

สร้างชุดความคิดเติบโตผ่านความกรุณาต่อตนเอง

Cultivate Growth Mindset via Self-Compassion.

ผศ.ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา

* อาจารย์ประจำ สาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Asst.Prof.Dr.Jitra Dudsdeemaytha

* Lecturer, Curriculum Research and Development, Graduate School, Srinakharinwirot University

ข้อมูลบทความ

* รับบทความ 6 ตุลาคม 2564

* แก้ไข 18 ตุลาคม 2564

* ตอรับบทความ 29 ตุลาคม 2564

บทคัดย่อ

ชุดความคิดสะท้อนการรับรู้และความเชื่อของบุคคลที่มีต่อโลกทั้งด้านบวกและด้านลบ ชุดความคิดเติบโต เชื่อว่า สติปัญญาเป็นสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ผ่านความพยายาม ความอดทน ในขณะที่ความคิดตีบตันจะเชื่อว่าสติปัญญาเป็นสิ่งที่ตายตัว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทุกคนชุดความคิดทั้งสองแบบขึ้นกับว่าระดับชุดความคิดใดที่มีมากกว่า โดยทั่วไป เมื่อบุคคลเผชิญกับวิกฤต และพบกับอุปสรรค ความคิดตีบตันจะทำงานได้ง่ายกว่าความคิดเติบโต บทความนี้ มุ่งสร้างความคิดเติบโตผ่านความกรุณาต่อตนเอง การเรียนรู้จักการบรรเทาใจตนเองด้วยการให้ความรัก ความกรุณาต่อตนเอง เข้าใจถึงความเป็นปุถุชน และมีความสามารถในการครองสติในเหตุการณ์ต่างๆ และครองสติในอารมณ์ได้ จะทำให้สามารถหากลยุทธ์ในการพัฒนาตนเองและการหาทางเลือกใหม่ที่จะสร้างให้ตนเองเป็นคนที่ดีกว่าต่อไปได้

คำสำคัญ: ชุดความคิดตีบตัน
ชุดความคิดเติบโต
ความกรุณาต่อตนเอง

Abstract

Mindsets reflect one's perception and belief of the world positively and negatively. A growth mindset refers to one's belief that intelligence is a changeable trait that can be developed with effort and perseverance. However, a fixed mindset indicates to one's belief that intelligence is a stable trait. Everyone has both mindsets depending on which mindset is more dominant in that person. This article aims to enhance growth mindset via self-compassion. In general, when one confronts a crisis and obstacle, a fixed mindset emerges easier than a growth mindset. Learning to soothe oneself using three crucial components of self-compassion; common humanity, self-kindness, and mindfulness, one can create more alternatives to overcome a fixed mindset and expand more strategies of growth mindset to embrace the benefits of failure.

Key words: Fixed mindset
Growth mindset
Self-compassion

บทนำ

“ไม่มีเส้นทางใดโรยด้วยกลีบกุหลาบ” เป็นประโยคสะท้อนว่า บุคคลที่จะประสบความสำเร็จ ย่อมเคยผ่านปัญหา อุปสรรค หรือ ความล้มเหลวมาด้วยกันทั้งสิ้น คนส่วนใหญ่ เข้าใจดีถึงเหตุและผลของความหมายของ ประโยคดังกล่าว อย่างไรก็ตาม เมื่อต้องเผชิญ กับอุปสรรค หลายคนกลับเลือกการหลีกเลี่ยง เกิดความกลัว เกิดความกังวล กลัวทำไม่ได้ กลัวถูกหัวเราะเยาะ กลัวการติตราจากผู้อื่นว่า เป็นคนไม่ได้เรื่อง จนนำไปสู่การลดทอน ศักยภาพภายในตนเอง ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) ว่าด้วยความสามารถ

ในสังคมที่ให้คุณค่ากับความสำเร็จ ยกย่องคนที่มีผลงานเป็นเลิศว่าเป็นคนเก่ง สังคมที่มีการแข่งขันกันสูง ใช้การกำหนดเป้าที่เพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี เพื่อเป็นตัวชี้วัดเพื่อ ประเมินศักยภาพบุคคล มีการจัดลำดับชั้นของ ความเก่งของบุคคลในแต่ละหน่วยงานแทบ ทุกวงการ ส่งผลต่อความภาคภูมิใจแห่งตน (Self-esteem) จึงทำให้บุคคลเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นว่าตนเองมีจุดเด่น (Superiority) หรือตนเองมีจุดด้อย (Inferiority) กว่าผู้อื่นทั้งอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทำให้บุคคลรับรู้ตัวตนเองจากสังคมที่ติตราไว้ ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือความภาคภูมิใจต่ำ

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีแนวโน้ม จะติตราตัวเอง เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นว่า ด้อยกว่า รับรู้ภาพตนเองเป็นลบ จนไม่กล้าจะทำอะไร ชิดเส้นชีวิตตนเองให้อยู่ในวงที่จำกัด คิดว่า “ฉันสู้ใครไม่ได้ ฉันไม่ฉลาด ไม่เก่ง” ส่วนคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงมากเกินไป จะมีปัญหาด้านความสัมพันธ์และการปรับตัว รวมถึงการเกิดปัญหาบุคลิกภาพ หยิ่งผยอง (arrogant) ทะนงว่าตนเองเก่ง ทะเยอทะยาน อย่างไม่สิ้นสุด เพื่อได้ระดับความสามารถของ ตนเองให้สูงขึ้น พยายามทำให้ตนเองสูงกว่า เกณฑ์ทางสังคม ทำตัวให้โดดเด่นกว่าผู้อื่น (Baumeister, 2005; Swann, 1996) เพราะ ต้องการ “เก่งที่สุด” “เยี่ยมที่สุด” “หาใคร เทียบเท่าได้ยาก” อย่างไรก็ตาม หากวันใดวัน หนึ่ง เกิดความผิดพลาด ความล้มเหลวขึ้นมา จนได้รับคำวิจารณ์หรือรู้สึกว่าคุณเสียจาก สังคม จะเกิดความสั่นคลอน รับกับความล้มเหลวไม่ได้ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้รับการ สนับสนุน การชื่นชมมาตลอดตั้งแต่เด็กว่า “เก่งที่สุด ไม่มีใครเก่งเท่าอีกแล้ว” ไม่เคยเรียนรู้คำว่าแพ้ คำว่าล้มเหลว (จิตรา ดุษฎีเมธา, 2558) จนกลายเป็นว่าตนเองนั้นด้อยค่า เป็น ผู้แพ้ รับไม่ได้กับความผิดหวัง ซึ่งคล้ายคลึงกับ ในผู้ที่ต้องการสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) หากสิ่งที่เตรียมการไม่เป็นไปดั่งหวัง ผิดไปจาก แผน จนได้รับการวิจารณ์ ความเชื่อมั่นที่มีจะ

สร้างชุดความคิดเติบโตผ่านความกรุณาต่อตนเอง

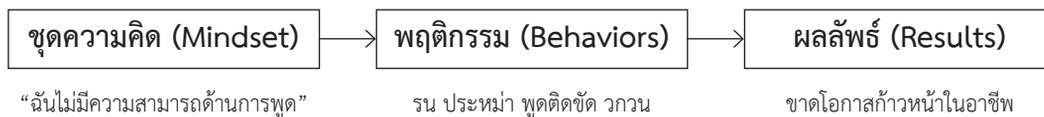
ตีกลับกลายเป็นความวิตกกังวลแทน โดยงานวิจัยช่วงครึ่งทศวรรษที่ผ่านมา ศึกษาพบว่า ความต้องการสมบูรณ์แบบนั้น มีความสัมพันธ์กับความกลัวความผิดพลาด การตั้งความคาดหวังในตนเองสูง การสื่อสารภายในตนเองในด้านลบ ส่งผลให้เกิดเป็นปัญหาทางด้านจิตใจตามมา เช่น โรควิตกกังวล (Anxiety) ปัญหาการกิน (Eating disorders) ภาวะซึมเศร้า (Depression) หรือการฆ่าตัวตาย (Suicide) ได้ (Klibert, Langhinrischen-Rohling & Saito, 2005; Lessin & Pardo, 2017; McGrath, et al, 2012)

ปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการสิ้นเสียหอนในตัวบุคคล คือ ชุดความคิด (Mindset) อิทธิพลของชุดความคิดสามารถบั่นทอนหรือสร้างศักยภาพบุคคลได้ บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้จักการพัฒนาชุดความคิดนี้ให้เกิดขึ้น เพื่อเพิ่มศักยภาพในตนเองและเพื่อรับมือกับสถานการณ์ทางลบที่อาจเกิดขึ้นมาในชีวิตตนเองได้อย่างสมเหตุสมผล โดยในบทความนี้จะอธิบายถึงประเภทชุดความคิดที่มีในตัวบุคคล ตามแนวคิดของแคโรล เอส ดเว็ค (Carol S. Dweck) การทำงานของชุดความคิดที่ส่งผลต่อบุคคลและการเรียนรู้จักองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง (Self compassion) ตามแนวคิด

ของคริสติน นิฟ (Kristin Neff) มาใช้เพื่อเยียวยา กระจกประคอง รับมือกับความทุกข์และสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความรู้สึกแสร้งรวมถึงการพัฒนาความคิดเติบโตด้วยวิธีการฝึกความกรุณาต่อตนเอง

ความหมายของชุดความคิด

ชุดความคิด (Mindset) หมายถึง เจตคติทางจิตใจ (Mental Attitude) ที่สร้างให้เกิดพฤติกรรมและวิธีคิดของบุคคล (Meier & Kropp, 2010) เป็นผลรวมของกระบวนการทางความคิด ที่กระตุ้นให้เกิดการแสดงออก (Gollwitzer, 2011) หรือเป็นวิธีคิด ความเชื่อที่บุคคลแต่ละคนมี ที่ส่งผลต่อเจตคติ พฤติกรรมท่าที การแสดงออก การตัดสินใจ โดยชุดความคิดที่บุคคลมีจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการเรียนรู้ของตัวบุคคลนั้น (Dweck, 2016) บุคคลที่มีชุดความคิดต่างกัน จะมีแนวความคิด ความเชื่อ และเป้าหมายในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน ชุดความคิด อยู่เบื้องหลังผลลัพธ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา และมีผลต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ รวมถึงสร้างให้บุคคลก้าวสู่ความสำเร็จที่มากขึ้นในระดับที่ต่างกัน



ภาพที่ 1 การทำงานของชุดความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและผลลัพธ์

ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องเตรียมนำเสนองานต่อหน้าสาธารณะ หากก่อนการนำเสนอ บุคคลมีชุดความคิดว่า “ฉันต้องพูดไม่รู้เรื่องแน่ๆ” พฤติกรรมก่อนการนำเสนอ จะวิตกกังวล นอนไม่หลับ เมื่อต้องออกไปนำเสนอ จะมีพฤติกรรมประหม่า พูดติดขัด วกวน หากชุดความคิดดังกล่าว ยังทำงานทุกครั้ง ที่ต้องนำเสนองาน จะส่งผลลัพธ์ในระยะยาว ทำให้ขาดโอกาสที่จะก้าวหน้าในอาชีพได้

ประเภทของชุดความคิด

แครอล เอส ดเว็ค (Carol S. Dweck) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สหรัฐอเมริกา แบ่งประเภทชุดความคิด (Mindset) ของคนเราออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ชุดความคิดตีบตัน (Fixed Mindset) หรือ ชุดความคิดเติบโต (Growth Mindset) (Dweck, 2016; Murphy & Dweck, 2010.)

1. ชุดความคิดตีบตัน (Fixed Mindset)

ชุดความคิดตีบตัน เชื่อว่า คนประสบความสำเร็จ ต้องเป็นคนมีระดับสติปัญญาสูงฉลาด มีพรสวรรค์หรือมีความถนัดมาตั้งแต่กำเนิด ถ้าปราศจากต้นทุนเหล่านี้ ยากที่จะพัฒนาตัวเองให้สำเร็จได้ แม้จะพยายามเพียงใดก็ตาม เพราะความฉลาดเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดมาแล้ว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือทำให้เพิ่มได้

ด้วยพื้นฐานของความคิดเช่นนี้ เมื่อเกิดความล้มเหลว จึงยากที่จะทำใจยอมรับได้ เพราะความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจะสั่นคลอนให้เกิดสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง เกิดความสงสัยในตนเองว่า “ฉันมีความสามารถในเรื่องนั้น จริงหรือ?” ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ ท้อถอย เลิกล้มได้โดยง่าย หรือ อาจใช้การกล่าวโทษคนอื่น โทษเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อปกป้องตนเองว่าที่ความล้มเหลวเกิดขึ้นมา ไม่ใช่เกิดจากตัวเขา แต่เป็นเพราะปัจจัยภายนอก

เมื่อต้องฟังคำวิจารณ์ คำติเตียน (Critical Feedback) การสะท้อนกลับทางลบ (Negative Feedback) จะหาทางหลีกเลี่ยงด้วยการแสดงท่าทีเพิกเฉย ไม่แยแส ต่อคำวิจารณ์ ใช้การพูดแก้ต่าง แก้ตัว โต้กลับไปเพื่อป้องกันตัวเอง ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ (Resilience) ในการ

สร้างชุดความคิดเติบโตผ่านความกรุณาต่อตนเอง

รับมือหรือการต่อกรกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นของชุดความคิดติดตัน มีอยู่ในระดับต่ำ จึงตัดสินใจเลือกอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย (Comfort zone) เลี่ยงการเผชิญสถานการณ์ที่ยุงยาก ซับซ้อน หรือสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ไม่กล้าทำอะไรที่เสี่ยงหรือคาดการณ์ไม่ได้ การเจอโจทย์ความท้าทายใหม่ๆ จึงกลายเป็นความกดดันที่สร้างความเครียดให้เกิดขึ้นได้โดยง่าย ชุดความคิดติดตัน จะสร้างให้เกิดพฤติกรรมอิจฉาคับข้องใจ เกิดความรู้สึกเปรียบเทียบ สร้างความกดดันแก่บุคคล แสดงออกด้วยการวิจารณ์ การใช้เหตุผลเข้าข้างตัวเอง เพราะความรู้สึกภายในรู้สึกไม่ค่อยปลอดภัย เหมือนตนเองพ่ายแพ้

2. ชุดความคิดเติบโต (Growth Mindset)

ชุดความคิดเติบโต เชื่อว่า ทุกอย่างสามารถฝึกหัดได้ พรสวรรค์ หรือ ความถนัดไม่ได้เป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนเรา แต่ “พรแสวง” สามารถสร้างให้เกิดความสำเร็จได้ ชีวิตคนเรา ไม่ควรจ้านหรือติดตราตัวเองอยู่เพียงระดับสติปัญญา เราสามารถก้าวข้ามขีดจำกัดดังกล่าวได้ หากขวนขวาย พยายามตั้งใจที่จะเรียนรู้ ตั้งใจฝึกหัดด้วยความอดทน ฝึกทำอย่างต่อเนื่อง หากลยุทธ์วิธีการใหม่ๆ หรือ แสวงหาผู้รู้ ที่ปรึกษา ที่เลี้ยงเพื่อขอคำแนะนำ สอนความรู้ สอนทักษะ สิ่งเหล่านี้ สามารถทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาจนนำไปสู่ความสำเร็จได้เช่นกัน

ความสำเร็จจึงไม่ได้หยุดนิ่งเพียงการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้อย่างชำนาญการ เพราะจะทำให้เกิดความคุ้นชิน จนเผลอปิดรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือไม่ยอมออกจากกรอบเดิม ผู้ที่มีชุดความคิดแบบเติบโต จะเริ่มต้นแสวงหาและเปิดรับความท้าทายใหม่ หากเกิดความล้มเหลวในระหว่างทาง จะนำความล้มเหลวมาถอดเป็นบทเรียน ปรับปรุง แก้ไขใหม่ รวมถึงพยายามที่จะแสวงหาเครื่องมือ ที่จะช่วยแก้ปัญหาและฝ่าฟันจนสามารถผ่านอุปสรรคไปได้ ความล้มเหลวที่แท้จริง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเลิกล้มที่จะเรียนรู้ มีโซ่ยามที่คนเราเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ความท้าทาย หรือปัจจัยภายนอกที่ควบคุมไม่ได้ อุปสรรคจึงเปรียบดั่งแบบทดสอบให้ฝึกฝน เป็นบทเรียนแห่งการเรียนรู้ ชุดความคิดเติบโตเชื่อว่าการเรียนรู้สามารถทำได้ในทุกที่ ทุกเวลา ในทุกเหตุการณ์ที่เราเผชิญ และยังหากได้ยิน ได้พบ ได้เห็นกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จด้วยแล้ว ยิ่งช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้อยากเรียนรู้หรือเพิ่มพูนประสบการณ์มากยิ่งขึ้นไปอีก และทุกครั้งของการเรียนรู้สิ่งใหม่ สมองจะสร้างเซลล์ประสาทใหม่ขึ้นมาด้วย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ชีวิตของบุคคลแต่ละคนจะเป็นเช่นใด ชุดความคิด มีบทบาทสำคัญต่อการตอบสนองต่อเหตุการณ์ของบุคคล และสามารถสร้างเหตุการณ์หรือเส้นทางชีวิตต่อไปให้เกิดขึ้นทั้งอย่างตั้งใจและไม่ตั้งใจได้

การทำงานของชุดความคิดที่ส่งผลต่อบุคคล

ชุดความคิดตีบตันและชุดความคิดเติบโต จะทำงานสลับกันไปในตัวบุคคล บางเหตุการณ์ ใช้ชุดความคิดตีบตัน บางเหตุการณ์ใช้ชุดความคิดเติบโต ขึ้นกับความเชื่อ การรับรู้ของแต่ละบุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้น ซึ่งเป็นลักษณะความคิดที่เกิดขึ้นได้แบบรู้ตัวและไม่รู้ตัว ความแตกต่างของความเชื่อที่สร้างให้เกิดชุดความคิด เกิดได้จากหลายปัจจัย ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู ค่านิยม ประสบการณ์ การเรียนรู้ บุคลิกภาพ เป็นต้น (Haimovitz & Dweck, 2016) ความคิดที่บุคคลเชื่อและยึดถือไว้นั้น จะส่งผลต่อมุมมองการรับรู้ที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง และส่งผลต่อมุมมองการรับรู้ที่บุคคลนั้นมีต่อผู้อื่น ซึ่งมุมมองดังกล่าว จะแสดงออกผ่านวิธีคิด ด้วยประโยคคำพูดที่บุคคลนั้นสื่อสารภายในตนเอง และการสื่อสารระหว่างบุคคล ที่แสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำ

กลไกป้องกันตัวของบุคคลในชุดความคิดตีบตัน มักกระทำไปในทางสุดขั้วสองทาง คือ กล่าวโทษผู้อื่น (Projection) โทษสิ่งแวดล้อม ต่อต้าน หาเรื่องทะเลาะ หรือต่อว่าตนเอง (Self-blame) ต่ำหนิติเตียนว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง โง่เขลา เปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น รู้สึกด้อย จนบั่นทอนศักยภาพตนเอง หรือในหลายกรณีที่บุคคลตั้งมาตรฐานไว้สูงเกิน แล้วทำไม่สำเร็จ จะทำใจยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้ยาก จนอาจเปลี่ยนเส้นทางเดินของชีวิตไป เพราะไม่สามารถทนรับกับความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นได้

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง (High self-esteem) สามารถพาตนเองไปตกอยู่ในชุดความคิดตีบตันได้ง่าย เมื่อได้รับคำวิจารณ์ เนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดจากการรับรู้ตัวตนของคนๆ นั้นจากคนภายนอก การถูกวิพากษ์เมื่อทำพลาดหรือล้มเหลวจึงเป็นสิ่งที่รับได้ยาก นอกจากนี้ คนที่มีความต้องการสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) จะติดกรอบชุดความคิดตีบตันได้เช่นกัน เพราะเบื้องหลังของความสมบูรณ์แบบนั้น คือ ความวิตกกังวลที่ซ่อนอยู่ เพราะต้องวางแผน เตรียมการเตรียมตัว ไม่ให้เกิดความผิดพลาด และต้องได้รับการยอมรับหรือคำชม ซึ่งหากความสมบูรณ์แบบนั้น เป็นไปในด้านบวก ผลสัมฤทธิ์ในงานจะออกมาดี ทำได้สูงกว่ามาตรฐานทั่วไป แต่ในกรณีความสมบูรณ์แบบเป็นไปในด้านลบ แผนที่วางไว้ ล้มเหลวไม่เป็นท่า ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ บุคคลนั้น จะเริ่มเกิดเป็นความกดดัน ผิดหวังในผลงานที่ทำ จะรู้สึกรับไม่ได้ เลี่ยงการทำงานที่มีลักษณะคล้ายเดิมในครั้งต่อไป หรือถ้าต้องกระทำ จะรู้สึกกดดันในตัวเองมาก จนสร้างให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลสูง ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะขาดความยืดหยุ่น ไม่สามารถมองเห็นโอกาสจากความผิดพลาด (Curran & Hill, 2019; Lessin & Pardo, 2017)

สร้างชุดความคิดเติบโตผ่านความกรุณาต่อตนเอง

ชุดความคิดเติบโต จึงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสำเร็จในด้านต่างๆ ทั้งด้านการเรียน การทำงาน และคุณภาพชีวิต (Dweck, 2016) เพราะมีความเชื่อว่า การฝึกฝนจะช่วยพัฒนาตนให้ดีขึ้น คำวิจารณ์ทำให้เกิดการปรับปรุง พร้อมหาตัวแบบเพื่อเป็นแนวทางเป็นแรงบันดาลใจให้ขับเคลื่อนตนเองสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ ชุดความคิดเติบโตยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy) การสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง (Intrinsic motivation) (Rhew, et al., 2018) การกำกับตนเอง (Self-regulation) การตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่ความสำเร็จ (Goal setting) และความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) (Chen, 2018) เพราะชุดความคิดเติบโตนั้น สร้างให้บุคคลเน้นที่กระบวนการ (Process) ในขณะที่กำลังทำอยู่ เรียนรู้ และสนุกในการแก้ปัญหา ความยากหรืออุปสรรคคือ ความท้าทายที่สร้างให้เกิดประสบการณ์เรียนรู้ใหม่

ทั้งนี้ ความกรุณาต่อตนเอง มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาชุดความคิดเติบโตในสภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกแย่ เกิดความท้อแท้ และความทุกข์ใจ ณ ช่วงเวลาดังกล่าว ชุดความคิดเติบโตจะมีบทบาทมากกว่าความคิดเติบโต จนเกิดการตัดสินใจ ตีตราตนเองในทางลบ ไม่ให้อภัยตนเอง รับผิดชอบไม่ได้กับสิ่งที่เกิด

ขึ้น เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจ และอาจจะใช้กลไกการป้องกันด้วยการหลีกเลี่ยง หลีกหนีเพื่อแก้ปัญหา และอาจทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่นได้ จากงานวิจัยของกันเนลและคณะ (Gunnell, et al., 2017) ศึกษาพบว่า ในช่วงเปลี่ยนผ่านของวัยรุ่นจากช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายเข้าสู่มหาวิทยาลัยจะมีความเครียดเกิดขึ้น เพราะต้องปรับตัวในหลายด้าน ทั้งการเรียน การเข้ากลุ่มเพื่อน การย้ายที่พัก โดยนักศึกษาที่มีความกรุณาในตนเองสูง จะสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกแง่ดี การสร้างแรงจูงใจ และเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกในทางบวก มีความสัมพันธ์เชิงลบกับการวิจารณ์ตนเองในทางลบ ความกรุณาต่อตนเอง จึงมีบทบาทสำคัญในการเยียวยาเมื่ออยู่ในภาวะที่ต้องเผชิญกับความเครียดที่พร้อมบีบคั้นให้บุคคลเกิดชุดความคิดติดตัน หากบุคคลเรียนรู้ที่จะให้ความการุณย์ต่อตนเอง ครองสติและมองสถานการณ์ที่เผชิญอยู่อย่างเข้าใจ บุคคลจะค่อยๆ เรียนรู้การพัฒนาชุดความคิดเติบโตของตนเองได้

ความกรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)

คริสติน นิฟ (Kristin Neff) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาการศึกษา แห่งมหาวิทยาลัยเท็กซัส นำเสนอเรื่องความกรุณาต่อตนเอง โดยประยุกต์จากปรัชญาทางศาสนา

พุทธ ซึ่งเป็นแนวคิดทางตะวันออก เพื่อใช้รับมือกับความทุกข์ และสภาพแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความรู้สึกแย่ (Neff, 2003)

ความกรุณาต่อตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ (Neff, 2011)

1. ความการุณย์ตนเอง (Self-kindness) หมายถึง การไม่ดูถูก ตีตรา (label) หรือตัดสินตนเอง (self-judgement) หรือทำร้ายตนเอง เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นมา ไม่ซ้ำเติมตนเอง ให้เจ็บปวดต่อคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นที่พูดให้ร้าย และในขณะเดียวกันไม่หลีกเลี่ยงหลบหนี หรือ คิดปฏิเสธ โต้เถียงกลับไป หรือ แสดงพฤติกรรมว่าไม่ใส่ใจ ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่รู้สึก ไม่สนใจใยดีต่อคำพูด ต่อพฤติกรรมใดๆ ของใคร เพื่อตัดวงจรความรู้สึกเจ็บปวดออกไป

ผู้ที่มีความการุณย์กับตนเอง จะเหยียวยาบรณาใจตนเอง ประหนึ่งว่า ตนเองกำลังเข้าไปปลอบประโลมใจผู้อื่นที่ตกอยู่ในความทุกข์ใจ รู้สึกพ่ายแพ้ อันเนื่องมาจากความผิดหวัง ให้ได้รับการบรรเทาใจ เพราะในขณะที่บุคคลมีความการุณย์ต่อผู้อื่น เขาจะแสดงท่าที่เป็นมิตร พยายามเข้าใจความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกเศร้าใจ และพูดสื่อสาร แสดงท่าทางที่ให้อภัยใจ ดังนั้น หากบุคคลได้ถนอมน้ำใจตนเอง ไม่คุกคามตนเองด้วยคำพูดด้านลบ ปฏิบัติต่อตนเองอย่างสุภาพอ่อนโยน พร้อมให้อภัยใจ

ตนเองในข้อผิดพลาดหรือบกพร่องที่กระทำไป ย่อมช่วยให้ความทุกข์ใจที่มีอยู่บรรเทาลงได้

2. ความเป็นปวงชน (Common humanity) คือ การยอมรับว่า ทุกคนย่อมทำผิดพลาดกันได้ทั้งสิ้น ไม่มีใครถูกในทุกเรื่อง หรือผิดไปทุกอย่าง ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ หรือสมบูรณ์แบบพร้อมกันในทุกเรื่อง ความไม่สมบูรณ์แบบพร้อมกันในการทำผิดพลาด เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคนคนธรรมดาได้ด้วยกันทั้งสิ้น

ทุกคนมีช่วงเวลาอ่อนแอ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยุ่ยาก หรือเรื่องเลวร้ายที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต ทุกคนเคยล้มระสความ ผิดหวังหรือความล้มเหลวมาก่อน เพียงแต่เรื่องราวที่ต้องเผชิญนั้น ต่างกรรม ต่างวาระ บุคคลจึงควรเรียนรู้ที่จะน้อมรับ (Embrace) ความล้มเหลว ความผิดพลาดที่เคยทำ มิใช่ตอกย้ำหรือด้อยค่าตนเองให้สูญเสียคุณค่าในตนเอง (Self-worth) ด้วยการสื่อสารภายในตนเองในทำนองว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน (Why me?)” “ทำไมเรื่องร้ายๆ ต้องมาเกิดอยู่ที่ฉันคนเดียว” จนรู้สึกโดดเดี่ยว (isolation) คิดว่าตนเองเป็นคนเดียวบนโลกที่ต้องเจอเรื่องแย่ๆ ต้องรู้สึกแย่ๆ เช่นนี้ ยิ่งคนที่มีความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) จะกดดันตนเองสูงมาก เพื่อให้ได้ความสมบูรณ์แบบ ไม่มีที่ติ ซึ่งไม่มีอยู่จริง

3. การครองสติ (Mindfulness) คือ ความสามารถจัดสมดุลทางอารมณ์ได้ สามารถ

สร้างชุดความคิดเติบโตผ่านความกรุณาต่อตนเอง

ตั้งอารมณ์ให้กลับคืนมาอยู่ที่ปัจจุบันขณะ รับรู้ความรู้สึก อารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบตามสภาวะอารมณ์นั้นได้ โดยไม่ต้องพยายามคิดหนี พยายามเก็บกดซ่อนอารมณ์ หรือ ปล่อยระเบิดออกมาก ก้าวร้าวออกไป โดยปราศจากการควบคุม

คนที่ครองสติได้จะสามารถสร้างความสมดุล รู้เท่าทันอารมณ์ ตามสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเองได้ว่าเป็นเช่นไร อารมณ์แรง ไม่มั่นคง แกว่งไปมา แล้วรับรู้ต่อได้ว่า อารมณ์ที่รุนแรงนั้นจะจางลงไป ซึ่งเป็นปกติของธรรมชาติทางของอารมณ์ในมนุษย์ การรู้เท่าทันอารมณ์จะทำให้บุคคลรับรู้ถึงอารมณ์ด้านลบและอารมณ์ด้านบวกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างรู้ตัว และความรู้ตัวในการครองสตินี้ บุคคลจะเกิดความตระหนักรู้ตนเอง และออกจากอารมณ์ทางลบที่ทำให้จิตตก ใจว่าวุ่น ให้ผ่านพ้นไปได้ การมีสติจะทำให้เปิดมุมมองที่กว้างขึ้น เข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น ไม่วนอยู่ในวงจรอุบาทว์ หรือจมปลักอยู่แต่เรื่องร้ายๆ นั้น จนถอนตัวไม่ได้ ลดการตีโพยตีพาย (over-identification) ที่ทำเรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ จนทำให้ความจริงบิดเบือนไป

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองสูง จะมีความพึงพอใจในชีวิต มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีการตั้ง

เป้าหมายชีวิต อยากเรียนรู้ อยากสร้างสรรค์ มองโลกแง่ดี อารมณ์บวก ในขณะที่ผู้ที่มีความกรุณาตนเองต่ำ จะตีตราตนเอง มีความวิตกกังวล กลัวความล้มเหลว ต้องการความสมบูรณ์แบบ เก็บกดอารมณ์ความรู้สึก จนนำไปสู่ปัญหาด้านการกิน หรือภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด (Neff, 2011; Gunnell, 2017; Haimovitz, & Dweck, 2016).) ดังนั้น องค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเองทั้งสามองค์ประกอบเป็นประโยชน์ต่อบุคคลในหลายด้าน ทั้งการแก้ไขป้องกัน พัฒนาบุคลิกภาพ และคุณภาพชีวิตของบุคคล หากได้มีการนำไปใช้และฝึกอย่างรู้ตัว

การฝึกความกรุณาต่อตนเองเพื่อสร้างความคิดเติบโต

ความกรุณาต่อตนเองสร้างให้เกิดคุณค่าในตนเอง (Self-worth) จะมีความมั่นคงกว่าความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เพราะเป็นการยอมรับที่เกิดจากการประเมินค่าตนจากการยอมรับของผู้อื่นมาก่อน หรือเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นจากมาตรฐานภายนอกที่กำหนดขึ้น ทำให้เกิดการสั่นคลอนได้ง่ายเปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดตามสถานการณ์ ในขณะที่ความกรุณาต่อตนเอง เป็นการสร้างคุณค่าจากภายใน จะเกิดความสมดุลและความมั่นคงทางอารมณ์กว่าในระยะยาว เพราะบุคคลพร้อมให้ออกาสตนเองให้กลับมาใส่ใจจิตใจตนเอง

การเปลี่ยนความคิดติดตันให้เป็นความคิดเติบโต และการพาตนเองออกจากความคิดด้านลบที่บั่นทอนตนเองในสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถฝึกได้ด้วยให้ความกรุณาต่อตนเอง ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ (Chen, 2018; Harvard Medical School, 2021).

1. สื่อสารกับตนเองอย่างเข้าใจ (Self-empathize)

ให้เวลาตนเอง เพื่อพูดระบายหรือเขียนสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความอ่อนแอที่มีอยู่ภายในใจออกมา ด้วยการพูดหรือเขียน จากนั้น จินตนาการเสมือนหนึ่งว่าตนเองมีอีกร่างหนึ่งเป็นเพื่อนที่ดีพร้อมรับฟังอย่างเข้าใจพร้อมพูดปลอบประโลมความอ่อนแอที่เกิดขึ้นของตนเอง

2. ครองสติ (Be Mindful)

อนุญาตตนเองให้อยู่กับความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องว่า ไม่ตัดสินตนเอง หรือโทษผู้อื่น เพียงอยู่กับความรู้สึก ไม่พยายามหนีหรือหลีกเลี่ยงความรู้สึก หรือคิดฟุ้งซ่านต่อเติมเหตุการณ์ เพื่อตอกย้ำอารมณ์ การอยู่กับความรู้สึกที่เป็นจริงในปัจจุบัน และค่อยๆ ตามความรู้สึกนั้นไป จะทำให้รู้ว่าอารมณ์มีมากก็มีไปและเมื่อเราปล่อยให้อารมณ์ลบได้ระบายคายออกมาได้ ความสมดุลทางอารมณ์จะกลับคืนมา

3. ดูแลใจ (Nurturing)

ใช้ประโยคคำพูดสื่อสารกับตนเอง “ไม่เป็นไรนะ (ชื่อ) ที่ (ชื่อ) จะทำผิดพลาด/ล้มเหลวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกคน” เพื่อมุ่งให้ใจกลับมาตั้งหลักได้ หากจะล้ม ให้ล้มไปข้างหน้า (Fall forward) ไม่ใช่การแก้ตัวหรือการเข้าข้างตนเอง เปรียบเหมือนเด็กเล็กเริ่มต้นจากการยืนตั้งไข่ กว่าที่จะประคองให้ตัวยืนได้สมดุล กว่าเราจะแข็งแรงจะเดินหรือวิ่งได้ จะต้องล้มหลายครั้ง แต่เป็นการล้มลุกเพื่อไปต่อ (Fail forward)

4. ฝึกการให้อภัย (Practicing Forgiveness)

การให้อภัยตนเอง เป็นสิ่งแรกที่พึงกระทำ เพราะจะช่วยให้บุคคลก้าวข้ามออกจากความคิดติดตัน ด้วยการใช้ประโยคพูดกับตัวเองว่า “ฉันให้อภัยตัวฉันเองที่.....” การให้อภัยจะลดระดับของการตีตราตนเอง การยึดติด การตอกย้ำและการเปรียบเทียบตนเอง ซึ่งเมื่อบุคคลเริ่มคิดให้อภัยตนเองได้ ใจจะเกิดความสงบ และจะคิดหาทางใหม่เพื่อออกจากปัญหาได้

5. ผ่อนและปลอบร่างกาย (Comfort oneself)

ในภาวะที่รู้สึกแย่ การปลอบประโลมจิตใจตนเองด้วยการสัมผัสกาย จะช่วยเยียวยาความรู้สึกด้านลบได้ การผ่อนร่างกายกระทำ

สร้างชุดความคิดเติบโตผ่านความกรุณาต่อตนเอง

ได้หลายวิธี เช่น การนอนเอนกายเพื่อผ่อนคลาย การใช้ฝ่ามือแตะสัมผัสหัวใจ การลูบศีรษะ การโอบกอดตนเอง เป็นต้น การสัมผัสตนเองทำให้บุคคลได้กลับมารักและดูแลตนเองอีกครั้ง รวมถึงเป็นการเพิ่มพลังทางบวกให้กับตนเอง

6. ปรับมุมมองใหม่ (Reframing)

เมื่อได้รับคำวิจารณ์หรือคำตัดสินจากผู้อื่นที่มีต่อบุคคลในด้านลบ หรือหากมีการตัดสินตนเองขึ้นมา ให้ใช้เวลาเพื่อนิ่งและค้นหาความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำวิจารณ์เหล่านั้นว่าคืออะไร เช่น หากคนใกล้ชิดพูดว่า “เธอมันไม่ได้เรื่อง” นั่นอาจจะสะท้อนว่า เขารู้สึกผิดหวังในตัวบุคคลนั้น เพราะอยากให้ตัวบุคคลนั้นได้ดี อยากเห็นบุคคลนั้นมีความสามารถที่ทัดเทียมผู้อื่น ซึ่งหากปรับเปลี่ยนมุมมองอย่างเข้าใจจะทำให้บุคคลมองลึกไปยังเจตนาแทน

จากวิธีการฝึกความกรุณาต่อตนเองทั้ง 6 ข้อที่กล่าวมาข้างต้น สามารถช่วยส่งเสริมชุดความคิดเติบโต เพราะเมื่อบุคคลรู้จักครองสติ เริ่มสื่อสารกับตนเองอย่างเข้าใจ ยอมรับความเป็นจริง ว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติ ความล้มเหลวสร้างให้เกิดการเติบโต ไม่ใช่ความล้มเหลวที่ก้าวผ่านไปไม่ได้ งานวิจัยในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 พบว่า ความกรุณาในตนเองช่วยให้บุคคลจะกลับมาดูแลใจตนเอง ให้อภัยตนเอง เริ่มต้นของการเปิดรับการเรียนรู้ใหม่

ปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อแสวงหาความท้าทายหรือปรับปรุงความผิดพลาดนั้น จากบทเรียนที่ได้รับ และมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้ (Chen, 2018; Lemire, 2018) นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ในการรับมือกับปัญหาและความเครียด ช่วยทำให้จิตสงบ ครองสติได้ และมีสุขภาพจิตที่ดี (Kemper, Mo, & Khayat, 2015)

บทสรุป

ผู้ที่มีความกรุณาต่อตนเองสูงจะพยายามพลิกฟื้นคืนกลับจากความรู้สึกแย่จากเหตุการณ์ที่เลวร้าย ด้วยการใช้ความกรุณาต่อตนเอง ไม่ด่วนตัดสินตนเองหรือผู้อื่น เข้าใจว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ จะให้เวลาเพื่อโอบกอด (Embrace) ความรู้สึกด้านลบ ให้ความเข้าใจ บรรเทาใจตนเองก่อน เพราะรู้ว่าความล้มเหลวหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ความเสียใจ ความท้อแท้ เป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้ในมนุษย์ทุกคน และความรู้สึกนั้น จะกลับมาดีขึ้นอีกครั้งเช่นกัน จะไม่ปล่อยให้อารมณ์ทางลบมาครอบงำหรือมีอิทธิพลเหนือตน เมื่อตั้งสติได้ จะกลับมาเรียนรู้จากความผิดพลาด และพร้อมเผชิญเพื่อปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น แม้ว่าในสถานการณ์นั้นบุคคลจะต้องเผชิญกับความไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากคนภายนอก เขาจะกลับมา

ดูแลหัวใจของตนเองให้ดีขึ้น ไม่ซ้ำเติมตนเอง หรือปล่อยให้แย่ลงไป จะครองสติ ซึ่งสอดคล้อง กับความคิดเติบโตที่กล้าพร้อมรับคำวิจารณ์ และมองว่าประสบการณ์ทุกอย่างนั้นสร้างการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เสมอ หากเลือกที่จะ ทำให้ตนเองดีขึ้น การฝึกความกรุณาต่อตนเอง จึงช่วยส่งเสริมให้เกิดชุดความคิดเติบโตได้ โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องเผชิญกับความกดดันหรือ อุปสรรคที่บุคคลเกิดความท้อแท้ และอยากล้ม เลิก หรือยอมจำนนกับสภาวะการณ์ดังกล่าวเพื่อ ครอบครองตัวเองให้กลับมาอยู่ในความสมดุลได้ ก่อน จึงเริ่มกระบวนการฝึกสร้างชุดความคิด เติบโตให้เกิดขึ้น เพราะมีส่วนที่คู่ขนานกันอยู่ จึงทำให้สองแนวคิดนี้สามารถดำเนินการไป พร้อมๆ กันได้ เพื่อสนับสนุนกันและกัน

บรรณานุกรม

- จิตรา ดุษฎีเมธา. (2558). ความกรุณาต่อตนเอง : ทางเลือกใหม่ เพื่อสร้างสมดุลความภาคภูมิใจในตนเอง. วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร, 5(1), 26-38
- Baumeister, R. (2005). **Rethinking self-esteem: Why nonprofits should stop pushing self-esteem and start endorsing self-control.** CA: Stanford social Innovation review.
- Chen S. (2018). **Give yourself a break: the power of self-compassion.** Harvard Business Review, 96(5), 116–123.
- Curran, T. & Hill, A.P. (2019). **Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016.** American Psychological Association, 145(4), 410-429.
- Dweck, C.S (2016). **Mindset: The New Psychology of Success** (2nd ed). New York: Random House.
- Gollwitzer, P. M. (2011). Mindset Theory of Action Phases. In P. A. M. V. Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), **Handbook of Theories of Social Psychology: Volume One** (New., pp. 526–546). Los Angeles: Sage Social Psychology Program.
- Gunnell, K.E., Mosewich, A.D., McEwen, C.E., Eklund, R.C. & Crocker, P.R.E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. **Personality and Individual Differences**, 2017; (107), 43-48. DOI: 10.1016/j.paid.2016.11.032
- Haimovitz, K. & Dweck, C. S. (2016). What Predicts Children’s Fixed and Growth Intelligence Mind-Sets? Not Their Parents Views of Intelligence but Their Parents Views of Failure. **Psychological Science**, 27(6), 859-869. DOI: 10.1177 /0956797616639727
- Harvard Medical School. (2021). **4 ways to boost your self-compassion.** [Online]. Retrieved: October 1, 2021. Accessed on: <https://www.health.harvard.edu/mental-health/4-ways-to-boost-your-self-compassion>

- Kemper KJ, Mo X, Khayat R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals?. **Journal Alternative Complementary Medicine**, 21(8), 496–503.
- Klibert JJ, Langhinrischen-Rohling J, Saito M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. **Journal College Student Development**, 46(2), 141-156.
- Lemire, F. (2018). Self-compassion. **Canadian Family Physician**, 64(12), 938.
- Lessin, D.S, & Pardo, N.T. (2017). The impact of perfectionism on anxiety and depression. **Journal of Psychology and Cognition**, 2(1), 78-82.
- McGrath DS, Sherry SB, Stewart SH, et al. (2012). Reciprocal relations between self-critical perfectionism and depressive symptoms. **Canadian Journal of Behavioural Science**, 44(3), 169-181.
- Meier, J. D., & Kropp, M. (2010). **Getting Results the Agile Way: A Personal Results System for Work and Life**. Bellevue, WA: Innovation Playhouse.
- Murphy, M.C., & Dweck, C. (2010). A Culture of Genius: How an Organization’s Lay Theory Shapes People’s Cognition, Affect, and Behavior. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 36(3), 283-296.
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, 2(2), 85-102.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. **Social and Personality Compass**, 5(1), 1-12.
- Rhew, E., Piro, J.S., Goolkasian, P. & Cosentino,P. (2018). The effects of a growth mindset on self-efficacy and motivation. **Cogent Education**, 5(1), 1492337, DOI: 10.1080/2331186X.2018.1492337
- Swann, W.B. (1996). **Self-Traps: The elusive quest for high self-esteem**. New York: W.H. Freeman.