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า กรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลที่ไม่เชื่อในการพัฒนาหรือการเติบโต เชื่อว่าคุณสมบัติพื้นฐาน ความสามารถ พรสวรรค์ ความฉลาด ฯลฯ เป็นลักษณะเฉพาะที่ตายตัว ซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทำดีหรือไม่ดีนั้นเป็นเพราะธรรมชาติกำหนดไว้แล้ว มักจะยอมแพ้ง่าย ๆ หลีกเลียงความท้าทายเพื่อหลีกเลียงความล้มเหลว เพิกเฉยต่อความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ เชื่อว่าความพยายามนั้นไร้ค่า ซ่อนข้อบกพร่องเพื่อไม่ให้คนอื่นตัดสิน

## ความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

**Darragh (2018)** เป็นผู้อำนวยการฝ่าย 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 ความคิดของบุคคลมีอิทธิพลอย่างมากต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันและโอกาสในการประสบความสำเร็จ สำหรับเด็กที่อาศัยอยู่ในความยากจน ความคิดเชิงบวกสามารถเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้พวกเขาเอาชนะความท้าทายที่พวกเขาเผชิญ ด้วยการทำความเข้าใจสองแนวคิดหลักที่แต่ละคนสามารถทำได้ - กรอบความคิดแบบพัฒนาได้และกรอบความคิดแบบยึดติด - เราสามารถใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อสนับสนุนเด็กที่อ่อนแอและเตรียมพวกเขาให้ดีขึ้นสำหรับอนาคตของพวกเขา

### กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คืออะไร?

เป็นที่เชื่อกันว่ามี กรอบความคิดหลัก ๆ สองประเภทที่ผู้คนสามารถมีได้

- **กรอบความคิดแบบยึดติด(Fixed Mindset)** - ความเชื่อว่าคุณสมบัติพื้นฐาน เช่น ความฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถพิเศษ มีลักษณะที่กำหนดไว้ล่วงหน้า และตายตัวเป็นหลัก หมายความว่าไม่สามารถปรับปรุงได้มากนัก หากเป็นเช่นนั้นเลย
- **กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset)** - ความเชื่อว่าคุณสมบัติพื้นฐานเหล่านี้สามารถพัฒนาต่อไปได้เมื่อเวลาผ่านไปผ่านการทำงานหนัก การอุทิศตน การฝึกอบรมเฉพาะด้าน และการปรับปรุงอื่น ๆ

### ทำไมถึงสำคัญ?

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เป็นทักษะที่มีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับเด็ก เนื่องจากสามารถให้แรงจูงใจในการทำงานหนักและอุทิศตนเพื่อพัฒนาความสามารถทางร่างกายและจิตใจ พัฒนาการด้านกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของเด็กจึงอาจส่งผลในเชิงบวกอย่างมากต่อชีวิตทางอารมณ์ ร่างกาย การเงิน และการศึกษา

### ส่งผลกระทบต่อเราอย่างไรบ้าง?

Fairplay พาร์ทเนอร์โปรแกรมของเราใช้กรอบความคิดในการเติบโตเป็นตัวบ่งชี้หลักในการวัดความคืบหน้าของงานที่เรากำลังให้ทุนสนับสนุน หากคุณต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการความร่วมมือ 'ช่วยเหลือเด็ก 100 คนที่มีความเสี่ยงใน Payatas ฟิลิปปินส์' โปรดดูผลงานของเรา ในขณะที่เรายังคงสนับสนุนเด็กที่อาศัยอยู่ในความยากจนทั่วโลก เราหวังว่าเราจะสามารถส่งเสริมการคิดเชิงบวกและความคิดในการเติบโต ซึ่งเตรียมเด็กเหล่านี้ให้พร้อมสำหรับความสำเร็จในอนาคต

**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) เป็นสิ่งสำคัญเพราะมันสามารถช่วยให้คุณเอาชนะอุปสรรคที่คุณอาจเผชิญเมื่อเรียนรู้สิ่งใหม่หรือพัฒนาทักษะใหม่ ความคิดแบบพัฒนาได้เข้าใจถึงความสำคัญของการคงอยู่และความมุ่งมั่น

ด้วยการเปลี่ยนความคิด คุณสามารถเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ได้ การรู้ว่าความสามารถและความฉลาดของคุณสามารถพัฒนาได้ทำให้คุณสามารถสำรวจ ทดลอง และประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น

ต่อไปนี้เป็นเหตุผลบางประการที่อธิบายว่าเหตุใดคุณจึงควรมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้อยู่เสมอ มาดูกัน!

### 1. สร้างความยืดหยุ่น

ความคิดของพนักงานยังสามารถกำหนดวิธีที่พวกเขาตอบสนองต่ออุปสรรคได้ ผู้ที่มีความคิดแบบตายตัวอาจคิดว่า “ฉันไม่สามารถผ่านความท้าทายนี้ได้เพราะฉันไม่ฉลาดพอ” เปรียบเทียบสิ่งนี้กับการตอบสนองของผู้ที่มีความคิดแบบพัฒนาได้ซึ่งมีแนวโน้มที่จะพูดว่า “ฉันสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนี้และประสบความสำเร็จมากขึ้นในครั้งต่อไป”

ความยืดหยุ่นควบคู่ไปกับการกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เป็นกุญแจสำคัญในการเติบโตส่วนบุคคลและในอาชีพ วิธีนี้ช่วยให้พนักงานแสดงความเห็นอกเห็นใจและอดทนแม้ต้องเผชิญกับความล้มเหลว ไม่ต้องพูดถึงการเปิดใจให้เรียนรู้จากความผิดพลาด

### 2. มุ่งเน้นที่ความก้าวหน้า ไม่ใช่ความเป็นเลิศ

การเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพเกิดขึ้นเมื่อพนักงานอยู่นอกเขตความสะดวกสบายของตนเองเล็กน้อย ซึ่งหมายความว่ามีความท้าทายที่ยากจะบรรลุ แต่สามารถบรรลุได้ด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย

คนที่มีความคิดตายตัวมักรู้สึกไม่สบายใจในพื้นที่นี้ เพราะพวกเขาคาดหวังว่าทุกอย่างจะเรียบร้อยในครั้งแรก ไม่น่าแปลกใจที่สิ่งนี้สามารถขัดขวางความก้าวหน้าได้ เนื่องจากพนักงานรู้สึกหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อพวกเขาไม่มี “พรสวรรค์โดยกำเนิด” สำหรับบางสิ่ง

ในทางกลับกัน คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเติบโตได้เมื่อพวกเขาเกินความสามารถที่มีอยู่ในปัจจุบัน พวกเขาเข้าใจดีว่าต้องใช้ความพยายามและการทำงานอย่างหนักเพื่อให้ได้รับการปรับปรุง ดังนั้นพวกเขาจึงมุ่งเน้นไปที่ความก้าวหน้าที่เพิ่มขึ้นและบนเส้นทางสู่ความสำเร็จ แนวทางที่เป็นมิตรต่อการเติบโตและยั่งยืนมากขึ้น

### 3. ทำให้การเรียนรู้เป็นที่น่าสนุก

คนที่มีความคิดแบบตายตัวมักจะเครียดตลอดเวลาเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ถือว่าฉลาดและประสบความสำเร็จอย่างสม่ำเสมอ ความกลัวที่จะสูญเสียสถานะและความเคารพในการปฏิบัติระดับสูงนำไปสู่:

- กลัวความล้มเหลว
- ปฏิเสธที่จะท้าทายตัวเอง
- ลังเลที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่หรือยอมรับความผิดพลาด

ในทางตรงกันข้าม กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ถือว่ากระบวนการเรียนรู้เป็นส่วนที่ดีที่สุด ในตอนแรก ถ้าคุณไม่เก่งอะไรสักอย่าง ด้วยความคิดแบบพัฒนาได้ คุณจะตั้งเป้าที่จะทำงานหนักเพื่อปรับปรุงสถานการณ์ปัจจุบัน

เมื่อการพัฒนาเป็นเรื่องเครียดสำหรับพนักงาน พวกเขาก็มีโอกาสน้อยที่จะเข้าร่วมในโครงการเหล่านี้หรือพยายามอย่างเต็มที่ นี่เป็นเหตุผลที่การปลูกฝังกรอบความคิดในการเติบโตให้กับ

พนักงานเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จในการเติบโตส่วนบุคคลและในอาชีพ

**GoPeer (2020)** เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา ได้เขียนบทความชื่อ ความสำคัญของการมี “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้” (The Importance of Having a “Growth Mindset”) ให้ความเห็นด้วยสำนวนภาษาสนทนา (Conversation language) ว่า การมี “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้” ไม่เคยมีความสำคัญมากไปกว่าตอนนี้ โลกกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ และมีความท้าทายใหม่ๆ ที่เราต้องเผชิญทุกวัน วิธีชีวิตของเรา กำลังเปลี่ยนไป บรรทัดฐานกำลังเปลี่ยนไป และเราต้องตามให้ทันและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้ นี่คือเหตุผลว่าทำไมการมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงจำเป็นมาก

“กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)” เป็นคำที่คุณมักได้ยินในโลกของการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมองหาวิธีปรับปรุงด้านวิชาการ แต่ความหมายที่แท้จริงคืออะไร และเหตุใดการมี “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้” จึงมีความสำคัญมาก

Carol Dweck นักจิตวิทยาชาวอเมริกันอธิบายว่ามีกรอบความคิดอยู่ 2 ประเภท ความคิดแบบพัฒนาได้กับกรอบความคิดแบบตายตัว

ความคิดเหล่านี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมและปฏิกิริยาของบุคคลต่อความล้มเหลว คนที่มี “ความคิดตายตัว” เชื่อว่าความฉลาดและความสามารถอื่น ๆ นั้น “คงที่” และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผู้ที่มี “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset)” เชื่อว่าความฉลาดและความสามารถสามารถพัฒนาได้ผ่านการทำงานหนักและความทุ่มเท การมี “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้” หมายความว่า คุณเข้าใจว่าคุณสามารถปรับปรุงหรือเรียนรู้เพิ่มเติมได้ トラバใดที่คุณใช้ความพยายาม

เป็นเรื่องง่ายที่จะเห็นว่าเหตุใดกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงเป็นประโยชน์ ถึงกระนั้น พวกเราหลายคนอาจประสบกับการมีกรอบความคิดแบบตายตัวในบางครั้ง ซึ่งอาจไม่เกิดผลเนื่องจากความคิดแบบตายตัวสามารถมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของเรา คนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวจะกังวลเกี่ยวกับการดูฉลาดมากกว่าคนที่มีการพัฒนาได้จะกังวลเกี่ยวกับการเรียนรู้จริงๆ

### **เหตุใดกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงมีความสำคัญ**

การมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เป็นสิ่งสำคัญเพราะสามารถช่วยให้คุณเอาชนะอุปสรรคที่คุณอาจเผชิญเมื่อเรียนรู้สิ่งใหม่หรือพัฒนาทักษะใหม่ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้เข้าใจถึงความสำคัญของความพ่ายแพ้และความมุ่งมั่น

ด้วยการเปลี่ยนวิธีคิด คุณสามารถเปลี่ยนวิธีเรียนรู้ได้ การรู้ว่าพรสวรรค์และความฉลาดของคุณสามารถพัฒนาได้ทำให้คุณสามารถสำรวจ สัมผัส และประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น

**Grand Canyon University (2020)** เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา ได้เขียนบทความชื่อ ทำไมกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ จึงสำคัญ? (Why Is a Growth Mindset Important?) ให้ความเห็นเห็นว่า เนื่องจาก กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ถูกพัฒนาในเด็กเล็ก นักเรียนจึงต้องเข้าใจวิธีพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เมื่อเด็ก ๆ เชื่อว่าสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้ พวกเขา

เขาจะเข้าใจได้ว่าสติปัญญาและพรสวรรค์ตามธรรมชาติของพวกเขาเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น พวกเขาสามารถทำงานไปสู่เป้าหมายใดก็ได้ และพัฒนาทักษะและคุณสมบัติที่พวกเขาปรารถนาจะมี

นักเรียนบางคนที่มีกรอบความคิดตายตัวอาจเชื่อว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในชั้นเรียนมีพรสวรรค์โดยธรรมชาติ แต่ในฐานะนักการศึกษา คุณทราบดีว่ามักไม่เป็นเช่นนั้น นักเรียนที่มีผลการเรียนดีก็เข้ามาทำงานด้วย การช่วยให้เด็กเรียนเข้าใจว่าการทำงานหนัก ความพยายาม เวลา ความอดทน และความมุ่งมั่นอย่างรอบคอบสามารถสร้างความแตกต่างในความสำเร็จได้ สามารถแสดงให้พวกเขาเห็นว่าพวกเขาพัฒนาความพากเพียรได้อย่างไร พวกเขาจำเป็นต้องเข้าใจว่าพวกเขามีความสามารถในสิ่งที่พวกเขาตั้งใจทำทราบเท่าที่พวกเขาเต็มใจที่จะพยายามต่อไป

ครูไม่จำเป็นต้องเน้นย้ำถึงความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยพัฒนาโดยการแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสมอง นักวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทในสมองของเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเราเติบโตและได้รับประสบการณ์ การเชื่อมต่อใหม่เหล่านี้ไม่เพียงเพิ่มเครือข่ายประสาท แต่ยังเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณไฟฟ้าในสมองด้วย กลยุทธ์ต่าง ๆ เช่น การถามคำถามและการท้าทายตัวเองก็สามารถสร้างเส้นทางประสาทได้เช่นกัน

เมื่อนักเรียนเข้าใจว่าสมองของพวกเขาเติบโตได้อย่างไร พวกเขาอาจเต็มใจที่จะลองประสบการณ์ใหม่ๆ มากขึ้น สอนนักเรียนว่าเมื่อใดก็ตามที่พวกเขาไม่ประสบความสำเร็จบางอย่างที่แปลกใหม่หรือถามคำถามเกี่ยวกับหัวข้อที่พวกเขาอาจยังไม่รู้ พวกเขากำลังเติบโตทางร่างกายของสมอง ซึ่งหมายความว่าพวกเขากำลังสร้างสติปัญญาและสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ การวิจัยแสดงให้เห็นว่าเมื่อนักเรียนระดับ ม.1 ได้รับการสอนเกี่ยวกับความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของสมองและความฉลาดเป็นสิ่งที่พวกเขาสามารถเติบโตได้ คะแนนคณิตศาสตร์ของพวกเขาดีขึ้น

โดยปกติแล้วจะเป็นเรื่องง่ายที่จะตัดสินว่านักเรียนคนใดในห้องเรียนแสดงความคิดแบบพัฒนาได้ ครูอาจเห็นลักษณะความคิดแบบพัฒนาได้เหล่านี้ในนักเรียนบางคน:

- ถามคำถามเมื่อพวกเขาไม่รู้เกี่ยวกับหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง
- ดำดิ่งสู่โปรเจกต์ที่ท้าทายอย่างกระตือรือร้น
- อดทนเมื่อเจอสิ่งกีดขวาง
- ความพยายามหรือพยายามหลายๆ ครั้ง
- รับฟังความคิดเห็นและนำไปใช้
- สร้างแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น

**All Together (2022)** เป็น บล็อก ของ Society of Women Engineers ได้เขียนบทความชื่อ ความสำคัญของ ความคิดแบบพัฒนาได้ในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง – สำหรับมืออาชีพและนักเรียน(Importance of Growth Mindset in a virtual environment – for professionals and students) ให้ความเห็นด้วยสำนวนภาษาสนทนา (Conversation language) ว่า วิธีที่เราคิดเกี่ยวกับความสามารถของเราและการตอบสนองต่อสถานการณ์มีบทบาทสำคัญในการกำหนดชีวิตส่วนตัวและอาชีพของเรา โดยรวมแล้วส่งผลต่อความรู้สึกของเราเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างและส่งผลต่อสิ่งที่เราทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย สิ่งนี้เรียกว่าความคิด หากยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เชื่อว่าการเสี่ยงและความล้มเหลวเป็นขั้นตอนสู่การเรียนรู้และเติบโต – พวกเขาไม่มีความคิดในการเติบโต



ตรงกันข้าม หากเชื่อว่าตนเกิดมาพร้อมกับทักษะบางอย่างเท่านั้นและไม่สามารถพัฒนาตนเองต่อไปได้ ความคิดนี้มาจากกรอบความคิดแบบยึดติด คนที่มีความคิดแบบพัฒนาได้จะเชื่ออย่างยิ่งว่า IQ สามารถพัฒนาได้ ในขณะที่คนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวเชื่อว่า IQ นั้นมีมาแต่กำเนิด พวกเขาต่อต้านการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาใหม่

โดยสรุปแล้ว ความคิดคือทุกสิ่ง ไม่ว่าจะคุณจะเป็นมืออาชีพที่เข้าของในอุตสาหกรรมหรือมืออาชีพระดับเริ่มต้น ผู้ประกอบการหรือสร้างบ้าน นักเรียนหรือผู้ปกครอง ความคิดที่ถูกต้องสามารถกำหนดการเติบโตและความสำเร็จของคุณได้ ความคิดหรือวิธีคิดปรากฏให้เห็นตั้งแต่ช่วงแรก ๆ ของชีวิต ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องให้ความสำคัญกับมันตั้งแต่เริ่มต้น

เพื่อให้สามารถแข่งขันและพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง เราต้องปฏิบัติตามแนวทางแห่งความคิดแบบพัฒนาได้ การยอมรับกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ไม่เคยมีความสำคัญมากไปกว่าตอนนี้ในภาวะปกติใหม่ ในระหว่างและหลังการระบาดใหญ่ คุณถูกกำหนดโดยวิธีที่คุณเข้าใจและมองสถานการณ์ที่ท้าทายโดยใช้เลนส์เชิงบวกและโฟกัสเฉพาะโอกาสที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้น คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้พร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการระบาดใหญ่และไม่ปล่อยให้สิ่งนั้นพิสูจน์ได้ว่าเป็นผลเสียต่อการบรรลุเป้าหมาย พวกเขามีความยืดหยุ่นและอดทนมากขึ้นในช่วงวิกฤต

ในยุคความปกติใหม่ สิ่งสำคัญคือเราต้องนำกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มาใช้ในขณะที่ทำงานหรือเรียนแบบออนไลน์ ไม่ว่าจะผ่านทางไกลหรือแบบผสมผสาน ในด้านวิชาการ นักการศึกษาและนักเรียนที่ปรับตัวเข้ากับวิธีการสอนแบบใหม่ได้อย่างง่ายดายและความท้าทายที่มาพร้อมกับความสำเร็จ ในขณะที่คนอื่น ๆ ต้องเผชิญกับการตอบโต้กลับ ในทำนองเดียวกัน องค์กรที่ผู้นำแสดงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะประสบความสำเร็จมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับองค์กรที่ยังคงดำเนินการด้วยกรอบความคิดแบบยึดติด

ในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง ผู้นำที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะรับรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างของการทำงานร่วมกับทีมที่อยู่ห่างไกลและมีความหลากหลาย และจะช่วยให้พวกเขาบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ ผู้นำหรือบุคคลดังกล่าวจะเข้าใจถึงความสำคัญของการเรียนรู้และวิธีที่สามารถกำหนดความก้าวหน้าในอาชีพของคุณ พวกเขาจะสร้างสภาพแวดล้อมที่ครอบคลุมมากขึ้นและสนับสนุนวัฒนธรรมการเรียนรู้ ในวัฒนธรรมเช่นนี้ คนที่มีความสามารถซ่อนอยู่จะได้รับการยอมรับและชื่นชม รวมถึงรู้สึกมีพลังและมีแรงบันดาลใจมากขึ้น ด้วยวัฒนธรรมความคิดแบบพัฒนาได้ องค์กรสามารถกระตุ้นให้พนักงานเพิ่มชุดทักษะ กล้าเสี่ยง ลองใช้เครื่องมือและกระบวนการใหม่ๆ

**สรุป** จากทัศนะของ Darragh (2018), Muthoni (2021) , GoPeer (2020), Grand Canyon University (2020) และ All Together (2022) ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่ากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) มีความสำคัญเพราะทำให้บุคคลเชื่อว่าสติปัญญา ความสามารถ ความฉลาด ทักษะ และความสามารถ ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนมีตั้งแต่เกิด เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดยมองว่า 1) ความฉลาดและความสามารถสามารถพัฒนาได้ เมื่อผ่านการทำงานหนักและความทุ่มเท 2) ทุกอย่างสามารถเกิดขึ้นและเป็นไปได้ ด้วยความพยายาม ความมุ่งมั่น ความกระตือรือร้นและการไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น 3) อุปสรรคและความท้าทายใหม่ๆทำให้เราเติบโตขึ้น 4) ความพยายาม คือ ปัจจัยสำคัญในการเดินทางสู่ความสำเร็จ 5) ความผิดพลาด ความพ่ายแพ้ คือ

ประสบการณ์ ที่ช่วยให้เราพัฒนาตนเอง 6) คำแนะนำเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ เพราะเราจะได้เรียนรู้จุดที่จะพัฒนาตนเอง และ 7) ความคิดที่มีความเชื่อว่าคนเราเรียนรู้และพัฒนาได้

### **ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้**

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 ตั้งแต่ก้าวจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดไปจนถึงงานที่มีความรับผิดชอบน้อยลง ความปรารถนาที่จะเรียนรู้ไม่เคยลดลงเลย

#### **2) ความเชื่อในตนเอง (Self-Belief)**

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติพื้นฐาน ความจริงก็คือคนที่มี กรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริง เมื่อใดก็ตามที่พบปัญหาหรือความท้าทาย พวกเขามีความเชื่อว่าพวกเขาจะเอาชนะได้ เมื่อพวกเขาเอาชนะความท้าทายหรือความพ่ายแพ้เหล่านี้ได้ พวกเขาจะเข้าใจว่าทำไมพวกเขาถึงอยู่ที่นั่น สิ่งนี้จะช่วยปรับปรุงการเรียนรู้และประสบการณ์ของพวกเขา ความเชื่อและศรัทธาในตัวเองจะช่วยให้คุณก้าวต่อไปได้

#### **3) ความเสี่ยงที่ถูกรับแล้ว (Calculated Risks)**

ความแตกต่างระหว่างชุดความคิดที่แน่นอนและชุดความคิดแบบเติบโตคือ พวกเขาจะรู้วิธีที่จะรับความเสี่ยง สถานการณ์ผลตอบแทนจากความเสี่ยงเป็นตัวกำหนดที่สำคัญ พวกเขาไม่เห็นตัวเองอยู่ในตำแหน่งที่ดีขึ้นหากพวกเขาไม่เคยได้รับโอกาส พวกเขาเชื่อว่าเป็นการดีกว่าที่จะเสี่ยงในขณะที่ยอมรับความเสี่ยงของความล้มเหลว

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

ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตเชื่อในการใช้ชีวิตที่นี่และเดี๋ยวนี้ อดีตก็คืออดีตและแก้ไขอะไรไม่ได้ ดังนั้นผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีความสามารถในการเรียนรู้และเติบโต จดจ่อกับปัจจุบันและอย่ากังวลหรือคิดถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้น

#### **5) การกระทำมีความสำคัญ (Actions Counts)**

คนที่ทำได้ดีที่สุสุดคือคนที่เริ่มต้นเล็ก ๆ แม้ว่าพวกเขาจะฝันใหญ่ก็ตาม พวกเขาเข้าใจว่าพวกเขาต้องการจุดเริ่มต้น แต่จากนั้นพวกเขาสามารถดำเนินการได้ ในการแสดงและทำ ประเด็นคือพวกเขาใช้ความคิดที่เติบโตเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ซึ่งพวกเขารู้ว่าไม่ได้อยู่ในตัวเอง

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

สำหรับผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต ความท้าทายคือสิ่งที่พวกเขายอมรับ ในความเป็นจริงพวกเขามองว่าความท้าทายคือโอกาสในการพิสูจน์ตัวเอง เมื่อมีโอกาสท้าทายตัวเอง ให้ลุกขึ้นมาท้าทายและแสดงให้เห็นว่าความคิดทำให้คนประสบความสำเร็จได้

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

คนที่มีความคิดแบบเติบโตจะมีกระบวนการคิดที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ เมื่อพูดถึงการประสบความสำเร็จและได้รับสิ่งที่ต้องการ พวกเขาตระหนักดีถึงความจริงที่ว่าพวกเขาต้องทำงานเพื่อบรรลุผลสำเร็จ พวกเขามีวินัยในตนเองที่ดี

### 8. ล้อมรอบไปด้วยแง่บวก (Surrounded by Positivity)

คนที่มีความคิดแบบเติบโตนั้นเป็นคนมองโลกในแง่ดี และนี่เป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่มั่นคงซึ่งมาพร้อมกับการเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพสูง แน่นอนว่าพวกเขาประสบกับช่วงเวลาที่ทำทนายและยากลำบากในชีวิต แต่การมองโลกในแง่ดีทำให้พวกเขาสร้างทัศนคติใหม่ที่แข็งแกร่งขึ้น ซึ่งทำให้พวกเขาเข้าใจความหมายของการมองโลกในแง่ดี การคิดบวกเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสำเร็จ ความคิดที่เติบโตคือสิ่งที่คุณต้องก้าวไปข้างหน้าและบรรลุผล

### 9) ช่วยเหลือผู้อื่น (Helping Others)

คนที่ประสบความสำเร็จไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ทุกคนต้องการความช่วยเหลือจากใครสักคนในช่วงหนึ่งของชีวิตเพื่อทำความเข้าใจว่าการช่วยเหลือผู้อื่นนั้นสำคัญเพียงใด ที่นี้พวกเขาตระหนักดีว่าทักษะสามารถพัฒนาได้ด้วยคำแนะนำและความช่วยเหลือเล็กน้อย สิ่งที่คุณสนับสนุนแนวคิดนี้คือถ้าคุณต้องการได้รับสิ่งที่คุณต้องการคุณต้องช่วยเหลือผู้อื่น ดังนั้นเป้าหมายของคุณคือการช่วยเหลือผู้อื่นในทุกๆ วัน เพราะมักจะส่งผลให้คุณได้รับผลตอบแทนมากกว่าที่พวกเขาลงทุนไป

### 10) ความยืดหยุ่นที่สูงขึ้น (Higher Resilience)

ความยืดหยุ่นเป็นหนึ่งในคุณสมบัติหลักของกรอบความคิดเพื่อการเติบโต การเติบโตไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นในพริบตา มันไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน คนที่มีประสิทธิภาพสูงรู้ดีว่าความสำเร็จนั้นไม่่ง่าย ซึ่งหมายความว่าพวกเขามุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

**Mattiske (2022)** เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้ ผู้เขียน การเรียนรู้ขององค์กร การสร้างทีมองค์กร การออกแบบการเรียนรู้การสอนขององค์กร กลยุทธ์การเรียนรู้เชิงรุกขององค์กร ผู้เขียน Communication and Learning เมลเบิร์น วิกิตอเรีย 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 มองหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้เสมอ

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

4) **การเสี่ยง (Taking Risks)** : การเสี่ยงจะทำให้คุณพบกับความล้มเหลว "แต่คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ก็ไม่ใช่" เธอกล่าว "เพราะความล้มเหลวทำให้พวกเขารู้ว่าพวกเขา กำลังเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และเข้าใกล้พวกเขาอีกก้าวหนึ่ง เป้าหมายสุดท้าย"

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

6) **ก้าวไปอย่างช้าๆ (Going Slow)** : "คนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีปรัชญาว่า 'ก้าวให้ช้าลงในตอนเริ่มต้น เพื่อคุณจะได้ไปเร็วในตอนท้าย' พวกเขาทำสิ่งต่างๆ อย่างช้าๆ ในช่วงเริ่มต้นของกระบวนการใหม่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้วางรากฐานที่ดี เพื่อที่เมื่อถึงจุดสิ้นสุด ทุกอย่างถูกต้องอย่างแน่นอน"

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

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)**

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เชื่อว่าความฉลาดนั้นยืดหยุ่นและดีขึ้นได้จากการทำงานหนักและความพยายาม 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 ความพากเพียรของพวกเขากระตุ้นให้พวกเขาและคนอื่นๆ ทำงานร่วมกับพวกเขา

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

การมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เป็นแรงบันดาลใจให้คุณทำงานหนักจนกว่าคุณจะเชี่ยวชาญในทักษะหรือวิชาเฉพาะ ความคิดที่เป็นผู้เชี่ยวชาญนี้กระตุ้นให้คุณพยายามจนกว่าคุณจะ

บรรลุปเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเปียโน เรียนภาษาใหม่ หรือทำความเข้าใจเทคโนโลยีล่าสุดในที่ทำงาน การแข่งขันไม่จำเป็นสำหรับคุณ คุณสนุกกับการตั้งความท้าทายส่วนตัวให้กับตัวเองและก้าวไปไกลกว่าสิ่งที่คุณคิดว่าจะทำได้

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

ไม่มีใครชอบคำวิจารณ์ แต่คุณจะมีมุมมองที่ดีต่อคำวิจารณ์หากคุณมีความคิดที่เติบโต คุณรู้ว่าการถูกวิจารณ์สามารถช่วยให้คุณพัฒนาทักษะ ลดข้อผิดพลาด และเพิ่มประสิทธิภาพของคุณ คุณเป็นผู้เรียนรู้ ดังนั้นคุณจึงไม่ขุ่นเคืองเมื่อเจ้านายหรือครูของคุณชี้ให้เห็นจุดอ่อนบางอย่างในงานของคุณ

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

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเรียนรู้จากผู้อื่นโดยไม่รู้สึกลังใจในความสำเร็จของพวกเขา คุณค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของเพื่อนร่วมงานแทนที่จะรู้สึกแข่งขันกับพวกเขา คนที่มีความคิดตายตัวจำเป็นต้องทำให้ตัวเองดูดีกว่าคนอื่น เน้นว่าใครแย่กว่าเขาเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ต้องการเรียนรู้จากคนที่ทำได้ดีกว่าพวกเขา

#### 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) สมอที่กระตือรือร้น (Active brains)

ถ้าคนที่คุณรู้จักมีสมอที่กระตือรือร้น มีโอกาสที่ดี พวกเขาจะมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ พวกเขาอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับชีวิตและชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ พวกเขาอาจถามคำถามคุณเป็นพัน ๆ ข้อ และหากคุณไม่ทราบคำตอบ พวกเขาจะค้นคว้าจนกว่าจะพบคำตอบ คนที่มีสมอที่กระตือรือร้นจะสนุกที่ได้อยู่ใกล้ ๆ แต่พวกเขาอาจทำให้คุณเบื่อกับคำถามและความสงสัยมากมาย

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

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเข้าใจว่าก้าวเล็กๆ นั้นมีค่าเมื่อคุณมุ่งไปสู่ความฝัน คุณดำเนินการเมื่อจำเป็น แต่ไม่ใช่โดยไม่ได้รับความรู้ที่จำเป็นในการก้าวไปข้างหน้าอย่างมีกลยุทธ์ คุณตั้งใจและเป็นมืออาชีพ ผู้ที่มีความคิดตายตัวลงเล่ห์ที่จะก้าวไปข้างหน้า พวกเขากลัวความล้มเหลว ดังนั้นพวกเขาจึงอยู่อย่างปลอดภัยโดยไม่ทำอะไรเลย

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

บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเข้าใจถึงความจำเป็นในการมีวินัยในตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ พวกเขารู้ว่าเวลาที่มีความสำคัญอย่างไรและควรยับยั้งชั่งใจอย่างไรเมื่อจำเป็น พวกเขามุ่งมั่นในผลลัพธ์มากจนเต็มใจทำงานหนักเพื่อให้ได้มาซึ่งรวมถึงการควบคุมตนเองด้วย คนเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองให้คนอื่นเห็น พวกเขามุ่งมั่นไปที่เป้าหมายของพวกเขาโดยสิ้นเชิง

### 12) ทศคติเชิงบวก (Positive Attitude)

แน่นอนว่าหลายคนมีทัศนคติเชิงบวก แต่คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะทุ่มเทและมองโลกในแง่ดี นี่เป็นหนึ่งในลักษณะที่สำคัญของคนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ พวกเขา رأ้งริงและให้กำลังใจ แม้จะเผชิญกับความท้าทาย พวกเขาก็ยังมองโลกในแง่ดี พวกเขาเห็นปัญหาเป็นโอกาสและกระตุ้นให้คนรอบข้างมีความคิดเชิงบวก

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

บุคคลที่ประสบความสำเร็จรู้จักถึงความสำคัญของการขอความช่วยเหลือและช่วยเหลือผู้อื่น พวกเขายินดีที่จะขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการเพราะพวกเขาเข้าใจว่าพวกเขาไม่ได้รู้ทุกอย่าง เนื่องจากพวกเขาเป็นผู้เรียน พวกเขาจึงมองว่าประสบการณ์ของผู้อื่นมีความสำคัญ บุคคลที่คิดบวกยินดีที่จะให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นเพื่อให้พวกเขาประสบความสำเร็จ

### 14) ความยืดหยุ่น (Resilience)

ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งของคนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือความยืดหยุ่น พวกเขารู้ว่าความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน ต้องใช้เวลาและความพยายาม พวกเขาอยู่ในนั้นในระยะยาว พวกเขาอยู่ในเส้นทางโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งที่คนอื่นกำลังทำหรือคิด ช่วงเวลาที่ยากลำบากกระตุ้นให้พวกเขา คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีความมุ่งมั่นจนถึงที่สุด พวกเขายินดีที่จะพาคนอื่นไปด้วย

### 15) ผู้เรียนที่กระตือรือร้น (Passionate Learners)

คนที่มีกรอบความคิดแบบนี้จะเรียนรู้ พวกเขาเข้าร่วมสัมมนาและเรียนหลักสูตรออนไลน์ การอ่านเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพวกเขา และพวกเขาจะเป็นนักอ่านที่ตะกละตะกราม ความรักในการเรียนรู้ของพวกเขากระตุ้นให้ผู้อื่น ความหลงใหลในการเรียนรู้ทำให้พวกเขาแตกต่างจากคนอื่น ๆ

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

#### 1) พร้อมที่จะเรียนรู้ (Embraces Learning)

การเรียนรู้ไม่หยุด กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ครอบคลุมการเรียนรู้และต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีความรู้เป็นของเสีย พวกเขาสามารถมีประโยชน์ได้ตลอดเวลา

#### 2) ความยืดหยุ่น (Resilience)

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้คือกรอบความคิดแบบยืดหยุ่น ความยืดหยุ่นเป็นลักษณะของการเติบโต พจนานุกรมกำหนดความยืดหยุ่นเป็นความสามารถของร่างกายที่เครียดในการคืนรูปร่างและขนาดหลังจากการเสียรูป คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะไม่จมอยู่กับความล้มเหลวอีกต่อไป มันมองเห็นได้ไกลกว่านั้น

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

ความกลัวที่จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้งทำให้บางคนต้องล้มลง เพราะการที่คุณล้มเหลวครั้งหรือสองครั้งไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่สามารถประสบความสำเร็จ คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะไม่กลัวที่จะเริ่มกระบวนการใหม่ทั้งหมดอีกครั้ง เขาไม่กังวลกับความเครียด เขารู้ว่าการพักผ่อนยังไม่มาจนกว่าเขาจะประสบความสำเร็จ

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

ความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางสำหรับใครก็ตามที่ต้องการประสบความสำเร็จ คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมองว่าความล้มเหลวเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เขามองย้อนกลับไปที่และวิเคราะห์ว่าทำไมเขาถึงล้มเหลวและมองไปข้างหน้า คนที่มีความคิดตายตัวจะไม่เรียนรู้จากความล้มเหลว 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 คุณจะลองทำสิ่งใหม่ๆ โดยเฉพาะสิ่งใหม่ๆ บุคคลเช่นนี้ไม่สามารถเติบโตได้ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเติบโตขึ้นเมื่อทำผิดพลาด เมื่อคุณทำผิดพลาด คุณเรียนรู้ในกระบวนการ คุณรู้ว่าอะไรควรทำและอะไรไม่จำเป็น

### 7) เปิดรับคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์ (Open to Constructive Criticism)

คำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์คือการตอบรับความพยายามของเรา คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะเปิดรับคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์ นักวิจารณ์ที่สร้างสรรค์ดึงความสนใจของเราไปยังจุดที่เราทำได้ไม่ดี พวกเขาบอกเราว่าเราทำได้ดีกว่านี้ คนที่มีความคิดตายตัวไม่ต้องการฟัง เขายอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นอยู่ ไม่ว่าจะงานของคุณจะสมบูรณ์แบบเพียงใด การรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่นและรับฟังความคิดเห็นของพวกเขาก็เป็นเรื่องดี

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

ความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน เรากำลังเดินทางเพื่อบรรลุความฝันและเป้าหมายของเรา ความพยายามเป็นวิธีการเรียนรู้ คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ไม่เชื่อในการตัดกฎเพื่อผลประโยชน์ของพวกเขา พวกเขาเชื่อว่าพวกเขาสามารถบรรลุทุกสิ่งได้ด้วยความพยายามที่จำเป็น

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

### 1) วิริยะ (VolHarding)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะไม่ยอมแพ้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก และรู้ว่าความเพียรเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ พวกเขามองว่าการทำผิดพลาดและความล้มเหลวเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการ เรียนรู้และเติบโตเร็วขึ้น ในทางกลับกัน คนที่มีความคิดตายตัวมักจะรู้สึกท้อแท้เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไป ตามแผน

### 2) คิดบวก (Positivity)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมองโลกในแง่ดีในทุกสถานการณ์ เช่นเดียวกับคน อื่นๆ พวกเขาประสบกับช่วงเวลาที่ทำลายในชีวิต แต่การมองโลกในแง่ดีทำให้มองเห็นวิธีแก้ปัญหา และเปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาสได้ง่ายขึ้น ทักษะคิดที่ดีต่อชีวิตนี้มักเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น

### 3) ช่วยเหลือ (Help)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มักจะชอบช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่า พวกเขาตระหนักดีว่า ความสำเร็จของคนอื่นไม่ได้เบียดเบียนความสนใจของตัวเอง แต่แท้จริงแล้วเป็นการสร้างโอกาสในการ เติบโตไปด้วยกัน พวกเขายังสังเกตเห็นในทางปฏิบัติว่าพวกเขาได้รับความพึงพอใจอย่างมากจากการ ช่วยเหลือผู้อื่น และสิ่งนี้ทำให้พวกเขามีความหมายมากขึ้นในชีวิต

### 4) วินัย (Discipline)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีระเบียบวินัยที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย พวกเขาเชื่อว่าพวกเขา สามารถบรรลุความฝันได้ด้วยการทำงานหนักและไม่ยอมแพ้ สิ่งนี้ตรงกันข้ามกับคนที่มีกรอบความคิด ตายตัว ซึ่งมักจะฝากความหวังไว้กับพรสวรรค์ที่มีมาแต่กำเนิด ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนา ระเบียบวินัยน้อยกว่า

### 5) การกระทำ (Action)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมุ่งเน้นที่การกระทำ พวกเขาไม่เสียเวลาไปกับการฝัน กลางวันไม่รู้จบ และไม่ยอมปล่อยให้สิ่งกีดขวางบนท้องถนนมาหยุดพวกเขา พวกเขาเริ่มต้นเล็ก ๆ น้อย ๆ ฝันให้ใหญ่ และทำงานอย่างมั่นคงเพื่อไปสู่เป้าหมายของพวกเขา เนื่องจากความพยายามของ พวกเขาเพิ่มมากขึ้น พวกเขาจะบรรลุเป้าหมายระยะยาวที่คนอื่นคิดว่าเป็นไปไม่ได้

### 6) ปัจจุบัน (Today)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้อยู่กับปัจจุบัน พวกเขาไม่จมอยู่กับอดีตหรือกังวล เกี่ยวกับอนาคต ทำดีที่สุดแล้วสิ่งนี้ไม่ได้เปลี่ยนสถานการณ์ปัจจุบัน คนที่อยู่กับปัจจุบันมักจะไม่ใช่ เพียงแต่ประสบความสำเร็จมากกว่าแต่ยังมีความสุขมากกว่าด้วย นี่เป็นเพราะพวกเขาโหลดสมอง น้อยลงด้วยการสะท้อนเชิงลบและความเครียดเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต

### 7) ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จะมีความมั่นใจในตัวเอง โดยไม่กลายเป็นความเย่อหยิ่ง ใดๆ ความเชื่อในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นในการไว้วางใจว่าคุณจะทำการสิ่งที่คุณตั้งใจจะทำและจัดการใน สถานการณ์ที่ทำลาย ตัวอย่างเช่น เมื่อคนอื่นบอกคุณว่าคุณจะไม่ประสบความสำเร็จ สิ่งสำคัญคือต้อง เชื่อมั่นในความแข็งแกร่งและความอดสาหะของคุณเอง



## 8) การเรียนรู้ (Learning)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีความปรารถนาที่แท้จริงที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ เพียงเท่านั้นก็สามารถสร้างความก้าวหน้าได้ทุกวัน สิ่งนี้อธิบายได้ว่าทำไมคนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงไม่ค่อยประสบกับความกลัวความล้มเหลวหรือลัทธินิยมความสมบูรณ์แบบ ยิ่งคุณทำผิดพลาดบ่อยเท่าไร คุณก็ยิ่งเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากขึ้นเท่านั้น

## 9) ความสามารถในการผลิต (Manufacturability)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้จึงเชื่อว่าทุกสิ่งสามารถเรียนรู้ได้ในที่สุด แทบทุกทักษะสามารถพัฒนาได้ แม้ว่าคุณจะมีความสามารถน้อยกว่าก็ตาม สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นของระบบประสาทของสมอง สมองสามารถสร้างการเชื่อมต่อใหม่ระหว่างเซลล์ประสาทตลอดชีวิตของคุณและเป็นผลให้สามารถพัฒนาได้ทุกที่ทุกเวลา

## 10) ความเสี่ยง (Risk)

คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้มีแนวโน้มที่จะรับความเสี่ยงจากการคำนวณ พวกเขาไม่ต้องการถูกรังไ้โดยทุกสิ่งทุกอย่างที่อาจผิดพลาด เพราะพวกเขาจะไม่ดำเนินการใดๆ ในชีวิต ความเสี่ยงที่มากขึ้นมักจะนำมาซึ่งรางวัลที่มากกว่า และเพิ่มโอกาสในการเติบโตส่วนบุคคล

Heynderickx (2020) เป็นโค้ชผู้บริหารสำหรับผู้นำด้านไอที, ผู้สร้างชุมชน CIO ที่มีสติ, อาจารย์สอนจิตวิทยาเชิงบวก, Monash Business School กล่าวถึง ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างกรอบความคิดแบบยึดติดและกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (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)

**The peak performance center (2021)** เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษากล่าวเปรียบเทียบลักษณะของ 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) ยึดติดกับสิ่งที่พวกเขารู้(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)

**สรุป** จากทัศนะของ Muthoni (2021), Mattiske (2022), Butler (2021), The Black Sheep Community (2022), Charlotte Labee (n.d.), Heynderickx (2020) และ The peak performance center (2021) ดังกล่าวข้างต้น สังเคราะห์ได้ถึงลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ดังตารางที่ 1



ตารางที่ 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. ยอมรับที่นี้และเดี๋ยวนี้ด้วยกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Embrace the here and now with the growth mindset)			✓				
11. สบายใจกับความไม่แน่นอน (Comfortable with uncertainty)			✓				
12. มองที่กระตือรือร้น (Active brains)			✓				
13. การกระทำไม่ทำให้ใกล้ชิด (Action doesn't intimate)			✓				
14. ความยืดหยุ่น (Resilience)	✓		✓	✓			

ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้	Muthoni	Mattiske	Butler	Sheep Community	Charlotte Labee	Heynderickx	performance center
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)						✓	
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)		✓		✓		✓	✓

ลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้	Muthoni	Matiske	Butler	Sheep Community	Charlotte Labee	Heynderickx	performance center
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)			✓	✓			✓





## แนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้

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) – เป็นความคิดที่เบื่อๆ 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 หรือเพียงแค่นั่งนิ่งๆ จะช่วยให้คุณมีสมาธิกับ "ตอนนี้" และเคลียร์ความคิดที่ฟุ้งซ่านของคุณ

Dixita (2020) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาที่ Matter กล่าวถึง 10 วิธีในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (10 ways to develop a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation language) ดังนี้

1) สะท้อน (Reflect) ใช้เวลาในการรับทราบ ไตร่ตรอง และยอมรับความล้มเหลวทั้งหมดของคุณ การตระหนักถึงสิ่งที่คุณต้องปรับปรุงเป็นขั้นตอนสำคัญในการปลูกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ การกวาดจุดอ่อนของคุณไว้ใต้พรมรังแต่จะขัดขวางความสามารถในการบรรลุความสำเร็จของคุณ

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

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

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

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

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

7) **เปลี่ยนทัศนคติของคุณ (Alter your Attitude)** กรอบความคิดแบบยึดติดมักจะเก็บงำทัศนคติเชิงลบ มองโลกในแง่ร้าย และไม่สามารถทำอะไรได้ กำจัดความคิดเหล่านั้นออกไปเดี๋ยวนี้พลังของการคิดบวกและมองโลกในแง่ดีสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของคุณได้ทันที 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

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 เช่นเดียวกับไผ่ดำเล็กๆ บนใบหน้าของ Marilyn Monroe ความไม่สมบูรณ์ของเราทำให้เราไม่เหมือนใคร และการรักตัวเองเป็นสิ่งที่ดี

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

ลองใช้กลยุทธ์ต่างๆ เพื่อเป็นโค้ชตัวเองเกี่ยวกับวิธีสำรวจเส้นทางใหม่ หรือวิธีพัฒนาทักษะใหม่ หรือวิธีโต้ตอบกับกลุ่มคนใหม่ๆ หรือนำทางผ่านสถานการณ์ใหม่ๆ ในการผจญภัย ความกลัวเป็นความรู้สึกที่ยอมรับได้ คุณกดไปข้างหน้าเพราะมันน่าตื่นเต้นและใหม่ ถ้าคุณใช้ทัศนคติแบบเดียวกันนี้กับวิกฤตในที่ทำงานหรืออะไรก็ตามที่ท้าทาย คุณจะค้นพบความสามารถที่คุณไม่เคยรู้มาก่อนด้วยซ้ำว่าคุณมี

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

แทนที่ความคิดเชิงลบด้วยความคิดเชิงบวกเพื่อสร้างกรอบความคิดที่เติบโต แทนที่การตัดสินใจด้วยการยอมรับ แทนที่ความเกลียดชังด้วยความเห็นอกเห็นใจ หาก你不เคารพตัวเองหรือลดมาตรฐานทางจริยธรรมของคุณ 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—นั่นคือสิ่งที่จะช่วยให้คุณสร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้

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

8) **เปลี่ยนคำวิจารณ์ไปรอบๆ จนกว่าคุณจะพบของขวัญของมัน (Turn criticism around until you find its gift)** จุดประสงค์ของการวิจารณ์คือทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้น คนอื่นสามารถเห็นสิ่งที่คุณกำลังทำจากมุมมองที่แตกต่างจากคุณเล็กน้อย และอาจมีคำแนะนำที่มีค่าสำหรับคุณ หากคุณเปิดใจรับฟังข้อเสนอแนะ คุณสามารถพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเติบโตได้ง่ายขึ้น

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

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

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 แต่คุณมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่และทุ่มเทให้กับกระบวนการนี้ไม่ว่าจะใช้เวลานานเท่าใดก็ตาม อนึ่ง การมุ่งความสนใจไปที่กระบวนการมักจะช่วยปรับปรุงผลลัพธ์ด้วยเพราะคุณใช้ความพยายามอย่างมากในระหว่างทาง

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

**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 การตระหนักดังกล่าวก้าวแรกสู่การเปลี่ยนแปลง 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 การขอความคิดเห็นจากผู้อื่นเป็นวิธีที่ดีในการพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเติบโต พวกเขาอาจให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับจุดที่คุณพัฒนาหรือสิ่งที่ต้องปรับปรุง ในทางกลับกัน สิ่งนี้จะช่วยให้คุณตั้งเป้าหมายในการปรับปรุงได้

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

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

การพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเติบโตคือการตระหนักว่าจุดอ่อนของคุณคือจุดแข็งที่คุณยังไม่จำเป็นต้องพัฒนา

### 6) เรียนรู้สิ่งใหม่ (Learn something new)

ลองทำกิจกรรมใหม่ทั้งหมดและท้าทายตัวเองเพื่อเรียนรู้สิ่งที่คุณยังไม่ถนัด คุณสามารถเริ่มต้นด้วยการเรียนรู้ภาษาใหม่ หยิบเครื่องดนตรี หรือทำความเข้าใจพื้นฐานทางเศรษฐศาสตร์

การทำความคุ้นเคยกับการออกจากเขตสบาย ๆ ของคุณ คุณสามารถพัฒนากรอบความคิดในการเติบโตและเปิดรับการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ได้มากขึ้น

## 7) ทำผิดพลาด (Make mistakes)

คุณจะไม่ทำทุกอย่างถูกต้องในครั้งแรกที่พยายาม ปล่อยให้ตัวเองทำผิดพลาดแล้วเรียนรู้ จากความผิดพลาดเหล่านั้น แทนที่จะคิดว่าความผิดพลาดเท่ากับความสามารถ ให้คิดว่ามันเป็น ส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้

ข้อผิดพลาดให้โอกาสคุณในการระบุดจุดที่คุณอาจมีจุดอ่อนหรือขาดความเข้าใจ – ด้านที่คุณสามารถทำงานอย่างหนักเพื่อปรับปรุงได้

## 8) ใจดีกับตัวเอง (Be kind to yourself)

แทนที่จะตำหนิตัวเองสำหรับข้อผิดพลาด ลองค้นหาว່ว่า คุณจะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไรใน สถานการณ์ของคุณ ถ้ามีคนล้มเหลวในงานที่คุณรู้ที่อยู่แก่ใจ คุณจะบอกพวกเขาว่าพวกเขาไร้ประโยชน์ หรือสนับสนุนให้พวกเขาเรียนรู้?

การมีสติสามารถช่วยให้คุณปรับปรุงการสื่อสาร ความสัมพันธ์ และความช่วยเหลือทาง อารมณ์ได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยคุณระบุดความคิดที่เชื่อมโยงกับกรอบความคิดแบบยึดติดและ หลีกเลี่ยงจากความคิดเหล่านั้น

## 9) มองหาตัวอย่าง (Look at Examples)

หากคุณมุ่งมั่นที่จะพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ การมองหาผู้ที่ประกอบเป็นกรอบ ความคิดแล้วสามารถช่วยได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวอย่างจากผู้เชี่ยวชาญเช่น Dr. Dweck หรือการดูคนที่คุณ รู้จักแล้ว ก็มีโอกาที่จะเรียนรู้จากคนอื่นๆ ตรวจสอบสิ่งที่พวกเขาทำและวิธีที่พวกเขาจัดการกับความ ทำทหาย และคิดว่าคุณสามารถใช้กลยุทธ์ที่คล้ายกันได้ได้อย่างไร

## 10) ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง (Set realistic Goals)

ตั้งที่เราได้สำรวจไปแล้ว มีปัจจัยกำหนดความสำเร็จมากมาย บุคลิกภาพ สติปัญญา สถานการณ์ และปัจจัยอื่นๆ อย่างไรก็ตาม การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนซึ่งให้ความท้าทายที่สร้างแรง บันดาลใจ คุณจะสามารถทำงานไปสู่ความสำเร็จได้

**Teach Thought (n.d.)** เป็นองค์กรที่อุทิศตนเพื่อนวัตกรรมด้านการศึกษาผ่านการ เติบโตของครูผู้สอนดีเด่น กล่าวถึง 25 วิธีง่ายๆ ในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (25 Simple Ways To Develop A Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation language) ดังนี้

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

เช่นเดียวกับที่การ์ตูนล้อเลียนสามารถเน้นลักษณะทางกายภาพบางอย่าง การโอ้อวดกรอบ ความคิดแบบยึดติด (แม้ในรูปแบบการ์ตูน) สามารถช่วยตีกรอบให้มันดูไร้เหตุผลและบางครั้งก็ไร้สาระ ได้

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

ขอให้พวกเขาระบุดความสำเร็จหรือประสบการณ์หรืองานหรือการแสดงที่คุ้มค่าซึ่งเป็นไปได้ โดยไม่ต้องใช้ความอดุสาหะ ควรเป็นรายการสั้นๆ

### 3) ค่าผิดพลาด (Value Mistakes)

ไม่มีใครเคยเรียนรู้สิ่งที่มีค่าโดยไม่ทำผิดพลาด ความผิดพลาดกำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ กระตุ้นให้นักเรียนเห็นความผิดพลาดเป็นขั้นตอนหนึ่งในการก้าวไปสู่ความชำนาญ การไตร่ตรองทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวอาจเป็นข้อมูลสำหรับนักเรียนที่กำลังเรียนรู้ที่จะเข้าใจธรรมชาติของ 'การทำ': บางครั้งเราทำและบางครั้งเราก็ก้มเหลว 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 พวกเขาก็จะยิ่งมีแรงจูงใจมากขึ้น ไม่ใช่แค่ความมานะบากบั่นเท่านั้น แต่ยังต้องประสบกับความล้มเหลวและการดิ้นรนซึ่งเป็นเพียงคำนำสู่ความสำเร็จ ผู้เล่นเกมวิดีโอเกมจะไม่ค่อยคิดว่า “ฉันจะไม่มีวันเอาชนะด่านนี้ได้” นักกีฬาจะไม่ค่อยคิดว่า “ฉันยังแบบนี้ไม่ได้” นักเรียนไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตามมักจะพูดว่า “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) ปลุกฝังความรู้สึกของวัตถุประสงค์ (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)**

บอกนักเรียนเมื่อพวกเขากำลังทำอะไรที่ฉลาด ไม่ใช่แค่เป็นคนฉลาดเท่านั้น

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

ตำนานได้ถูกทำลายไปแล้ว: อัจฉริยะต้องการการทำงานหนัก 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)**

การทำงานหนักควรได้รับการตอบแทนก่อนทักษะโดยกำเนิดเสมอ

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

สมองก็เหมือนกับกล้ามเนื้อที่ต้องออกกำลังกายเช่นเดียวกับร่างกาย

**21) ปลุกฝังความอดทน (Cultivate grit)**

นักเรียนที่มีความมุ่งมั่นเป็นพิเศษจะมีแนวโน้มที่จะขอความเห็นชอบจากตนเองมากกว่าคนอื่น ๆ

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

คุณจะไม่มีความภูมิใจที่ได้เรียนรู้ เพียงเพราะการสอบกลางภาคของคุณจบลงไม่ได้หมายความว่า คุณควรเลิกสนใจวิชานั้น คนที่มีความคิดเติบโตรู้วิธีสร้างเป้าหมายใหม่ๆ อยู่เสมอเพื่อให้ตัวเองมีแรงกระตุ้น



### 23) รับผิดชอบต่อความเสี่ยงใน บริษัท ของผู้อื่น (Take risks in the company of others)

หยุดพยายามที่จะกอบกู้หน้าตอลดเวลาและปล่อยให้ตัวเองโง่ไปเรื่อย ๆ มันจะทำให้ง่ายต่อการเสี่ยงในอนาคต

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

ต้องใช้เวลารเรียนรู้ อย่าคาดหวังที่จะเชี่ยวชาญทุกหัวข้อภายในวันเดียว

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

เมื่อคุณพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้แล้ว ให้เป็นเจ้าของมัน ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนที่มีจิตใจที่เติบโตและภูมิใจที่จะให้สิ่งนี้นำทางคุณตลอดอาชีพการการศึกษาของคุณ

**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 หากคุณประสบความสำเร็จ อย่าเอาชนะตัวเองเพราะ "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 เพราะพวกเขาเชื่อว่ามันช่วยให้พวกเขาเติบโต ขอคำติชมจากคนที่คุณไว้วางใจเพื่อเสนอคำวิจารณ์ที่ตรงไปตรงมาและสร้างสรรค์ เป็นโอกาสในการเรียนรู้ ปรับปรุง และพัฒนาทักษะที่จะช่วยให้คุณเติบโตและพัฒนา

**5) หยุดขอความเห็นชอบจากผู้อื่น (Stop seeking Approval from others)** ตาม Schema Therapy รูปแบบการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์รูปแบบหนึ่งที่เราอาจประสบคือ 'schema' หรือ กับดักชีวิต ที่แสวงหาความคิดเห็น สิ่งนี้มักเป็นผลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กของเรา เช่นความรักที่มีเงื่อนไขมากเกินไป อาจหมายความว่าเราแสวงหาความคิดเห็นจากภายนอกมากเกินไปและเพิกเฉยต่อความต้องการของเราเอง หากคุณขอความเห็นชอบจากผู้อื่น คุณอาจติดตามเป้าหมายที่

ไม่ใช่ของคุณเองจริงๆ หรือมุ่งเน้นที่การ 'ชนะ' โดยสิ้นเชิงมากกว่าการปรับปรุง หากคุณสามารถหลีกเลี่ยงการขออนุมัติได้ คุณจะสบายใจมากขึ้นกับความพ่ายแพ้และความล้มเหลวที่มาพร้อมกับการเติบโตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ปลุกฝังการยอมรับตนเองและเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเอง

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

**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 หากคุณยอมรับมัน คุณจะมองเห็นโอกาสใหม่ๆ สำหรับการเติบโต ตอนนี้ลองพวกเขาออก

### **2) รับทราบและยอมรับความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfections)**

การซ่อนตัวจากจุดอ่อนของคุณเป็นวิธีที่รับประกันได้ว่าจะไม่มีวันเอาชนะจุดอ่อนของคุณได้ นอกจากนี้ยังจะขัดขวางความพยายามในการพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเติบโตอีกด้วย หากคุณยอมรับความไม่สมบูรณ์ของคุณ คุณสามารถทำลายอำนาจเหนือความคิดของคุณและประสบความสำเร็จได้

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

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

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

เมื่อเผชิญกับความท้าทายใหม่ จงเป็นเชียร์ลีดเดอร์ของตัวเอง พัฒนานิสัยในการให้กำลังใจตัวเองด้วยการพูดคุยกับตนเองในเชิงบวก จดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่ดีเมื่อคุณเชี่ยวชาญทักษะใหม่ของคุณ ลองนึกถึงว่าคุณจะให้กำลังใจเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานอย่างไร หากพวกเขากำลังใจเริ่มต้น ประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่และโค้ชตัวเองด้วยวิธีเดียวกัน

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

เมื่อคุณเริ่มพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ คุณจะสังเกตเห็นว่าคุณเริ่มมีจุดมุ่งหมายมากขึ้น นึกถึงภาพใหญ่และจะช่วยให้คุณรักษาแรงผลักดันของคุณได้

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

ทำความรู้จักและสนทนากับผู้คนและกลุ่มที่คุณอาจไม่เคยใช้เวลาด้วยมาก่อน หากคุณเข้าถึงบทสนทนาเหล่านี้ด้วยใจที่เปิดกว้าง คุณจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และมุมมองของตนเองที่ท้าทาย สิ่งนี้จะช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และความรู้สึกของการผจญภัยของคุณ

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

มุ่งมั่นที่จะมีศรัทธาในความสามารถของคุณในการเรียนรู้สิ่งใหม่และการเปลี่ยนแปลง ป้องกันการถูกมองข้ามหรือลดแรงจูงใจจากความคิดเห็นเชิงลบของผู้อื่น แม้ว่าคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์จะเป็นประโยชน์เสมอ แต่สิ่งสำคัญคือต้องพัฒนาและฟังเสียงของตนเอง กรองและตัดสินใจว่าคำวิจารณ์นั้นมาจากสถานที่แห่งการเติบโตหรือความคิดที่ตายตัว

### 8) เน้นการเติบโตมากกว่าความเร็ว (Emphasise 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 ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนที่มีการอบความคิดแบบพัฒนาได้และภูมิใจที่จะให้สิ่งนี้นำทางคุณตลอดอาชีพการงานของคุณ

Guido (2022) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้าน Content Marketing ที่ Keyhole กล่าวถึง 10 วิธีที่ครูสามารถปลูกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับนักเรียน(10 Ways teachers can foster 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)**

การอธิบายถึงประโยชน์โดยธรรมชาติของการเอาชนะอุปสรรคสามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนากลอบความคิดในการเติบโตได้ 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” สามารถเปลี่ยนประโยคดูหมิ่นให้กลายเป็นประโยคเชิงบวก ส่งเสริมการเติบโต ตามที่ Dr. Dweck กล่าว

คุณจะแสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้ทักษะและการทำความเข้าใจแนวคิดนั้นเกิดขึ้นได้เสมอ เพียงแต่ขึ้นอยู่กับเวลา ความพากเพียร และการลองใช้เทคนิคการเรียนรู้ต่างๆ

**9) ช่วยนักเรียนเปลี่ยนภาษา (Help students change their Language)**

เมื่อคุณเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ คุณสามารถช่วยนักเรียนเปลี่ยนภาษาเพื่อผลักดันกรอบความคิดของพวกเขาจากที่ไม่ชอบการเติบโตไปสู่การพัฒนา

### 10) ใช้โฟลเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ (Use success folders)

ตลอดภาคเรียนหรือทั้งปี นักเรียนอาจมีปัญหาในการจดจำความก้าวหน้าและความสำเร็จของตนเอง โฟลเดอร์แห่งความสำเร็จช่วยแก้ปัญหานี้โดยแสดงหลักฐานโดยตรงถึงการเติบโต

**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 ช่วยให้เราค้นพบเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ไขปัญหาเพื่อหาแนวทางแก้ไข ยกย่องกระบวนการที่ตามมา ความพยายามของนักเรียนและการพัฒนารายบุคคลเหนือผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว กระตุ้นความรู้สึกอยากรู้อยากเห็น

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

ภาษา - เขียนและพูด - เป็นเครื่องมือที่ยอดเยี่ยมในการช่วยให้นักเรียนเห็นความแตกต่างระหว่างกรอบแนวคิดแบบยึดติดและกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ทดสอบสิ่งนี้โดยให้นักเรียนฝึกวลีที่ส่งเสริมกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ “ความผิดพลาดช่วยให้คุณเรียนรู้” หลีกเลี่ยงภาษาเช่น “คุณฉลาดมาก” หรือ “คำตอบผิด”

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

ใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลายซึ่งปรับให้เหมาะสมกับความต้องการในการเรียนรู้ของนักเรียนทุกคน สำหรับเนื้อหาให้ใช้คลิพวิดีโอและเสียง งานนำเสนอ และสื่ออื่นๆ ให้นักเรียนทำงานเป็นรายบุคคล เป็นคู่ และกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ ทำทนายให้นักเรียนแสดงความเข้าใจในเนื้อหาผ่านแบบทดสอบ โครงงาน และงานที่มอบหมาย

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

ในฐานะที่เป็นแบบอย่างที่สำคัญสำหรับนักเรียน สิ่งสำคัญสำหรับครูคือการให้นักเรียนเห็นความคิดในการเติบโตของพวกเขาในการปฏิบัติ สื่อสัตย์กับสิ่งที่ยากสำหรับคุณ บอกนักเรียนของคุณเมื่อคุณรู้สึกท้อแท้และหาวิธีแก้ปัญหากับพวกเขา การมีส่วนร่วมของนักเรียนด้วยวิธีนี้ช่วยให้พวกเขาเห็นความจำเป็นในการทำงานผ่านความท้าทายเพื่อความก้าวหน้า

**Muthoni (2021)** เป็นผู้ช่วยวิจัย - Trinity College Dublin 15 วิธีในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้(15 Ways to Develop a Growth Mindset) ด้วยสำนวนภาษาแบบสนทนา (Conversation language) ดังนี้

### 1) รู้สาเหตุ (Know the why)

ประการแรกและที่สำคัญที่สุด ลองคิดว่าเหตุใดคุณจึงต้องการพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเติบโต อะไรในชีวิตของคุณที่กระตุ้นให้คุณเปลี่ยนแปลง? คุณคาดหวังประโยชน์อะไรจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ การเข้าใจถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้คุณโฟกัสกับสิ่งที่กระตุ้นคุณ ในเวลาที่ทำท่ายากขึ้นได้อย่างแท้จริง เพื่อให้คุณผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านี้ได้อย่างแข็งแกร่งกว่าที่เคย

### 2) ค้นหาตัวอย่าง (Find Examples)

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

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

แทนที่จะมองว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ไม่ดี ให้เริ่มมองว่ามันเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็น ความล้มเหลวนำเรากลับไปสู่เส้นทางที่เราต้องเดินตามเพื่อบรรลุความสำเร็จ ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในกระบวนการเรียนรู้และทำให้เราเข้าใจถึงความสำเร็จมากขึ้น ความสำเร็จที่คุ้มค่าใดๆ จำเป็นต้องให้เราถอยหลังหนึ่งก้าวก่อนที่จะก้าวต่อไปได้ และความเชี่ยวชาญจะไม่มีวันพัฒนาโดยไม่พลาดสักสองสามครั้งระหว่างทาง

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

เพื่อให้ตัวเองมีแรงจูงใจและทำตามเป้าหมาย สิ่งสำคัญคือคุณต้องตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง แม้ว่าความทะเยอทะยานเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องทำให้แน่ใจว่าคุณกำลังตั้งเป้าหมายที่คุณสามารถบรรลุได้จริง การตระหนักถึงเป้าหมายที่คุณสามารถบรรลุได้อย่างแท้จริงจะทำให้คุณพร้อมสำหรับความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายเหล่านี้จริง ๆ ซึ่งจะสนับสนุนคุณต่อไป ในขณะที่คุณยังคงบรรลุเป้าหมาย 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 อย่าลืมตั้งความท้าทายใหม่ให้กับตัวเอง ความอึดแอใจเป็นศัตรูของการเติบโต พยายามผลักดันตัวเองให้ก้าวออกจากคอมฟอร์ทโซน โอกาสที่ถ้าคุณค่อนข้างไม่สบายใจคุณน่าจะเรียนรู้และเติบโต 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 แม้ว่าความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ อาจดูเหมือนไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่ความสำเร็จเล็ก ๆ จำนวนมากสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง คุณสามารถคิดถึงสิ่งที่คุณชอบเพื่อเป็นรางวัลให้กับตัวเองสำหรับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ หรือความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ของคุณ บางทีความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ อาจหมายถึงการได้กาแฟและขนมดี ๆ 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” ในตอนท้ายของการวิจารณ์ตนเองที่สำคัญกว่านั้นจะทำให้คุณและคนรอบข้างเชื่อว่ามันเป็นเพียงเรื่องของเวลาก่อนที่คุณจะปรับปรุงและเติบโต

### 11) ให้ค่ากับการเดินทาง (Value the Journey)

บ่อยครั้งที่กระบวนการเรียนรู้และการทำงานเพื่อบางสิ่งคือการเรียนรู้บทเรียนที่มีค่าที่สุดแน่นอนว่าการบรรลุเป้าหมายนั้นน่าทึ่ง แต่อุปสรรคและความท้าทายที่ต้องเผชิญระหว่างทางก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน อดทนกับเวลาที่ต้องใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ วางใจว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นตามเวลาที่ตั้งใจไว้ ไม่มีปัญหาระเบิดเวลาที่ต้องกังวล สิ่งต่าง ๆ จะเกิดขึ้นกับคุณเมื่อพวกเขาตั้งใจ

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

ความเร่งรีบเป็นหนึ่งในนิสัยที่เลวร้ายที่สุดที่เราสามารถนำมาปรับใช้ได้ และมันขัดกับความคิดที่จะเติบโตโดยสิ้นเชิง เราไม่สามารถสังเกตเห็นรายละเอียดที่สำคัญและเราสูญเสียโอกาสที่จะเรียนรู้บทเรียนที่สำคัญเมื่อเราเร่งรีบในสิ่งต่างๆ ให้ช้าลงและมีส่วนร่วมในกระบวนการที่จำเป็น

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของคุณ เมื่อคุณใส่ใจกับกระบวนการและรายละเอียดต่างๆ ผลลัพธ์ที่ได้มักจะมีดีขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากมีความพยายามที่มีความหมายมากขึ้นระหว่างทาง

### 13) ทบทวนบ่อยๆ (Reflect often)

การรู้จักตนเองเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวของเรา วิธีหนึ่งในการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองคือการไตร่ตรองบ่อยๆ ฝึกนิสัยในการไตร่ตรองถึงวันของคุณในตอนเริ่มต้นหรือสิ้นสุดของวันทำงานแต่ละวัน คุณสามารถจดบันทึกความคิดของคุณเพื่อติดตามมัน เพื่อที่คุณจะได้ติดตามสิ่งที่คุณสังเกตเห็นและนำคำติชมของคุณเองไปใช้ แนวคิดที่นี้คือการสังเกตว่าพลังงานของคุณถูกใช้ไปที่ไหนและสามารถเปลี่ยนเส้นทางได้ที่ไหน

### 14) เรียนรู้จากผู้อื่น (Learn from others)

พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานของคุณบ่อยๆ และรับทราบสิ่งที่พวกเขา กำลังทำ ความท้าทายของพวกเขาคืออะไร และพวกเขาวางแผนที่จะเอาชนะพวกเขาอย่างไร เมื่อคุณสนใจงานของผู้อื่น คุณจะมีโอกาสเรียนรู้จากข้อผิดพลาดของผู้อื่นและสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางของคุณเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การเรียนรู้จากผู้อื่นสามารถลดความวิตกกังวลในการลองสิ่งใหม่ๆ หรือนอกเขตความสะดวกสบายของคุณ เนื่องจากคุณจะมีความรู้เพิ่มเติม

### 15) เป็นเจ้าของ (Take ownership)

เป็นเจ้าของความคิดการเติบโตของคุณ จงภูมิใจกับกรอบความคิดที่คุณนำมาใช้และความจริงที่ว่าคุณเชื่ออย่างแท้จริงว่าคุณอยู่ในสถานะการเรียนรู้และการเติบโตอย่างต่อเนื่อง ให้ความคิดนี้ นำทางคุณไปสู่เป้าหมายและไปสู่ความฝันในที่สุด การเติบโตนี้และการเดินทางสู่เป้าหมายของคุณ เริ่มต้นด้วยการเชื่อว่าคุณสามารถบรรลุทุกสิ่งที่คุณตั้งใจไว้ได้

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 พวกเขา ก็ไม่มีแนวโน้มที่จะยึดติดกับมันเป็นเวลานาน และมันจะดูท้าทายเพราะงานที่พวกเขาได้รับอาจไม่ได้มาจากพวกเขา ชุดทักษะที่ต้องการ..

#### 2) ทำการสำรวจตนเอง (Do Self Introspection)

อาจมีทักษะหลายอย่างที่ประสบความสำเร็จในช่วงระยะเวลาหนึ่งและก้าวหน้าในทักษะเหล่านั้น คุณจำเวลาที่คุณเริ่มใช้ทักษะหรือความหลงใหลใหม่ๆ และไม่มีเงื่อนไขเกี่ยวกับมัน แต่ตอนนี้คุณทำได้ดีแล้ว

#### 3) ศึกษาความยืดหยุ่นของระบบประสาท (Study Neuroplasticity)

มันอาจจะ เป็นคำที่แปลกสำหรับคุณหลายคน 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 ไม่ว่าจะสถานการณ์จะยากแค่ไหนก็ตาม แม้ว่าตอบแทนจะอยู่ห่างไกล

การรู้จุดประสงค์ของคุณเป็นขั้นตอนสุดท้ายในการพัฒนาความเพียร เมื่อตระหนักถึงความหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าของงานที่ทำอยู่ ทำให้งานของพวกเขายั่งยืนและน่าพึงพอใจ ทำให้พวกเขามั่นใจพอที่จะรับความท้าทาย

**สรุป** จากทัศนะของ Corie Chu Healing (2022), Dixita (2020), Davis (2019), Future Learn (2022), Teach Thought (n.d.), My Online Therapy (2021), Chrysos (n.d.), Guido (2022), Good Grief (2022), Muthoni (2021) และ Jonas (2021) ดังกล่าวข้างต้น สังเคราะห์ได้ถึงแนวการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เป็นหลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม ได้ดังตารางที่ 2





แนวการพัฒนา หลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม	Corie Chu	Dixita	Davis	Future Learn	Teach Thought	My Online	Chrysos	Guido	Good Grief	Muthoni	Jonas
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)					✓						
27. สนุกกับความท้าทาย (enjoy challenges)					✓						
28. ใช้ภาษา “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้” (Adopt a “Growth Mindset” Language)					✓						
29. รับทราบและยอมรับความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfections)			✓		✓		✓		✓		
30. ติดตามผลการวิจัยเกี่ยวกับภาวะความยืดหยุ่นตัวของสมอง (Follow the research					✓						

แนวการพัฒนา หลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม	Corie Chu	Dixita	Davis	Future Learn	Teach Thought	My Online	Chrysos	Guido	Good Grief	Muthoni	Jonas
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)					✓						
37. ให้ความสำคัญยามาก่อนพรสวรรค์ (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)			✓		✓	✓				✓	

แนวการพัฒนา หลักการ / แนวคิด / เทคนิค / วิธีการ / กิจกรรม	Corie Chu	Dixita	Davis	Future Learn	Teach Thought	My Online	Chrysos	Guido	Good Grief	Muthoni	Jonas
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, 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. ปล่อยให้เวลาสำหรับการจดบันทึกตามเป้าหมาย (Allow time for goal-based journaling)								✓			
56. พูดว่า “ยัง” ให้บ่อยขึ้น (Say “yet” more often)	✓			✓		✓		✓		✓	







## ขั้นตอนพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้

**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 ส่งแสงสว่างบนสิ่งกีดขวางบนถนนที่คุณสร้างขึ้นเพื่อตัวคุณเองและพยายามเปลี่ยนมัน

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

การสร้างวิสัยทัศน์และการตั้งเป้าหมายสามารถช่วยสร้างแรงจูงใจที่คุณต้องการเพื่อเปลี่ยนจากกรอบความคิดแบบยึดติดไปเป็นกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ คุณต้องการบรรลุอะไรในปีหน้า? ห้าปี? สิบปี? เห็นภาพชัดเจนว่าคุณต้องการอยู่ที่ไหน จากนั้นแบ่งวิสัยทัศน์ออกเป็นเป้าหมายที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมาย

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

คนที่มีการกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ รู้ว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่จำเป็นในการหยุดเส้นทางสู่ความสำเร็จ เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว พวกเขามองว่าเป็นโอกาสในการเปลี่ยนกลยุทธ์หรือใช้ความพยายามเป็นพิเศษเพื่อปรับปรุงผลลัพธ์

### ขั้นตอนที่ 6 เป็นคนจริงใจ (Be authentic)

กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ต้องการความจริงใจในวิถีคิดและการกระทำของคุณ รู้ว่าคุณเป็นใครและสิ่งที่คุณเกี่ยวกับ คุณไม่จำเป็นต้องแสดงหน้าที่สมบูรณ์แบบสำหรับคนอื่น อย่างไรก็ตามที่จะเป็นตัวของตัวเองและให้คนอื่นรู้คุณค่าของคุณ เมื่อคุณเปิดเผยและซื่อสัตย์ในการโต้ตอบกับผู้อื่น ผู้คนจะรู้ว่าพวกเขายืนอยู่ตรงไหนกับคุณและไว้วางใจคุณ

**Eusebe (2022)** เป็นผู้ประกอบการ ศาสตราจารย์ และผู้ร่วมก่อตั้ง Black British Business Awards กล่าวถึง 5 ขั้นตอนในการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ด้วย Melanie

Eusebe (5 Steps to Developing a Growth Mindset with Melanie Eusebe) ด้วยสำนวน ภาษาแบบสนทนา (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 แม้ว่าคุณจะสามารถตามธรรมชาติในด้านใดด้านหนึ่ง แต่นั่นก็สามารถพาคุณไปได้ไกล – มีจุดที่การเรียนรู้และการฝึกฝนนำไปสู่การปรับปรุงที่ดียิ่งขึ้น

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

การมีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้(Growth Mindset) ช่วยให้คุณรู้สึกกลัวที่จะทำผิดพลาดน้อยลง เพราะคุณรู้ว่าความผิดพลาดไม่ใช่ลักษณะของบุคลิกภาพของคุณ ซึ่งจะส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม

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

ตัวอย่างเช่น คำวิจารณ์สามารถกระตุ้นความรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของคุณ แต่สิ่งสำคัญคือต้องมองว่าคำติชมเป็นของขวัญ คุณสามารถเพิกเฉยหรือดำเนินการเพื่อพัฒนาตนเองได้

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

อาจมีบางครั้งที่คุณเผลอไปคิดแบบกรอบความคิดแบบยึดติด: ฉันยังคงพบว่าตัวเองหลีกเลี่ยงความท้าทายหรือรู้สึกว่าคุณถูกคุกคามจากความสำเร็จของผู้อื่น แต่ฉันเก็บการ์ดเล็กๆ ไว้บนโต๊ะทำงานเพื่อเตือนให้ฉันนึกถึงแบบอย่างของฉัน ตัวอย่างเช่น Madonna และ J-Lo ไม่ได้มีเสียงที่ดีที่สุด แต่พวกเขาทำงานหนักมาก – และมีกลยุทธ์ – และดูว่าพวกเขาประสบความสำเร็จจะอย่างไรบ้าง?

**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 เป็นเรื่องปกติที่เราจะมีความคิดที่แตกต่างกันสำหรับบทบาทและสถานการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้สูงสามารถยอมจำนนต่อสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้น เช่น ความท้าทายใน

การแข่งขันหรือถูกบีบให้ออกจากเขตสบาย ๆ ซึ่งทำให้เกิดกรอบความคิดที่ตายตัว Dweck กล่าวว่า ภัยคุกคามสำคัญคือการระบุตัวกระตุ้นและตอบสนองมากกว่าที่จะตอบสนอง

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

**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)** ผู้คนที่มีกรอบความคิดแบบพัฒนาได้สนุกกับการเดินทาง พวกเขาไม่เป็นไร ตัวอย่างเช่น แทนที่จะแข่งขันเพื่อจัดกลุ่มอายุของพวกเขาในการแข่งขันวิ่งการกุศล 5K พวกเขาเลือกที่จะวิ่งกับลูก ๆ ของพวกเขาที่อยู่ด้านหลังฝูงแทน ตรงกันข้าม ความคิดที่ตายตัวจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจดูอ่อนแอหรือเปราะบาง

**ขั้นตอนที่ 5 ให้รางวัลกับการกระทำไม่ใช่ลักษณะพิเศษ (Reward actions, not traits)** หากคุณเป็นผู้นำคนอื่น โดยเฉพาะถ้าคุณมีลูก อย่าชมเชยพวกเขาในเรื่องพรสวรรค์ ซึ่งจะหล่อเลี้ยงความคิดที่ตายตัว แต่ให้ชมการทำงานหนักของพวกเขาแทน ในทำนองเดียวกัน ดังที่ George Walther ผู้เขียนหนังสือ Power Talking แนะนำ เมื่อมีคนชมเชยการแสดงของคุณ แทนที่จะลดหรือเปี่ยมเบนคำชมซึ่งเป็นสัญญาณของความอ่อนน้อมถ่อมตนผิดๆ ให้ตอบกลับด้วยการพูดว่า “ขอบคุณฉันทำงานหนักและ วางแผนมาอย่างดี!” อย่าลืมนะที่จะแสดงความมั่นใจในตนเองในขณะที่ให้เครดิตตัวเองสำหรับกระบวนการ ไม่ใช่ผลลัพธ์

**ขั้นตอนที่ 6 ทดสอบกรอบความคิดของคุณ (Test your Mindset)** สุดท้าย หากคุณไม่ชัดเจนว่าคุณมีแนวโน้มไปทางความคิดใด คุณสามารถทำแบบทดสอบความคิดง่ายๆ ได้

ความคิดแบบคงที่อาจทำให้คุณเสียค่าใช้จ่ายเท่าไร? Travis Bradberry หนึ่งในผู้นำทางความคิดในด้านความฉลาดทางอารมณ์ สรุปไว้ดังนี้: “ถ้าคุณไม่ดีขึ้นเล็กน้อยในแต่ละวัน แสดงว่าคุณมีแนวโน้มแยกลงเล็กน้อย—และ ชีวิตแบบนั้นคือชีวิตประเภทไหน?”

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 รับทราบและยอมรับความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfections)

ความไม่สมบูรณ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แทนที่จะเพิกเฉยต่อข้อบกพร่อง คุณควรเรียนรู้ที่จะยอมรับมัน เมื่อคุณสามารถยอมรับความไม่สมบูรณ์ได้ คุณสามารถมุ่งความสนใจไปที่การหาวิธีบรรลุเป้าหมายแม้จะมีความท้าทายเหล่านี้ จำไว้ว่าการยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบแทนที่จะมุ่งมั่นเพื่อความสมบูรณ์แบบจะทำให้คุณบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น

## ขั้นตอนที่ 2 เป็นเจ้าของทัศนคติของคุณ (Own Your Attitude)

การพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับความท้าทายมากกว่าการหลบเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น ในการทำงานกับความคิดนี้ ให้เริ่มมองว่าความท้าทายเป็นโอกาสในการพัฒนาทักษะและพรสวรรค์ของคุณ หรือบรรลุเป้าหมายของคุณ การเลือกที่จะจัดการกับงานที่ยากและการเรียนรู้ที่จะยืดหยุ่นสามารถช่วยให้คุณรับเอากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ มาใช้ได้ ตัวอย่างเช่น คุณควรขอความคิดเห็นเชิงรุกจากผู้สอนที่โรงเรียนหรือผู้บังคับบัญชาในที่ทำงาน การทำเช่นนี้สามารถช่วยให้คุณระบุจุดที่ต้องปรับปรุงที่โรงเรียนและที่ทำงาน

## ขั้นตอนที่ 3 ปรับโครงสร้างใหม่ด้วยภาษาที่ดีขึ้น (Reframe with Better Language)

การเปลี่ยนแปลงคำที่คุณใช้เป็นวิธีที่ง่ายแต่ได้ผลในการพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเติบโต ตัวอย่างเช่น แทนที่จะใช้คำว่า "ล้มเหลว" ให้ใช้คำว่า "เรียนรู้" หรือ "ปรับปรุง" เมื่อคุณกำลังพูดหรือคิดเกี่ยวกับเป้าหมายที่คุณยังไปไม่ถึง เช่น การทำโปรเจกต์ในที่ทำงานหรือโรงเรียนให้เสร็จ ให้ใช้คำว่า "ยัง" การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้สามารถช่วยให้คุณเปลี่ยนกรอบความคิดได้ในระยะยาว การนำรูปแบบการคิดที่ยืดหยุ่นมาใช้แทนการยึดติดกับความคิดที่ตายตัวยังสามารถช่วยให้คุณพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเติบโตได้อีกด้วย

## ขั้นตอนที่ 4 ลองใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ต่างๆ (Try Different Learning Tactics)

เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมวิธีคิดแบบเติบโต ค้นหาวิธีอื่นๆ ในการเรียนรู้ที่โรงเรียนและที่ทำงาน ค้นหาที่ปรึกษาที่โรงเรียน อ่านหนังสือที่เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญในอุตสาหกรรมของคุณ และพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญคนอื่นๆ เพื่อเรียนรู้จากพวกเขา คุณยังสามารถได้รับข้อมูลเชิงลึกอันมีค่าเมื่อคุณเรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่น การศึกษาต่อเนื่องทางวิชาชีพเป็นอีกวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ เช่น การได้รับปริญญาบัณฑิตหรือใบรับรอง ลองกลับไปเรียนที่โรงเรียนเพื่อรับ MBA ของคุณ หากคุณยังไม่ได้ดำเนินการ เนื่องจากสิ่งนี้สามารถช่วยให้คุณพัฒนาธุรกิจและทักษะการเป็นผู้นำในขณะเดียวกันก็พัฒนาทักษะใหม่ๆ

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

Neuroplasticity หมายถึงความสามารถของสมองของคุณในการจัดระเบียบตัวเองใหม่และสร้างการเชื่อมต่อใหม่ ในความเป็นจริง คุณสามารถปรับสมองของคุณใหม่ได้เมื่อคุณพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ ด้วยกรอบความคิดแบบนี้ คุณจะให้ออกาสสมองในการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวเมื่อคุณเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และปรับปรุงทักษะที่คุณมีอยู่แล้ว ตัวอย่างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของการให้รางวัลแก่สมอง ได้แก่ การจัดการงานที่ซับซ้อนโดยการจัดกลุ่มงานเล็กๆ หรือแยกย่อย การสังเกตผู้อื่น ฝึกความจำ และหลีกเลี่ยงการทำผิดพลาดซ้ำๆ

### ขั้นตอนที่ 6 หยุดแสวงหาการอนุมัติ (Stop Seeking Approval)

เมื่อคุณขอความเห็นชอบจากผู้อื่น สิ่งนี้อาจทำให้คุณพัฒนากรอบความคิดเพื่อการเติบโตได้ยากขึ้น ให้อายายอมรับตัวเองให้มากขึ้นและแสวงหาการยอมรับจากภายในมากกว่าจากคนอื่น 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 จุดประสงค์ของคุณอาจจะเป็นการเป็นผู้บริหารในบริษัทของคุณ เมื่อคำนึงถึงสิ่งนี้แล้ว คุณจึงสามารถมุ่งความสนใจไปที่การทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้นเมื่อคุณทำงานหรือที่โรงเรียนเพื่อรับ MBA ของคุณ

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

การมีระบบสนับสนุนที่มั่นคงสามารถให้การสนับสนุนทางอารมณ์ แรงจูงใจ และกำลังใจแก่คุณ ระบบสนับสนุนของคุณควรรวมคนที่คิดบวกและคำนึงถึงผลประโยชน์สูงสุดของคุณเป็นหลัก คุณควรรับความเสี่ยงต่อหน้าสมาชิกในระบบสนับสนุนของคุณ ซึ่งจะให้คุณเสนอแนะแก่คุณและรับผิดชอบคุณ

### 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)

การตระหนักรู้ในตนเองและการไตร่ตรองสามารถช่วยให้คุณบรรลุกรอบความคิดแบบพัฒนา  
ได้ได้ การไตร่ตรองเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนโฟกัสภายในและการมองตัวเองอย่างตรงไปตรงมา การทำ  
เช่นนี้เป็นประจำสามารถช่วยให้คุณพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาและเติบโต

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

การกำหนดมาตรฐานเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนากรอบความคิดในการเติบโต แต่ควร  
หลีกเลี่ยงการตั้งมาตรฐานที่ไม่สมจริง คุณสามารถตั้งเป้าหมายให้สูงได้ตราบเท่าที่คุณแน่ใจว่า  
มาตรฐานของคุณเป็นจริง ตัวอย่างเช่น คุณอาจกำหนดมาตรฐานสำหรับการทำโครงการหรืองานให้  
เสร็จในจำนวนที่มากขึ้น อย่างไรก็ตาม หลีกเลี่ยงการตั้งเป้าหมายที่ไม่สมจริงสำหรับเรื่องนี้ ซึ่งอาจทำ  
ให้คุณหงุดหงิดหรือเร่งรีบกับโครงการและงานต่างๆ การรักษามาตรฐานของคุณให้สมเหตุสมผลจะ  
ช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าคุณสามารถปฏิบัติตามมาตรฐานเหล่านั้นได้

**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 ก็จะไม่  
ใครเห็นว่าคุณล้มเหลว” หมายความว่า คุณมีกรอบความคิดที่แน่วแน่อยู่ข้างใน สิ่งสำคัญคือต้องฟัง  
เสียงความคิดภายในของคุณ เพื่อที่คุณจะได้ค้นพบประเภทของความคิดที่คุณมีอย่างแท้จริง นี่เป็น  
ก้าวแรกที่จะประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนกรอบความคิดของคุณ

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

คุณเข้าใจว่าความคิดในใจของคุณกำลังบอกให้คุณอย่าพยายาม เพื่อป้องกันตัวเองจากความ  
ล้มเหลว ตอนนี้ทางเลือกขึ้นอยู่กับคุณ คุณจะฟังเสียงหรือไม่?

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

แทนที่จะตกหลุมรักเสียงของกรอบความคิดแบบยึดติด ให้พูดคุยกับบทสนทนาภายในของ  
คุณด้วยกรอบความคิดใหม่ พูดว่า “ฉันไม่แน่ใจว่าจะทำได้ แต่ฉันจะคุ้มค่าที่จะลอง” หรือ “ถ้าไม่  
พยายามเลย ถือว่าล้มเหลว ไม่มีศักดิ์ศรีในเรื่อนั้น” เสียงใหม่นี้จะช่วยกลบเสียงความคิดแบบตายตัว  
ที่อัดแน่นความคิดและความทะเยอทะยานของคุณ

### **ขั้นตอนที่ 4 ฝึกฝน (Practice)**

นำตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทายเพื่อช่วยให้คุณฝึกฝนสิ่งใหม่ของคุณ โรงเรียนเป็น  
สถานที่ที่ดีสำหรับคุณในการเริ่มฝึกความคิดเรื่องการเติบโต ด้วยความท้าทายใหม่ๆ ที่มีอยู่ทั่วทุกมุม มี  
โอกาสมากมายที่จะเติบโตจากความพ่ายแพ้และการทดลอง

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

การปลุกฝังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ไม่ใช่สิ่งที่สามารถทำได้โดยลำพัง คุณต้องการความ  
ช่วยเหลือจากภายนอกเพื่อให้กำลังใจและคำแนะนำ WGU มีที่ปรึกษาโครงการและคณาจารย์ที่จะอยู่  
กับคุณเมื่อคุณเผชิญกับความท้าทาย เพื่อช่วยนำทางพวกเขาและพูดคุยในเชิงบวกอยู่เสมอ เมื่อคุณฟัง  
ผู้อื่นด้วยความคิดเชิงบวกเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณ 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

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 หาก你不พยายาม 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 ให้ตอบสนองด้วยเสียงของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้นี้คือตัวอย่างบางส่วน:

- 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 เติบโตตาม (Follow through)** วางการกระทำไว้ข้างหลังกรอบความคิดแบบพัฒนาได้รับมือกับความท้าทายของคุณด้วยความพยายาม 100% อย่าถูกขัดขวางจากความพ่ายแพ้ตีความว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพยายามต่อไป ในที่สุด คุณจะเอาชนะสิ่งนั้นได้

**Guido (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)**

ความสมบูรณ์แบบเป็นอุปสรรคที่จะทำให้ความคิดของเราติดอยู่กับที่ไม่สามารถก้าวหน้าได้ อย่างไรก็ตาม มันไม่ควรหยุดเราจากการไล่ตามความหวังและความฝันของเรา

**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)**

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

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

เพื่อบรรลุศักยภาพสูงสุดของคุณ รับความท้าทายที่จะผลักดันคุณออกจากเขตความสะดวกสบายของคุณ หากคุณตัดสินใจอย่างปลอดภัยและปราศจากความเสียวอยู่เสมอ แสดงว่าคุณไม่สนับสนุนการเติบโตส่วนบุคคล เมื่อเวลาผ่านไป คุณจะไม่เห็นการปรับปรุง

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



เอาแต่หมกมุ่นอยู่กับเมฆไม่ได้ทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น คุณจะต้องมุ่งมั่นที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญทำงานหลายปีก่อนที่คุณจะเห็นผลลัพธ์ที่ดี

### **ขั้นตอนที่ 7 สม่ำเสมอ (Be Consistent)**

ฉันแน่ใจว่าเราทุกคนเคยต่อสู้กับความสม่ำเสมอในบางจุด เราอาจวางแผนที่จะทำงานให้เสร็จภายในหนึ่งชั่วโมง แต่กลับใช้เวลานานขึ้นหนึ่งหรือสองวัน คุณเคย? อย่าอายที่จะยอมรับมัน

**สรุป** จากทัศนคติของ Boomer (2022), Eusebe (2022), Marsh Jr. (2016), Woolley (2022), WGU (2019), Lu (2017) และ Guido (2022) ดังกล่าวข้างต้น ขอแนะนำขั้นตอนการพัฒนากรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (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) ระบุว่าเราต้องการกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เพื่อเรียนรู้และปรับปรุง (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) ให้ค่าสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (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) รับทราบและน้อมรับความไม่สมบูรณ์ (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) เพื่อฟัง "เสียง" ของกรอบความคิดแบบยึดติดของคุณ (to hear your Fixed Mindset "Voice")
- 2) เพื่อตระหนักว่าคุณมีทางเลือก (to realize that you have a choice)
- 3) เพื่อติดตาม (to follow through)
- 4) เดินตาม (Follow through)

**Guido (2022)** มี 7 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) รับรู้ว่าคุณสมบัติแบบไม่มีอยู่จริง (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) ผลักดันตัวเองออกจากเขตความสะดวกสบาย (Push Yourself Outside of Your Comfort Zone)
- 6) ทุ่มเทให้กับงานฝีมือของคุณ (Stay Dedicated to Your Craft)
- 7) สม่ำเสมอ (Be Consistent)

### ทักษะเกี่ยวกับสิ่งท้าทายและปัญหาอุปสรรคในการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

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 นักเรียนบางคนพัฒนาความคิดที่มีความมั่นใจที่ยอดเยียมอาจรู้สึกผิดหวังเล็กน้อยเมื่อความท้าทายนั้นง่ายเกินไป! นี่คือจุดที่องค์ประกอบหลักของความยืดหยุ่นได้รับการแนะนำผ่านแบบอย่างและสถานการณ์จริงในห้องเรียนและในชีวิต

#### ความเป็นเอกลักษณ์ (Uniqueness)

นี่คือการที่เรามองเห็นและเห็นคุณค่าในตัวเอง สิ่งแรกที่ต้องทำคือการมุ่งเน้นไปที่ความสำเร็จและคุณภาพมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก รูปร่างหน้าตาเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ต้องแต่งตัวดีและได้รับการดูแลเป็นอย่างดี แต่ในความเห็นของฉัน ไม่ควรมีค่ามากกว่าคุณสมบัติส่วนตัวและความสำเร็จ เพราะ

สิ่งเหล่านี้ยากที่จะสูญเสียเมื่อประสบความสำเร็จและจะคงอยู่ไปตลอดชีวิต จุดเริ่มต้นที่ดีคือสร้างโล่และ/หรือกำแพงให้เสร็จ

### คิดบวก (Positivity)

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

### การตระหนักรู้ (Perception)

นี้อาจเป็นส่วนสำคัญของความคิดที่มีความมั่นใจ วิธีที่เราตีความโลกของเราและการกระทำของผู้อื่นสามารถนำไปสู่ความคิดที่มั่นใจหรือไม่ปลอดภัย คนสามคนสามารถเห็นเหตุการณ์เดียวกัน แต่แต่ละคนสามารถตีความต่างกันได้ เพียงแค่ตระหนักถึงปรากฏการณ์นี้อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เริ่มพัฒนาการรับรู้ที่เป็นจริงมากขึ้น การตระหนักรู้นี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของความมั่นใจอย่างชาญฉลาด ซึ่งนักเรียนจะตระหนักถึงผลกระทบของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ควบคู่ไปกับการตระหนักถึงความต้องการของผู้อื่น

### กล้าปฏิบัติ (Action Challenge)

สำหรับความคิดที่มั่นใจที่จะบรรลุผลได้นั้นต้องมีองค์ประกอบของการกระทำ เช่น การนำความคิดและความรู้สึกไปปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม เมื่อนักเรียนแสดงการกระทำโดยยกมือขึ้นในชั้นเรียน ทำการนำเสนอ หรือเป็นผู้นำกลุ่ม พวกเขาอาจได้รับผลตอบรับในทางลบ นี่คือนาทีที่ความล้มเหลวเป็นสิ่งสำคัญ...ความพยายามครั้งแรกในการเรียนรู้

### 2) ครู (Teachers)

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

### วางรากฐาน (Laying the Foundations)

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

### 3) ผู้ปกครอง (Parents)

การสนับสนุนจากผู้ปกครองคือจุดเริ่มต้นของสามเหลี่ยมแห่งความสำเร็จระหว่างนักเรียนและครู ฉันได้ยินพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กหลายคนบอกว่าพวกเขากำลังทำทุกวิถีทางเพื่อช่วย แต่ฉันมักจะพบว่าสิ่งนี้ประกอบด้วยความคิดบวกโดยไม่มีการสนับสนุนที่จับต้องได้ซึ่งทำให้นักเรียนต้องรับผิดชอบ

Matthew Syed Consulting (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง อุปสรรค 5 ประการ สู่วัฒนธรรมการอบความคิดแบบพัฒนาได้ (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)

ภาษาสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมวัฒนธรรมการอบความคิดแบบพัฒนาได้

อย่างไรก็ตาม ภาษาทางอ้อมที่ไม่ชัดเจนอาจเป็นอุปสรรคใหญ่ในชั้นต่างๆ ขององค์กร

ตัวอย่างเช่น ถ้ามีคนกลัวเจ้านายเล็กน้อย พวกเขาอาจใช้ภาษาที่ผ่อนคลายหรือ "พูดนอกประเด็น" แทนที่จะแบ่งปันความคิดที่แท้จริงในลักษณะที่ตรงไปตรงมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อให้ข้อเสนอแนะ

การติดฉลากการอบความคิดแบบยึดติดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ภาษาสามารถขัดขวางไม่ให้องค์กรพัฒนาวัฒนธรรมการอบความคิดแบบพัฒนาได้โดยไม่ได้ตั้งใจ

### 5) ความไม่ลงรอยกันทางปัญญา (Cognitive Dissonance)

ความไม่ลงรอยกันทางความคิดคือความตึงเครียดภายในที่เราารู้สึกเมื่อหลักฐานรอบตัวเราขัดแย้งกับความคิด ความเชื่อ ความคิดเห็นหรือทัศนคติที่เราสร้างขึ้น และสิ่งนี้คุกคามความรู้สึกในตัวของเรา

ลองนึกภาพว่าคุณหกลบในเลนของคนอื่นในขณะที่ขับรถ สิ่งนี้อาจสร้างความไม่ลงรอยกัน หากคุณเชื่อว่าคุณเป็นคนมีเหตุผลและมีน้ำใจ - "คนอย่างฉันจะไม่ทำอะไรแบบนี้" ดังนั้นคุณจึงปฏิเสธข้อผิดพลาดของคุณเพื่อเป็นวิธีการรับมือกับมัน คุณบอกตัวเองว่าคุณมีสิทธิ์ที่จะเดินทาง แม้ว่า คุณจะไม่ทำก็ตาม หรือคนอื่นจะเห็นคุณหากพวกเขาให้ความสนใจ

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

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

คุณใช้การเติบโตเพื่อขับเคลื่อนความสำเร็จอย่างไร

คุณทำให้แนวคิดของการเติบโตชัดเจนโดยการสอน คุณสอนเด็กๆ อย่างกระตือรือร้นเกี่ยวกับแนวคิดนี้ที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยการทำงานหนัก และทฤษฎีบอกว่าพวกเขาจะประสบความสำเร็จมากขึ้น

มันใช้งานได้จริงหรือ?

ผลลัพธ์ที่ได้ค่อนข้างสรุปไม่ได้

มีการทดสอบหลายครั้งในรูปแบบต่างๆ บางอย่างแสดงว่าประสบความสำเร็จ บางอย่างไม่แสดงอะไรเลย หรือแม้แต่ทำให้เสียการเรียนรู้อีก

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 นักวิจัยได้ให้การฝึกอบรมแก่ผู้สมัครเข้ามหาวิทยาลัยในสาธารณรัฐเช็ก จากนั้นจึงเปรียบเทียบผลของพวกเขาในการทดสอบความถนัดทางวิชาการ พวกเขาพบว่าผู้สมัครที่ได้รับการฝึกอบรมแยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเลยเล็กน้อย

ในปี 2018 การวิเคราะห์ห่อถัก 2 รายการที่จัดทำขึ้นในสหรัฐอเมริกาพบว่าการกล่าวอ้างเรื่องกรอบความคิดแบบพัฒนาได้อาจเกินจริงไป และ "การแทรกแซงกรอบความคิดมีผลเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลยต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั่วไป"

การทบทวนในปี 2012 เกี่ยวกับทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการศึกษาในสหราชอาณาจักร พบว่า "ไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนเกี่ยวกับความสัมพันธ์หรือลำดับระหว่างทัศนคติของนักเรียนโดยทั่วไป กับผลการศึกษา แม้ว่าจะมีงานวิจัยหลายชิ้นที่พยายามให้คำอธิบายสำหรับความเชื่อมโยง (หากมี)"

กล่าวโดยย่อ คือ มีหลักฐานเพียงเล็กน้อยที่บ่งชี้ว่าวิธีการใดๆ ในปัจจุบันเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เป็นชุดของการปฏิบัติที่เพิ่มการเรียนรู้ในวงกว้างนั้นประสบความสำเร็จ

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

เราอยู่ในโลกแห่งกรอบความคิดแบบยึดติด

นั่นคือวิธีที่เรากำหนดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน – คะแนนสอบ เกรด โครงการ ฯลฯ

เราจัดตารางข้อมูล รวบรวมตัวเลขและข้อมูล และสร้างทำเป็นว่าวาดภาพนักเรียนได้อย่างถูกต้อง

มันไม่ได้

แต่แนวคิดที่ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไม่ใช่หนึ่งในสิ่งเหล่านี้ ซึ่งจริงๆ แล้วเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้หากมีความพยายามมากพอ ซึ่งสวนทางกับสิ่งอื่นๆ ในมุมมองของโลกนี้

หากจุดข้อมูลไม่ได้บอกเราถึงสิ่งที่สำคัญเกี่ยวกับนักเรียน แต่เป็นเพียงความพยายามของพวกเขา การเชื่อมโยงพวกเขากับเดิมพันสูงนั้นไม่ยุติธรรมอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ ยังไม่ต่อเนื่องกัน

คุณจะไม่มั่นใจนักเรียนได้อย่างไรว่าคะแนนสอบ เช่น อย่าบอกเราถึงสิ่งที่สำคัญเกี่ยวกับตัวเธอเมื่อเราให้ความสำคัญกับพวกเขา

แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่นักเรียนในโรงเรียนปัจจุบันจะมีความเชื่อในกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ เมื่อคะแนนสอบและทัศนคติของเราที่มีต่อพวกเขายืนยันความเชื่อในกรอบความคิดแบบยึดติด

ในโลกของการทดสอบผลสรุป การวิเคราะห์ และการจัดลำดับนักเรียนอย่างต่อเนื่อง แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะเชื่อในกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ มันเป็นเพียงคำพูดซ้ำซากระหว่างเป้าหมายทางวิชาการที่ตายตัวที่เราต้องการให้นักเรียนดี

สิ่งนี้ไม่ได้หักล้างแนวคิดนี้แต่อย่างใด แต่มันแสดงให้เห็นว่าไม่สามารถดำเนินการได้ภายในกรอบการศึกษาปัจจุบันของเรา

หากเราเชื่อมั่นในสิ่งนั้นจริงๆ เราจะทิ้งการทดสอบและการเน้นข้อมูลเป็นศูนย์กลางและมุ่งเน้นไปที่นักเรียนเอง

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

เมื่อเราพยายามยึดติดกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ให้กับโลกที่หมกมุ่นอยู่กับการทดสอบ เราจะจบลงด้วยบางสิ่งที่เหมือนกับความทรหดอดทน

ท้ายที่สุด หากปัจจัยเดียวที่นักเรียนต้องประสบความสำเร็จคือความพยายาม ดังนั้นผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จจะต้องรับผิดชอบต่อความล้มเหลวของตนเองเพราะพวกเขาไม่ได้พยายามมากพอ

และแม้ว่าสิ่งนี้จะจริงในบางกรณี แต่ก็ไม่ใช่จริงในทุกกรณี

ความพยายามอาจเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของความสำเร็จทางวิชาการ แต่ก็ยังไม่เพียงพอในตัวมันเอง ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่จำเป็นต้องมี เช่น ทรัพยากรและการสนับสนุนที่เหมาะสม

และปัจจัยส่วนใหญ่ – หากไม่ใช่ทั้งหมด – อยู่นอกเหนือการควบคุมของนักเรียน พวกเขาไม่สามารถบอกได้ว่าพวกเขาได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี อาศัยอยู่ในบ้านที่ปลอดภัย ตอบสนองความต้องการทางอารมณ์หรือไม่ พวกเขาไม่ได้บอกว่าพวกเขาไปโรงเรียนที่มีทรัพยากรที่ดีพร้อมหลักสูตรที่กว้างขวาง กิจกรรมนอกหลักสูตร พยาบาลประจำโรงเรียน ครูสอนพิเศษ พี่เลี้ยง นักจิตวิทยา และบริการอื่นๆ มากมาย

การทุ่มทุกอย่างให้กับการเติบโตเป็นสิ่งที่โหดร้ายอย่างยิ่งสำหรับนักเรียน – เหมือนกับปรากฏการณ์ของความทรหดอดทน

นโยบายการศึกษาควรช่วยยกระดับนักเรียนที่ด้อยทุน ไม่สนับสนุนการถูกทำให้เป็นชายขอบผ่านความยากจน การเหยียดเชื้อชาติ และ/หรือความเสียเปรียบทางเศรษฐกิจและสังคม

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

ไม่มีเด็กคนไหนอยากได้รับการแก้ไข

มันทำให้พวกเขาารู้สึกเล็ก ไม่เพียงพอ และแตกสลาย และถ้าพวกเขาารู้สึกแบบนี้บ่อยๆแล้ว จะเป็นการตอกย้ำความสิ้นหวังนั้นแทนที่จะช่วยเหลือ

บริบทคือทุกสิ่ง นักการศึกษาที่หวังดีอาจรวบรวมนักเรียนที่มีคะแนนสอบต่ำทั้งหมดไว้ในที่เดียวเพื่อบอกว่าในที่สุดพวกเขาจะประสบความสำเร็จได้อย่างไรหากพวกเขาพยายามมากพอ แต่นักเรียนอาจรู้ว่าสิ่งนี้คืออะไรและหันไปโดยสัญชาตญาณ

วิธีที่ดีที่สุดในการสอนใครสักคนมักจะไม่นับรวม ไม่แม้แต่จะปล่อยให้รู้ว่าคุณกำลังสอนอยู่

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

จิตใจของทุกคนไม่เหมือนกัน

เมื่อคุณบอกเด็กบางคนว่าทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยการทำงานหนักพอ มันทำให้พวกเขาท้อใจเพราะพวกเขาคิดว่าความสำเร็จทางการศึกษาของพวกเขาเป็นสิ่งที่พิเศษ

**Samadi (2017)** เป็นพิธีกรรายการ The Neuroscience Meets Social and Emotional Learning Podcast ที่ AchieveIT360.com เขียนถึง 5 ขั้นตอน: วิธีเอาชนะอุปสรรคโดยใช้ กรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (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? คุณสามารถใช้กรอบความคิดแบบยึดติดและไม่เคยพยายามเลย หรือคุณอาจดูหลักสูตรวิดีโอแสดงวิธีการบน



YouTube, Lynda.com หรือ Udemy เกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นสร้างวิดีโอที่น่าสนใจโดยใช้ Camtasia เพื่อปรับปรุงการสอนในชั้นเรียนของคุณและระเบิดความคิดนี้

- สร้างกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ของคุณเองเพื่อช่วยให้คุณอยู่ในแนวทาง

**ตัวอย่าง:**

- ฉันรู้สึกขอบคุณมากที่การทำงานหนักและความพากเพียรทำให้ฉันพบวิธีแก้ปัญหาของฉัน
- ฉันยอมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และรักความท้าทายที่มาพร้อมกับการไถ่พรวนเส้นทางใหม่เพื่อแก้ปัญหา
- ฉันรับผิดชอบต่อการเติบโตของตัวเองและยินดีที่จะใช้ความพยายามที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

### 2) มีแผนการโจมตีกรอบความคิดแบบยึดติด (Have a Fixed Mindset Plan of Attack) :

สังเกตเมื่อคุณหันไปกล่าวโทษผู้อื่นหรือรู้สึกปกป้องตัวเองและกลับมาสู่เส้นทางเดิม อย่าลืมรับผิดชอบต่อการกระทำทั้งหมดของเรา และสิ่งนี้จะได้รับความเคารพจากผู้อื่น และทำให้คุณก้าวไปข้างหน้าสู่เป้าหมายของคุณ

**จำ:**

- คนที่มีความรับผิดชอบไม่เคยตำหนิผู้อื่นสำหรับผลลัพธ์ของพวกเขา
- ความไม่พอใจเป็นอารมณ์ที่สูญเปล่าซึ่งรังแต่จะทำร้ายคุณ
- คุณต้องรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของคุณ

3) ค้นหาที่เลี้ยง (Find a Mentor): ผู้ที่ทำการที่คุณต้องการทำสำเร็จแล้ว การเดินตามเส้นทางที่พิสูจน์แล้วนั้นง่ายกว่ามากเมื่อคุณมีคนคอยแนะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ และให้เคล็ดลับตลอดทางเพื่อลดหลุมพรางและอุปสรรค

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

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

**สรุป** จากทัศนะของ Price (2019), Matthew Syed Consulting (n.d.), Singer (2019) และ Samadi (2017) ดังกล่าวข้างต้น สรุปสิ่งท้าทายและปัญหาอุปสรรคในการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ได้ดังนี้

### ความท้าทาย

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

### ปัญหาอุปสรรค

7. ความเป็นระบบราชการในกระบวนการตัดสินใจมากเกินไป
8. การทำงานแบบแยกส่วนขัดขวางการสื่อสารและการแบ่งปันข้อมูล
9. การตำหนิถึงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นในทันที
10. การใช้ภาษาหรือคำพูดทางอ้อมไม่ชัดเจน
11. ความไม่ลงรอยกันทางความคิดเห็นหรือทัศนคติ
12. ไม่ยอมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
13. ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ว่าสร้างความแตกต่างอย่างเห็นคุณค่าในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน
14. ไม่สอดคล้องกับนโยบายการศึกษาในปัจจุบัน
15. ไม่สนใจความต้องการและทรัพยากรของนักเรียน
16. เด็กรู้สึกไม่ได้รับความเคารพและถูกดูหมิ่น
17. วิธีการไม่เหมาะสมสำหรับเด็กทุกคน
18. ทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ และสิ่งแวดล้อมอันจำกัดบางอย่างอาจฉุดรั้งในกรอบความคิดแบบเดิม ๆ ไปได้

### การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset)

Nssd112 (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษาให้ทัศนะเกี่ยวกับการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ด้วยการตั้งคำถามว่า 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

**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. ไม่ว่าคุณจะมีสติปัญญามากแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ไม่น้อย
3. ไม่ว่าคุณจะเป็นคนแบบไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ
4. คุณสามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้อย่างมาก

#### ข้อความทางลบ

5. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้จริงๆ
6. คุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ส่วนสำคัญของตัวตนของคุณนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
7. คุณเป็นคนประเภทหนึ่ง และไม่มีอะไรมากพอที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นได้จริงๆ
8. ความเฉลียวฉลาดของคุณเป็นสิ่งพื้นฐานเกี่ยวกับตัวคุณที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากนัก

**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. ฉันทราบซึ่งเมื่อผู้คน ผู้ปกครอง โค้ชหรือครูให้คำติชมเกี่ยวกับการแสดงของฉัน
4. คุณสามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้เสมอ
5. เหตุผลสำคัญที่ทำให้ฉันทำงานที่โรงเรียนคือฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

### ข้อความทางลบ

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

The American Bar Association (n.d.) เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึงแบบทดสอบกรอบแนวคิดและใบการให้คะแนน (Mindset Quiz & Scoring Sheet) โดยแต่ละข้อความมีตัวเลือกให้ตอบ 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. ไม่ว่าคุณจะมีสติปัญญามากแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ไม่น้อย
4. คุณสามารถเปลี่ยนระดับสติปัญญาพื้นฐานของคุณได้อย่างมาก
5. ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร คุณสามารถเปลี่ยนระดับความสามารถของคุณได้อย่างมาก
6. คุณสามารถเปลี่ยนความสามารถที่คุณมีได้อย่างมาก
7. ไม่ว่าคุณจะมีพรสวรรค์มากแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ไม่น้อย
8. คุณสามารถเปลี่ยนแม้แต่ว่าระดับความสามารถพื้นฐานของคุณได้อย่างมาก

### ข้อความทางลบ

9. คุณมีความเฉลียวฉลาดในระดับหนึ่ง และคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้มากนัก
10. ความเฉลียวฉลาดของคุณเป็นบางอย่างเกี่ยวกับตัวคุณที่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากนัก
11. พูดตามตรง คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้จริงๆ
12. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาดพื้นฐานของคุณได้จริงๆ
13. คุณมีความสามารถในระดับหนึ่ง และคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้มากนัก

14. พรสวรรค์ของคุณในด้านใดด้านหนึ่งเป็นบางอย่างเกี่ยวกับตัวคุณที่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากนัก
15. พุดตามตรง คุณไม่สามารถเปลี่ยนความสามารถที่คุณมีได้จริงๆ
16. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนระดับความสามารถพื้นฐานของคุณได้จริงๆ

**Los Angeles Unified School District (n.d.)** เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง เครื่องมือโปรไฟล์การประเมินกรอบแนวคิด (Mindset Assessment Profile Tool) โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกให้ตอบ 6 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยมาก (Disagree a Lot), ไม่เห็นด้วย (Disagree), ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย (Disagree a Little), เห็นด้วยเล็กน้อย (Agree a Little), เห็นด้วย (Agree), และ เห็นด้วยมาก (Agree a Lot)

#### ข้อความทางบวก

1. ไม่ว่าคุณจะมีสติปัญญามากแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ดีเสมอ
2. ฉันชอบงานของฉันมากที่สุดเมื่อมันทำให้ฉันต้องคิดหนัก
3. ฉันชอบงานที่ฉันจะได้เรียนรู้แม้ว่าฉันจะทำผิดพลาดมากมาย
4. เมื่อบางสิ่งมันยาก มันทำให้ฉันอยากทำงานมากขึ้น ไม่ใช่ขี้น้อยลง

#### ข้อความทางลบ

5. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนระดับสติปัญญาพื้นฐานของคุณได้จริงๆ
6. ฉันชอบงานของฉันมากที่สุดเมื่อฉันทำได้จริงๆ โดยไม่มีปัญหามากเกินไป
7. ฉันชอบงานของฉันมากที่สุดเมื่อฉันสามารถทำได้อย่างสมบูรณ์โดยไม่มีข้อผิดพลาด
8. พุดตามตรง เมื่อฉันทำงานหนัก มันทำให้ฉันรู้สึกไม่ฉลาดเอามากๆ

**University of Illinois Chicago (n.d.)** เป็นเว็บไซต์เพื่อการศึกษา กล่าวถึง แบบทดสอบความคิด 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. คณิตศาสตร์จะเรียนรู้ได้ง่ายมากหากคุณเป็นผู้ชายหรืออาจมาจากวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญกับคณิตศาสตร์
15. การลองทำสิ่งใหม่ๆ เป็นเรื่องเครียดสำหรับฉัน และฉันก็หลีกเลี่ยงมัน
16. บางคนดีและใจดี แต่บางคนก็ไม่ – ไม่บ่อยนักที่คนจะเปลี่ยน
17. ฉันมักจะโกรธเมื่อได้รับการตอบรับเกี่ยวกับการแสดงของฉัน
18. คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้จริงๆ
19. คุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ส่วนสำคัญของตัวตนของคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
20. คนฉลาดอย่างแท้จริงไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนัก

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

#### ข้อความทางบวก

1. ความฉลาดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการทำงานหนักและความอดทน
2. ความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้อันมีค่า
3. ฉันสนุกกับการลองสิ่งใหม่ๆ และความท้าทายใหม่ๆ
4. ยิ่งคุณทำงานหนักมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งมีทักษะมากขึ้นเท่านั้น
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 ฉันตัดสินใจว่าฉันไม่ใช่สำหรับฉัน
15. คนฉลาดโดยธรรมชาติไม่จำเป็นต้องพยายามอย่างหนักเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ

**สรุป** จากทัศนะของ Nssd112 (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) ดังกล่าวข้างต้น ขอสรุปแนวคิดสำคัญในการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ได้ดังนี้ การประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) นั้นจะมีการกำหนดข้อคำถามด้วยการจำลองเหตุการณ์เป็นข้อคำถาม เพื่อให้ผู้ประเมินตอบ โดยแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกให้ตอบ 4 ระดับ คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree), ไม่เห็นด้วย (Disagree), เห็นด้วย (Agree) และ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree) หรือบางครั้งข้อคำถามอาจมีตัวเลือกให้ตอบ 6 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree), เห็นด้วย (Agree), ค่อนข้างเห็นด้วย (Mostly Agree), ค่อนข้างไม่เห็นด้วย (Mostly Disagree), ไม่เห็นด้วย (Disagree), และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree) เมื่อผู้ประเมินต้องการผลการประเมินที่มีความละเอียดมากขึ้น และมีขอบข่ายของการประเมินอยู่ 3 ด้าน ดังนี้

**1) ด้านการรับรู้ (Cognition)** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่รู้จักและเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมได้สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ข้อคำถาม มี 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ตัวอย่างของข้อคำถามแต่ละลักษณะ มีดังนี้

**ข้อความทางบวก เช่น**

- ความฉลาดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้การทำงานหนักและความอดุสาหะ
- 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

- ฉันรู้สึกแยกับตัวเองเมื่อทำผิดพลาดและขาดความมั่นใจ
- ฉันรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ เมื่อคนอื่นทำอะไรได้ดีกว่า

**3) พฤติกรรม (Behavior)** คือ ความสามารถของบุคคลที่รู้จักและเข้าใจการดูแลควบคุม การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมได้ สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ข้อคำถาม มี 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และ ข้อความทางลบ ตัวอย่างของข้อคำถามแต่ละลักษณะมีดังนี้ เช่น

#### ข้อความทางบวก เช่น

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

#### ข้อความทางลบ เช่น

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

### กรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย

ดังกล่าวในตอนต้นว่า การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาหรือทางการบริหารการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาให้เกิดผลผลิต (Product) ที่เป็นนวัตกรรม (Innovation) แล้วนำนวัตกรรมนั้นไปพัฒนาคนสู่การพัฒนางาน (Developing People for Job Development) ที่มีปรากฏการณ์หรือข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่ามีความจำเป็น (Need) เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลสืบเนื่องจากการกำหนดความคาดหวังใหม่ที่ท้าทาย (Challenging New Expectations) ของหน่วยงาน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนทัศน์การทำงานจากเก่าสู่ใหม่ (Changes in The Work Paradigm from Old to New) หรือเกิดจากการปฏิบัติงานที่ยังไม่บรรลุผลสำเร็จตามที่คาดหวัง (Performance That Has Not Achieved The Expected Results) จึงต้องการนวัตกรรมมาใช้ ซึ่งในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 นี้ มีแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) ที่ถือเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาหรือทางการบริหารการศึกษาเกิดขึ้นมากมาย ที่คาดหวังว่าหากบุคลากรทางการศึกษามีความรู้ (Knowledge) แล้วกระตุ้นให้พวกเขานำความรู้สู่การปฏิบัติ (Action) ก็จะก่อให้เกิดพลัง (Power) ให้การปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตามแนวคิด “Knowledge + Action = Power” หรือตามคำกล่าวที่ว่า “Make Them Know What To Do, Then Encourage Them Do What They Know” หรือ “Link To On-The-Job Application”

ในหัวข้อที่ 2.3 ของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนา ทำให้ได้เนื้อหา (Content) ที่เป็นองค์ความรู้เพื่อบรรจุไว้ในโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง ที่ประกอบด้วย 2 โครงการ โครงการแรก คือ โครงการพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรทางการศึกษาที่



กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย โครงการที่ 2 คือ โครงการบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้รับสู่การปฏิบัติหรือการพัฒนา ซึ่งจากความเป็นสังคมดิจิทัล (Digital Society) และความเป็นสังคมฐานความรู้ (Knowledge-Based Society) ที่องค์ความรู้จากนักวิชาการ นักปฏิบัติ หรือนักวิจัยที่มีชื่อเสียงจากประเทศต่างๆ ทุกมุมโลก ได้มีการนำมาเผยแพร่ไว้อย่างหลากหลายทางอินเทอร์เน็ต ทำให้ได้เนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาในงานวิจัยนี้ คือ

1) ทักษะเกี่ยวกับนิยามของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ศึกษาจากทักษะของ Morin (n.d.), Teachmint (n.d.), Brown. (n.d.) และ Smith (2020) ทักษะเกี่ยวกับนิยามของกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) ศึกษาจากทักษะของ Lynch (2021), Teachmint (n.d.), Brown. (n.d.) และ Cullins (2022)

2) ทักษะเกี่ยวกับความสำคัญของกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ศึกษาจากทักษะของ Darragh (2018), Muthoni (2021) , GoPeer (2020), Grand Canyon University (2020) และ All Together (2022)

3) ทักษะเกี่ยวกับลักษณะที่แสดงถึงกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ศึกษาจากทักษะของ Muthoni (2021), Mattiske (2022), Butler (2021), The Black Sheep Community (2022), Charlotte Labee (n.d.), Heynderickx (2020) และ The peak performance center (2021)

4) ทักษะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ศึกษาจากทักษะของ Corie Chu Healing (2022), Dixita (2020), Davis (2019), Future Learn (2022), Teach Thought (n.d.), My Online Therapy (2021), Chrysos (n.d.), Guido (2022), Good Grief (2022), Muthoni (2021) และ Jonas (2021)

5) ทักษะเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ศึกษาจากทักษะของ Boomer (2022), Eusebe (2022), Marsh Jr. (2016), Woolley (2022), WGU (2019), Lu (2017) และ Guido (2022)

6) ทักษะเกี่ยวกับสิ่งท้าทายและปัญหาอุปสรรคในการพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ศึกษาจากทักษะของ Price (2019), Matthew Syed Consulting (n.d.), Singer (2019) และ Samadi (2017)

7) ทักษะเกี่ยวกับการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ศึกษาจากทักษะของ Nssd112 (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)

นอกจากนั้น ยังได้กรอบแนวคิดเพื่อการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ที่จำแนกออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านการรับรู้ (Cognition) 2) ด้านอารมณ์ (Emotion) และ 3) ด้านพฤติกรรม (Behavior)

จากเนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำเอาทักษะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนามากำหนดเป็น **ปัจจัยป้อนเข้า (Input)** และนำเอาทักษะเกี่ยวกับขั้นตอนการ

พัฒนามากำหนดเป็น **กระบวนการ (Process)** รวมทั้งนำเอากรอบแนวคิดเพื่อการประเมินกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) ที่จำแนกออกเป็น 3 ด้านมากำหนดเป็น **ผลลัพธ์ (Output)** เพื่อแสดงให้เห็นถึง **แนวคิดเชิงระบบ (System Approach)** ที่ถือเป็นกรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย (Conceptual Framework for Research) ในงานวิจัยนี้ ดังแสดงในตารางที่ 3



ตารางที่ 3 กรอบแนวคิดเชิงระบบของข้อเสนอทางเลือกเพื่อพัฒนารอบความคิดแบบพัฒนาได้ที่ได้จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ค้นหาเหตุผล (Find WHY)</li> <li>2. สนุกกับการเดินทาง (Enjoy the journey)</li> <li>3. ใจดีกับตัวเอง (Be kind to yourself)</li> <li>4. ไตร่ตรองและยอมรับ (Reflect and Accept)</li> <li>5. ยอมรับความท้าทาย (Embrace challenges)</li> <li>6. ปลูกฝังความอดทน (Foster Grit)</li> <li>7. เปลี่ยนทัศนคติ (Alter Attitude)</li> <li>8. ฝึกสติ (Practice Mindfulness)</li> <li>9. ใส่ใจกับคำพูดและความคิด (Pay attention to words and thoughts)</li> <li>10. ก้าวลึกเข้าไปในความถูกต้อง (Take a step deeper into authenticity)</li> <li>11. ปลูกฝังความรู้สึกของวัตถุประสงค์ (Cultivate a sense of purpose)</li> <li>12. นิยามใหม่ของ “อัจฉริยะ” (Redefine “Genius”)</li> <li>13. เปลี่ยนคำวิจารณ์ไปรอบๆ จนกว่าจะพบของขวัญของมัน (Turn criticism around until find its gift)</li> <li>14. ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end result)</li> <li>15. เรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่น (Learn from the mistakes of others)</li> <li>16. “ยังไม่ใช่” ก็โอเค (“Not yet” is OK)</li> </ol>	<p><b>Boomer (2022)</b> มี 6 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) มุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้ (Focus on Learning)</li> <li>2) เลือกแบบอย่างที่เหมาะสม (Choose the right role models)</li> <li>3) ท้าทายความเชื่อในปัจจุบันของคุณ (Challenge your current beliefs)</li> <li>4) กำหนดวิสัยทัศน์และกำหนดเป้าหมาย (Set a vision and define goals)</li> <li>5) มองความล้มเหลวเป็นโอกาส (See Failures as Opportunities)</li> <li>6) เป็นคนจริงใจ (Be authentic)</li> </ol> <p><b>Eusebe (2022)</b> มี 5 ขั้นตอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างกรอบความคิดแบบยึดติดและแบบพัฒนาได้ (First, understand the difference between a Fixed and Growth Mindset)</li> <li>2) รับรู้ أنناต้องการกรอบความคิดแบบพัฒนาได้เพื่อเรียนรู้และปรับปรุง (Recognize that we need a Growth Mindset to Learn and Improve)</li> <li>3) สร้างแรงจูงใจให้ตัวเองด้วยการตระหนักว่าอาชีพของคุณจะได้รับประโยชน์อย่างไร (Incentivize yourself by Recognizing how your career will benefit)</li> </ol>	<p><b>แต่ละข้อมาจากกรอบแนวคิดเพื่อการประเมินด้านการรับรู้ (Cognition)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฉันรับรู้ว่าจะระดับสติปัญญาของเราสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้</li> <li>2. ฉันรับรู้ว่าพรสวรรค์ในด้านใดด้านหนึ่งของเราสามารถเสริมสร้างให้ดีขึ้นได้</li> <li>3. ฉันรับรู้ว่าความพยายามเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ</li> <li>4. ฉันรับรู้ว่าความผิดพลาดคือโอกาสในการเรียนรู้อันมีค่า</li> <li>5. ฉันรับรู้ว่าความก้าวหน้าแม้เพียงน้อยนิดก็สร้างความแตกต่างได้</li> <li>6. ฉันรับรู้ว่าเมื่อฉันไม่เก่งอะไรสักอย่างในตอนแรกฉันจะฝึกฝนต่อไป</li> <li>7. ฉันรับรู้ว่าถ้าหากคนเราไม่ได้รับบาดเจ็บทางสมองหรือมีภาวะทุพพลภาพโดยกำเนิด ย่อมมีขีดความสามารถในการเรียนรู้เท่ากัน</li> <li>8. ฉันรับรู้ว่าความฉลาดสามารถเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนได้แน่นอน</li> <li>9. ฉันรับรู้ว่าบางคนเป็นคนใจดี บางคนใจแคบ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้</li> <li>10. ฉันรับรู้ว่ายิ่งทำงานหนักมากเท่าไร ก็จะมีทักษะมากขึ้นเท่านั้น</li> </ol>

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<p>17. เป็นเจ้าของทัศนคติ (Own Attitude)</p> <p>18. ระบุความคิดของตัวเอง (Identify own Mindset)</p> <p>19. ปรับปรุงตนเอง (own Improvements)</p> <p>20. ทบทวนความสำเร็จของผู้อื่น (Review the success of others)</p> <p>21. ขอความคิดเห็น (Seek feedback)</p> <p>22. เรียนรู้สิ่งใหม่ (Learn something new)</p> <p>23. ทำผิดพลาด (Make mistakes)</p> <p>24. มองหาตัวอย่าง (Look at Examples)</p> <p>25. ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง (Set Realistic Goals)</p> <p>26. เชี่ยวชาญในแนวคิด (Master it conceptually)</p> <p>27. สนุกกับความท้าทาย (enjoy challenges)</p> <p>28. ใช้ภาษา “กรอบความคิดแบบพัฒนาได้” (Adopt a “Growth Mindset” Language)</p> <p>29. รับทราบและยอมรับความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfections)</p> <p>30. ติดตามผลการวิจัยเกี่ยวกับภาวะความยืดหยุ่นตัวของสมอง (Follow the research on Neuroplasticity)</p> <p>31. ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end Result)</p> <p>32. เฉลิมฉลองการเติบโตร่วมกับผู้อื่น (Celebrate Growth with others)</p> <p>33. เน้นการเติบโตมากกว่าความเร็ว (Emphasize Growth over speed)</p>	<p>4) ตรวจสอบว่าคุณตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น 'กรอบความคิดแบบยึดติด' อย่างไร (Investigate how you respond to ‘Fixed Mindset’ triggers)</p> <p>5) จำไว้ว่ากรอบความคิดแบบพัฒนาได้จำเป็นต้องทำงานเพื่อรักษาไว้ (Remember a Growth Mindset needs work to maintain)</p> <p><b>Marsh Jr. (2016)</b> มี 6 ขั้นตอนดังนี้</p> <p>1) เข้าใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่ได้มีเพียงความคิดเดียว (Understand that most people don’t have just one Mindset)</p> <p>2) มองความท้าทายเป็นโอกาส (View challenges as Opportunities)</p> <p>3) แทนที่คำว่า "ล้มเหลว" ด้วยคำว่า "เรียนรู้" (Replace the word “Failing” with the word “Learning”)</p> <p>4) ให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Value the process over the end Result)</p> <p>5) ให้รางวัลกับการกระทำไม่ใช่ลักษณะพิเศษ (Reward actions, not traits)</p> <p>6) ทดสอบกรอบความคิดของคุณ (Test your Mindset)</p> <p><b>Woolley (2022)</b> มี 12 ขั้นตอนดังนี้</p> <p>1) รับทราบและยอมรับความไม่สมบูรณ์ (Acknowledge and Embrace Imperfections)</p> <p>2) เป็นเจ้าของทัศนคติของคุณ (Own Your Attitude)</p> <p>3) ปรับโครงสร้างใหม่ด้วยภาษาที่ดีขึ้น (Reframe with</p>	<p><b>ด้านอารมณ์ (Emotion)</b></p> <p>11. ฉันรู้สึกยินดีแม้ได้รับคำติชมเชิงลบเกี่ยวกับการแสดงของฉัน</p> <p>12. ฉันพอใจทุกคนที่เสนอแนะให้ฉันพัฒนาศักยภาพของฉัน</p> <p>13. ฉันรู้สึกพลอยยินดีเมื่อคนอื่นทำอะไรได้ดีกว่า</p> <p>14. ฉันรู้สึกดีที่ได้ก้าวออกจากสิ่งที่เคยทำงานเคยชิน</p> <p>15. ฉันรู้สึกดีเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานใหม่ๆ</p> <p>16. ฉันได้รับแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น</p> <p>17. ฉันเข้าใจและยอมรับเมื่อตัวเองทำผิดพลาด</p> <p>18. ความรู้สึกหงุดหงิดใจกระตุ้นให้ฉันพยายามมากยิ่งขึ้น</p> <p>19. ฉันรู้สึกสนุกที่ได้ทำเรื่องท้าทายหรืองานที่ไม่คุ้นเคย</p> <p>20. ฉันรู้สึกว่าตัวเองชอบทดลองทำอะไรใหม่ ๆ</p> <p><b>ด้านพฤติกรรม (Behavior)</b></p> <p>21. คนที่เก่งจริงๆ ก็ยังจำเป็นต้องใช้ความพยายามอีกมาก</p> <p>22. คนที่ต้องการความก้าวหน้าไม่กลัวที่จะเริ่มต้นใหม่</p> <p>23. เวลาเผชิญสิ่งที่ท้าทายหรือยาก ฉันจะพยายามมากขึ้นไม่ท้อถอย</p> <p>24. ฉันชอบการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพราะทำให้ฉันรู้สึกท้าทาย</p> <p>25. หากทำอะไรผิดพลาด ฉันจะพยายามเรียนรู้จาก</p>

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<p>34. บรรยายคำวิจารณ์ในแง่บวก (Portray criticism as Positive)</p> <p>35. แยกการพัฒนาจากความล้มเหลว (Decouple improvement from Failure)</p> <p>36. ให้โอกาสในการไตร่ตรองอย่างสม่ำเสมอ (Provide Regular Opportunities for Reflection)</p> <p>37. ให้ความพยายามมาก่อนพรสวรรค์ (Place effort before Talent)</p> <p>38. เน้นความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้และ 'การฝึกสมอง' (Highlight the Relationship between Learning and 'Brain Training')</p> <p>39. ปลูกฝังความอดทน (Cultivate grit)</p> <p>40. คิดตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเวลาและความพยายาม (Think Realistically about Time and Effort)</p> <p>41. หยุดตัดสินตัวเอง (Stop judging yourself)</p> <p>42. ขอความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ (Ask for Constructive Feedback)</p> <p>43. หยุดขอความเห็นชอบจากผู้อื่น (Stop seeking Approval from Others)</p> <p>44. ไปทีละขั้นตอน (Go step by step)</p> <p>45. ปล่อยให้ตัวเองฝัน (Allow yourself to Dream)</p> <p>46. ลองสิ่งใหม่ทุกวัน (Try one new thing every day)</p> <p>47. มีส่วนร่วมกับผู้คนใหม่ๆ (Engage with new people)</p>	<p>Better Language)</p> <p>4) ลองใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ต่างๆ (Try Different Learning Tactics)</p> <p>5) ให้ความสนใจเกี่ยวกับความยืดหยุ่นของระบบประสาทและวิธีการปรับสมองของคุณ (Understand Neuroplasticity and How to Rewire Your Brain)</p> <p>6) หยุดแสวงหาการอนุมัติ (Stop Seeking Approval)</p> <p>7) ยอมรับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย (Embrace the Process Over the End Result)</p> <p>8) พัฒนาให้มีวัตถุประสงค์ (Develop a Sense of Purpose)</p> <p>9) สร้างระบบสนับสนุนที่มีใจเดียวกัน (Create a Like-Minded Support System)</p> <p>10) เฉลิมฉลองความพยายามเทียบกับลักษณะหรือพรสวรรค์ (Celebrate Efforts vs Traits or Talent)</p> <p>11) จัดลำดับความสำคัญของการไตร่ตรองและการตระหนักรู้ในตนเอง (Prioritize Reflection and Self-Awareness)</p> <p>12) กำหนดมาตรฐานที่สูงแต่สมจริง (Set High but Realistic Standards)</p> <p><b>WGU (2019) มี 8 ขั้นตอนดังนี้</b></p> <p>1) ฟังเสียงความคิดภายในตัวคุณ (Listen to the Mindset voice inside of you)</p> <p>2) รับรู้ว่าคุณมีทางเลือก (Recognize that you have a</p>	<p>มัน</p> <p>26. ฉันเป็นคนแบบนี้ แต่ฉันก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้</p> <p>27. การลองทำสิ่งใหม่ ๆ เป็นเรื่องง่ายมากสำหรับฉัน</p> <p>28. หากต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่เคยเจอมาก่อน ฉันจะเรียนรู้สถานการณ์นั้นให้มากขึ้น</p> <p>29. ฉันมองความท้าทายเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และพัฒนา</p> <p>30. ฉันแสดงออกถึงความเป็นเอกลักษณ์และคุณค่าในตัวเอง</p> <p>31. ฉันแสดงออกด้านบวกในทุกสถานการณ์</p> <p>32. ฉันมีความยืดหยุ่นในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น</p> <p>33. ฉันกล้าที่จะนำความคิดความรู้สึกไปปฏิบัติ</p>

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<p>48. จงเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Have faith in your own ability)</p> <p>49. มุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ไม่ใช่ผลลัพธ์สุดท้าย (Focus on the Experience, not the end result)</p> <p>50. ใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลาย (Use diverse Teaching Strategies)</p> <p>51. แนะนำองค์ประกอบการเล่นเกมน้อย่างง่าย (Introduce simple Gamification elements)</p> <p>52. สอนคุณค่าของความท้าทาย (Teach the Values of Challenges)</p> <p>53. กระตุ้นให้นักเรียนขยายคำตอบของพวกเขา (Encourage students to Expand their Answers)</p> <p>54. อธิบายจุดประสงค์ของทักษะและแนวคิดที่เป็นนามธรรม (Explain the purposes of abstract Skills and Concepts)</p> <p>55. เผื่อเวลาสำหรับการจดบันทึกตามเป้าหมาย (Allow time for goal-based journaling)</p> <p>56. พูดว่า “ยัง” ให้บ่อยขึ้น (Say “yet” more often)</p> <p>57. ใช้โฟลเดอร์ที่ประสบความสำเร็จ (Use success folders)</p> <p>58. เปลี่ยนความท้าทายให้เป็นโอกาส (Reframe Challenges as Opportunities)</p> <p>59. เปิดโอกาสให้ประเมินตนเอง (Provide</p>	<p>choice)</p> <p>3) พูดกลับด้วยเสียงความคิดที่เติบโต (Talk back with a Growth Mindset voice)</p> <p>4) ฝึกฝน (Practice)</p> <p>5) ค้นหาความช่วยเหลือจากภายนอก (Find outside help)</p> <p>6) หยุดขอความเห็นชอบจากผู้อื่น (Stop seeking approval of others)</p> <p>7) แทนที่คำว่า "ล้มเหลว" ด้วย "การเรียนรู้" (Replace the word “Failing” with “Learning”)</p> <p>8) ดำเนินการตามกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Take Growth Mindset Action)</p> <p><b>Lu (2017) มี 4 ขั้นตอนดังนี้</b></p> <p>1) เพื่อฟัง "เสียง" ของกรอบความคิดแบบยึดติดของคุณ (to hear your Fixed Mindset “Voice”)</p> <p>2) เพื่อตระหนักว่าคุณมีทางเลือก (to realize that you have a choice)</p> <p>3) เพื่อติดตาม (to follow through)</p> <p>4) เดินตาม (Follow through)</p> <p><b>7. Guido (2022) มี 7 ขั้นตอนดังนี้</b></p> <p>1) รับรู้ว่าคุณสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง (Acknowledge Perfection Doesn’t Exist)</p> <p>2) เลิกกลัวความล้มเหลว (Stop Being Afraid of Failure)</p>	

ปัจจัยป้อนเข้า (Input) แนวทางเพื่อการพัฒนา	กระบวนการ (Process) ขั้นตอนเพื่อการพัฒนา	ผลลัพธ์ (Output) ลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น
<p>opportunities for Self-Evaluation)</p> <p>60. ช่วยนักเรียนเปลี่ยนวิธีใช้ภาษา (Help students change their Language)</p> <p>61. ลองใช้เทคนิคการสอนแบบต่างๆ (Try different Teaching Techniques)</p> <p>62. ต้นแบบความคิดการเจริญเติบโตสำหรับนักเรียน (Model a Growth Mindset for Students)</p> <p>63. ค้นหาตัวอย่าง (Find Examples)</p> <p>64. สังเกตคำพูดของตัวเอง (Notice your Self-talk)</p> <p>65. กำหนดความท้าทายใหม่ (Set new Challenges)</p> <p>66. ฉลองความสำเร็จทั้งเล็กและใหญ่ (Celebrate big and Small Success)</p> <p>67. สังเกตความสำเร็จของผู้อื่น (Notice others' Accomplishments)</p> <p>68. ทบทวนบ่อยๆ (Reflect often)</p> <p>69. มองหาโอกาสในการเพิ่มทักษะ (Look for Opportunities to Skill-Up)</p>	<p>3) พัฒนาความรู้สึกทะเยอทะยาน (Develop A Sense of Ambition)</p> <p>4) จินตนาการถึงอนาคตในอุดมคติของคุณ (Envision Your Ideal Future)</p> <p>5) ผลักดันตัวเองออกจากเขตความสะดวกสบาย (Push Yourself Outside of Your Comfort Zone)</p> <p>6) มุ่งเทให้กับงานฝีมือของคุณ (Stay Dedicated to Your Craft)</p> <p>7) สม่ำเสมอ (Be Consistent)</p>	



## เอกสารอ้างอิง

- 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)
- 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/>
- 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/>
- 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>
- 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/>
- 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>
- 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>
- 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>

- Dagher, K. (2022, February 22). 15 ways to develop a growth mindset. Retrieved September 4, 2022 from <https://jonasmuthoni.com/blog/characteristics-of-growth-mindset/>
- 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/>
- 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://jonasmuthoni.com/blog/characteristics-of-growth-mindset/>
- 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/>
- 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/>
- 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>
- Guido, M. (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/>
- 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>

- 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/>
- 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>
- 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/>
- Lynch, M. (2021, February 5). What is a fixed mindset? Retrieved August 18, 2022 from <https://www.theedadvocate.org/what-is-a-fixed-mindset/>
- Marsh Jr., B. (2016, February 25). Six steps to developing a growth mindset. Retrieved September 6, 2022 from <https://www.billmarshjr.com/growthmindset/>
- 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/>
- 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>
- Morin, A. (n.d.). What is growth mindset? Retrieved August 15, 2022 from <https://www.understood.org/en/articles/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/>
- 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/>
- 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/>
- 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/minidsetquiz\\_module5.pdf](https://www.nssd112.org/cms/lib/IL02217852/Centricity/Domain/1241/M5/minidsetquiz_module5.pdf)

- Price, G. (2019, April 30). Growth mindset: Overcoming barriers. Retrieved September 4, 2022 from <https://www.primaryteaching.co.uk/blog/growth-mindset-barriers/>
- 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>
- 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/>
- Sigsworth, C. (2021, April 23). The first 3 obstacles to embracing a growth mindset. Retrieved September 7, 2022 from <https://www.changeoftenllc.com/blog/the-first-3-obstacles-to-embracing-a-growth-mindset>
- 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/>
- 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>
- 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/>
- 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/>
- 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 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/>

The University of North Carolina. (n.d.). Mindset quiz. Retrieved September 23, 2022 from [https://advising.unc.edu/wp-](https://advising.unc.edu/wp-content/uploads/sites/341/2020/07/MINDSET-Quiz.pdf?fbclid=IwAR1BglxIjdSlcrkleZadSOK4cMbb7uVDc8r0V861w8C-Y68ik30OXlm9Ebo)

[content/uploads/sites/341/2020/07/MINDSET-Quiz.pdf?fbclid=IwAR1BglxIjdSlcrkleZadSOK4cMbb7uVDc8r0V861w8C-Y68ik30OXlm9Ebo](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>

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/>