

การปรับเปลี่ยนกรอบความคิด เปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อความอยู่รอดใน วิกฤตการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Modification of Mindset and Lifestyle Change to Survive in Pandemic Crisis of the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

นิรมล จันทรสุวรรณ¹

Niramon Jansuwan

Received : 20 สิงหาคม 2564

Revised : 2 พฤศจิกายน 2564

Accepted : 5 พฤศจิกายน 2564

บทคัดย่อ

บทความนี้ ผู้เขียนสังเคราะห์จากบทสัมภาษณ์ งานวิจัย บทความและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสถานการณ์วิกฤตการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) มาสะท้อนให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนกรอบความคิด วิธีคิดและกระบวนการในการพัฒนาอุปสรรคต่าง ๆ ที่ได้เผชิญในวิกฤตการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด - 19 การปรับเปลี่ยนกรอบความคิดเป็นการปรับแบบแผน วิธีการทางความคิดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มีความเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมหรือสังคมรอบข้าง เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งกับสถานการณ์ของโลกเผชิญกับโรคติดเชื้อโควิด - 19 ซึ่งถือได้ว่าเป็นสังคมเสี่ยงภัย การใช้ชีวิตในรูปแบบความปรกติใหม่ ผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในวิกฤตการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด - 19 ได้อย่างเป็นปกติ ซึ่งบุคคลที่สามารถปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตัวเองได้นั้นย่อมเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโต โดยสะท้อนออกมาภายใต้คุณลักษณะ 6 ประการ ดังนี้ 1. ความสามารถเผชิญกับความล้มเหลวได้ 2. ความสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ท้าทาย

¹อาจารย์กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

Lecturer, Psychology and Guidance, Faculty of Education, Suratthani Rajabhat University

ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3. การรับรู้และเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเอง 4. การถูกเลี้ยงดูมาโดยมีคนรอบข้างคอยชื่นชม 5. เป็นผู้มีการตั้งเป้าหมายที่การเรียนรู้ และ 6. การเห็นคุณค่าของข้อเสนอแนะที่คนรอบข้างสะท้อนกลับมา

คำสำคัญ : กรอบความคิด โควิด 19 ความปรกติใหม่

Abstract

This article was synthesized from interviews, research, articles and papers regarding the coronavirus (COVID-2019) pandemic to reflect the modification of mindset, way of thinking and process for breaking through obstacles which have been faced in the COVID-19 pandemic. Modifying the mindset to pattern adjustment, ways of thinking, and behavioural changes to suit the environment or surrounding society is essential to confronting the situation of this contagious disease which is considered a risky society. Living in a new normal way and results of mindset modification allow to live in this crisis. Individuals who can modify their lifestyles are those whose mindsets grows, reflected under six features: 1. views on failure 2. effort in response to challenge 3. self-Esteem 4. praise 5. goal setting 6. value of feedback.

Keywords : Mindset, COVID-19, New Normal

บทนำ

การใช้ชีวิตรูปแบบความปกติใหม่ (New Normal) หรือฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึง การใช้ชีวิตในสถานการณ์หรือปรากฏการณ์ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมามีเหตุหรือเกิดวิกฤตบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน จากข้อความข้างต้นเป็นข้อความที่ ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรพล อิศโรกรศีล นายกราชบัณฑิตยสภา ได้เผยแพร่ผ่านเฟซบุ๊ก Surapol Issaragrisil (สุรพล อิศโรกรศีล, 2563) ปัจจุบันสังคมโลกเจอสภาวะโรคติดเชื้อโควิด 19 ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไปจากอดีตที่เคยปฏิบัติมา ซึ่งเป็นผลมาจากการแพร่ระบาดของโรคทำให้คนในสังคมรู้สึกเครียดและวิตกกังวล ปฏิบัติการที่พบบ่อยในผู้ที่ได้รับผลกระทบ คือ กลัวการเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิต ไม่สามารถทำงานได้ระหว่างถูกแยกกันโรค (Isolation) หรือบางคนกลัวการถูกให้ออกจากงาน (กรมสุขภาพจิต, 2563) การประสบกับเหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตที่เคยปฏิบัติอย่างคุ้นเคยจนเป็นปกติต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ ภายใต้ข้อจำกัดและสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย

การปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตในรูปแบบความปกติใหม่ (New Normal) หมายถึง การปรับเปลี่ยนวิถีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติ วิธีการดำเนินชีวิตและวิธีบริหารจัดการในสถานการณ์โรคติดเชื้อโควิด 19 คนในสังคมจะต้องอยู่บ้านเพื่อลดการแพร่ระบาด ต้องจัดหาอุปกรณ์ป้องกันส่วนตัว สวมหน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ใช้เจลล้างมือ การทำอาหารเอง การทำธุรกรรมบนแอปพลิเคชันบนมือถือหรือบนเว็บไซต์ ระบบอินเทอร์เน็ต แบนก์กิ้ง (Internet Banking) มากขึ้น ใช้บริการส่งสินค้า (Delivery) การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดและวิตกกังวลขึ้นได้ ทางกรมสุขภาพจิตได้สร้างมาตรการ 6 มาตรการในการช่วยเหลือคนในสังคมและผู้ที่ประสบกับสภาวะโรคติดเชื้อโควิด 19 โดยมาตรการที่ 4 เป็นมาตรการเพื่อลดผลกระทบเชิงลบของการแยกทางทางสังคม กล่าวคือ ให้มีการสนับสนุนและส่งเสริมการสื่อสารกับครอบครัว

และเพื่อนข้างนอก ตลอดจนมาตรการที่สนับสนุน อิสระในตัวเอง เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและการแยกห่างทางจิตใจและมาตรการที่ 6 ได้มีคำแนะนำการดูแลช่วยเหลือทางสุขภาพจิตและจิตสังคมสำหรับชุมชน (กรมสุขภาพจิต, 2563) ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดไปในขณะเดียวกัน กรอบความคิดของแต่ละบุคคลเกิดขึ้นมาพร้อมกับตัวเรา เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคนที่เกิดมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาตลอดชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้เราตัดสินใจและมีพฤติกรรมตอบสนองต่อเรื่องต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป

วิธีการเผชิญกับสภาวะโรคติดเชื้อโควิด - 19 ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในสังคมที่สืบเนื่องจากการอบความคิดที่ทำให้สะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมตามประสบการณ์ที่บุคคลได้รับมา เช่น ในช่วงโรคติดเชื้อโควิด - 19 รัฐบาลได้ออกพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1) หรือ พรก.ฉุกเฉิน เมื่อวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2563 โดยมีเนื้อความโดยย่อในข้อ 2 ว่า การปิดสถานที่เสี่ยงต่อการติดต่อโรค ให้ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครและผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัดออกคำสั่งโดยอาศัยอำนาจตามความมาตรา 35 (1) แห่งพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 พิจารณาสั่งปิดสถานที่ซึ่งมีคนจำนวนมากไปทำกิจกรรมร่วมกันและเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อโควิด 19 เป็นการชั่วคราว แต่อย่างน้อยให้สั่งปิดสถานที่ เช่น สนามมวย สนามกีฬา ผับ สถานบริการ แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ พิพิธภัณฑ์สถาน สถานิชนสงฆ์หรือโดยสาร ตลาด ห้างสรรพสินค้า ให้พิจารณาโดยสั่งปิดเฉพาะส่วนหรือทั้งหมด (พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1), 2563) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 19 ทำให้ไม่สามารถไปทำงานได้ตามปกติ ดังนั้นจึงเกิดรูปแบบการทำงานใหม่ขึ้นที่เรียกว่า Work From Home (WFH) หรือการทำงานที่บ้าน หากมีกรอบความคิดว่าเราไม่สามารถทำงานที่บ้านได้ เนื่องจากมีข้อจำกัดต่าง ๆ ไม่มีความพร้อมก็จะส่งผลให้เราไม่สามารถทำงานที่บ้านได้หรือหากทำได้ก็ไม่ประสิทธิภาพเท่ากับการทำงานในที่ทำงาน แต่อิทธิพลของกรอบความคิดสามารถเปลี่ยนแนวคิดและวิถีการดำเนินชีวิตได้ ดังนั้น เราต้องจัดการกับ

กรอบความคิด โดยการปรับวิธีคิดว่า เราสามารถทำงานที่ใดในโลกนี้ก็ได้ ซึ่งจะส่งผลให้เรหลายวิถีชีวิตเดิม ๆ คือ การทำงานในที่ทำงานเท่านั้นมาเป็นรูปแบบ Work From Home ได้โดยไม่มีเงื่อนไข

สำหรับปรากฏการณ์การทำงานในรูปแบบการทำงานจากบ้านเคยเกิดขึ้นในระหว่างปี ค.ศ. 1981 และ ค.ศ. 1998 ในประเทศอังกฤษ โดยมีคนที่ทำงานจากบ้านเป็นจำนวนมากขึ้นจาก 345,920 คนเป็น 680,612 คน (Felstead & Jewson, 2000) การทำงานจากบ้าน คือ การทำงานโดยมีทำที่บ้านและมีรายได้ที่เป็นรายได้หลักอย่างน้อย 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การทำงานที่บ้านมีทั้งข้อดี คือ การได้มีความสัมพันธ์และได้ใกล้ชิดกับคนในครอบครัวมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็มีอุปสรรคในการทำงานเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาสภาพแวดล้อมในการทำงาน ปัญหาของเสียงที่เกิดขึ้นทำให้เสียสมาธิในการทำงาน (Crosbie & Moore, 2004) การทำงานจากบ้านในอดีตที่เกิดขึ้นเกิดจากความต้องการให้เกิดความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัว แต่ปัจจุบันหลังจากเกิดสภาวะวิกฤตโรคติดเชื้อโควิด - 19 ทำให้เกิดการ ทำงานจากบ้านขึ้น เนื่องจากสถานการณ์โรคระบาดนี้บังคับให้ไม่สามารถออกไปทำงานได้ตามปกติ ดังนั้นกรอบความคิดซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมซึ่งจะอยู่ในตัวของเรา และเมื่อมีเรื่องหนึ่ง ๆ ผ่านเข้ามา เราก็จะมองโดยใช้มุมมอง (Perspective) ของเรา และเราจะเข้าใจกับสิ่งนั้น ๆ ตามกระบวนทัศน์ (Paradigm) ที่เรามีแต่ก็จะตอบสนองพฤติกรรมตามกรอบความคิดที่ได้ปรับเปลี่ยนไป

สำหรับการปรับเปลี่ยนกรอบความคิด เปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อความอยู่รอดในวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด - 19 เป็นบทความทางวิชาการที่ผู้เขียนได้ใช้กระบวนการทบทวนวรรณกรรมโดยได้ศึกษาค้นคว้า รวบรวม งานวิจัยที่มีคุณภาพและมีมาตรฐานเกี่ยวกับกรอบความคิดมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เชื่อมโยงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด - 19 เพื่อนำมาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์สำหรับเป็นแนวทางในการวางแผนการใช้ชีวิตในช่วงสถานการณ์โรคติดเชื้อโควิด - 19

กรอบความคิด (Mindset)

กรอบความคิดเป็นเรื่องที่คนในสังคมจำนวนมากให้ความสนใจและมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากกรอบความคิดมีอิทธิพลและส่งผลต่อวิถีคิด การกระทำ พฤติกรรม และวิถีชีวิตของทุกคน โดยมีการกล่าวถึงในหลายบริบท เช่น องค์กรทางธุรกิจ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา หรือแม้กระทั่งหน่วยเล็ก ๆ อย่างบุคคล มีคำที่อาจมีความหมายใกล้เคียงกัน คือ กระบวนทัศน์ และความเชื่อ คำว่า กระบวนทัศน์ กระบวนทัศน์เป็นกรอบความคิด แนวทางทั่วไปที่ใช้ในการมองโลก อย่างมีระบบคิด มีระเบียบวิธีคิด เป็นแบบของการคิดที่ใช้เป็นแนวในการศึกษาวิจัยเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป็นแนวในการจัดระบบในสังคม (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2550) สำหรับคำว่า กระบวนทัศน์ Kuhn (1970) ได้ให้คำนิยามไว้ในหนังสือโครงสร้างการปฏิวัติทางวิทยาศาสตร์ (The Structure of Scientific Revolutions) ไว้ว่า เป็นสำนึกแบบกลุ่ม (Group Consciousness) ของนักวิทยาศาสตร์ในแต่ละยุคที่มีความคิดและยอมรับร่วมกัน โดยกระบวนทัศน์จะส่งผลต่อความคิดและการทำวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้ ได้ให้ความหมายของกระบวนทัศน์ว่า ความสำเร็จทางวิทยาศาสตร์ ที่เป็นที่ยอมรับอย่างเป็นสากล เป็นแนวคิด ค่านิยม ความเชื่อในการมองปัญหา และวิธีการแก้ปัญหา ซึ่ง Kuhn (1970) ได้เรียกความสำเร็จทางวิทยาศาสตร์นี้ว่า Normal Science ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติของคนส่วนใหญ่ในช่วงเวลาหนึ่งจนเรียกได้ว่าเป็นการปฏิวัติทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Revolution) เมื่อความรู้เดิมไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ใหม่ ๆ ได้ การปฏิวัติที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ (Paradigm Shift) ไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง กลายเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ ซึ่งคนทั่วไปใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติใหม่ (Kuhn, 1970) กรอบความคิดจะมีรูปแบบชัดเจน เมื่อบุคคลยอมรับแล้วจะกลายเป็นความเชื่อที่ไม่เปลี่ยนแปลง (Fixed belief) คำว่า ความเชื่อ หมายถึง ความเชื่อที่อาจจะไม่ผลหรือไม่ผลโดยตรงต่อการตัดสินใจ พฤติกรรมของบุคคล เช่น ความเชื่อเรื่องข่าวลือหรือข่าวซุบซิบสังคม ไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างใด โดยสรุปกรอบความคิด เป็นความเชื่อที่ส่งผลต่อ

พฤติกรรมมากกว่าความเชื่อ (ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ อรวรรณ ศิลปะกิจ และรสสุคนธ์ ชมชื่น, 2558)

นอกจากนี้ มีนักวิชาการในต่างประเทศได้ศึกษาเกี่ยวกับกรอบความคิด ซึ่ง Carol Dweck เป็นผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกรอบความคิดเป็นท่านแรก โดย Dweck ได้เริ่มจากการทำการศึกษาในเรื่องทฤษฎีเกี่ยวกับทฤษฎีความเชื่อส่วนบุคคล (Implicit Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีการสันนิษฐานว่าเกิดขึ้นภายใต้ความไม่ตระหนักรู้และไม่สามารถอธิบายได้ชัดเจน แต่เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดกระบวนการรวบรวมข้อมูลทางสังคม การตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Judgement) และการตัดสินใจทางสังคม (Social-Judgement) (Levy, Plaks, & Dweck, 1999) จนภายหลังได้มีการขยายองค์ความรู้ในส่วนนี้จนเกิดเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับกรอบความคิด หลังจากนั้นได้ทำการศึกษาวิจัยกับนักวิจัยหลายท่านมาเรื่อย ๆ จนถึงปัจจุบัน ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ทฤษฎีความเชื่อเกี่ยวกับความฉลาดส่วนบุคคลเพื่อทำนายการประสบความสำเร็จของวัยรุ่นได้กล่าวถึงกรอบความคิดไว้ว่า กรอบความคิดเป็นความเชื่อของมนุษย์ที่ส่งผลต่อคุณลักษณะ (Characteristics) และลักษณะนิสัย (Traits) ของบุคคล เช่น ความฉลาด ความสามารถ และบุคลิกภาพ เมื่อบุคคลเจอกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ก็จะมีการตีความหมายของเหตุการณ์นั้น ทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ โดยพฤติกรรมที่สะท้อนไปนั้นเกิดจากรูปแบบของกรอบความคิดที่ตนเองมีความเชื่อเดิมอยู่แล้ว ทำให้แต่ละบุคคลมีแรงจูงใจและคุณลักษณะอื่น ๆ เช่น การตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกัน เป็นผลให้แต่ละคนมีการพัฒนาศักยภาพได้ไม่เท่ากัน จึงประสบความสำเร็จในระดับที่มากน้อยแตกต่างกัน (Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007) และในปี ค.ศ. 2011 Dweck ได้ให้คำนิยามไว้อย่างกระชับว่า กรอบความคิด หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ เช่น ความฉลาดทางสติปัญญาหรือบุคลิกภาพ (Dweck, 2007) จากความหมายข้างต้นจึงสรุปได้ว่า กรอบความคิดเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถทางความคิด สติปัญญาของบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทั้งภายในและ

ภายใน เช่น บุคลิกภาพของบุคคลหรือการคิดในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้แต่ละคนมีแรงจูงใจ และคุณลักษณะอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน เป็นผลให้มีการพัฒนาศักยภาพได้ไม่เท่ากัน

เป็นระยะเวลาหลาย 10 ปีมาแล้ว Dweck ได้ทำการเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับกรอบความคิดโดยมีใจความถึงวิธีการเรียนรู้ที่จะเติมเต็มศักยภาพตลอดจนการปรับกรอบความคิดจากการวิจัยของ Dweck ได้สะท้อนให้เห็นถึงวิธีการปรับตัวเพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ Dweck ได้แบ่งกรอบความคิดออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กรอบความคิดจำกัด (Fixed Mindset) เชื่อว่าคุณลักษณะพื้นฐานของตนเองเป็นสิ่งที่คงที่ตายตัวถูกกำหนดมาตั้งแต่เกิดเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และกรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) เชื่อว่าเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้งอกงามได้ตลอดชีวิต คนที่มีกรอบความคิดติดฝังแน่น จะหลีกเลี่ยงการเผชิญอุปสรรคหรือความยุ่งยาก เป็นผู้ให้คุณค่ากับการทำได้หรือผลสำเร็จ มากกว่ากระบวนการเรียนรู้ ตรงกันข้ามคนที่มีความคิดเติบโตจะเป็นคนที่มีลักษณะขยัน อดทนไม่ย่อท้อกับอุปสรรค หรือความยากลำบาก ให้ความสำคัญกับกระบวนการและการเรียนรู้มากกว่าผลสำเร็จ (Dweck, 2007) ดังนั้นรูปแบบของกรอบความคิดเติบโตจึงมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ เพื่อเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสังคมในที่สุด

ปัจจุบันนี้กรอบความคิดมีอิทธิพลต่อคนในสังคมและได้รับความสนใจ คือ กรอบความคิดเติบโต ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีต่อลักษณะนิสัยและคุณลักษณะของตนเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ทั้งด้านเขาวินปัญญา ทักษะ ความสามารถ และบุคลิกภาพ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาสามารถเกิดขึ้นได้โดยอาศัยความพยายาม การเรียนรู้ และการฝึกฝน ทั้งนี้ กรอบความคิดเติบโตจะนำไปสู่การจูงใจให้ผู้ที่มีการอบความคิดประเภทนี้แสวงหาโอกาสในการพัฒนาตนเองตลอดเวลา Dweck (2007) & Dweck (1975) คุณลักษณะของคนที่มีกรอบความคิดเติบโต 1. เมื่อผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตเผชิญกับความล้มเหลว (Views on Failure) จะให้ความสนใจกับการเรียนรู้และพยายามที่จะทำสิ่งใหม่ หาวีธีการจัดการในรูปแบบใหม่ ๆ ดังนั้นความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจะผลักดันให้กลับมาตรวจสอบตัวเองและเรียนรู้ตัวเองเพิ่มขึ้น

2. เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ท้าทาย (Effort in Response to Challenge) ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตจะยืนหยัดที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ท้าทายนั้น มุ่งมั่น ขยัน และฝึกฝนตนเกิดความเชี่ยวชาญ นอกจากนี้ ยังมีการทดสอบตัวเอง ทบทวนบทเรียนซ้ำ ๆ และการนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุง จนกระทั่งทำให้ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตผ่านเหตุการณ์ที่ท้าทายไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3. ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตจะมีการรับรู้ข้อผิดพลาดของตนเอง (Self-Esteem) และทำการวิเคราะห์สิ่งที่ผิดพลาดนั้น รวมถึงการปรับแก้สิ่งที่ผิดพลาดให้ดีขึ้น 4. การชื่นชม (Praise) ยกย่องจากครูหรือพ่อแม่จะทำให้เกิดแรงจูงใจและสร้างความมั่นใจ ดังนั้นการชื่นชม ยกย่อง เป็นการสร้างให้บุคคลมีกรอบความคิดเติบโต 5. ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตจะตั้งเป้าหมายที่การเรียนรู้ (Goal Setting) ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาให้เกิดทักษะ ความสามารถใหม่ ๆ จนกระทั่งกลายเป็นความเชี่ยวชาญ 6. ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตต้องการข้อเสนอแนะ (Value of Feedback) การสะท้อนถึงความสามารถในปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับข้อเสนอแนะเป็นปัจจัยสำคัญของการตั้งเป้าหมาย เพื่อนำไปพัฒนาต่อไปในอนาคต (Franklin, 2016)

วิกฤตโควิดกับการปรับเปลี่ยนกรอบความคิด

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 ที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต วิถีชีวิตประจำวันของคนในสังคมที่ต้องดำเนินต่อไป เช่น การบริโภค การทำงานภายใต้สังคมแห่งความเสี่ยง โดย Ulrich Beck ได้อธิบายว่าสังคมทุกวันนี้กำลังเปลี่ยนผ่านจากสังคมสมัยใหม่ไปสู่สังคมแห่ง ความเสี่ยง เป็นสังคมที่มีความเสี่ยงเกิดขึ้นในหลากหลายมิติและเกิดขึ้นไปทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นภัยที่เกิดจากภาวะโลกร้อนที่ทำให้หน้าท่วมในพื้นที่ต่าง ๆ การเกิดเหตุการณ์ก่อการร้ายในบางประเทศทั้งตะวันตกและตะวันออก รวมไปถึงการเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคที่อุบัติใหม่อย่างโรคติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 ซึ่งคนในสังคมมีวิธีการอย่างเป็นระบบในการจัดการกับความเสี่ยงและความไม่ปลอดภัยที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดเป็นวิถีปฏิบัติในรูปแบบใหม่ (Beck, 1992)

การดำเนินธุรกิจและกิจกรรมต่าง ๆ ทั่วโลก ทำให้ทางรัฐบาลของแต่ละประเทศได้มีมาตรการป้องกัน อาทิเช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การให้คนในประเทศสวมหน้ากากอนามัย การทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และบางประเทศมีความจำเป็นต้องปิดประเทศเพื่อควบคุมการระบาดของโรค ซึ่งมาตรการเหล่านี้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change) อย่างรวดเร็ว โดยการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นนี้ทำให้พฤติกรรมของคนในสังคมเปลี่ยนไป เช่น การงดทานอาหารนอกบ้าน การงดการเดินทาง การท่องเที่ยว การปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนรู้ เป็นต้น เมื่อมองโดยรวมในระดับประเทศ พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เกิดผลพวงไปยังองค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจการบิน ธุรกิจอาหาร ธุรกิจท่องเที่ยว วงการบันเทิง หรือแม้กระทั่งวงการการศึกษา หากไม่เกิดการปรับเปลี่ยนองค์กรและหน่วยงานเหล่านี้ก็จะไม่สามารถดำเนินการต่อไปได้

การขับเคลื่อนองค์กรให้มีความอยู่รอดปลอดภัยในสถานการณ์โรคติดเชื้อโควิด - 19 นั้น ผู้นำในองค์กรจะต้องมีความเข้มแข็ง หนักแน่น และมีความเชื่อว่าจะต้องฝ่าวิกฤตนี้ไปได้โดยไม่มีความมีเงื่อนไข รวมถึงมีความเชื่อในความสามารถและศักยภาพของตนเองและคนในองค์กรว่าสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลง พัฒนาและแสวงหาโอกาสในวิกฤตที่เกิดขึ้นแล้วนำพาองค์กรให้ฟันฝ่าไปด้วยกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้นำจะต้องมีการรอบคอบความคิดเติบโต ในบทความนี้จะแสดงตัวอย่างบุคคลหรือผู้นำขององค์กรที่มีการปรับเปลี่ยนกรอบความคิด และเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

องค์กรเกี่ยวกับธุรกิจร้านอาหารที่มีชื่อเสียงหนึ่งของประเทศไทย คือ “บาร์บีคิว พลาซ่า” (Bar B Q Plaza) หรือดำเนินธุรกิจภายใต้ บริษัท เดอะบาร์บีคิวพลาซ่า จำกัด ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2530 เป็นบริษัทที่ดำเนินธุรกิจร้านอาหารทั้งในประเทศและต่างประเทศ บาร์บีคิว พลาซ่า เป็นแบรนด์ร้านอาหารประเภทปิ้งย่างบนกระทะ ลักษณะอาหารเป็นรูปแบบปิ้งย่างในสไตล์มองโกเลียนผสมญี่ปุ่น ซึ่งภายหลังจากการเปิดสาขาแรก ร้านบาร์บีคิวพลาซ่าได้รับความนิยมทำให้บริษัท ได้ขยายสาขาเพิ่มขึ้น

ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันมีร้านบาร์บีคิวพลาซ่าในประเทศไทย จำนวนมากกว่า 156 สาขา ตั้งอยู่ ณ ศูนย์การค้าชั้นนำ และห้างค้าปลีกขนาดใหญ่ ทั้งในกรุงเทพฯ และตามหัวเมืองหลักของจังหวัดต่าง ๆ มีพนักงานทั้งในส่วนสำนักงาน และร้านอาหารรวมทั้งสิ้น 4,000 คน ที่เป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันให้องค์กรเกิดการ พัฒนาอย่างต่อเนื่อง บริษัทจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรด้วย หลักสูตรอบรมต่าง ๆ ทั้งจากภายในและภายนอก

ในปี พ.ศ. 2559 หรือภายหลังจากที่บริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจอาหารในประเทศไทยมาจนเข้าสู่ปีที่ 29 บริษัทได้ประกาศปรับโครงสร้างองค์กรครั้งใหญ่ พร้อมเปลี่ยนชื่อบริษัทใหม่จากเดิม บริษัท เดอะบาร์บีคิว พลาซ่า จำกัด มาเป็น บริษัท ฟู้ดแพชชั่น จำกัด โดยทำหน้าที่เสมือนเป็นองค์กรหลักในรูปแบบของคอร์पोเรท (Corporate) ที่ประกอบด้วยหน่วยธุรกิจ (Business Unit) และหน่วยงานปฏิบัติการ (Functional Unit) ย่อยหลายหน่วยงาน ซึ่งการปรับโครงสร้างองค์กรครั้งนี้ถือเป็นปรากฏการณ์และก้าวที่สำคัญของบริษัทสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น นอกจากเพื่อรองรับกลยุทธ์ธุรกิจในเชิงรุกสู่ การขยายการเติบโตได้เต็มศักยภาพ ฟู้ดแพชชั่นยังให้ความสำคัญในการดำเนินธุรกิจ ก็คือ การดูแลให้ทุกคนมีความสุข โดยมีอาหารเป็นสื่อกลาง (บาร์บีคิว พลาซ่า, 2563)

ความเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาของบาร์บีคิว พลาซ่า (Bar B Q Plaza) สะท้อน ถึงการที่องค์กรมีผู้นำที่มีกรอบความคิดที่ไม่หยุดนิ่ง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จากบทสัมภาษณ์ของคุณบุญญ์ญาณุช บุญบำรุงทรัพย์ ตำแหน่ง Chief Possible Officer ผ่าน พอดคาสท์รายการ The Secret Sauce ในวันที่ 6 เมษายน 2563 ซึ่งสังเคราะห์ ออกมาได้ดังนี้ ร้านบาร์บีคิว พลาซ่า เป็นร้านอาหารหนึ่งที่ประสบกับวิกฤตโรคติดเชื้อ โควิด - 19 เมื่อรัฐบาลได้ออกพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1) หรือ พรก.ฉุกเฉิน เมื่อวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2563 โดยสั่งปิด สถานที่ซึ่งมีคนจำนวนมากไปทำกิจกรรมร่วมกันและเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อโรคโควิด-19 เป็นการชั่วคราว ร้านบาร์บีคิว พลาซ่า จึงได้รับผลกระทบโดยตรง แต่ในวิกฤตนี้ทางร้าน ได้ฟันฝ่าวิกฤตนี้ไปได้

ปัจจัยสำคัญของความสำเร็จครั้งนี้ คือ กรอบความคิดหรือวิธีคิดของผู้นำที่สะท้อนออกมาในกระบวนการบริหารและส่งผลไปยังผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ ดังบทสัมภาษณ์ที่ว่า “วินาทีนี้ไม่ได้หวังว่าจะสู้เพื่อเอาชนะใคร แต่เราจะต้องเป็นคนสุดท้ายที่ยืนในเกมนี้” และ “การที่ตัวเราเองเปลี่ยนความคิด ก็จะทำให้วิธีการตัดสินใจ วิธีการทำอะไรทั้งหลายแหล่ของเราเปลี่ยนไปเยอะเลย” นอกจากนี้ยังให้สัมภาษณ์อีกว่าคำพูดที่พูดกับทีมงานเสมอ คือ “พวกเรารู้รับแล้วว่าสิ่งที่พวกเรากำลังทำอยู่ คือ บริษัทนี้ทำไม่ได้มา 30 ปี แต่พวกเราจะทำให้มันเกิดขึ้นภายในไม่กี่วัน”(ปริศนา ตั้งตุลานนท์, 2563) คำพูดเหล่านี้เป็นการสะท้อนถึงการมีกรอบความคิดแบบเติบโตของผู้นำองค์กร ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของคนที่มีกรอบความคิดเติบโต กล่าวคือ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ท้าทาย (Views on Failure) ผู้ที่มีกรอบความคิดเติบโตจะยืนหยัดที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ท้าทายนั้น มุ่งมั่น ค้นหาวิธีใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน ปรับวิธีคิดเปลี่ยนวิธีการจนกระทั่งทำให้องค์กรผ่านเหตุการณ์ที่ท้าทายอย่างวิกฤตโรคติดเชื้อโควิด - 19 ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้แล้วคุณบุญญานุช บุญบำรุงทรัพย์ ยังเป็นผู้สร้างให้ทีมงานมีการพัฒนากรอบความคิดเติบโตไปในขณะเดียวกันอีกด้วย เนื่องมาจากบทสัมภาษณ์ในที่ว่า “วัฒนธรรมขององค์กรที่ทุกคนเปิดใจและถ้อยคำสำคัญเลย ก็คือ คนเราต้องรู้ว่าเราเก่งเรื่องอะไร และเรารู้ว่าเราโง่เรื่องอะไร ถ้าเรารู้ว่าเราโง่เรื่องนั้น แล้วเราพยายามยิ่งพูดว่าเราเก่งเรื่องนั้น มันทำให้เกมนี้อย่างช้า... ต้องบอกไปเลยว่าเรื่องนี้ไม่รู้เรื่องเรื่องนี้คนเก่งเอาไปทำเลย ทำเสร็จแล้วส่งกลับมา ซึ่งมันจะเป็นวัฒนธรรมการทำงานในทีมของพวกเรา” ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการทำให้ทุกคนต่างก็ได้แสดงความสามารถ แสดงความเชี่ยวชาญของตนเอง เป็นการยกย่องและเคารพในความสามารถของผู้อื่น โดยเฉพาะหัวหน้าหรือผู้นำองค์กร เป็นบุคคลสำคัญที่ทำให้คนในองค์กรเกิดแรงจูงใจและเป็นการสร้างความมั่นใจ ให้บุคคลมีกำลังใจในการทำงานพร้อมไปกับการพัฒนากรอบความคิดเติบโตภายในตัวเองให้เพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามถ้อยคำสำคัญอีกประการที่ทำให้ร้านบาร์บีคิว พลาซ่า (Bar B Q Plaza) ผ่านวิกฤตโรคติดเชื้อโควิด - 19 ไปได้ ก็คือการตั้งเป้าหมายที่การเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาให้เกิดทักษะ ความสามารถใหม่ ๆ

จนกระทั่งกลายเป็นความเชี่ยวชาญ คุณลักษณะนี้สะท้อนมาในคำพูดที่ว่า “เราขอปักธงนะ นับจากนี้บาร์บีคิว พลาซ่า เราจะไม่มีสาขาหน้าร้านอีกต่อไปแล้ว” ความหมายของการสื่อความเช่นนี้ทำให้เห็นว่าคุณบุญญานุช บุญบำรุงทรัพย์ มีการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์วิกฤตที่จะเกิดขึ้นต่อไปข้างหน้า



ภาพที่ 1 “บาร์บีค้อน” มาสคอตประจำร้าน

ที่มา : <https://www.marketingoops.com/news/biz-news/bar-b-q-plaza-reopen-after-covid19/>

หลังจากรัฐบาลได้มีการมาตรการผ่อนปรนระยะที่ 2 ในวันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2563 ร้านบาร์บีคิวพลาซ่า (Bar B Q Plaza) ได้กลับมาเปิดให้บริการและสามารถนั่งทานในร้านได้ หลังจากต้องงดชั่วคราว และได้มีการบริการในรูปแบบวิถีใหม่ โดยมีมาตรการนั่งทานแบบเว้นระยะห่าง 1 เมตร (Gigolo, 2563) และมีแคมเปญที่เกิดจากทีมงานที่มีกรอบความคิดเติบโต ดังได้สังเคราะห์ในช่วงต้น โดยการนำ “บาร์บีค้อน” มาสคอตประจำร้าน มาเป็นเพื่อนและมีข้อความที่ดึงดูดและทำให้การนั่งทานอาหารในร้านเพียงลำพัง เป็นพฤติกรรมที่เรียกว่า รูปแบบวิถีใหม่ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย

ผลลัพธ์ของการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดในสภาวะการณ์โควิด-19

สิ่งสำคัญในการศึกษาเรื่องกรอบความคิด คือ การมีความเชื่อว่ากรอบความคิดของมนุษย์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ งานวิจัยหลายงานค้นพบว่ากรอบความคิดเติบโตสามารถปรับเปลี่ยนจากกรอบความคิดจำกัดได้ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Dweck ได้ทำหลักสูตรการฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนให้กลับมาประสบความสำเร็จ ปรากฏว่านักศึกษาที่เข้ารับการอบรมได้มีการปรับปรุงตัวเองเมื่อได้รับการฝึกอบรมไประยะหนึ่งและประสบความสำเร็จในการเรียนในที่สุด (Dweck, 1975) นอกจากนี้ยังมีการใช้เครื่องมือในการฝึกสมาธิของนักเรียนเกรด 7 ในการพัฒนากรอบความคิดเติบโต พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจในการเรียนมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมในกิจกรรมนี้ (Thrzesniewski and Dweck, 2007) ในปี ค.ศ. 2012 มีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนากรอบความคิดเติบโตโดยการใช้วิธีการเล่าเรื่อง (story telling) เพื่อปรับกรอบความคิดจำกัด (Fixed Mindset) ไปเป็นความคิดเติบโต (Growth Mindset) พวกเขามีความเชื่อว่าการได้เล่าเหตุการณ์ควบคู่ไปกับการเรียนการสอนเป็นการหลอมรวมความเชื่อของบุคคลอยู่ตลอดเวลา (Sciarretta & Cacciamani, 2012)

จากงานวิจัยที่กล่าวถึงมาทั้งหมดนี้เห็นได้ว่าการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดจะต้องผ่านเครื่องมือ กระบวนการและวิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการค่อย ๆ ปรับกรอบความคิดจากเดิมที่บุคคลมีกรอบความคิดจำกัด จนพัฒนาไปเป็นบุคคลที่มีกรอบความคิดเติบโต สำหรับร้านบาร์บีคิว พลาซ่า (Bar B Q Plaza) ก็เป็นเช่นเดียวกัน จากบทสัมภาษณ์ของคุณบุญญานุช บุญบำรุงทรัพย์ (ปวีศา ตั้งตุลานนท์, 2563) ได้กล่าวไว้กับลูกน้องที่ร้านว่า “เลิกคิดได้แล้วว่าเรามีสาขา เลิกคิดว่าบาร์บีคิว พลาซ่า (Bar B Q Plaza) มีหน้าร้าน” คำพูดนี้เป็นวาทกรรมของผู้คนที่พูดกับลูกน้องเพื่อให้เห็นความท้าทายที่กำลังจะเกิดขึ้น และให้ขณะเดียวกันยังมีการสะท้อนศักยภาพขององค์กรให้คนในองค์กรรับรู้และสร้างความมั่นใจว่า จุดแข็งเหล่านี้สามารถทำให้ร้านบาร์บีคิว พลาซ่า (Bar B Q Plaza) สามารถผ่านวิกฤตโรคติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 ไปได้แน่นอน ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า “เรามี brand essence ที่แข็งแกร่งมาก เรามี product unique ที่เป็น license

ขนาดนี้ และเราไม่เชื่อว่าบาร์บีคิว ปลาซาจะล้มสลาย เพราะว่าเรามี team spirit ที่แจ่มขนาดนี้ เรามีวัฒนธรรมที่คนยากจะสัมผัสได้ เรามี food ที่เป็น signature มาก” (ปวีศา ตั้งตุลานนท์, 2563) และทั้งหมดนี้คือการมีกรอบแนวคิดเติบโตของคุณบุญยัญญาช บุญบำรุงทรัพย์ ที่ใช้ในการบริหารงานในองค์กรและยังเป็นผู้ที่กระตุ้นคนในองค์กรให้มีการพัฒนากรอบความคิดจำกัด ไปสู่กรอบความคิดเติบโต

Tokyo Olympic 2020 ความท้าทายในการจัดกีฬาแบบไร้คนดู

คณะกรรมการโอลิมปิกสากล หรือ the International Olympic Committee (IOC) ได้มีมติให้เลื่อนการจัดกีฬาโอลิมปิกในปี ค.ศ. 2020 ไป 1 ปี และถูกจัดขึ้นเมื่อ วันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 ถึง วันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2564 โดยประเทศญี่ปุ่นรับบทบาทในการเป็นเจ้าภาพ สาเหตุของการเลื่อนเป็นผลมาจากเกิดวิกฤติทางสุขภาพโลก (Ludvigsen and Parnell, 2021) หรือที่ทราบกันคือสถานการณ์โรคติดเชื้อโควิด - 19 ถึงแม้จะเลื่อนการจัดมา 1 ปี สถานการณ์โรคระบาดนี้ก็ยังไม่ได้หมดไป การจัดกีฬาระดับโลกที่มีคนเข้าร่วมการแข่งขันกว่า 200 ประเทศ และมีการแข่งขันกีฬา 33 ชนิด กีฬา ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาด เป็นความท้าทายอย่างมากของเจ้าภาพอย่างประเทศญี่ปุ่น ดังนั้นการจัดการบนความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของโรคจึงเป็นสิ่งที่ทางเจ้าภาพได้เตรียมการเป็นอย่างดี จากการวิจัยเกี่ยวกับการออกแบบการจัดการกีฬาโอลิมปิก 2020 ในรูปแบบใหม่และการศึกษาถึงเครื่องมือในการจัดการความเสี่ยงในขณะจัดกีฬาโอลิมปิก 2020 ในวิกฤตโรคติดเชื้อโควิด-19 ทำให้เกิดความเข้าใจถึงกลยุทธ์การบริหารความเสี่ยงและแนวการปฏิบัติด้านความปลอดภัยของผู้ที่เข้าร่วมในมหกรรมกีฬาโอลิมปิก 2020 ครั้งนี้ โดยการใช้คู่มือ หรือที่เรียกว่า Playbook (Ludvigsen and Parnell, 2021)

ในคู่มือ (Playbook) มีรายละเอียดเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติตัวขณะเข้าร่วมแข่งขันโอลิมปิก 2020 โดยมีการชี้แจงรายละเอียดสำหรับนักกีฬา ทีมเจ้าหน้าที่ที่มีความเกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น โค้ช นักกายภาพบำบัด พี่เลี้ยงนักกีฬา เป็นต้น มาตรการใน

คู่มือ ได้อธิบายเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติตัวเพื่อสร้างความปลอดภัยต่อตนเองและสภาพแวดล้อมรอบข้างรวมถึงคนญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศด้วย ผู้เข้าร่วมงานโอลิมปิก 2020 ที่มาจากต่างประเทศจะต้องมีการกักตัวก่อนเป็นเวลา 14 วัน ก่อนที่จะออกไปใช้ชีวิตปกติภายนอก และต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ยกเว้น ขณะรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ การฝึกซ้อม การแข่งขัน และนอน นอกจากนี้ยังมีมาตรการเว้นระยะห่างเป็นระยะ 2 เมตร หลีกเลี่ยงการรวมตัวหรือการใกล้ชิดกับฝูงชน หลีกเลี่ยงการสัมผัสกัน เช่น การกอด การทักทายด้วยการจับมือ งดใช้ขนส่งสาธารณะ บันทึกการเดินทางในแต่ละวันและสิ่งที่ได้รับ (International Olympic Committee, 2021)

กลยุทธ์ในการลดความเสี่ยงของการกระจายเชื้อโควิด-19 คือ การจัดการแข่งขันโดยไร้คนชม “บับเบิล” (Bubble) คือ ระบบการจัดการแข่งขันโดยมีเฉพาะนักกีฬา ผู้สังเกตการณ์และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น กรรมการ ทีมงานต่าง ๆ เป็นต้น (Ludvigsen and Parnell, 2021) มาตรการบับเบิล (Bubble) เริ่มจากการตรวจหาเชื้ออย่างเข้มข้น หากมีผลเป็นลบก็สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้ แต่หากมีผลเป็นบวกก็จะต้องถูกกักตัวตามลำพัง (Isolation) และจะอยู่ภายใต้การดูแลของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (International Olympic Committee, 2021) จากระบบการจัดการและวิถีปฏิบัติของการจัดกีฬาโอลิมปิกที่เปลี่ยนไปนี้ สะท้อนให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากเดิมคือการแข่งกีฬาจะต้องมีคนเชียร์ข้างสนาม เป็นการเชียร์ผ่านหน้าจอและจากสื่อโซเชียลมีเดียต่าง ๆ หากผู้นำของประเทศญี่ปุ่นและคณะกรรมการโอลิมปิกสากล (International Olympic Committee: IOC) ยังมีกรอบแนวคิดเดิม ๆ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นของมหกรรมกีฬาของโลกก็คงไม่ได้เกิดขึ้น



ภาพที่ 2 หน้าปกคู่มือ (Playbook)

ที่มา : The Playbook has been developed jointly by the Tokyo Organising Committee for the Olympic and Paralympic Games 2020, 2021



ภาพที่ 3 ตัวอย่างข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกับแข่งขันโอลิมปิก 2020 ในคู่มือ (Playbook)

ที่มา : The Playbook has been developed jointly by the Tokyo Organising Committee for the Olympic and Paralympic Games 2020, 2021

การจัดกีฬาโอลิมปิกครั้งนี้ได้รับการคัดค้านและมีกระแสต่อต้านของชาวญี่ปุ่นกว่าร้อยละ 40 ต่อการจัดงานบนความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อโรคโควิด-19 (สาวิตรีรินวงศ์, 2564) แต่ทางคณะกรรมการการจัดงานยังคงยึดหลักที่จะเผชิญกับสถานการณ์ครั้งนี้ด้วยความมุ่งมั่นและมีความพยายามในการหาวิธีการและจัดวางระบบความปลอดภัย ซึ่งทำให้ประเทศที่เข้าร่วมเกิดความมั่นใจในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 2020 นอกจากนั้นแล้วการเลื่อนจัดงานโอลิมปิก 2020 เป็นระยะเวลา 1 ปี เป็นการตัดสินใจที่สะท้อนถึงความตั้งใจที่จะไม่ยอมล้มเลิกหรือถอนตัวจากการเป็นเจ้าภาพ

กีฬาโอลิมปิก 2020 การขอลื่อนจัดครั้งนี้ทำให้คณะผู้จัดงานเกิดการเรียนรู้ในการหา รูปแบบการจัดงานแบบใหม่ โดยหลังจากกีฬาโอลิมปิก 2020 เสร็จสิ้นลงทำให้ทั่วโลกได้ เห็นถึงศักยภาพของเจ้าภาพญี่ปุ่นในเชิงประจักษ์ การบริหารจัดการของคณะกรรมการ ผู้จัดงานมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตโดยสะท้อน ให้เห็นในคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ท้าทายไปได้อย่างมี ประสิทธิภาพและความสามารถเผชิญกับความล้มเหลวได้ (Franklin, 2016)

Home Isolation การรักษาแบบโดดเดี่ยวแต่ไม่เดียวดาย

สถานการณ์โรคโควิด-19 ได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019 และได้มี การเริ่มระบาดในประเทศไทยเมื่อวันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2563 ซึ่งเป็นคนไข้คนไทยที่ได้ กลับมาจากประเทศจีน และในเดือนมีนาคมได้มีการระบาดของโรคโควิด-19 อีกครั้งหนึ่ง โดยเป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติ หลังจากนั้นก็ได้เกิด 3 คลัสเตอร์ใหม่ในสนามมวย สถานบันเทิงยามค่ำคืนและชาวมุสลิมที่กลับจากการแสดงบุญจากประเทศเพื่อนบ้านใน ตอนใต้ของประเทศไทย (Nittayasoot et al., 2021) จากปี ค.ศ. 2020 ที่โรคติดเชื้อ ไวรัสโควิด-19 เริ่มระบาดในประเทศไทยจนถึงปัจจุบันยังคงมีการระบาดเป็นระลอกและมี ผู้ติดเชื้อเป็นจำนวนมากจนทำให้โรงพยาบาลที่มีความพร้อมในการรักษาไม่เพียงพอ

Home Isolation เป็นหนทางการรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิดในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นการดูแลตัวเองจากที่บ้าน สามารถทำได้ในผู้ป่วยกลุ่มที่ติดเชื้อแบบไม่แสดงอาการ เท่านั้น เพื่อสังเกตอาการและควบคุมไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคในวงกว้าง ทั้งนี้ เมื่อตรวจพบเชื้อ แพทย์จะเป็นผู้ประเมินใช้แนวทางการดูแลตัวเองจากที่บ้านอย่างน้อย 14 วัน โดยผู้ติดเชื้อต้องมีอายุน้อยกว่า 60 ปี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีภาวะอ้วน (ภาวะอ้วน หมายถึง ดัชนีมวลกาย > 30 กก./ม.2 หรือ น้ำหนักตัว > 90 กก.) หรือเป็น ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) โรคไตเรื้อรัง (CKD) โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ และโรคอื่น ๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์

โดยผู้ป่วยต้องยินยอมแยกตัวในที่พักของตนเองอย่างเคร่งครัด โดยต้องอยู่คนเดียว หรือมีผู้อยู่ร่วมที่พักไม่เกิน 1 คน (ชนัญญา ศรีหะวรรณ, 2564)

โรงพยาบาลราชวิถีเป็นโรงพยาบาลในการนำร่องการรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 ที่บ้าน โดยมีการเริ่มขึ้นในช่วงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2564 ในช่วงแรกรักษาผู้ป่วยโควิด-19 จำนวน 18 คน โดยใช้นโยบายนี้จนผู้ป่วยหายเป็นปกติ ในการรักษาที่บ้านผู้ป่วยจะได้รับการสนับสนุนค่าอุปกรณ์ไม่เกิน 1,100 บาท/ครั้ง อีกทั้งยังผู้ป่วยจะได้รับเครื่องวัดระดับออกซิเจนในเลือด เครื่องวัดความดัน และปรอทวัดไข้ โดยโรงพยาบาลราชวิถีจะจัดส่งให้ทางไปรษณีย์ รวมถึงค่ายาและค่าอาหาร 3 มื้อในการดูแลผู้ป่วยไม่เกิน 1,000 บาท/วัน/คน เป็นเวลา 14 วัน กระบวนการรักษาจะเริ่มขึ้นหลังการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 แต่ไม่แสดงอาการหรืออาการไม่รุนแรง และอยากรักษาตัวที่บ้าน จากนั้นแจ้งความประสงค์กับกรมการแพทย์ ซึ่งข้อมูลผู้ป่วยจะถูกรวบรวมไว้ที่ส่วนกลาง จากนั้นโรงพยาบาลจะติดต่อกลับไปหาผู้ป่วยโดยตรง เพื่อสอบถามอาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในบ้าน เมื่อผู้ป่วยได้รับการยืนยันจะต้องลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชัน DMS Telemedicine ของกรมการแพทย์ หากตรวจสอบข้อมูลครบถ้วนผู้ป่วยจะต้องรายงานอาการผ่านแอปฯ ทุกวัน โดยมีเจ้าหน้าที่คอยติดตามอาการผ่านระบบวิดีโอคอล (PPTV Online, 2564)

คำแนะนำการปฏิบัติการแยกตัวที่บ้าน สำหรับผู้ป่วยโควิด-19 เป็นข้อมูลหนึ่งที่ทางคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดลได้เผยแพร่ เพื่อเป็นข้อมูลในการปฏิบัติตนของผู้ติดเชื้อที่มีอาการไม่รุนแรง โดยเป็นข้อมูลที่เข้าใจง่ายและทำให้ผู้ติดเชื้อปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง



ภาพที่ 4 ตัวอย่างสื่อให้ความรู้สำหรับผู้ป่วยโควิด-19 ด้วยวิธีการรักษาที่บ้าน (Home Isolation)

ที่มา : <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/category/covid19/>

จากความคิดและการปฏิบัติเดิมที่ว่าด้วยโรคโควิด-19 เป็นโรคระบาดที่อุบัติใหม่ ผู้ติดเชื้อจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ในห้องความดันลบ (Negative Pressure Room) โดยต้องถูกควบคุมไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของโรค เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจำนวนผู้ป่วยมีเพิ่มมากขึ้น สถานที่รักษาผู้ป่วยมีไม่เพียงพอ เพียงคนไข้ในโรงพยาบาล และโรงพยาบาลสนามไม่สามารถให้ผู้ป่วยใหม่เข้ารับการรักษได้ การประสบปัญหานี้ ทำให้การบริหารจัดการเปลี่ยนไปจากเดิม โดยมีการปรับกรอบความคิด จนเกิดวิธีรักษาในรูปแบบใหม่ที่เรียกว่าการรักษาที่บ้าน จากการปรับวิธีคิดนี้มีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีความคิดเติบโต ในมิติของความสามารถเผชิญกับความล้มเหลว เมื่อการรักษาในรูปแบบเดิมทำไม่ได้ บุคลากรทางการแพทย์ที่ควบคุมดูแลจึงหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อปรับใช้กับสถานการณ์โรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

บทสรุป

กรอบความคิด เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถทางความคิด สติปัญญาของบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทั้งภายนอกและภายใน เช่น บุคลิกภาพของบุคคลหรือการคิดในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้แต่ละคนมีแรงจูงใจและคุณลักษณะอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน เป็นผลให้มีการพัฒนาศักยภาพได้ไม่เท่ากัน กรอบความคิดถูกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กรอบความคิดจำกัด เชื่อว่าคุณลักษณะพื้นฐานของตนเองเป็นสิ่งที่คงที่ตายตัวถูกกำหนดมาตั้งแต่เกิดเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และกรอบความคิดเติบโต เชื่อว่าเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าได้ตลอดชีวิต กรอบความคิดของมนุษย์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นเราจึงสามารถพัฒนาบุคคลที่มีกรอบความคิดจำกัดไปสู่กรอบความคิดเติบโตได้ ผ่านเครื่องมือ กระบวนการและวิธีการต่าง ๆ บุคคลที่ปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิดเป็นกรอบแนวคิดเติบโต แล้วนั้นจะทำให้เป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะ 6 ประการ ดังนี้ 1. สามารถเผชิญกับความล้มเหลวได้ 2. สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ท้าทายไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3. รับรู้และเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเอง 4. ถูกเลี้ยงดูมาโดยมีคนรอบข้างคอยชื่นชม 5. ผู้มีการตั้งเป้าหมายที่การเรียนรู้ และ 6. ให้คุณค่ากับข้อเสนอแนะที่คนรอบข้างสะท้อนกลับมา ดังนั้น ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 ที่สร้างผลกระทบในระดับที่รุนแรงไปทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม หากเรามีกรอบความคิดเติบโต (Growth Mindset) เราจะสามารถผ่านพ้นวิกฤตที่หนักหน่วงนี้ได้ อีกทั้งยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่นให้ก้าวไปพร้อมกัน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). รายงานย่อ มุมมองด้านสุขภาพจิตและจิต

สังคมของการระบาด COVID-19. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

บาร์บิคว พลาซ่า. (2563). About us. http://barbqplaza.com/?page_id=115.

- ชนัญญา ศรีหะวรรณ. (2564). *Home Isolation การกักตัวที่บ้านเมื่อต้องเผชิญกับโรคโควิด-19*. <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/home-Isolation>.
- ซัชวาลย์ ศิลปกิจ อรวรรณ ศิลปะกิจ และรสสุคนธ์ ชมชื่น. (2558). ความตรงของแบบวัดชุดความคิด. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 23(3), 116-174.
- สาวิตรี รินวงษ์. (2564). *สรุปปรากฏการณ์ 'โตเกียว โอลิมปิก 2020' ผ่านมิติ 'กีฬา-เศรษฐกิจ-การตลาด*. <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/953544>.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2550). *กระบวนทัศน์*. <http://www.royin.go.th>.
- สุรพล อิศรไกรศิลป์. (2563). ราชบัณฑิตบัญญัติศัพท์คำว่า “New Normal” การพิจารณาศัพท์บัญญัติและนิยามของคำว่า New Normal ” [อ้างอิงจากสถานะเฟซบุ๊ก]. <http://www.facebook.com/photo?fbid=10207620716632701&set=pcb.10207620828795505>.
- ปวีศา ตั้งตุลานนท์. (2563). *บาร์บีคิวพลาซ่าในสงครามไร้จุดจบ ไม่ได้รบเพื่อชัยชนะ แต่รบเพื่อชีวิต [Audio podcast]*. <http://thestand.co/podcast/the-secretsauce216/>.
- พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1). (2563, 25 มีนาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 137 ตอนพิเศษ 69ง. หน้า 10-11.
- Beck, U. (1992). *Risk Society: Towards a New Modernity*. Sage.

- 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.
- Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work-Life Balance and Working from Home. *Social Policy & Society*. 3(3), 223-233.
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(4), 674–685.
- Dweck, C. S. (2007). The perils and promises of praise. *Educational Leadership*, 65(2), 34–39.
- Felstead, A., & Jewson, N. (2000). *In Work, at Home*. London: Routledge.
- Franklin, A. (2016). *Growth Mindset development: Examining the impact of a standards-based grading model on middle school students Mindset characteristics*. Drake University Des Moines, Iowa.
- Gigolo. (2563). ถอดรูปแบบ “บาร์บีคิวพลาซ่า” ต้นแบบร้านอาหารกลับมาเปิดให้บริการใหม่แบบ New Normal รับมาตรการผ่อนคลายระยะที่ 2. [https://www.marketingoops.com/news/biz-news/bar-b-q-plazare open-after-covid19/](https://www.marketingoops.com/news/biz-news/bar-b-q-plazare-open-after-covid19/).

- International Olympic Committee 2021. (2021). *Tokyo 2020, a global health effort that's given hope to the world*. <https://olympics.com/ioc/news/tokyo-2020-a-global-health-effort-that-s-given-hope-to-the-world>.
- Kuhn, T. S. (1970). *The Structure of Scientific Revolutions*, 2th ed. The University of Chicago Press.
- Ludvigsen, J., & Parnell, D. (2021). *Redesigning the Games? The 2020 Olympic Games, Playbooks and new sports event risk management tools, Managing Sport and Leisure*. DOI: 10.1080/23750472.2021.1928538.
- Levy, S., Plaks, J. E. & Dweck, C. S. (1999). Modes of social thought: Implicit theories and social understanding. In S. Chaiken & Y. Trope. (Ed.), *Dual-process theories in social psychology* (pp. 179-199). Guilford Press.
- Murphy, M. C., & Dweck, C. S. (2015). Mindsets shape consumer behaviour. *Journal of Consumer Psychology*, 6(1), 127-136. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcps.2015.06.005>.
- Nittayasoot, N. et al. (2021). *Public health policies and health-care workers' response to the COVID-19 pandemic, Thailand*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8085624/>.

- PPTV Online. (2564). *เปิดแผนราชวิถี นำร่องทำ Home Isolation*. <https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E/150539>.
- Sciarretta, C., & Cacciamani, S. (2012). Modifying one's own theory of intelligence: When believing in "flying donkeys" helps one to grow. *Journal of Applied Psychology*, 264, 3–14.