

## คุณมองตัวเองแบบไหน..?

โดย : วรณวิภา แสงสารพันธ์

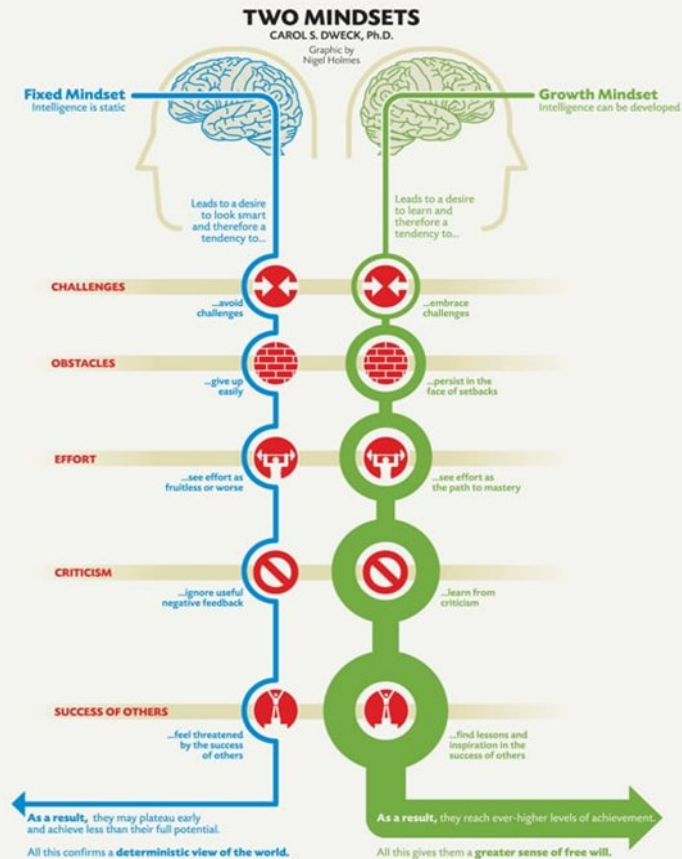
หลายคนเชื่อว่าคนที่ประสบความสำเร็จเป็นผลจากการทำงานของสมองที่ชาญฉลาด (ไอคิว) แต่ผลการศึกษาของ Carol Dweck ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาแห่ง Stamford University ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า มุมมองของคนที่มีต่อตนเอง (Mindset) เป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จได้ดีกว่าไอคิว โดยแบ่ง Mindset เป็น 2 ลักษณะ คือ

### Growth Mindset

- เชื่อว่ามนุษย์พัฒนาได้
- ความสามารถสร้างได้ด้วยการเรียนรู้
- ให้ความสำคัญกับความพยายาม
- มองความท้าทายหรือความล้มเหลวเป็นโอกาสในการพัฒนา

### Fixed Mindset

- เชื่อว่าความฉลาดของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไม่ได้
- ไม่สามารถเพิ่มพูนทักษะความสามารถได้
- ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ แต่ไม่ชอบเรียนรู้
- เมื่อเจออุปสรรคจะมองว่าเป็นความล้มเหลว และหนีปัญหา



ทีมผู้ศึกษาได้ทำการทดลอง Growth mind-set workshop ภายใต้แนวคิด "You can grow your brain." สมอองจะทำงานได้ดีขึ้น เมื่อได้รับการเรียนรู้ใหม่ๆ คล้ายกับการออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ซึ่งปัจจุบันข้อมูลจากการศึกษาต่างๆ เห็นตรงกันว่า การสอนให้เด็กมี "growth mind-set" มีผลช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จทั้งที่โรงเรียนและชีวิตการทำงาน จะเห็นว่าการศึกษาเรื่อง Growth Mindset บ่งชี้ว่าคนเราไม่ได้ "ฉลาด" หรือ "โง่" เพราะเกิดมาเป็นอย่างนั้น แต่สิ่งสำคัญยิ่งกว่าสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และฝึกฝนได้ สร้างได้ คือ Mindset เป็นมุมมองที่เรามีต่อตนเอง ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในชีวิตการทำงาน แล้วคุณละมองตัวเองแบบไหน...?

- ที่มา :
1. Carol Dweck on Fixed Mindset vs. Growth Mindset (<https://examinedexistence.com/carol-dweck-on-fixed-mindset-vs-growth-mindset/>)
  2. Growth Mindset: วิธีสู่ความเป็นปรารถน์ (<https://www.matchthecoach.com/blog/kid.html>)
  3. Here's why your attitude is more important than your intelligence. World Economic Forum