



บทความวิชาการ (Academic Article)

การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนากรอบแนวคิดแบบเติบโตของผู้เรียนในยุควิถีใหม่  
The Psychology Techniques to develop the Growth Mindset  
of learners in a new normal

กรุณา วงษ์เทียนหลาย

Karuna Wongtienlai

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ศูนย์วิทยาการ กรมแพทยทหารเรือ

Royal Thai Navy College of Nursing

\*Corresponding Author, e-mail: khunkaruna.w@gmail.com

Received: January 22, 2022; Revised: February 20, 2022; Accepted: February 25, 2022

### บทคัดย่อ

ยุควิถีใหม่ (New Normal) เป็นยุคที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต จากการที่เกิดผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 จนถึงปัจจุบัน จนทำให้แบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คุ้นเคยเปลี่ยนแปลงไป การปฏิบัติใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย เกิดรูปแบบการดำเนินชีวิตยุควิถีใหม่ โดยเฉพาะในระบบการศึกษามีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนในห้องเรียนเป็นรูปแบบการเรียนออนไลน์ ปัญหาคือ บางครอบครัวไม่มีความพร้อมในการจัดหาปัจจัยในการเรียนทั้งคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้เรียนเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการเรียน เกิดการไม่เข้าใจในการเรียน จาก การขาดปฏิริยาตอบสนอง ประกอบกับการสื่อสารที่ไม่ชัดเจน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกไม่ชอบการเรียนรู้ ส่งผล

สำคัญต่อสภาพจิตใจ สังคม และอารมณ์ของผู้เรียน ทำให้ครอบครัวและผู้เรียนรู้สึกเครียด ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่เป็นปัญหาทางด้านทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดของผู้เรียนเป็นหลัก ผู้สอนจำเป็นต้องสร้างแนวความคิดแบบเติบโตให้แก่ผู้เรียนให้มีความรู้สึกมุ่งมั่นที่จะก้าวผ่านกับสถานการณ์วิกฤตในยุควิถีใหม่ที่เกิดขึ้น ด้วยการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนาแนวความคิดแบบเติบโต นำสู่การจัดการเรียนรู้ในยุควิถีใหม่ได้อย่างมีคุณภาพ

**คำสำคัญ :** เทคนิคทางจิตวิทยา แนวความคิดแบบเติบโต การเรียนรู้ในยุควิถีใหม่

### Abstract

New Normal is a lifestyle that is different from the past. The impact of the epidemic situation of the coronavirus disease (Covid-19) that has occurred from the end of 2019 until the present. The familiar patterns and practices have been changed to new practices under new unfamiliar standards. A new way of life is born, especially, the education system, which has change, learning model in the classroom to be the online learning model. The problem is that some families are not ready to provide factors for learning both on the computer and the Internet, causing students to face problems and obstacles in learning due to misunderstanding in learning from lack of reaction along with unclear communication, and making students feel unwilling to learn It has an important effect on the mental, social and emotional state of the learners. The families and students are stress because the mainly problems is the attitude which is related to the students' concepts. Instructors need to create a growth mindset for students to feel committed to overcome the crisis in this new era by using psychology techniques to develop a growth mindset and leading to quality learning management in a new normal.

**Keywords:** Psychology Techniques, Growth Mindset, Learning in New Normal

## บทนำ

ยุควิถีใหม่ (New Normal) ในบริบทสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึงปัจจุบันนั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก COVID-19 ได้สร้างปัญหาและความยุ่งยากให้กับการศึกษาไทย ทำให้สถานศึกษาเกือบทุกแห่งทั่วโลกต้องปิดการเรียนการสอน ข้อมูลของ UNESCO (World Economic Forum, 2020) พบว่ามีจำนวนผู้เรียน 1.38 พันล้านคน คิดเป็นร้อยละ 60 ทั่วโลก ได้รับผลกระทบจากการปิดสถานศึกษา ซึ่งเป็นผลกระทบต่อเนื่องอย่างกว้างขวาง และเกิดการปรับเปลี่ยนระบบการจัดการศึกษาที่เด่นชัดที่สุดคือ การเรียนการสอนที่ต้องดำเนินงานต่อมิให้หยุดชะงัก ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดที่จะเกิดขึ้นในสถานศึกษา สถานการณ์เหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมของผู้เรียนที่ไม่เหมาะสมที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของผู้เรียน นั่นคือ คุณภาพของประชากรในอนาคต ซึ่งในส่วนของผู้ปกครองก็ได้รับความเดือดร้อนเพราะระบบเศรษฐกิจหยุดชะงัก ในภาวะที่มีคนตกงานจำนวนมาก ซึ่งถือว่ารุนแรงและอาจจะรุนแรงกว่าเกิดสงครามโลก เพราะมีคนเสียชีวิตจำนวนมาก และมีการติดเชื้อระบาดกระจายเป็นทวีคูณ ผลกระทบต่อการจัดการศึกษารั้งนี้ มีผลโดยตรงต่อผู้เรียนซึ่งจะเป็นกำลังของชาติในอนาคต และส่งผลกระทบในระยะยาว ทำให้เกิดระบบการจัดการศึกษาในรูปแบบใหม่ สถาบันการศึกษาทุกระดับต้องปรับตัวในสถานการณ์ปัจจุบัน โดยเฉพาะสิ่งที่สำคัญคือ การให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียน ซึ่งมีหลากหลายวิธี และวิธีหนึ่งที่น่าสนใจคือการสร้างแนวคิดแบบเติบโตสำหรับผู้เรียน อันเป็นแนวคิดที่เชื่อว่า การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนารอบแนวคิดแบบเติบโตของผู้เรียนในยุควิถีใหม่ เมื่อเกิดสถานการณ์วิกฤต ภายใต้ปัญหาอุปสรรค และความกดดันที่เกิดขึ้นกับตัวผู้เรียนโดยไม่รู้ตัว

## การเรียนรู้ใหม่ในยุควิถีใหม่ (New Normal)

คำว่า New Normal หรือ ยุควิถีใหม่ กำลังเป็นคำพาดหัวยอดนิยมบนโลกออนไลน์ทางการศึกษา และในระบบอื่น ๆ การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ได้เข้ามาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในหลากหลายมิติของคนทั่วโลก ตั้งแต่การทำงาน การรักษาสุขภาพ แม้แต่การศึกษาเองก็จะต้องเผชิญกับภาวะของการปรับตัวครั้งใหญ่เช่นเดียวกัน และการเรียนรู้แบบออนไลน์กำลังจะกลายเป็นการ

เรียนรู้ในยุควิถีใหม่ของสังคมไทยมากขึ้น และการเรียนรู้แบบออนไลน์ก็ไม่ใช่แค่การสอนผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์มเท่านั้น แต่การเรียนรู้วิถีใหม่นี้ยังมีอีกหลายมิติให้ผู้สอนต้องทำความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงพื้นที่การเรียนรู้เป็นเรื่องที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดด้วยเทคโนโลยีในปัจจุบันและนวัตกรรมที่สร้างสรรค์ การอำนวยความสะดวกการสอนได้แค่ปลายนิ้วทำให้เราสามารถเรียนรู้ทุกเนื้อหาได้จากทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าปฏิสัมพันธ์ของผู้สอนและผู้เรียนจะลดน้อยลง ชุมชนแห่งการเรียนรู้ยังมีอยู่ แต่เปลี่ยนพื้นที่จากโรงเรียนสู่โทรศัพท์มือถือหรือเครื่องคอมพิวเตอร์เท่านั้น ผู้สอนอาจคุ้นชินกับภาพห้องเรียนที่มีผู้เรียนจำนวนมากรวมตัวกัน การใช้หนังสือเรียนเหมือนกัน สื่อประกอบการสอนเหมือนกัน และมีวิธีการประเมินผลเหมือนกัน เพื่อไปสู่เป้าหมายเดียวกัน (Boonphak, 2019) ในการเรียนรู้วิถีใหม่นั้น เป้าหมายของการศึกษาอาจยังคงเดิม แต่ผู้เรียนสามารถใช้วิธีที่แตกต่างในการไปถึงจุดหมายได้ ผู้เรียนบางคนอาจเรียนรู้ได้เร็วกว่าหากได้ดูภาพหรือคลิปวิดีโอ แต่พบว่าปัญหาของผู้เรียนส่วนใหญ่ที่อาจชอบการฟังคุณครูบรรยายในห้อง เพราะรูปแบบการเรียนรู้ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าการเรียนไม่เข้าใจ ไม่สามารถที่จะเรียนได้เต็มต่ออย่างตนเองต้องการ สร้างความเครียดในการเรียนรู้กับผู้เรียนเป็นอย่างมาก และในรูปแบบของการประเมินผล การให้เกรดบนสมุดพก และการประเมินผลจากการสอบ เป็นสิ่งที่ถูกตั้งคำถามมายาวนานว่าช่วยให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษาจริงหรือไม่ในการศึกษาแบบวิถีใหม่นี้ การประเมินจะถูกเปลี่ยนจาก “การประเมินผลการเรียน” ไปสู่ “การประเมินผลเพื่อการเรียนรู้” นั่นคือการวัดผลลัพธ์ให้คุณครูเข้าใจว่าผู้เรียนเหมาะกับการเรียนรู้รูปแบบไหน และอะไรที่จะสามารถเติมทักษะที่คุณครูคาดหวังได้ การประเมินผลในวิถีการศึกษาในยุควิถีใหม่จึงเป็นการทำความเข้าใจ ไม่ใช่การตัดสินพร้อมที่จะเรียนรู้เพียงเพราะผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือการสื่อสารทางออนไลน์ ภายใต้ความเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับผู้เรียน

### ผลกระทบด้านการศึกษาในยุควิถีใหม่

ในยุควิถีใหม่ทำให้เกิดผลกระทบในทุก ๆ ด้านของประเทศไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษา ซึ่งสิ่งสำคัญสำหรับผู้สอนและผู้เรียน คือ จำเป็นต้องเข้าใจถึงผลกระทบด้านการศึกษา เพื่อการพัฒนาร่วมกันให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนาการศึกษาในยุควิถีใหม่ (Tuan, 2020)

**1. การจัดการเรียนการสอน** เป็นหัวใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน วิกฤติ COVID-19 ได้เป็นโอกาสให้สร้างแนวคิดใหม่ทางการเรียนรู้ หรือการเรียนการสอนด้วยวิธีการใหม่ นวัตกรรมใหม่ เช่น ทำงานที่บ้าน เรียนที่บ้าน ในช่วงระบาดหนัก ทุกคนอยู่บ้าน ทำงานที่บ้าน พอสถานการณ์คลี่คลายลง ก็มีการเรียนสลับกัน ทั้งที่โรงเรียนและบ้าน พบว่านวัตกรรมการเรียนการสอนมีมากมายหลายรูปแบบ เช่น การใช้ระบบการสอนออนไลน์ผสมผสานกับสาระการเรียนรู้ในลักษณะอื่น ๆ เช่น ผสมผสานกับวิธีการสอนหลาย ๆ วิธี ผสมผสานกับเทคโนโลยีทางการสอนกับการสอนในชั้นเรียนปกติ และการใช้เทคโนโลยีทางการสอนกับการปฏิบัติงานจริง ซึ่งนิยมใช้กันมาก แต่ก็มีผลกระทบในลักษณะเป็นข้อสังเกตว่า การจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ สร้างความวิตกกังวลกับครอบครัวและผู้เรียนในหลาย ๆ ครอบครัว เนื่องจากความพร้อมทั้งในส่วนของความรู้ ความสามารถในการปรับตัวกับเทคโนโลยีการเรียนออนไลน์ ทำให้ผู้เรียนต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคอย่างมาก

**2. ผลลัพธ์การเรียนรู้** ผู้เรียนต้องหยุดเรียน ระบบการเรียนการสอนเปลี่ยนแปลง โอกาสทางการเรียนรู้แบบตัวต่อตัว กับการเรียนด้วยตนเอง ผลลัพธ์การเรียนรู้ก็ได้รับผลกระทบ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะหรือการปฏิบัติจะมีผลกระทบไปด้วย ผลลัพธ์การเรียนรู้ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง เมื่อสถานศึกษาปิด ผู้เรียนที่อยู่บ้าน ผู้ปกครองดูแลในวัยเด็ก ส่วนระดับอุดมศึกษา แม้ว่าจะสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้ ก็มีข้อจำกัดในการเข้าถึงทรัพยากรการเรียนรู้ ทำให้เกิดความเครียดในการเรียนรู้ รวมผลลัพธ์การเรียนรู้ที่จะตามมาจากความไม่เข้าใจในการเรียนรู้

**3. ผลกระทบทางจิตวิทยาต่อผู้เรียน** ผู้เรียนที่เป็นนักศึกษาเกิดความเครียดจากภาวะที่ต้องอยู่ในบ้าน แม้ว่าจะมีการคลายมาตรการแล้วก็ตาม แต่การเข้าเรียนหรือเดินทางยังกังวลกับการกลับมาของการระบาดในรอบที่สองหรือสาม ความสูญเสียรายได้ ผลกระทบจากรายได้ของผู้ปกครอง การช่วยเหลือของรัฐก็ไม่สามารถช่วยเหลือได้ทั่วถึง และเนื่องจากยังไม่สามารถผลิตวัคซีนได้ ก่อให้เกิดความกังวลและความเครียดผลกระทบต่อผู้บริหารและครูผู้สอน

**4. การบริหารวิกฤติ** เป็นช่วงภาวะที่ผู้ได้รับผลกระทบในการบริหารที่ยาก ต้องจัดการกับภาวะวิกฤติที่เกิดจากมาตรการของรัฐ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ป้องกันไม่ให้เกิด แก๊ซสถานการณ์ด้วยความรวดเร็ว การสื่อสารที่ดีเป็นปัจจัยความสำเร็จ จึงต้องเป็นนักสื่อสารที่ดี หรือหากคนที่มีประสบการณ์การสื่อสารมาช่วย และมีทีมงานช่วยเหลือ ทั้งระหว่างเกิดการเกิดวิกฤติและภายหลังวิกฤติ

5. **ผู้สอน** ต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนการสอน จากการสอนในชั้นเรียนปกติ มาเป็นการสอนแบบออนไลน์ และการเตรียมการสอนเมื่อสถานการณ์คลี่คลาย ซึ่งทั้งสองลักษณะต้องมีการออกแบบการเรียน การสอน การทดลองก่อนสอนจริง สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อการจัดห้องเรียน สื่อการเรียนการสอน การจัดช่วงเวลาสอน การทดสอบ รวมทั้งระเบียบและเกณฑ์การประเมินการเรียนรู้อันต้องปรับปรุง

6. **การให้บริการของสถานศึกษา** เครือข่ายผู้ปกครองจะได้รับผลกระทบเมื่อสถานศึกษาปิดดำเนินงาน โครงการที่ตกลงต้องเลื่อนหรือยกเลิก การรวมกลุ่มต้องยกเลิกเช่นกัน งบประมาณก็ยกไปใช้จ่ายในการบริหารวิกฤติ COVID-19

ผลกระทบทางการศึกษาที่เกิดขึ้นในยุควิถีใหม่มีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ ทำให้ผู้เรียนจำเป็นต้องหารูปแบบการสอนแบบใหม่ที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีความสุขในการเรียน ตนเองสามารถเผชิญปัญหา อุปสรรคได้ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งถือว่าเป็นความท้าทายในการเรียนตลอดจนนำไปสู่การพัฒนาชีวิตของผู้เรียนให้เติบโตได้ในสังคมในยุควิถีใหม่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### พฤติกรรมการศึกษาของผู้เรียนในยุควิถีใหม่

เมื่อผู้เรียนเรียนรู้และได้กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดขึ้นมา การแสดงออกเช่นนั้นย่อมต้องอาศัยขั้นตอนของการเกิดอย่างเป็นกระบวนการมาก่อนทั้งสิ้น และในกระบวนการเกิดพฤติกรรมทั้งหมดนี้สามารถแยกออกเป็นกระบวนการย่อยได้อีกอย่างน้อย 3 กระบวนการ (Surang, 2002) ดังนี้

1. กระบวนการรับรู้ (Perception process) เป็นกระบวนการเบื้องต้นที่เริ่มจากการที่บุคคลได้รับสัมผัสหรือรับข่าวสารสัมผัสจากสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยผ่านระบบประสาทสัมผัส ซึ่งรวมถึงการที่รู้สึก (Sensation) กับสิ่งเร้าที่รับสัมผัสนั้น ๆ ด้วย

2. กระบวนการคิดและเข้าใจ (Cognition process) กระบวนการนี้อาจเรียกได้ว่ากระบวนการทางปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ประกอบไปด้วยการเรียนรู้ การคิด และการจำลองสถานการณ์นำไปใช้หรือเกิดพัฒนาการจากการเรียนรู้ นั่น ๆ ด้วยการรับสัมผัส การรู้สึก ที่นำมาสู่การคิดและเข้าใจนี้ เป็นระบบการทำงานที่มีความละเอียดซับซ้อนมาก และเป็นกระบวนการภายในทางจิตใจ

3. กระบวนการแสดงออก (Spatial behavior process) หลังจากผ่านขั้นตอนของการรับรู้และการคิดและเข้าใจแล้ว บุคคลจะมีอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ๆ แต่ยังมีได้แสดงออกให้ผู้อื่นได้รับรู้ ยังคงเป็นพฤติกรรมที่อยู่ภายใน (Covert behavior) แต่เมื่อได้คิดและเลือกที่จะแสดงการตอบสนองให้บุคคลอื่นสังเกตได้ เราจะเรียกว่าพฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) ซึ่งพฤติกรรมภายนอกนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่มีอยู่ทั้งหมดภายในตัวบุคคลนั้น เมื่อมีปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่ง การแสดงออกมาเพียงบางส่วนของที่มีอยู่จริงเช่นนี้จึงเรียกว่า พฤติกรรมการแสดงออกตามสภาพแวดล้อม (Spatial behavior)

โดยแท้ที่จริงแล้วกระบวนการย่อยทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ไม่สามารถแยกเป็นขั้นตอนต่างหากหรือเป็นอิสระจากกัน เพราะการเกิดพฤติกรรมในแต่ละครั้งนั้นจะมีความต่อเนื่องสัมพันธ์กันอย่างมาก ซึ่งกระบวนการนี้จะแสดงถึงกรอบแนวคิดที่เกิดขึ้น จากสิ่งที่สัมผัส ความรู้สึก สู่กระบวนการแสดงออกภายใต้กรอบแนวคิดที่เหมาะสม ในการเผชิญปัญหา อุปสรรคที่พบเจอ ในการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปในยุควิถีใหม่

### กระบวนการสร้างกรอบแนวคิด

Dweck (2006) นักจิตวิทยาและนักวิจัยที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาจิตวิทยาสังคม บุคลิกภาพ และจิตวิทยาพัฒนาการ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีตัวตน (Self-theories) ที่เป็นการเชื่อมโยงของจิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาสังคม และจิตวิทยาบุคลิกภาพ โดยสนใจพิจารณาเกี่ยวกับการรับรู้หรือการเข้าใจในตนเอง (Self-conception/Mindset) ที่บุคคลใช้ในการสร้างความเป็นตัวตน (อัตตา) และใช้ความเข้าใจและการรับรู้นี้ไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมของตนเอง (Dweck, 2010) ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิธีการที่จะพัฒนาความสิ้นหวังอันเกิดจากการเรียนรู้ (Learned helplessness) โดยมุ่งศึกษาในมิติที่มีความหลากหลาย เช่น เรื่องของความคาดหวัง (Expectation) ขนบธรรมเนียมประเพณี (Social cues) การมุ่งผลสัมฤทธิ์ (Achievement motivation) การประเมินผล การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Evaluative feedback) โดยใน ค.ศ. 1977 เริ่มสนใจศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจ (Motivation) และการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จ (Achievement orientation) จนกระทั่ง ค.ศ. 1999 ได้มีการพัฒนาเป็นทฤษฎีแห่งตน ที่มีบทบาทในแรงจูงใจ บุคลิกภาพและการพัฒนาตนเอง โดยมุ่งสนใจค้นคว้าว่า บุคคลสามารถพัฒนาความเชื่อเกี่ยวกับตนเองได้อย่างไร และ

การใช้จิตวิทยาในการชมเชย (Praise) ที่สามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล โดยในการศึกษาทฤษฎีที่มีความหลากหลายเพื่อหาคำตอบว่า เหตุใดผู้เรียนบางคนถูกจูงใจให้ทำงานมากขึ้นได้ ขณะที่บางคนตกอยู่ในสภาวะสิ้นหวังในการเรียนรู้จนกระทั่ง ค.ศ. 2006 จึงเขียนหนังสือเรื่อง Mindset: The New Psychology of Success ซึ่งได้รับการยอมรับและนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอน ตลอดจนในระบบการศึกษาทุกระดับทั่วโลก

### รูปแบบของกรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดของบุคคลเกิดจากการได้รับประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเริ่มตั้งแต่การปลูกฝังเลี้ยงดูภายในครอบครัว การได้รับการศึกษาในสถาบันการศึกษา การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาของ Dweck (2006) พบว่า เมื่อบุคคลยอมรับกรอบแนวคิดสำหรับตนเองแล้วจะเป็นเสมือนการวางกรอบในการคิด มุมมอง เจตคติ และความเชื่อ ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะมีอิทธิพลในการชี้นำ การแสดงออกทางพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น ๆ โดยได้มีการแบ่งกรอบคิดเป็น 2 ประเภท คือ กรอบคิดจำกัด (Fixed mindset) และกรอบคิดงอกงาม (Growth mindset)

#### 1. กรอบคิดแบบเติบโต (Growth mindset)

กรอบคิดแบบเติบโต เป็นระบบความเชื่อเกี่ยวกับศักยภาพภายในตนเอง Dweck (2006) ได้ให้ความหมายของสามารถปรับเปลี่ยนให้มีคุณภาพและสามารถพัฒนาได้ถึงแม้ว่าคุณภาพจะมีความแตกต่างกันทุกด้าน สอดคล้องกับการให้ความหมายของ Ricci (2013) ที่ได้ให้ความหมายของกรอบคิดงอกงามว่า ระบบความคิดที่จะทำให้บุคคลเชื่อว่าสติปัญญายังคงสามารถเติบโต และพัฒนาได้ด้วยความพยายาม โดยให้ความสนใจกับการเรียนรู้ที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการ และการสาธิตที่ชาญฉลาด ซึ่งทำให้เห็นถึงความความคิดที่เติบโต อันเป็นผลมาจากความวิริยะพากเพียร เรียนรู้จากความผิดพลาด นำความท้าทายมาใช้ และใส่ความพยายามในการทำสิ่งที่ต้องการให้บรรลุเป้าหมายแห่งความสำเร็จ โดยมีเป้าหมายจากแรงปรารถนาที่จะเรียนรู้และพยายามที่จะแสวงหาความรู้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยมีได้สนใจเรื่องการให้คุณค่าหรือคำตัดสินจากสังคม (Dweck, 2006) และได้อธิบายลักษณะของบุคคลที่แนวคิดแบบเติบโต (Dweck, 2010) ดังนี้



- 1.1 เชื่อว่าศักยภาพภายในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้
- 1.2 การตั้งเป้าหมายจะมุ่งไปที่การเรียนรู้
- 1.3 สามารถฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้อย่างรวดเร็ว
- 1.4 ขอบความท้าทายและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความล้มเหลว
- 1.5 สามารถนำคำวิจารณ์จากบุคคลอื่นมาใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง
- 1.6 เรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่นและนำความสำเร็จนั้นมาเป็นแรงบันดาลใจ
- 1.7 ความพยายามและทุ่มเทจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ

กรอบคิดแบบเติบโต มีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อของบุคคลต่อความสามารถของตนเองได้เหมาะสมว่าเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลง ฝึกฝนและพัฒนาได้ตลอดชีวิตโดยอาศัยความพยายามและการเรียนรู้ โดยบุคคลเชื่อว่าตนเองจะสามารถมีสติปัญญาที่สูงขึ้นหรือมีพรสวรรค์ที่มากขึ้นได้ บุคคลที่มีความเชื่อแบบ Incremental จะมีลักษณะการตั้งเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้ (Learning goal) ทั้งนี้เพราะมีความต้องการพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของตนเอง ทำให้บุคคลกล้าที่จะเสี่ยงและเผชิญกับความล้มเหลว เพราะเชื่อว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และความผิดพลาดไม่ได้เป็นการตัดสินว่าตนเองไม่มีคุณภาพ รวมถึงเชื่อว่าความพยายามเป็นหนทางไปสู่การพัฒนาความสามารถของตนเองได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ชุดแนวความคิดแบบเติบโต Incremental Theory  
ที่มา : พัฒนมาจาก Self-theories ของ Dweck (2000)

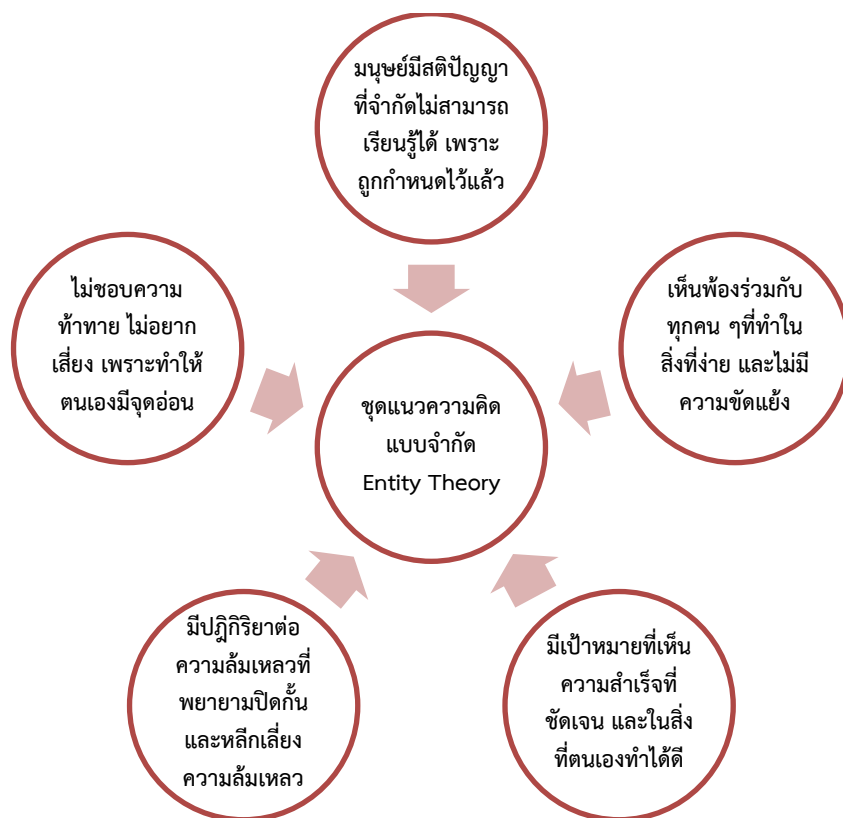
## 2. กรอบแนวคิดแบบจำกัด (Fixed mindset)

Dweck (2006) ได้ให้ความหมายของกรอบคิดติดยึดว่า เป็นความเชื่อว่าคุณสมบัตินของตนเองเป็นเหมือนภาพที่ถูกสลักลงบนหิน ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยระบบความเชื่อนี้ทำให้บุคคลกำหนดความคิดเกี่ยวกับสติปัญญา ทักษะ และพรสวรรค์ของตนไว้ล่วงหน้า (Ricci, 2013) ผู้ที่มีกรอบคิดแบบจำกัดจะตั้งเป้าหมายเพื่อต้องการพิสูจน์ความสามารถตนเองในทุกด้าน เช่น ด้านการเรียน ด้านการงานอาชีพ หรือด้านความสัมพันธ์ โดยมีความคิดและมุมมองที่วัดจากคำตัดสินทางสังคมว่าตนเองจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว โดยคนที่มีกรอบแนวคิดแบบจำกัดจะไม่ต้องการเกิดความผิดพลาด เพราะมองว่าความผิดพลาดจะเป็นการตัดสินระดับสติปัญญาของบุคคล ต้องการ

การยอมรับจากสังคม กลัวการถูกปฏิเสธ มักจะรู้สึกว่าเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ และไม่เห็นคุณค่าของความพยายาม ซึ่ง Dweck ได้อธิบายลักษณะของบุคคลที่มีกรอบคิดจำกัด (Dweck, 2010) ไว้ดังนี้

- 2.1 เชื่อว่าความล้มเหลวคือข้อจำกัดของสติปัญญาของตน
- 2.2 ตั้งเป้าหมายมุ่งที่จะแสดงผลงาน
- 2.3 ปกป้องตนเองจากความล้มเหลว โดยหลีกเลี่ยงที่จะทำสิ่งที่มีความเสี่ยงและท้าทาย
- 2.4 เมื่อต้องเผชิญความล้มเหลวจะท้อแท้และหมดกำลังใจในการทำสิ่งนั้น และจะเปลี่ยนเป้าหมายไปยังสิ่งอื่นที่ตนจะสามารถประสบความสำเร็จได้
- 2.5 รู้สึกว่าคำวิจารณ์เปรียบเสมือนการโจมตีที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าเป็นคนโง่
- 2.6 หวาดกลัวต่อความสำเร็จของผู้อื่นเพราะจะรู้สึกว่าเป็นคนไม่ฉลาด
- 2.7 ความพยายามแสดงถึงการไร้ความสามารถ

กรอบคิดแบบจำกัด มีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อของผู้เรียนต่อความสามารถในการเรียนรู้ของตนเองว่าเป็นสิ่งที่ถูกจำกัดไม่สามารถพัฒนาได้ โดยเข้าใจว่าบุคคลสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความสามารถ พรสวรรค์หรือสติปัญญาของตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อแบบ Entity จะมีลักษณะการตั้งเป้าหมายเพื่อแสดงผลงาน (Performance goal) ทั้งนี้เพราะต้องการพิสูจน์ความสามารถและพรสวรรค์ของตนเองจากคำชมเชยที่สามารถทำงานได้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งจะทำให้บุคคลปฏิเสธคุณค่าของโอกาสในการเรียนรู้และไม่กล้าเสี่ยงที่จะต้องพบกับความล้มเหลว ซึ่งจะแสดงว่าผู้เรียนขาดความสามารถ เพราะความเชื่อที่ว่าหากบุคคลใดมีความสามารถ ก็ไม่จำเป็นต้องมีความพยายาม ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ชุดแนวความคิดแบบจำกัด Entity Theory

ที่มา : พัฒนมาจาก Self-theories ของ Dweck (2000)

สรุปได้ว่า รูปแบบของกรอบแนวคิด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ประกอบด้วย กรอบคิดแบบเติบโต และกรอบแนวคิดแบบจำกัด ซึ่งกรอบคิดทั้ง 2 ประเภทนี้ เป็นความเชื่อเฉพาะของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับคุณสมบัติของตนเองด้านศักยภาพ ความสามารถ สติปัญญาที่บุคคลมีอยู่ในตนเอง อันเป็นผลจากประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผ่านมาในอดีตที่ส่งผลต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เจตคติความคิดต่อตนเองที่จะขึ้นำการแสดงออกทางพฤติกรรมการดำเนินชีวิต และความสำเร็จของบุคคล โดยบุคคลที่มีความแตกต่างกัน

## การพัฒนากรอบแนวคิดแบบเติบโตในยุควิถีใหม่

แนวทางสำหรับผู้สอนที่ใช้ในการพัฒนากรอบแนวคิดแบบเติบโตของผู้เรียน (Dweck, 2006) มีดังนี้

1. ในการสื่อสารกับผู้เรียน ผู้สอนควรเลือกและพิจารณาสาร วิธีการส่งสารหรือข้อความไปให้ผู้เรียน เพราะทุกข้อความที่เป็นคำพูด รวมถึงการแสดงพฤติกรรมของผู้สอน เป็นการสื่อสารที่อาจมีการแนบข้อความที่เป็นนัยแฝงที่จะทำให้ผู้เรียนตีความและรับรู้ในนัยแฝงนั้น ดังนั้นในการส่งสารทุกครั้งให้พิจารณาเลือกใช้ข้อความที่เป็นการส่งเสริมการพัฒนาของตัวผู้เรียน เช่น “ผู้เรียนเป็นคนที่พัฒนาได้ และผู้สอนสนใจการพัฒนาของคุณ”

2. ผู้สอนต้องเลือกใช้การชมเชยในความสำเร็จอย่างเหมาะสม หมายความว่า เมื่อต้องการที่จะชมเชยผู้เรียนที่ประสบความสำเร็จ ให้มุ่งไปที่กระบวนการวิธีการหรือความพยายามของผู้เรียนที่เป็นเหตุให้ประสบผลสำเร็จ

3. ผู้สอนต้องระวังตนเองในการใช้คำวิพากษ์วิจารณ์ และการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน ไม่ควรใช้การตำหนิที่เป็นการตีตราผู้เรียน แต่ให้เน้นที่การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ โดยมุ่งเน้นที่กระบวนการและความพยายาม

4. ผู้สอนไม่ควรตั้งเป้าหมายเพื่อแสดงผลงานให้ผู้เรียนมุ่งเข้าหา แต่เป้าหมายที่แท้จริงคือการเพิ่มทักษะและการเรียนรู้ ดังนั้นในการตั้งเป้าหมายให้แกผู้เรียนจึงเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวัง

5. ในการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนไม่จำเป็นต้องลดมาตรฐานการเรียนรู้ เพราะการทำเช่นนั้นมิได้ช่วยให้ความรู้สึกลับต้อตนเองของผู้เรียนเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งถึงแม้ว่าการตั้งมาตรฐานจะสูง หากแต่ผู้สอนพยายามคิดหาแนวทางเพื่อให้ผู้เรียนไปถึงระดับมาตรฐานที่กำหนด โดยใช้กระบวนการในการสะท้อนกลับที่เหมาะสม เป็นตัวกระตุ้นและสนับสนุนผู้เรียนให้ไปถึงเป้าหมายได้

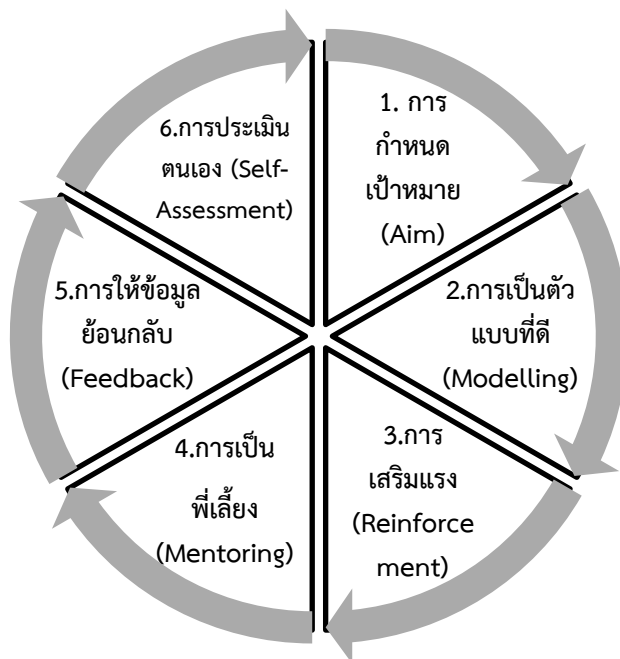
6. ผู้สอนควรเชื่อว่าผู้เรียนสามารถเติบโตและพัฒนาความสามารถของตนเองได้ ดังนั้นผู้สอนควรเลือกใช้กระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ มาพัฒนาผู้เรียนให้เติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพ

7. ผู้สอนควรสังเกตตนเองว่าเป็นผู้ที่มีกรอบคิดแบบใด สังเกตว่าสิ่งที่ให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกคือ การยึดติดความสำเร็จในอดีตที่ผ่านมา ชื่อเสียง หรือการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง วิธีการที่ผู้สอนพยายามจะใช้ในการสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เรียนผ่านการวิพากษ์วิจารณ์

การพัฒนากรอบคิดแบบเติบโตของผู้เรียน ผู้สอนต้องเปิดใจในการเรียนรู้ความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละคน ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิดของตนเองให้เป็นผู้ที่สามารถนำผู้เรียนให้กล้าเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ให้มองว่าการเรียนการสอนในยุควิถีใหม่เป็นสิ่งที่น่าท้าทาย และพยายามในการเรียนรู้ร่วมกัน สำคัญคือ การยอมรับความคิดเห็น การวิพากษ์ความคิดของผู้เรียนด้วยเหตุผล และทำให้ผู้เรียนร่วมเรียนรู้กับผู้สอน ตั้งแต่ควรตั้งเป้าหมาย ภายใต้ความต้องการผู้เรียน และกระทั่งสามารถประเมินผู้เรียน การให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ไปกับผู้สอนได้อย่างมีคุณภาพ

### **การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนากรอบคิดแบบเติบโตของผู้เรียนในยุควิถีใหม่**

Dweck (2010) ได้ใช้วิธีการที่หลากหลายในการพัฒนากรอบคิดแบบเติบโต เช่น การสร้างรายวิชาเพื่อสอนเรื่องชุดความเชื่อ การพัฒนากรอบคิดเชิงบวกโดยสอดแทรกเข้าไปในการจัดการเรียนการสอนวิชาต่าง ๆ ในชั้นเรียน โดยนำกระบวนการสื่อสารร่วมกับการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาใช้ในการจัดการเรียนการสอน การอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับชุดความเชื่อ (Mindset workshop) การสร้างโปรแกรมออนไลน์เพื่อพัฒนากรอบคิดเชิงบวก (Brainology) กระบวนการที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้และการสื่อสารในชั้นเรียนของผู้สอน มีผลต่อบรรยากาศในการเรียนรู้ของผู้เรียนและสัมพันธภาพระหว่างกันในห้องเรียน อันประกอบด้วยผู้สอนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียน) (Thoughtful Learning, 2012) จะส่งผลต่อคุณภาพในการสอนของผู้สอน พฤติกรรมในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน การนำแนวคิดทางจิตวิทยาจากการผ่านการศึกษาถึงพฤติกรรมของผู้เรียน นำสู่การสนับสนุนการพัฒนากรอบคิดของผู้เรียนในยุควิถีใหม่ ประกอบด้วยประเด็นสำคัญ ดังนี้



ภาพที่ 3 การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนารอบแนวคิดแบบเติบโตของผู้เรียนในยุควิถีใหม่  
ที่มา : พัฒนาจาก Yokchoo Kusuma (2018)

### 1. การกำหนดเป้าหมาย (Aim)

ผู้เรียนและผู้สอนมีการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน การตั้งเป้าหมาย คือ กระบวนการกำหนดทิศทางของการเรียนรู้ซึ่งเป็นทักษะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จนำมาใช้เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว สามารถสรุปได้ 3 ประการ ดังนี้

1.1 ผู้สอนสร้างเป้าหมายของการสอน ซึ่งเน้นสิ่งที่ผู้เรียนสนใจ

1.2 ผู้สอนสร้างเป้าหมายการสอนที่ไม่ควรเจาะจงมากเกินไป ควรกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของการกระทำที่คาดหวังว่าจะทำได้โดยระบุผลของการกระทำ มีการวางเงื่อนไขวัตถุประสงค์ร่วมกัน ซึ่งจะโยงไปสู่การกระทำที่มุ่งหวังให้เกิดขึ้นและมีเกณฑ์วัตถุประสงค์ที่ยอมรับได้ โดยระบุได้ว่าผู้เรียนที่มีความแตกต่างกัน และจะต้องกระทำในระดับใดจึงจะเป็นที่ยอมรับและผ่านเกณฑ์ที่กำหนดได้

1.3 ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนนำเป้าหมายของผู้สอนมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง ภายใต้การมีส่วนร่วมระหว่างผู้สอนและผู้เรียน โดยการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ ผู้สอนควรส่งเสริมให้ผู้เรียนนำเป้าหมายนั้นมาปรับให้เข้ากับความต้องการของผู้เรียน

การกำหนดเป้าหมายในการเรียนการสอน เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เจาะจงตามเกณฑ์การเรียนรู้ แต่มีความยืดหยุ่นที่ผู้สอนจะต้องเปิดกว้าง มีการทำข้อตกลงในการเรียนการสอนกับผู้เรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดรูปแบบ วิธีการ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถควบคุมการเรียนรู้ของตนเองได้ ถึงแม้ในบางครั้งผู้เรียนจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่หวังได้ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในการจะพยายามให้ตนเองพยายามเรียนรู้สู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ในอนาคต

## 2. การเป็นต้นแบบที่ดี (Modelling)

ผู้สอนสามารถเป็นต้นแบบที่ดี ที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อม ๆ กัน โดยมีความเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของผู้เรียนนั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากต้นแบบ ซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ต้องอาศัยการลองผิดลองถูก เพราะนอกจากจะสูญเสียเวลาแล้ว ยังอาจมีอันตรายได้ในบางพฤติกรรม ในการเรียนรู้โดยการผ่านต้นแบบนี้ การเป็นต้นแบบแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 การเป็นต้นแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live model) คือ ต้นแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง ซึ่งผู้สอนเป็นต้นแบบที่ดีในการที่ผู้เรียนได้เห็นทั้งพฤติกรรม การแต่งกาย การแสดงออก การพูด หรือการสื่อสารในด้านต่าง ๆ อย่างชัดเจน จากทั้งการเรียนการสอน และการเป็นพี่เลี้ยง

2.2 การเป็นต้นแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic model) เป็นต้นแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสือนวนิยาย ผู้สอนสามารถสร้างสถานการณ์จำลอง หรือเหตุการณ์ ที่ยกตัวอย่างระหว่างการเรียนการสอนให้เป็นรูปแบบตามนามธรรมที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจ และเรียนรู้ได้เห็นได้ชัดเจน

การที่ผู้สอนเป็นต้นแบบที่ดีสำหรับผู้เรียน ผู้สอนจะเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติตัว เสริมสร้างกรอบคิดแบบเติบโตของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่การพบเจอในครั้งแรก และทุก ๆ ครั้งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ หรือเลียนแบบผู้สอนได้โดยอัตโนมัติ



### 3. การเสริมแรง (Reinforcement)

ผู้สอนสามารถใช้เทคนิคในการเสริมแรง เพื่อเป็นการปรับหรือพัฒนาพฤติกรรมของผู้เรียนให้ เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์ โดยมีหลักการสำคัญว่าการกระทำใด ๆ ที่ได้รับการเสริมแรงจะมี แนวโน้มให้ความถี่ในการกระทำนั้น ๆ เพิ่มขึ้น ในส่วนการกระทำที่ไม่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้ม ให้ความถี่ในการกระทำนั้นลดลงและหายไปในที่สุด ซึ่งการเสริมแรงของผู้สอนสามารถใช้ได้หลายวิธี เช่น การเสริมแรงทางวาจา กิริยาท่าทาง การเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การสัมผัส การทำกิจกรรม การให้ รางวัล ซึ่งการเสริมแรงขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของสังคมและการเรียนรู้ นั้น ๆ

การที่ผู้สอนสามารถเสริมแรงในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมกับผู้เรียนในแต่ละคน จะเป็นการใส่สิ่ง กระตุ้นให้ผู้เรียนทำในสิ่งที่ผู้สอนต้องการ ซึ่งการเสริมแรงสามารถเป็นไปตามที่ผู้สอนต้องการ เช่น ของขวัญ การประกาศชื่นชมหน้าห้องเรียน การชมเชยเมื่อตอบคำถามได้ หรือการเสริมแรงอีกแบบ หนึ่งคือ การว่ากล่าวตักเตือน ซึ่งควรแสดงด้วยความจริงใจและให้เหตุผลที่ดี เปิดใจยอมรับซึ่งกันและ กัน โดยการเสริมแรงสามารถใช้ได้ในระดับที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีการพัฒนาที่ดีขึ้น และช่วยลด พฤติกรรมที่เคຍกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งถือเป็นการเปิดใจให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในการพัฒนาตนเองให้ พ้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้เป็นอย่างดี

### 4. การเป็นพี่เลี้ยง (Mentoring)

ผู้สอนที่เปรียบเสมือนพี่เลี้ยง (Srirat & Siribanpitak, 2019) เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกไวใจในการ พูดคุย ปรีกษา และเรียนรู้ร่วมกันอย่างเปิดใจ ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่ให้ผู้มีประสบการณ์สูงมา ช่วยเหลือผู้อื่นให้สามารถสร้างเป้าหมายและพัฒนาทักษะของตนเองผ่านกิจกรรมในการเรียนรู้ที่ หลากหลาย พูดคุยที่ไม่เป็นทางการเพื่อการพัฒนาทั้งด้านอาชีพและด้านบุคคล โดยผู้เรียนได้รับการ ดูแลเป็นผู้สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของการพัฒนา และผู้สอนเป็นพี่เลี้ยงให้การสนับสนุนและ แนะนำแนวทาง (Lofthouse et al., 2010) ซึ่งการเป็นพี่เลี้ยงที่ดีนั้นมีคุณลักษณะ ดังนี้

4.1 ฟังอย่างตั้งใจ (Listen actively) เป็นพื้นฐานที่ดีที่สุดในการสร้างความสัมพันธ์เพื่อ สร้างความจริงใจและสร้างบรรยากาศในการสนทนาที่เป็นบวก โดยการตั้งใจฟัง ตอบสนองต่อสิ่งที่ ได้ยิน และใช้ภาษากาย โดยเฉพาะการสบตา เพื่อแสดงว่าผู้สอนเป็นพี่เลี้ยงใส่ใจสิ่งที่คุณเรียนพูดออกมา

4.2 ผู้สร้างควมไว้วางใจ โดยสร้างการสนทนาและการสื่อสารให้เป็นพื้นที่แห่งความลับ แสดงให้เห็นว่าผู้เป็นพี่เลี้ยงให้ความสำคัญกับการนัดหมายของผู้รับการดูแล และแสดงความสนใจและสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

4.3 ผู้ค้นหาเป้าหมาย โดยใช้ประสบการณ์ของตนเป็นกรณีศึกษาให้แก่ผู้รับการดูแล ทั้งการวางเป้าหมายในอาชีพและเป้าหมายส่วนตัวและการไปสู่เป้าหมายดังกล่าว เพื่อช่วยให้ผู้รับการดูแลได้ค้นพบและไปสู่เป้าหมายของตนเอง

4.4 ผู้สนับสนุนการเรียนรู้ โดยการช่วยเหลือผู้รับการดูแลในการเข้าถึงทรัพยากรที่จำเป็น เช่น ผู้คน หนังสือ บทความ ฯลฯ ใช้คำถามที่ปลุกความสงสัยในการค้นหาความรู้และฝึกฝนทักษะ ใช้การสาธิตรวมทั้งยกตัวอย่างที่สอดคล้องกับบริบทจริง เพื่อช่วยขยายมุมมองและความสามารถในการเรียนรู้ของผู้รับการดูแลให้กว้างขึ้น

4.5 ผู้ให้กำลังใจ โดยการให้ความเห็น/วิพากษ์ด้วยความปรารถนาดีกับงานที่ทำสำเร็จ แสดงให้เห็นว่าผู้สอนเป็นพี่เลี้ยงเชื่อว่าผู้รับการดูแลสามารถทำให้ผู้เรียนเติบโตในทั้งด้านอาชีพและด้านส่วนตัวและไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ สื่อสารด้วยคำพูดที่แสดงถึงการสนับสนุน การเข้าใจ การให้กำลังใจ และการชื่นชม

4.6 สร้างแรงบันดาลใจ โดยแบ่งปันวิสัยทัศน์ทั้งของผู้สอนที่เป็นพี่เลี้ยง และของผู้นำที่ชื่นชอบ เล่าประสบการณ์ทั้งความผิดพลาดและความสำเร็จรวมทั้งหนทางการบรรลุเป้าหมาย เล่าถึงคนหรือเหตุการณ์ที่สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ตน และแนะนำผู้รับการดูแลให้รู้จักกับผู้ที่สามารถเป็นแบบอย่างในการสร้างแรงบันดาลใจ

นอกเหนือจากผู้สอนจะทำหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนให้กับผู้เรียน ผู้สอนยังสามารถทำหน้าที่ในการเป็นพี่เลี้ยงให้กับผู้เรียน สามารถลดช่องว่างระหว่างผู้สอนและผู้เรียน เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนในฐานะพี่เลี้ยง ทำให้เกิดการเรียนรู้ ถึงแม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก และเชื่อว่ามีผู้สอนคอยเป็นที่ปรึกษาในการดำเนินชีวิตเมื่อประสบปัญหาทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

## 5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

ผู้สอนแสดงปฏิกิริยาและให้ข้อมูลที่ทำให้ผู้เรียนรับทราบโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาทั้งในเรื่องที่เรียน และศักยภาพทั้งในเรื่องเรียนและการรับรู้ในสิ่งที่สามารถทำให้ผู้เรียนพอใจ

หรือไม่พอใจในข้อมูลที่รับย้อนกลับจากผู้เรียน เพื่อการพัฒนาตนเองในด้านความคิดให้เพิ่มสูงขึ้น  
ประโยชน์ของการให้ข้อมูลย้อนกลับ มีดังนี้

5.1 ลดช่องว่างระหว่างผู้เรียนและผู้สอน โดยการสนทนาแบบเปิดใจ ทำให้ผู้สอน  
สามารถประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนได้มีประสิทธิภาพมากกว่า เข้าใจได้มากกว่า และสร้าง  
แรงจูงใจ ตลอดจนผู้เรียนสามารถยอมรับได้มากกว่า เมื่อเทียบกับการได้รับคำสอน หรือคำชี้แนะใน  
ฐานะครูผู้สอน

5.2 ผู้สอนสามารถประเมินศักยภาพผู้เรียนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยระหว่างการสนทนา  
เกี่ยวกับการเรียนการสอน ผู้สอนจะสะท้อนสิ่งที่ผู้เรียนเป็นอยู่ รวมถึงเปิดโอกาสให้เพื่อนได้มีส่วนร่วม  
ในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนร่วมห้อง ทำให้ผู้เรียนเปิดใจยอมรับประเด็นในการพัฒนาตนเองไปสู่  
การมีศักยภาพการเรียนการสอนที่ดี

5.3 ผู้สอนเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้เรียนมากขึ้น เข้าใกล้เป้าหมายที่ต้องการมาก  
ขึ้น โดยผู้สอนสามารถให้โอกาสผู้เรียนในการพัฒนาตนเองหลังจากได้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเป็นการ  
พัฒนาตนเองของผู้เรียนอย่างต่อเนื่องตามลำดับ

5.4 สร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่ดี โดยบรรยากาศการเรียนรู้ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับกันได้  
ตลอดเวลาในการเรียนการสอน ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความมั่นใจ และเปิดใจที่จะได้รับข้อมูลย้อนกลับ  
และสามารถนำข้อมูลย้อนกลับนั้นไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

5.5 ผู้สอนได้เข้าใจและได้เห็นความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งเป็นข้อมูลที่  
สำคัญในการพัฒนารูปแบบ และวิธีการจัดการเรียนการสอนของผู้สอนด้วย

การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่ดีสำหรับผู้สอนและผู้เรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันอย่างมี  
ประสิทธิภาพ จึงควรให้ข้อมูลย้อนกลับในเวลาที่เหมาะสม โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมในการให้ข้อมูล  
ย้อนกลับ ควรให้ทันทีหลังจากมีการเรียนการสอน การประชุมกลุ่ม หรือการทำกิจกรรมร่วมกันใน  
ห้องเรียน ซึ่งถือว่าเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด และควรเลือกให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา  
ตนเองของผู้เรียน ผู้สอนจะต้องสะท้อนให้ผู้เรียนได้รับรู้ข้อมูลตามความเป็นจริงเพื่อที่จะได้หาวิธีการ  
ในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

## 6. การประเมินตนเอง (Self-assessment)

การประเมินตนเองเป็นการประเมินผลลัพธ์สุดท้ายในการรับรู้ตนเองของผู้เรียน ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Prayuth Thai Thani, 2017) ผู้สอนสนับสนุนในเรื่องที่สำคัญสำหรับตัดสินใจของผู้เรียนที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ตามเกณฑ์และมาตรฐานที่ผู้กำหนดไว้ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนในการประเมินตนเอง เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาจุดอ่อนของตนเองให้ดีขึ้น โดยเฉพาะในยุควิถีใหม่ ซึ่งการจัดการเรียนการสอนเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การให้ผู้เรียนได้รู้จักประเมินตนเองจะเป็นการเพิ่มแรงจูงใจ กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจในการเรียนรู้ และเป็นวิธีที่นำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (Choeisuwana & Kerdmanee, 2020) ดังนั้น การประเมินตนเองจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมาย การติดตาม และประเมินการเรียนรู้ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็น การส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถตรวจสอบตนเองได้ โดยมีผู้สอนเป็นผู้ให้การสนับสนุนในสิ่งที่ถูกต้องในการประเมินตนเองของผู้เรียน ตลอดจนสามารถแก้ไขข้อบกพร่องจากการประเมินตนเองของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การที่ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการประเมินตนเอง เป็นการพัฒนาการรับรู้ ความเชื่อ และเป็นผลจากการปฏิบัติระหว่างผู้สอนและสภาพแวดล้อม ซึ่งหากพบว่าผู้เรียนสามารถประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องจะช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเองและแก้ไขความผิดพลาดในตนเองได้

### บทสรุป

เทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนารอบแนวคิดแบบเติบโตของผู้เรียนในยุควิถีใหม่จากผลกระทบและชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ครูผู้สอนได้มีการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา โดยเน้นการปรับเปลี่ยนแนวคิดแบบเติบโต ตามทฤษฎี Self Theory ของ Dweck (200) เพื่อการพัฒนารอบแนวคิดแบบเติบโตของผู้เรียนในยุควิถีใหม่ สามารถนำมาใช้ในสถานศึกษาในการพัฒนาการออกแบบการเรียนการสอนระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ในระหว่างวิกฤติและหลังวิกฤติ COVID-19 จึงมีความจำเป็น เนื่องจากปรับตัว หรือปรับเปลี่ยนแนวคิดจากที่เคยจัดรูปแบบการเรียนการสอนแบบเดิมต้องปรับตัวรองรับการเปลี่ยนแปลง ในยุควิถีใหม่จึงไม่ใช่การแก้ปัญหาการเรียนการสอนแบบเดิม ๆ ผู้สอนจึงควรออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบใหม่ เพื่ออนาคตของการศึกษาใหม่ในการ

เรียนรู้รูปแบบใหม่ที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้ความสำคัญในเรื่องของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนให้มากกว่าการนั่งขังโง่งเรียน การเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสนใจของผู้เรียน การรับรู้ การพัฒนาตัวเองเมื่อเจอปัญหาอุปสรรค หรือมีความเครียดเกิดขึ้นในตนเองทั้งในเรื่องของการเรียน และเรื่องที่ต้องเผชิญในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การสร้างความรักสามัคคีในห้องเรียน การส่งเสริมการเป็นคนดีมีคุณธรรม ส่งเสริมผู้เรียนเกิดความท้าทายทางการเรียน พร้อมกับกับผู้เรียนทุก ๆ คนในห้องเรียน โดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ในสถานการณ์ที่ปรับเปลี่ยนรวดเร็ว ดังคำกล่าวที่ว่า “The great teachers believe in the growth of the intellect and talent, and they are fascinated with the process of learning.” “ครูผู้ยิ่งใหญ่เชื่อในการเติบโตของสติปัญญาและความสามารถ และทำให้ผู้เรียนหลงใหล มีความสุข กับกระบวนการเรียนรู้”

## References

- Boonphak, K. (2019). Learning management in New Normal. *Journal of Industrial Education, 19*(2), A1-A6. [in Thai]
- Choeisuwan, V., & Kerdmanee, C. (2020). Evaluation of a Student-Centered Learning in Community Health Nursing Practicum Subject, The Royal Thai Navy College of Nursing. *Royal Thai Navy Medical Journal, 47*(1), 124-139. [in Thai]
- Dweck, C. S. (2000). *Self-Theories: Their Role in Motivation: Personality and Development*. New York: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random house.
- Dweck, C. S. (2010). *Mindsets and Equitable Education*. Retrieved from <http://teachelevated.org/wp-content/uploads/2022/01Mind-sets-and-equitable-education.pdf>
- Kowtrakul S. (2010). *Educational Psychology* (9<sup>th</sup> ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press. [in Thai]
- Lofthouse, R., Leat, D., & Towler, C. (2010). *Coaching for teaching and learning: a practical guide for schools*. Retrieved from [www.cfbt.com](http://www.cfbt.com)
- Miller, G. (2007). *Research into how children view themselves as learners, using Carol Dweck's Self-Theories: promoting challenge and independent learning across KS2 & KS3 in North Tyneside Education Action Zone*. Retrieved January 2, 2022, from <https://studylib.net/doc/5889546/assessment-for-learning-and-carol-dweck-s-self>
- Ricci, M. C. (2013). *Mindsets in the classroom Building a culture of Success and Student Achievement in Schools*. United States of America: Prufrock Press Inc.
- Srirat, P., & Siribanpitak, P. (2019). Need for Enhancing teacher' Growth Mindset. *Educational Management and Innovation Journal, 2*(2), 20-35. [in Thai]
- Thoughtful Learning. (2012). *Teacher's Guilds*. Retrieved from <http://k12.thoughtfullearning.com/>

- Tongkeo, T. (2019). New Normal Based Design in Education: Impact of COVID-19. *Journal of Teacher Professional Development*, 1(2), 1-10. [in Thai]
- Thai Thani, P. (2017). *Psychology of learning*. Nakhon Ratchasima: Nakhon Ratchasima Rajabhat University. [in Thai]
- World Economic Forum. (2020). *4 ways COVID-19 could change how we educate future generations*. Retrieved January 2, 2022, from <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/4-ways-covid-19-education-future-generations/>
- World Economic Forum. *The World Economic Forum COVID*. Retrieved January 2, 2022, from <https://www.weforum.org/agenda/2020/07/covid19-education-lockdown-children/>
- Yokchoo, K. (2018). *Study and Enhancement Growth Mindset of Pre-Service Teacher*. A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements for Doctor of Philosophy. (Research and Development on Human Potentials). Faculty of Education Srinakharinwirot University. [in Thai]