

**การปรับทัศนคติ  
เพื่อเพิ่มสมรรถนะในการปฏิบัติงาน**

**เรื่องศักดิ์ ละทัยนิล**

**ข้าราชการบำนาญ**

(อดีตปลัดสัตว์จังหวัดยโสธร/บุรีรัมย์/มหาสารคาม)

(อดีตที่ปรึกษาคณะกรรมการการเกษตรและสหกรณ์ วุฒิสภา)



ATTITUDE IS A LITTLE  
THING THAT MAKES A  
BIG DIFFERENCE.

# คำนิยาม

**คติ** หมายถึงความเป็นไป, ข้อคิด, แบบอย่าง, แนวทางหรือวิถี

**อคติ** หมายถึงความลำเอียง (**ฉันทาคติ** ลำเอียงเพราะรัก/ **โทสาคติ** ลำเอียงเพราะโกรธ / **ภยาคติ** ลำเอียงเพราะกลัว / **โมหาคติ** ลำเอียงเพราะหลง)

**ค่านิยม** หมายถึงสิ่งที่สังคมถือว่ามีค่าและปรารถนาให้เป็นเป้าหมายของสังคม จึงพยายามที่จะปลูกฝังให้คนยึดถือและปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุขและความรักความสามัคคี

- **ทัศนคติ /เจตคติ ATTITUDE**

หมายถึงความคิดเห็น มุมมอง หรือความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งอาจจะดีหรือไม่ดี อาจบวกหรือลบ

ทัศนคติ มีผลต่อชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก ขึ้นอยู่กับฝึกรอบม การเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม การศึกษา และหรือประสบการณ์ของแต่ละคน ทัศนคติ มีความสำคัญต่อชีวิตของคนไปตลอดชีวิต

**ทัศนคติ** เป็นผลผสมผสานระหว่างความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ ของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนหนึ่งคนใด หรือสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ใด ซึ่งออกมาในทางประเมินค่า อันอาจเป็นไปได้ทั้งทางยอมรับหรือปฏิเสธ แล้วทำให้มีแนวโน้มจะก่อให้เกิดพฤติกรรมหนึ่งใดก็ได้

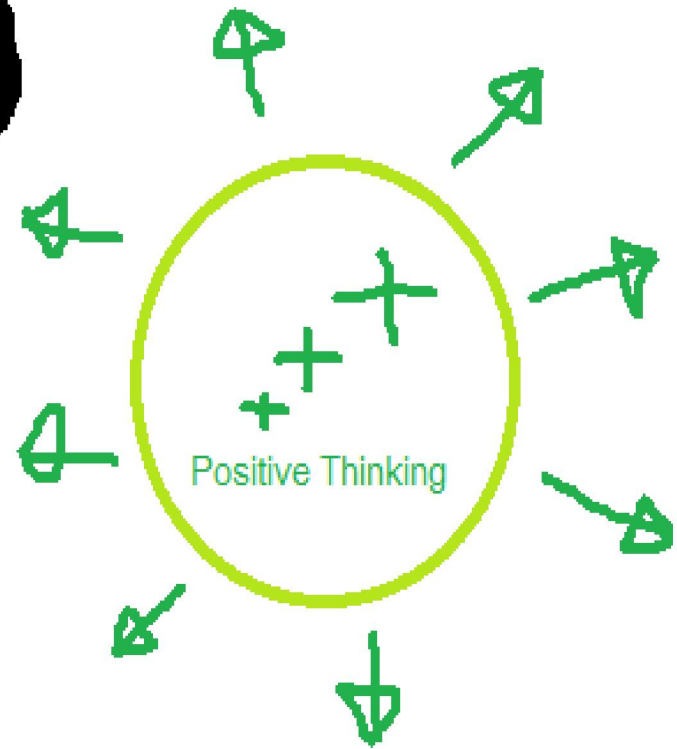
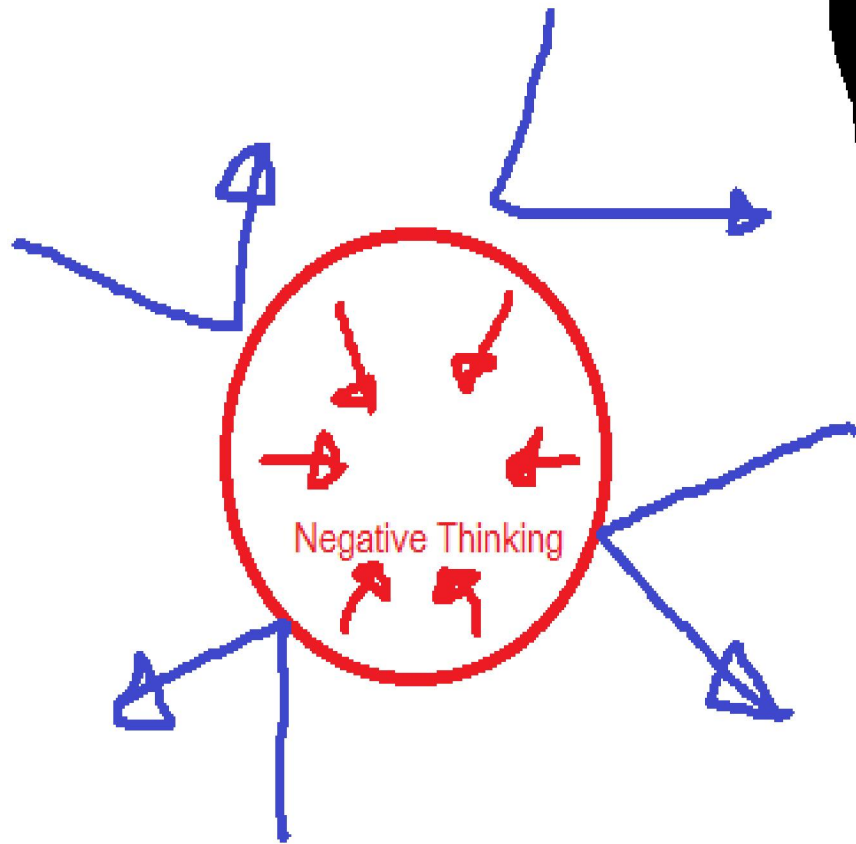


change  
attitude

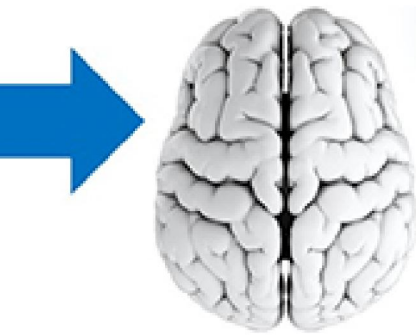
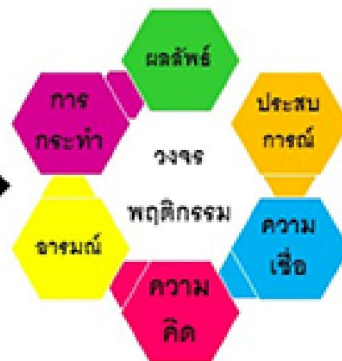
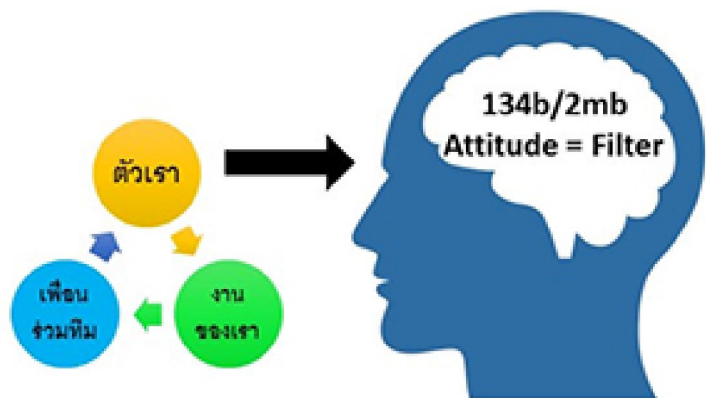
คิดลบ

VS

คิดบวก



“ทัศนคติเชิงบวกช่วยให้เราใช้ศักยภาพของเราได้เต็มที่  
ไม่ว่าเหตุการณ์จะเป็นเช่นไร เราสามารถเลือกที่จะเชื่อ คิด รู้สึก ในเชิงบวก  
เพื่อใช้ศักยภาพของเราเดินสู่ความสำเร็จได้อย่างเต็มที่  
ยังทำงานได้อย่างมีความสุขได้อยู่เสมอ  
และต้นกำเนิดของทัศนคติเกิดจากการทำงานในสมองของเรา”



**Positive Brain = Empowering Mindset**

มองเห็นศักยภาพ  
มองเห็นโอกาส  
มองเห็นประโยชน์  
มองเห็นทางออกที่สร้างสรรค์

**Negative Brain = Fixed Mindset = Stress**



## Positive Brain for Positive Thinking

หลักสูตร "สมองคิดบวก เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน"  
โค้ช หมอ โมทย์



- ✔ คนส่วนใหญ่ จับผิด ผู้อื่น และจับผิดตัวเอง
- ✔ คนทุกคนมีทั้ง ด้านดี และด้านเสีย เราสามารถเลือกมองด้านดีได้
- ✔ จับถูก ไม่มีในพจนานุกรม มีแต่ถูกจับ จับผิด
- ✔ ถ้าเราจับถูกใครอย่างจริงจัง จะทำให้เราอยากจะทำปฏิสัมพันธ์ด้วย

จับถูก



[www.pakornblog.com](http://www.pakornblog.com)



# ลักษณะของทัศนคติ

- เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้
- มีความคงทนถาวรพอสมควร
- มีลักษณะการประเมินค่าในตัว(ดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ)
- ทำให้เจ้าของพร้อมตอบสนอง
- บอกถึงความสัมพันธ์ของบุคคลกับ...บุคคล/สิ่งของ/สถานการณ์

# องค์ประกอบของทัศนคติ

- ปัญญา
- ความรู้ความเข้าใจ
- ความเชื่อ
- ความคิดเห็น
- อารมณ์ความรู้สึก
- พฤติกรรม

# หน้าที่ของทัศนคติ

- ใช้ในการปรับตัว
- ใช้การป้องกันตนเอง
- ใช้แสดงออกถึงค่านิยม
- ใช้ในการแสดงออกถึงภูมิความรู้

## FIXED MINDSET

- หลีกเลี่ยงความท้าทาย อยู่ใน comfort zone
- ยอมแพ้ง่ายๆ ทำไม่ได้ก็ถอย
- ไม่สนใจคำวิจารณ์ทางลบ
- ขาดความพยายาม
- รู้สึกโดนคุกคามเมื่อเห็นความสำเร็จของคนอื่น



## GROWTH MINDSET

- กล้าเผชิญความท้าทาย กล้าทดลองสิ่งใหม่ๆ
- พยายามสุดความสามารถ
- นำคำวิจารณ์มาเป็นบทเรียนเพื่อการพัฒนา
- มุ่งมั่นพยายามเพื่อการพัฒนา
- รู้จักเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่น

## **ประเภทของทัศนคติ**

- **ทางบวก** แสดงออกในทางยอมรับและพอใจ
- **ทางลบ** แสดงออกในทางไม่พอใจ ไม่เห็นดี ไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วย
- **ทางเป็นกลาง** เฉยๆ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย อย่างไรก็ได้

## การก่อตัวของทัศนคติ

- จากพื้นฐาน เบื้องหลังทางประวัติศาสตร์ของแต่ละบุคคล
- จากสิ่งแวดล้อมทางสังคมของแต่ละบุคคล
- จากกระบวนการสร้างบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล



# ความสำคัญของทัศนคติ

- เป็นตัวช่วยกำหนดวิถีชีวิตของคน
- เป็นตัวช่วยกำหนดความสัมพันธ์ของคน
- เป็นสิ่งกำหนดความแตกต่างระหว่างความสำเร็จกับความล้มเหลว
- เป็นจุดเริ่มต้นที่จะส่งผลถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา
- คือตัวช่วยเปลี่ยนปัญหาเป็นโอกาส
- ช่วยทำให้เกิดมุมมองที่ต่างไปจากเดิม
- **ทัศนคติที่ดีไม่ได้เกิดได้เพราะคิดเอาเอง พูดยเอาเองว่าดีแล้ว**

**A BAD ATTITUDE  
IS LIKE A FLAT TIRE.**

**IF YOU  
DONT CHANGE IT,  
YOU'LL NEVER GO  
ANYWHERE.**

[InspirationBoost.com](http://InspirationBoost.com)

## การปรับทัศนคติเพื่อเพิ่มสมรรถนะในการปฏิบัติงาน

- ปรับความคิด หัดคิดบวก คิดให้กว้างและไกล
- กล้าเผชิญหน้ากับความบกพร่องของตนเอง
- วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง
- เลิกเห็นแก่ตัว แล้วช่วยเหลือคนอื่น
- ทบทวนถึงสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ
- รักษาคำพูด
- พยายามเข้ากลุ่มที่คิดดี ทำดี

- ไม่ทะเลาะทะเลยานมากเกินไป
- ตัดการเอาวัดเอาเปรียบ
- ตัดความอิจฉาริษยา
- มีความเอื้ออาทร
- มีความนุ่มนวล นอบน้อม
- มีความหนักแน่น
- มีความคิดสร้างสรรค์
- รู้จริงในสถานการณ์/นโยบาย/บทบาท ฯลฯ
- ทำงานเชิงรุก (ทั้งทำงานได้เร็ว/ทำงานรวดเร็ว/และคู่ขนาน)



**CHANGE  
YOUR  
ATTITUDE**

- สร้างทัศนคติในเชิงบวก (เป็นตัวของตัวเอง/  
มองคนอื่นในแง่ดี/คิดบวกต่องาน)
- สร้างนิสัยที่ดีงามต่องาน (มีระเบียบ/ฝึกลำดับใน  
การทำงาน/มีความพร้อมเผชิญกับปัญหา/  
แก้ปัญหาด้วยสติและความรู้/รู้การจัดการแบ่ง  
งาน)
- รู้จักวิธีจัดการกับความเหนื่อยล้า
- รู้ใจเขาใจเรา
- รู้จักการเพิ่มคุณค่าให้ชีวิต





**From**

**NEGATIVE**

**To**

**POSITIVE**

## **ขจัดทัศนคติที่ไม่พึงประสงค์**

- ในทางสังคม ขจัดความไม่เป็นธรรม
- ในทางเศรษฐกิจ ขจัดความไม่ประหยัด
- ในด้านการศึกษา ขจัดความไม่รู้
- ในด้านการบริหารจัดการ ขจัดความเบื่องาน และความไม่รักในงานที่ทำ

# 11 คุณลักษณะแห่งความสำเร็จ แห่ง ศตวรรษที่ 21

- 1 ยืนหยัดและอดทน
- 2 ขยันและประหยัด
- 3 ทำตัวเป็นที่เชื่อถือ
- 4 อ่อนน้อมถ่อมตัว
- 5 รู้จักประมาณตัว
- 6 รับผิดชอบ
- 7 ตั้งปณิธาน
- 8 รู้สันโดษ ไม่โลภ
- 9 เด็ดเดี่ยว มั่นคง
- 10 ใจกว้าง สร้างมิตร
- 11 กล้าได้กล้าเสีย



[www.eduzones.com](http://www.eduzones.com)





I can't  
do it