

การพัฒนากอบความคิดแบบเติบโตเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อเผชิญปัญหา*

Developing a Growth Mindset for Empowering Resilience when Facing the Problems

¹จิตตินันท์ บุญสธิกรกุล และ ²คาลอส บุญสุภา

¹Jittinun Boonsathirakul and ²Carlos Boonsupa

¹ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

²โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

¹Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education,
Kasetsart University, Thailand.

²Kasetsart University Laboratory School,
Center for Educational Research and Development, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: fedujnb@ku.ac.th



บทคัดย่อ

กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นตัวแปรที่ถูกพูดถึงมาหลายทศวรรษโดยเฉพาะในประเทศไทยได้นำมาบรรจุเป็นนโยบายในการสร้างความก้าวหน้าให้กับวงการการศึกษา และการพัฒนากอบความคิดแบบเติบโตสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญปัญหาได้ โดยอาศัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอกประกอบไปด้วย 1) การเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถพัฒนาเพื่อเอาชนะปัญหาได้ 2) การยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นความเข้าใจว่าอารมณ์เชิงลบเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติของมนุษย์เพื่อดำรงชีวิตให้อยู่รอด และ 3) การมีสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งเป็นการดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยกลุ่มคน เพื่อนฝูง หรือครอบครัว โดยอาศัยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เดิมทีกรอบความคิดแบบเติบโตคือตัวแปรที่สอดคล้องกับสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือการทำงาน แต่บทความนี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อสามารถบรรลุตัวแปรทั้งหมดนี้ ย่อมส่งผลให้มีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งกระตุ้นเชิงลบที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว รวมไปถึงการเข้าใจหรือตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจนสามารถฟันฝ่ากลับมาสู่เส้นทางได้อีกครั้งหนึ่ง

สำคัญ: กรอบความคิดแบบเติบโต; ความยืดหยุ่นทางจิตใจ; การเผชิญปัญหา

Abstract

A growth mindset is a variable that has been talked about for decades, especially in Thailand. It has been incorporated into a policy to advance the education industry. Developing a growth mindset can increase your mental resilience when facing problems. By relying on both internal and external factors, consisting of 1) Believing in ourselves that can develop to cope with the problems 2) Accepting the problems that arise, It's the understanding that negative emotions are a natural human response to survival, and 3) healthy relationships, which is live in an environment full of people, friends or family, that helping each other. A

*Received September 16, 2023; Revised December 21, 2023; Accepted December 22, 2023

growth mindset has traditionally been linked to academic and work achievement, but this article displays the circumstances under which all of these variables can be accomplished, inevitably results in immunity to negative stimuli that arise around, including understanding or awareness of what happened, and will be able to revive back to the pathway again.

Keywords: Growth Mindset; Resilience; Facing the Problems

บทนำ

แนวความคิดกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ถูกพูดถึงครั้งแรกเมื่อประมาณสี่สิบกว่าปีที่ผ่านมา โดยเริ่มต้นแนวคิดดังกล่าวถูกเกิดขึ้นมาจากข้อสังเกตของ Elliott-Moskwa (Elaine, and Carol, 2023) เขาพบว่าปัญหาแปลกประหลาดที่เด็กฉลาดๆ ประสบกับความล้มเหลว เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก ทั้งๆ ที่พวกเขามีความสามารถค่อนข้างสูง Elliott-Moskwa มองว่าคนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมีทัศนคติที่ต่อให้พวกเขาต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทาย ก็จะสามารถประสบความสำเร็จ (Elaine, and Carol, 2023) ซึ่งในตอนนั้นเป็นความคิดที่ใหม่มาก เพราะแนวความคิดนี้กำลังจะบอกว่า ความคิดของเราก่อให้เกิดผลสำเร็จ ไม่ใช่แค่ความพยายามเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตามความคิดดังกล่าวยังเป็นความคิดที่ค่อนข้างกว้างๆ ไม่มีการทำการศึกษาวินิจฉัยขยายผล หรือไม่ได้มีใครให้ความหมายเอาไว้อย่างชัดเจน กล่าวคือ ไม่มีใครรู้ว่าหากต้องการจะพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตจะต้องทำอย่างไรบ้าง และอะไรที่อยู่ตรงกันข้ามกับแนวคิดดังกล่าวที่ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และการพัฒนา (York, 2022)

ต่อมา Dweck (2007) ศาสตราจารย์และนักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้พัฒนาแนวคิดบางอย่างที่สอดคล้องกับ Elliott-Moskwa จนโด่งดังและนำไปใช้กับทุกวงการจนถึงทุกวันนี้ เธอได้จำกัดแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติที่พร้อมจะเติบโต ให้เป็นสองแนวทางที่สามารถกำหนดผลลัพธ์ได้ คือ กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) คือความเชื่อที่ว่าสติปัญญา คุณสมบัติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความสามารถหรือพรสวรรค์เป็นสิ่งตายตัว ไม่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ และ กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) คือความเชื่อที่ว่าสติปัญญาและคุณสมบัติอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นความสามารถหรือพรสวรรค์สามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม การเรียนรู้ และความทุ่มเท (Dweck, 2007)

ในประเทศไทยได้มีการนำแนวคิดนี้มาปรับใช้ในหลายวงการโดยเฉพาะวงการการศึกษาที่ถูกนำมาใช้โดย นายแพทย์ ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ ในสมัยที่เป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of Education, 2017) ท่านให้ความสำคัญกับกรอบแนวคิดแบบเติบโตและมองว่า การที่เด็กนักเรียนหรือครูอยากเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา และความผิดพลาดถือเป็นบทเรียนและย้ำว่า “แนวคิดนี้จะต้องเริ่มจากผู้บริหารสถานศึกษา ครู ไปสู่ตัวเด็กนักเรียน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะอยากเรียนรู้ตลอดเวลาและทำให้เด็กขยันมากขึ้น (Ministry of Education, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับหนทางสู่ความสำเร็จ 4 ประการ หรืออิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ (อยากเรียนรู้) วิริยะ (มีความเพียร) จิตตะ (มีความใส่ใจ) และวิมังสา (ทบทวนตรวจสอบตนเองตลอดเวลา)” (Ministry of Education, 2017)

นายแพทย์ ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์จึงได้จัดการประชุมเพื่อพัฒนา 202 โรงเรียนให้มีคุณภาพต่อเนื่อง หรือเรียกว่า “sQip” (School Quality Improvement Program) โดยมีจุดมุ่งหมายจะส่งเสริมการพัฒนาโรงเรียน โดยเฉพาะคุณภาพการเรียนการสอนที่ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรประจำโรงเรียนเป็นหลัก ผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันทั้งองค์กร (Learning Organization) โดยมีโค้ชคุณภาพ หรือ Q-Coach เป็นพี่เลี้ยง มีการพัฒนาแบบ Professional Learning Community (PLC) ที่เสริมด้วยการเรียนรู้

ระหว่างเครือข่ายโรงเรียน (Q-Network) ผู้บริหารรู้จักและมีข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับเด็ก (Q-Info) นอกจากนั้นแต่ละโรงเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาตนเอง ร่วมกับการค้นหาวิธีปรับปรุงระบบงานภายในเพื่อให้สามารถบรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งเป็นการคัดเลือกโรงเรียนที่ผู้บริหารและคณะบุคลากรมีความสนใจ และมุ่งมั่นที่จะร่วมกันพัฒนาโรงเรียนให้ดีขึ้นจนเห็นผลลัพธ์ต่อนักเรียน โดยได้รับความร่วมมือจากศึกษาธิการจังหวัดและผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาและมัธยมศึกษาใน 14 จังหวัด คือ เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน เชียงราย น่าน ลำปาง สุโขทัย กาญจนบุรี เพชรบุรี อยุธยา ชลบุรี สุรินทร์ อำนาจเจริญ สุราษฎร์ธานี และภูเก็ต และนพ.ธีระเกียรติยังอธิบายในท้ายการประชุมว่า “การปฏิรูปการศึกษาต้องเกิดในพื้นที่จริง จะต้องปฏิรูปเพื่อพัฒนาโรงเรียน และมุ่งมั่นให้ไปถึงตัวเด็ก จึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อคุณภาพอย่างแท้จริง” (Ministry of Education, 2017)

กรอบความคิดแบบเติบโตถูกนำมาบรรจุเป็นนโยบายในการสร้างความก้าวหน้าให้กับวงการการศึกษา แต่ยังไม่ใช้ทั้งหมดเพราะกรอบความคิดแบบเติบโตสามารถยกระดับจิตใจของผู้คนได้อย่างน่าสนใจ

ลักษณะเด่นของกรอบความคิดแบบเติบโตไม่ใช่การพัฒนาผลลัพธ์ออกมาให้ดี แต่เป็นการกระตุ้นให้เกิดความเพียร พยายาม มุ่งมั่นที่จะเผชิญและเอาชนะอุปสรรค ไม่ว่าจะสิ่งเหล่านั้นจะเป็นอะไรก็ตาม กรอบความคิดแบบเติบโตทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหามากยิ่งขึ้น และหากพูดถึงความยืดหยุ่นในยุคสมัยนี้แล้วปฏิเสธไม่ได้เลยว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาและส่งเสริมความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ (Resilience) ให้กับผู้คนในปัจจุบันโดยเฉพาะของเด็กรุ่นใหม่ที่กำลังจะเติบโตขึ้นมาเป็นผู้นำในการขับเคลื่อนประเทศชาติ เนื่องจากในปัจจุบันผู้คนกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยีที่มีความก้าวหน้าอย่างปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence - AI) ที่ทุกวันถูกใช้ในการทำงานมากขึ้น ซึ่งในการศึกษาของ Butr-Indr (2018) ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์ลำปาง จะชี้ให้เห็นว่าปัญญาประดิษฐ์จะถูกนำมาใช้มากขึ้นในอนาคตแต่จำเป็นที่จะต้องควบคุมและจัดให้มีกฎเกณฑ์ทางศีลธรรม (Code of Ethics) ในการประมวลผลและทำให้ปลอดภัยต้องสอดคล้องกับกฎระเบียบว่าด้วยปัญญาประดิษฐ์ของสหภาพยุโรป

ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วดังกล่าวจึงทำให้ความยืดหยุ่นทางจิตใจกลายมาเป็นหัวข้อสำคัญที่คนพูดถึงกันมากขึ้น เพราะหากผู้คนมีความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจมากขึ้น ก็จะล้มแล้วลุกเร็วทุกครั้งที่เจอปัญหาและมีแนวโน้มที่สามารถลดความเสี่ยงของการเป็นโรคทางจิตเวชได้ (Shrivastava, and Desousa, 2016) หรือสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดและความยากลำบากพร้อมกับลุกขึ้นอย่างแข็งแกร่งมากกว่าเดิม (Harvard Business Review, 2015) แต่สิ่งที่เป็ปัญหาที่คือตัวแปรนี้ค่อนข้างเป็นนามธรรม จึงทำให้มีนักวิชาการหลายสาขายพยายามที่จะหาตัวแปรที่จะสามารถส่งเสริมให้ผู้คนมีความยืดหยุ่นทางจิตใจมากยิ่งขึ้น

การวิจัยที่ได้ทำการออกแบบวิธีการให้คำปรึกษาตามกรอบความคิดเติบโตเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ แบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่าวิธีการดังกล่าวสามารถพัฒนาให้เกิดความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจได้ (Warunwutthi, Wattananonsakul, and Ekpanyaskul, 2022) แสดงให้เห็นว่ากรอบความคิดแบบเติบโตสามารถเป็นเครื่องมือหนึ่งเพื่อพัฒนาการให้เกิดความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจได้ จึงเป็นที่น่าสนใจว่ากรอบความคิดแบบเติบโตคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร และสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจเมื่อผู้คนเผชิญเข้ากับปัญหาอย่างไรบ้าง เพื่อผู้คนในปัจจุบันและเด็กรุ่นใหม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความพร้อมที่จะรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะมาถึง

กรอบความคิดแบบเติบโตคืออะไร

อย่างที่เราได้กล่าวเอาไว้ข้างต้นกรอบแนวคิดเติบโตเริ่มมาจากวงการการศึกษา เนื่องจาก Elliott-Moskwa (Elaine, and Carol, 2023) มองเห็นความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคน และตั้งข้อสังเกตถึงปัจจัยบางอย่างที่ทำให้เด็กนักเรียนบางคนมีทัศนคติที่ต่อให้พวกเขาต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทาย ก็จะสามารถประสบความสำเร็จ ในขณะที่นักเรียนอีกหลายๆ คนไม่ได้เป็นแบบนี้ ซึ่งต่อมา Dweck (2007) พัฒนาแนวคิดกรอบความคิดโดยแบ่งออกเป็น 2 แบบ โดยเริ่มต้นมาจาก นักศึกษาปริญญาเอกของเธอชื่อ Mary Bandura (Dweck, 2007) พยายามทำความเข้าใจว่า เพราะเหตุใดนักศึกษาบางคนถึงชอบพิสูจน์ความสามารถของตัวเองนัก ในขณะที่คนอื่นๆ แค่อ่อนแอและเรียนรู้ไป พวกเขาจึงตระหนักว่า ความสามารถไม่ได้มีแค่ความหมายเดียว แต่มีสองความหมาย นั่นคือ ความสามารถแบบตายตัวที่จำเป็นต้องอาศัยการพิสูจน์กับความสามารถแบบเปลี่ยนแปลงได้ที่พัฒนาผ่านการเรียนรู้ สุดท้ายแนวคิดดังกล่าวได้เป็นจุดเริ่มต้นของกรอบความคิดทั้ง 2 แบบ (Dweck, 2007) ที่ประกอบไปด้วย

1. กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) คือความเชื่อที่ว่าสติปัญญาและคุณสมบัติอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นความสามารถหรือพรสวรรค์สามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม การเรียนรู้ และความทุ่มเท หรือการได้ ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นทำสิ่งนั้นสำเร็จหรือไม่ก็ตาม เป็นการค้นว่าสิ่งไหนที่มันทำแล้วได้ผลหรือไม่ได้ผล เพราะมันไม่ได้ผลจริงๆ ก็สามารถหาหนทางไปความสำเร็จด้วยวิธีอื่นได้หรือเป็นวิธีอื่นที่ดีกว่าเดิม บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะเชื่อว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตัวเองให้ฉลาดขึ้นได้มากกว่าที่เป็นอยู่

2. กรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) คือความเชื่อที่ว่าสติปัญญา คุณสมบัติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความสามารถหรือพรสวรรค์เป็นสิ่งตายตัว ไม่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ คนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวมักจะเอาตัวเองไปเทียบกับคนอื่นที่เก่งกว่า และเมื่อหันกลับมามองตัวเองก็มักท้อแท้จนไม่เกิดความพยายามทุ่มเทขึ้นมา บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวจึงมักจะเลือกแนวทางที่ปลอดภัยไว้ก่อน เพราะพวกเขาไม่พร้อมที่จะเผชิญกับความผิดพลาดหรือความล้มเหลว ดังนั้นพวกเขาจึงไม่ลองทำสิ่งใหม่ๆ เพราะมองว่าแบบเดิมมันดีอยู่แล้ว ทำแบบใหม่ก็กลัวจะแย่ อย่าเปลี่ยนแปลงอะไรเลยดีกว่า หรือพยายามไปก็ไม่มีทางที่อะไรจะดีมากกว่านี้แล้ว

Blackwell, Trzesniewski, and Dweck (2007) ทั้งสามได้ทำการติดตามนักเรียน 373 คน ในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่เกรด 7 (มัธยมศึกษาปีที่ 1) จากนั้นจึงติดตามผลการเรียนทางคณิตศาสตร์ของพวกเขาในอีกสองปีข้างหน้า พวกเขาพบว่า การรับมือต่อผลการเรียนที่ไม่ดีของนักเรียนที่มีความกรอบแนวคิดแบบตายตัวและเติบโตแตกต่างกัน กลุ่มนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะบอกว่า พวกเขาจะอ่านหนังสือให้ได้มากขึ้น สำหรับการสอบครั้งหน้า และพวกเขายังเชื่อในพลังของความพยายาม พวกเขาเชื่อว่าความพยายามสามารถส่งเสริมความสามารถให้ดีขึ้นไปได้มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ในทางกลับกันนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัว กลับบอกว่า จะอ่านหนังสือให้น้อยลง พวกเขาบอกว่าเสียเวลาไปทำไมในเมื่อตัวเองไร้ความสามารถ พวกเขาเชื่อว่าความพยายามจำเป็นสำหรับผู้ที่ขาดความสามารถเท่านั้น และความพยายามยังมีแนวโน้มที่จะไม่เกิดผลสำหรับพวกเขา นอกจากนั้นแล้วผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตยังมีแนวโน้มที่จะใช้กลยุทธ์เชิงบวก เช่น ความพยายามมากขึ้นกว่าเดิม แตกต่างกับผู้ที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวที่บอกอย่างจริงจังยิ่งกว่าตนเองคิดเรื่องโกงข้อสอบ เพราะถ้าไร้ความสามารถก็ต้องหาวิธีอื่น ยิ่งไปกว่านั้นแทนที่จะพยายามเรียนรู้จากความล้มเหลวและแก้ไขให้ดีขึ้น อีกทั้งนักเรียนที่มีกรอบความคิดแบบตายตัวกลับพยายามเพิ่มพูนความภาคภูมิใจในตัวเองโดยการมองหาคนที่คะแนนน้อยกว่าตนเองอีกด้วย (Blackwell, Trzesniewski, and Dweck, 2007) การศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยอีกชิ้นของ Carol Dweck ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยฮอว์ก (Dweck, 2007) Dweck ศึกษาโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียน

เนื้อหาเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด เนื่องจากมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ใช้การเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเรียนการสอน ตำรา หรือข้อสอบ แต่นักศึกษาบางคนก็ยังใช้ภาษาอังกฤษได้ไม่คล่องนัก ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงเกิดขึ้นมาเพื่อหาทางทำอะไรสักอย่างให้นักศึกษาเรียนภาษาอังกฤษได้ดีมากยิ่งขึ้น

Dweck (2007) ให้เหล่านักศึกษาอ่านและประเมินข้อความเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องความแน่นอนของระดับสติปัญญา ยกตัวอย่างเช่น "คุณมีสติปัญญาในระดับหนึ่งและคุณไม่สามารถทำอะไรเพื่อเปลี่ยนแปลงมันได้" หรือ "คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระดับสติปัญญาขั้นพื้นฐานของตัวเองได้" เมื่อได้คำตอบจากนักศึกษาที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยต่อแนวคิดเหล่านี้ นักวิจัยก็ได้แบ่งนักศึกษาออกเป็นสองกลุ่ม นั่นคือกลุ่มที่มองว่าสติปัญญาของพวกเขาเป็นสิ่งที่ตายตัว และกลุ่มที่มองว่าสติปัญญาของพวกเขาสามารถเติบโตพัฒนาขึ้นได้

จากนั้นนักวิจัยก็ถามนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มว่าพวกเขาตั้งใจจะลงเรียนวิชาซ่อมเสริมภาษาอังกฤษในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าหรือไม่ แน่นอนว่าคนที่ได้คะแนนภาษาอังกฤษดีมากสมัยมัธยมปลายมีแนวโน้มจะลงเรียนน้อยกว่านักศึกษาที่ได้เกรด C หรือแย่กว่านั้น ไม่เพียงแค่นั้นในบรรดานักศึกษามองว่าระดับสติปัญญาเป็นสิ่งที่ตายตัวที่ได้คะแนนต่ำจะมองว่าไม่เห็นมีความจำเป็นอะไรที่ต้องลงเรียน พวกเขาคิดว่าตัวเองเก่งเท่าที่จะเก่งได้แล้วในเรื่องภาษาอังกฤษ เพราะฉะนั้นจึงไม่มีเหตุผลมากพอที่จะต้องลงเรียน ในทางตรงกันข้ามนักศึกษาที่มองว่าสติปัญญาสามารถเติบโตพัฒนาได้ และได้คะแนนต่ำกลับเต็มใจจะลงเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมตามที่พวกเขาจำเป็นต้องเรียนจริงๆ

สรุปก็คือ การมองว่าสติปัญญาเป็นสิ่งที่ตายตัวส่งผลให้นักศึกษาปกป้องตัวเองและหลอกตัวเอง คะแนนสอบที่ย่ำแย่หรือผลการประเมินการปฏิบัติงานที่ต่ำกว่ามาตรฐานก็จะกลายเป็นภัยคุกคามที่เลวร้ายเกินจะทนไหว หรือจะพูดง่าย ๆ ก็คือ มันคือสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ดังนั้นปล่อยมันไปเถอะ กลับกันสำหรับนักศึกษาที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต จะเชื่อว่าสติปัญญาสามารถพัฒนาได้ ดังนั้นภาษาอังกฤษของตัวเองก็สามารถพัฒนาได้เช่นกัน

เดิมทีวงการการศึกษามีข้อถกเถียงเกี่ยวกับความฉลาดของบุคคลว่าเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการอบรมเลี้ยงดู หรือเป็นสิ่งที่ติดตัวมาจากพันธุกรรม ซึ่งในปัจจุบันก็ยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างชัดเจนว่าปัจจัยใดมีอิทธิพลมากกว่ากัน เพียงแต่ว่าความเชื่อที่ว่าความฉลาดคือสิ่งที่ติดตัวมาและไม่สามารถพัฒนาได้เป็นแนวความคิดที่มีประโยชน์น้อยกว่า เพราะแม้แต่ Binet (1905) (as cited in Dweck, 2007) นักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศสผู้ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งการทดสอบความฉลาดที่ยอมรับว่าเด็กแต่ละคนมีสติปัญญาที่แตกต่างกัน แต่เขาเชื่อว่าการศึกษากับการฝึกฝนสามารถเปลี่ยนแปลงระดับสติปัญญาของเด็กๆ ได้ เขาอธิบายว่านักวิชาการในปัจจุบันจำนวนมากเชื่อว่าสติปัญญาของแต่ละคนเป็นสิ่งที่ตายตัวและไม่สามารถพัฒนาได้ ดังนั้นเขาจึงพยายามอย่างยิ่งที่จะต่อต้านการมองโลกในแง่ร้ายแบบนี้ บีเนตเชื่ออย่างแท้จริงว่าการฝึกฝน การอบรม และกลวิธีต่างๆ สามารถช่วยให้เด็กๆ มีความตั้งใจมากขึ้น จดจำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ตัดสินใจได้แม่นยำมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เขากลายเป็นคนที่ฉลาดมากขึ้นกว่าเดิม (Dweck, 2007)

ที่น่าเสียดายก็คือแบบทดสอบสติปัญญาของ Binet (1905) (as cited in Dweck, 2007) ได้ถูกใช้เพื่อบอกระดับเชาวน์ปัญญาของเด็กๆ ทั้งที่จริงๆ แล้วแบบทดสอบดังกล่าวถูกสร้างโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นว่าเด็กคนไหนบ้างที่ไม่ได้รับประโยชน์จากการเรียนการสอนของโรงเรียนรัฐบาลในกรุงปารีส เพื่อที่จะได้มีการออกแบบหลักสูตรการศึกษาเสียใหม่และทำให้เด็กเหล่านี้ได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันนักการศึกษาให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของนักเรียนไม่ว่าพวกเขาเหล่านั้นจะมีพื้นฐานแบบใดก็ตาม ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่ากรอบความคิดแบบเติบโตทำให้เด็กนักเรียนมีความพยายามมากขึ้น แต่ก็มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีกรอบความคิดเชิงบวกสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

มากกว่าเด็กที่มีกรอบความคิดเชิงลบ ในหนังสือ *Situations Matter: Understanding How Context Transforms Your World* ที่เขียนโดย Sommers (2012) เขาได้เล่าถึงการศึกษาครั้งหนึ่งที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พวกเขาถูกขอให้เขียนจดหมายเพื่อให้กำลังใจแก่เด็กมัธยมต้นที่มีปัญหาการเรียน นักศึกษาเหล่านี้ได้รับมอบหมายให้เขียนจดหมายเพื่อให้กำลังใจแก่เด็กมัธยมต้นโดยบอกว่า “ตัวพวกเขาเองก็เคยมีช่วงเวลาที่ยากลำบากสมัยอยู่โรงเรียน แต่พวกเขาก็มุ่งมั่นและพากเพียรจนในที่สุดก็ประสบความสำเร็จ พวกเขาตระหนักว่าพรสวรรค์ถูกให้ความสำคัญมากเกินไป และสติปัญญาไม่ใช่ความสามารถที่มีขอบเขตจำกัด และความสามารถทุกด้านสามารถเพิ่มพูนและพัฒนาได้”

แม้ว่านักศึกษาบางคนอาจจะไม่ได้เชื่อแบบนั้น แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวิจัยในครั้งนี้ ไม่เพียงแค่นั้นจดหมายดังกล่าวไม่ได้ถูกส่งไปจริงๆ เพราะสิ่งที่งานวิจัยนี้ต้องการจะรู้ก็คือ “ประสบการณ์การเขียนจดหมายนี้ส่งผลอย่างไรกับนักศึกษาที่เขียนจดหมายให้กำลังใจเหล่านั้น” ซึ่งพบว่า ผลกระทบของการเขียนจดหมายนั้นส่งผลต่อตัวตนของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองในระยะยาว เพราะหลายเดือนต่อมา นักศึกษาที่เขียนจดหมายยังคงบอกว่าพวกเขามีความสุขกับสถานศึกษา มากกว่านักศึกษาปริญญาตรีคนอื่นๆ ของสแตนฟอร์ดคนอื่นๆ ที่เป็นกลุ่มควบคุม นอกจากนั้นเกรดเฉลี่ยของพวกเขายังสูงขึ้นด้วย ไม่เพียงแค่นั้นผลของการเขียนจดหมายยังส่งผลมากเป็นพิเศษในหมู่ผู้เข้าร่วมการทดลองที่เป็นชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกา

เหตุผลที่การเขียนจดหมายส่งผลกระทบต่อทัศนคติและผลการเรียนของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองก็เพราะว่ามันทำให้พวกเขาตระหนักว่าตนเองมีกรอบความคิดที่สามารถพัฒนาได้ โดยมองย้อนกลับไปที่ความพยายามและความทุ่มเทของพวกเขากว่าที่จะมาถึงจุดนี้ได้ นอกจากนั้นการเขียนจดหมายนี้มันยังทำให้เขาได้รู้สึกของตัวเองกำลังทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น แม้ว่าจะมีนักศึกษาบางคนที่ไม่โอ้อวดและเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จในโลกใบนี้ก็ตาม แต่กระบวนการนี้ทำให้พวกเขาได้ตระหนักถึงความสำคัญ ความมีค่าของตัวเอง และข้อเท็จจริงที่แสดงให้เห็นว่าสติปัญญาและความสามารถไม่มีจุดสิ้นสุด มันสามารถพัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจที่สามารถพัฒนาได้เมื่อบุคคลเชื่อว่าสติปัญญาและคุณสมบัติอื่นๆ สามารถพัฒนาได้หากมีความพยายามหรือความเพียรที่มากพอ

กรอบความคิดแบบเติบโตและความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจเกี่ยวข้องกันอย่างไร

อย่างที่ผู้เขียนได้อธิบายไปแล้วว่ากรอบความคิดแบบเติบโตคือความเชื่อที่ว่าสติปัญญาและคุณสมบัติอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นความสามารถหรือพรสวรรค์สามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม การเรียนรู้ และความทุ่มเท นอกจากนั้นผู้เขียนยังได้อธิบายถึงความสำคัญของการมีกรอบความคิดดังกล่าว ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติ และความพยายามที่มากขึ้น แต่ก็มีบางการศึกษาที่เชื่อมโยงระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโตและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Warunwutthi, Wattananonsakul, and Ekpanyaskul (2022) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของกรอบความคิดแบบเติบโต ที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยกำกับของรัฐในประเทศไทย ดังนั้นบุคคลที่สามารถที่จะพัฒนาความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจจากการมีกรอบความคิดแบบเติบโต แต่เพราะอะไรจึงเป็นแบบนั้น

ความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ (Resilience) คือความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากหรือท้าทายได้สำเร็จ (American Psychological Association, 2014) หากบุคคลมีความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจต่อให้เจอสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือปัญหาที่มีความซับซ้อนก็จะสามารถฟื้นกลับมาสู่เส้นทางได้อีกครั้งหนึ่ง อย่างไรก็ตามความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่ใช่คนไม่ทุกข์ ไม่เครียด ไม่เศร้า แต่ทำให้คนที่กำลังเผชิญความรู้สึกดังกล่าว กลับเข้าหาสมดุลของชีวิตได้อย่างรวดเร็วและแข็งแกร่ง นอกจากนั้นแล้วความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจยังสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง (Sandberg, and Grant, 2019)

Fred Luthans ศาสตราจารย์ด้านการจัดการที่เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมองค์กรได้พัฒนา ทฤษฎี ได้พัฒนาแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) ที่หมายถึง ศักยภาพในเชิงบวก ของมนุษย์ ที่ทำให้สามารถเข้าใจและจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาได้ Luthans, Abolio, Avey, and Norman (2007) ได้ทำการสังเคราะห์จากแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อมาปรับใช้ ในการทำงานกับพนักงานในองค์กร โดยมองว่าเป็นศักยภาพให้บุคคลสามารถนำมาใช้รับมือกับสถานการณ์ ต่างๆ ในชีวิต หากเรามีทุนทางจิตใจจะสามารถรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น และสามารถบรรลุเป้าหมายต่างๆ ในชีวิตได้ อีกทั้งยังพบว่าคนที่พนักงานมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถทำให้พนักงานปฏิบัติงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มีความพึงพอใจในงานมากขึ้น Luthans มีความเห็นว่าการเติบโตในองค์กร จำเป็นต้องมุ่งเน้นไปที่ด้านจิตใจมากกว่าการพัฒนาทางการศึกษา นอกจากนั้นเขายังมองว่าทรัพยากรมนุษย์ สามารถทำหน้าที่เป็นข้อได้เปรียบในการแข่งขันเนื่องจากคู่แข่งเลียนแบบไม่ได้ แตกต่างจากทรัพยากร ทางกายภาพอื่นๆ เช่น โครงสร้าง และทรัพยากรทางการเงิน กล่าวคือ Luthans ให้ความสำคัญกับศักยภาพ มนุษย์มากกว่า ทรัพยากรอื่นๆ เนื่องจากทรัพยากรเหล่านั้นสามารถเลียนแบบได้ทั้งสิ้น

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีองค์ประกอบแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบคือ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) และสุดท้ายเป็นปัจจัยสำคัญที่สอดคล้อง กับบทความนี้คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resiliency) ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบล้วนเป็นลักษณะเชิงบวกที่มี ความสัมพันธ์กัน ซึ่งจะช่วยสร้างให้บุคคลมีรากฐานทางจิตใจที่แข็งแกร่ง และสามารถพัฒนาความสามารถ ในการก้าวข้ามอุปสรรค ความล้มเหลว ความยากลำบากในอดีต และสามารถเอาชนะปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมา ได้ (Boonsupa, 2021)

แม้ความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจต้องอาศัยประสบการณ์ในการพัฒนา แต่การวิจัยทางจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่าความสามารถดังกล่าวสามารถปลูกฝังและฝึกฝนได้ ยกตัวอย่างเช่น การศึกษาของ Tsai, and Morissette (2022) ที่พบว่า มีเหตุการณ์ในชีวิตหลายอย่างที่สามารถใช้ความเพียร พยายามในการเอาชนะ เช่น ปัญหาครอบครัวและความสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพร้ายแรง ความเครียดในที่ทำงานและการเงิน และการ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจและความพากเพียรในการเผชิญกับความทุกข์ยากเป็น สิ่งจำเป็นสำหรับประชากรมนุษย์ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความหลากหลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Duckworth (2017) ที่ค้นพบว่า บุคคลที่เอาชนะอุปสรรคและประสบความสำเร็จได้ไม่ใช่ผู้ที่มีความฉลาด ทางด้านสติปัญญา (IQ) เพียงอย่างเดียว แต่จะต้องมีความพยายามด้วย ซึ่งตามนิยามของการมีกรอบความคิด แบบเติบโตของ Dweck (2007) พบว่า บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะเชื่อว่าสติปัญญาและคุณสมบัติ อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นความสามารถหรือพรสวรรค์สามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม การเรียนรู้ และความทุ่มเท ดังนั้นความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจสามารถพัฒนาได้จากบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต ซึ่งสอดคล้องกับ สิ่งที่ Hardy (2022) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ Personality isn't permanent ว่า “บุคคลจะมีความยืดหยุ่น ทางจิตใจที่สูงขึ้นในกรณีที่เรามีความคิดเพื่อการเติบโต”

นอกจากนั้น Hardy (2022) ยังได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับโรคเครียดหลังจากเผชิญเหตุการณ์ที่กระทบ จิตใจ (Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD) พบว่าบุคคลที่ทรมานจากโรคนี้จะทำให้เรามีความยืดหยุ่น ทางจิตใจลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Bibi, Kalim, and Khalid (2018) ที่พบว่า บุคคลที่เผชิญกับแผล ไฟไหม้จะมีอาการ PTSD สูงมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ แสดงให้เห็นว่าความยืดหยุ่น ทางด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สามารถป้องกัน PTSD ได้ เนื่องจากความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจเกิดมาจากการ สนับสนุนจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการที่บุคคลรู้สึกยินดีกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว และเกิดจากการที่บุคคล วิเคราะห์ว่าตนเองจะข้ามผ่านอุปสรรคหรือปัญหาและยอมรับความทุกข์หรือความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นอย่างไร

(Sandberg, and Grant, 2019) ดังนั้นหากจะพัฒนาความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจนอกเหนือจากการเชื่อในความสามารถของตนเองตามกรอบความคิดแบบเติบโตแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องยอมรับต่อปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น และอาศัยการสนับสนุนจากภายนอกโดยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

พัฒนารอบความคิดแบบเติบโตเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญปัญหา

ทั้งการศึกษาของ Duckworth (2017); Dweck (2007); Tsai, and Morissette (2022) และงานอื่นๆ ที่ผู้เขียนได้นำเสนอไว้ในบทความนี้แสดงให้เห็นว่า การเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องมีความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ และมีความพยายามในการเอาชนะ (Duckworth, 2017; Tsai, and Morissette, 2022) ทั้งหมดนี้จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาจากความว่างเปล่า แต่ต้องมาจากกรอบความคิดแบบเติบโต ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาได้โดยอาศัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ซึ่งตัวแปรที่สามารถพัฒนารอบความคิดแบบเติบโตเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญปัญหา ประกอบไปด้วย การเชื่อว่าคุณเองสามารถพัฒนาเพื่อเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และการมีสัมพันธภาพที่ดีโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การเชื่อในตนเองว่าสามารถพัฒนาเพื่อเอาชนะปัญหาได้ ตัวแปรนี้เป็นจุดสำคัญของการมีกรอบความคิดแบบเติบโต เพราะการที่บุคคลจะสามารถเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเชื่อมั่นในตนเองเสียก่อน เนื่องจากตัวแปรทั้งหมดที่กล่าวมาคือความรู้สึกเชิงบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง หากรู้สึกแย่กับความผิดพลาด ความล้มเหลว ความอับอาย ความเศร้า จนทำลายตัวแปรใดตัวแปรหนึ่ง ตัวแปรเชิงบวกทั้งหมดที่กล่าวมาจะกอดกันลดลงพร้อมกันทั้งหมด Kristin Neff (Neff, 2011) รองศาสตราจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเท็กซัส ออสตินได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์เชิงบวกกับ การมีสุขภาวะที่ดี (Well-Being) ซึ่งหมายถึงภาวะที่เป็นสุข ทั้งทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) ทางจิต วิญญาณ (Spiritual) และทางสติปัญญา (Intellectual) นอกจากนี้ Neff ยังสรุปอีกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนำมาซึ่งการประเมินตนเองในเชิงบวก และมักเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย กล่าวคือความเชื่อมั่นในตนเองเป็นการประเมินตนเองในเชิงบวกเช่นเดียวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นหากมีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีตนเองมีกรอบความคิดแบบเติบโตย่อมส่งผลให้ความรู้สึกต่อตนเองเชิงบวกในส่วนอื่นๆ สูงขึ้นตามไปด้วย และสุดท้ายเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ความล้มเหลวหรือความผิดพลาดก็จะสามารถกลับเข้าหาสมดุลของชีวิตได้อย่างรวดเร็วและแข็งแกร่งได้อีกครั้งหนึ่ง

2. การยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งในปัจจุบันปัญหาต่างๆ มีความซับซ้อนมากขึ้น โดยเฉพาะกับเด็กรุ่นใหม่หรือแม้แต่ผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์ชีวิตมาพอสมควรต่างกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดมาจากการมีอารมณ์เชิงลบสะสม เช่น ความเครียด ความไม่สบายใจ ความไม่พึงพอใจ ความกลัว ความเศร้า แต่จริงๆ แล้วอารมณ์เชิงลบเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มีหน้าที่ของตัวเอง โดยเฉพาะอารมณ์เชิงลบที่เป็นพื้นฐาน เช่น ความกลัว และความขยะแขยง ตามมุมมองเชิงวิวัฒนาการ อารมณ์ดังกล่าวมีหน้าที่ไว้เพื่อให้นักชีวิตรอดยกตัวอย่างเช่น เมื่อบรรพบุรุษของมนุษย์เผชิญหน้ากับสัตว์ป่าดุร้าย ภัยอันตรายจากธรรมชาติอื่นๆ อาหารที่มีกลิ่นน่าขยะแขยง และการคุกคามในรูปแบบอื่นๆ รวมไปถึงความเศร้าก็เป็นสัญญาณขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง เพื่อให้มาช่วยเหลือ ปลอดภัย (Keltner, Sauter, Tracy, and Cowen, 2019)

ด้วยเหตุผลนี้จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์เชิงลบเพราะอารมณ์ทุกชนิดเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติของมนุษย์เพื่อดำรงชีวิตให้อยู่รอดในสังคม โดยเฉพาะอารมณ์เครียด ซึ่งเป็นหนึ่งในอารมณ์ที่มักคนเข้าใจผิดอย่างน่าเสียดาย ความเครียด คือความรู้สึกที่ไม่สบายใจ คับข้องใจ กัดดัน เป็นการ

ตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจ ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลขึ้นชั่วคราว สภาวิทยาศาสตร์เพื่อการพัฒนาเด็กแห่งชาติ (National Scientific Council on the Developing Child) แบ่งประเภทของความเครียดออกเป็น 3 ประเภท ความเครียดที่เป็นพิษ (Toxic Stress) ความเครียดที่พอทนไหว (Tolerable Stress) และความเครียดเชิงบวก (Positive Stress) โดยเฉพาะความเครียดเชิงบวก เป็นความเครียดที่กระตุ้นเด็กและผู้ใหญ่ให้เติบโต กล้าเสี่ยง และทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (National Scientific Council on the Developing Child, 2014) มีการศึกษาที่พบว่าความเครียดที่พอประมาณก็มีผลกระทบในทางบวก หรือเรียกความเครียดประเภทนี้ว่า ความเครียดเชิงบวก (Eustress) เป็นความเครียดที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น เช่น การเรียน การทำงาน มีสมาธิมากขึ้น กระตือรือร้นมากขึ้น และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ (Rudland, Clinton, and Wilinon, 2019) ดังนั้นความเครียดจึงไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวเสมอไป เพราะแม้แต่ระดับความเครียดที่พอทนไวยังสามารถฟื้นคืนกลับสภาพเดิมได้หากมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ เช่นเดียวกับอารมณ์เชิงลบอื่นๆ ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตย่อมสามารถฟื้นฟูตนเองกลับมาได้ด้วยความสำเร็จในศักยภาพของตนเอง และเชื่อว่าตนเองมีกรอบความคิดแบบเติบโตที่สามารถเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้

3. การมีสัมพันธภาพที่ดี ในอดีตบรรพบุรุษของเราต่างก็เคยเผชิญกับบาดแผลทางจิตใจด้วยกันทั้งนั้น เพราะทุกยุคทุกสมัยย่อมเต็มไปด้วยสิ่งกระตุ้นมากมาย ในอดีตเป็นเรื่องความอันตรายหรือความไม่ปลอดภัย แต่ในปัจจุบันอาจมาจากการเปรียบเทียบต่อกันและกันโดยมีเครือข่ายสังคมเป็นตัวกลาง กล่าวคือ ไม่ว่าจะอดีตหรือปัจจุบันผู้คนก็มีปัญหาทางสุขภาพจิตด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่ว่าบรรพบุรุษในอดีตดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยเครื่องมือที่สามารถเยียวยาได้อยู่แล้ว สิ่งนั้นคือ "ความสัมพันธ์" หากมนุษย์มีเพื่อนฝูง ครอบครัว และคนอื่นๆ ที่เข้มแข็งกันนับได้ว่าพวกเขามีสภาพแวดล้อมที่ช่วยในการเยียวยาโดยธรรมชาติได้อย่างดี ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มคน การสร้างเครือข่าย อย่างเช่นหมู่บ้าน หรืออะไรก็ตามที่คนทั่วไปเรียกกัน ทำให้ผู้คนมีโอกาสดูแลไปสำรวจบาดแผลทางจิตใจในปริมาณพอเหมาะและควบคุมได้ในท้ายที่สุด (Perry, and Winfrey, 2021) ดังนั้นสัมพันธภาพทำให้บุคคลที่เผชิญกับปัญหา ความล้มเหลว ความผิดหวัง หรือตัวประหลาดอื่นๆ สามารถฟื้นคืนกลับได้อีกครั้งหนึ่งได้ นอกจากนั้นการมีความสัมพันธ์ที่ดียังเป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกบวกกับตัวเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการมีกรอบความคิดแบบเติบโต

หากสามารถเสริมสร้างการเชื่อในตนเอง การยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และการมีสัมพันธภาพที่ดี ก็จะส่งผล และทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ประสบความสำเร็จ แม้จะล้มลงจากอุปสรรคในการดำเนินชีวิตก็สามารถกลับขึ้นมายืนได้อีกครั้งหนึ่ง สิ่งที่คุณมักจะลืมไปก็คือความทุกข์เป็นส่วนสำคัญในชีวิตไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่การพัฒนาให้เกิดความยืดหยุ่นทางด้านจิตใจเป็นกระบวนการที่จะทำให้บุคคลมีภูมิต้านทานต่อสิ่งกระตุ้นเชิงลบต่างๆ ที่เข้ามา รวมไปถึงการเข้าใจและตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ว่ามันคงอยู่ได้ไม่นาน แล้วสุดท้ายมันก็จะหายไป ทั้งนี้ทั้งนั้นบุคคลจำเป็นอย่างยิ่งที่จะมีกรอบความคิดแบบเติบโต เพราะการทำความเข้าใจและมองปัญหาเหมือนกับเป็นเรื่องธรรมดา และความสามารถในการรับมือปัญหาอย่างยืดหยุ่นบุคคลจะต้องมีกรอบความคิดที่เชื่อในศักยภาพในการเข้าใจและแก้ไขปัญหของตนเองได้ ซึ่งนั่นคือกรอบความคิดแบบเติบโต

สรุป

กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นตัวแปรที่ถูกประยุกต์มาใช้ในหลายบริบทไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการศึกษา ซึ่ง Dweck (2007) ศาสตราจารย์และนักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดได้ทำให้กรอบความคิดแบบเติบโตมีชื่อเสียงขึ้นอย่างมาก โดยเธอให้นิยามกรอบความคิดนี้ว่าคือความเชื่อที่ว่าสติปัญญาและ

คุณสมบัติอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นความสามารถหรือพรสวรรค์สามารถพัฒนาได้ด้วยความพยายาม การเรียนรู้ และความทุ่มเท ถึงขนาดที่ประเทศไทยได้นำกรอบความคิดแบบเติบโตมาบรรจุเป็นนโยบายในการสร้างความก้าวหน้าให้กับวงการการศึกษา ลักษณะเด่นของกรอบความคิดแบบเติบโตคือ ความเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาไปข้างหน้าได้ โดยพยายามและทุ่มเท จึงทำให้ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาอะไรก็ตามก็เชื่อว่าตนเองสามารถเอาชนะได้หากพยายาม ซึ่งสอดคล้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้นกรอบความคิดแบบเติบโตสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญปัญหาได้ แต่จะต้องอาศัยปัจจัยภายในและภายนอกที่ประกอบไปด้วย 1) การเชื่อในตนเองว่าสามารถพัฒนาเพื่อเอาชนะปัญหาได้ ที่สัมพันธ์กับการประเมินตนเองในเชิงบวก เช่นเดียวกับกรอบความคิดแบบเติบโต หากมีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีกรอบความคิดแบบเติบโต สุดท้ายเมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด สุดท้ายก็จะสามารถกลับเข้าหาสมดุลของชีวิตได้อย่างรวดเร็วและแข็งแกร่งได้อีกครั้งหนึ่ง 2) การยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นความเข้าใจว่าอารมณ์เชิงลบคือการตอบสนองตามธรรมชาติของมนุษย์เพื่อดำรงชีวิตให้อยู่รอด เช่น ความเครียด หากมีกรอบความคิดแบบเติบโตย่อมมองความเครียดเป็นแรงผลักดันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น เช่น การเรียนหรือการทำงาน และ 3) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี คือการดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยกลุ่มคนเพื่อนฝูง หรือครอบครัว โดยอาศัยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพทำให้บุคคลที่เผชิญกับปัญหาความล้มเหลว ความผิดหวัง หรือตัวแปรเชิงลบอื่นๆ สามารถฟื้นคืนกลับได้อีกครั้งหนึ่ง หากสามารถบรรลุปัจจัยภายในและภายนอกที่กล่าวมาข้างต้นย่อมส่งผลให้มีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าที่เกิดรอบๆ ตัว รวมไปถึงการเข้าใจและตระหนักรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะสิ่งที่ผู้คนมักจะหลงลืมไปก็คือความทุกข์เป็นส่วนสำคัญในชีวิตไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นการมีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมีมุมมองที่เข้าใจและมองปัญหาเหมือนกับเป็นเรื่องธรรมดา สุดท้ายก็จะสามารถเผชิญและแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

References

- American Psychological Association. (2014). *The Road to Resilience*. Retrieved July 28, 2023, from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Bibi, A., Kalim, S., & Khalid, M. (2018). Post-Traumatic Stress Disorder and Resilience among Adult Burn Patients in Pakistan: A Cross-Sectional Study. *Burns & Trauma*, 6(1), 1-6.
- Blackwell, L., Trzesniewski, K., & Dweck, C. S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Boonsupa, C. (2021). *Positive Psychological Capital*. Retrieved August 1, 2023, from <https://sircr.blogspot.com/2021/06/positive-psychological-capital.html>
- Butr-Indr, B. (2018). Law and Artificial Intelligence (AI). *Thamasart Law Journal*, 47(3), 491-511.
- Duckworth, A. (2017). *Grit: Why Passion and Resilience Are the Secrets to Success*. United Kingdom: Penguin Random House.
- Dweck, C. (2007). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books.
- Elaine, E., & Carol, D. (2023). *The Growth Mindset Workbook: CBT Skills to Help You Build Resilience, Increase Confidence, and Thrive through Life's Challenges*. California: New Harbinger.

- Hardy, B. (2020). *Personality Isn't Permanent: Break Free from Self-Limiting Beliefs and Rewrite Your Story*. New York: Portfolio.
- Harvard Business Review. (2015). *HBR's 10 must Reads on Emotional Intelligence*. Massachusetts: Harvard Business School Publishing. Retrieved July 23, 2023, from <https://archive.org/details/modernideasabout0000bine/page/n3/mode/2up>
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional Expression: Advances in Basic Emotion Theory. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43(2), 133-160.
- Luthans, F., Abolio, B., Avey, B., & Norman, M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Ministry of Education. (2017). *Growth Mindset and Educational Reform*. Retrieved August 3, 2023, from <https://www.moe.go.th/growth-mindset-กับการปฏิรูปการศึกษา/>
- National Scientific Council on the Developing Child. (2014). Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain. *Journal of Children's Services*, 9(2), 143-153.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Perry, B., & Winfrey, O. (2021). *What Happened to You? : Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*. New York: Flatiron Books; An Oprah Book.
- Rudland, J., Clinton, C., & Wilinon, T. (2019). The Stress Paradox: How Stress Can Be Good for Learning. *Medical Education*, 54(1), 40-45.
- Sandberg, S., & Grant, A. (2019). *Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy*. New York: Knopf.
- Shrivastava, A., & Desousa, A. (2016). Resilience: A Psychobiological Construct for Psychiatric Disorders. *Indian Journal of Psychiatry*, 58(1), 38-43.
- Sommers, S. (2012). *Situations Matter: Understanding How Context Transforms Your World*. United States: Penguin Publishing Group.
- Tsai, J., & Morissette, S. B. (2022). Introduction to the Special Issue: Resilience and Perseverance for Human Flourishing. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(S1), S1-S3.
- Warunwutthi, N., Wattananonsakul, S., & Ekpanyaskul, C. (2022). The Effectiveness of Growth Mindset Counseling Program to Enhance Students Resilience in a Public Autonomous University in Thailand. *Journal of Research and Curriculum Development*, 12(1), 1-9.
- York, J. (2022). *Bosses Have Long Said Workers Need a Growth Mindset. Now, this Skill Is More Important than Ever - and It's Possible to Master It*. Retrieved July 27, 2023, from <https://www.bbc.com/worklife/article/20221026-the-growth-mindset-all-workers-need-to-cultivate>