

03

Unleashed maximum potential of students by strength-based coaching

ก่อนอื่นคงต้องขอแสดงความยินดีกับ นักกีฬาไทยที่ได้เหรียญรางวัลในการแข่งขัน โอลิมปิก 2024 และพาราลิมปิก 2024 ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ในเดือนที่ผ่านมา ซึ่งเป็นเรื่อง น่ายินดีและภาคภูมิใจสำหรับคนไทยทุกคนกับ ความสำเร็จของนักกีฬาไทยในครั้งนี้นี้ครับ และ นอกเหนือจากความตั้งใจในการฝึกฝนและ พรสวรรค์ของนักกีฬา คงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าบุคคล สำคัญที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของนักกีฬานั้นคือ ผู้ฝึกสอน หรือว่าโค้ชนั่นเองครับ

โค้ช คือ ผู้ฝึกสอนทำหน้าที่ในการชี้แนะ แนวทางและฝึกฝนผู้เรียนอย่างเข้มข้น จนสามารถ บรรลุความสำเร็จตามที่ได้ตั้งไว้ เรียกกระบวนการ ฝึกฝนนี้ว่าการโค้ช ซึ่งนับเป็นกระบวนการเรียนรู้ แบบหนึ่งที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในวงการอาชีพอื่นๆ เช่น นักกีฬา นักดนตรี เป็นต้น ในปัจจุบันรูปแบบ วิธีการเรียนรู้ด้วยการโค้ชนี้ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ กันมากขึ้นในการศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยอาจารย์ผู้สอนเปรียบเสมือนด้วยการโค้ช ที่ทำ หน้าที่ในการให้คำแนะนำและฝึกฝนทักษะต่างๆ ให้แก่นักศึกษาจนพัฒนาเป็นบุคลากรในวิชาชีพนั้นๆ อย่างสมบูรณ์

รูปแบบวิธีการโค้ชนั้นมีหลายวิธี สามารถ ปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทและความถนัดของโค้ช และผู้เรียน ในบทความนี้ผมจะนำเสนอการพัฒนา ผู้เรียนโดยใช้จุดแข็งหรือ Strength-based coaching ซึ่งเป็นการโค้ชรูปแบบใหม่ที่กำลังเป็นที่น่าสนใจ ครับ



อ นพ. วุฒิภัทร เอี่ยมมีชัย
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

Strength-based coaching คืออะไร

แม้ว่าการ coaching จะมีเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนทั้งในจุดแข็งและจุดอ่อน เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ แต่บ่อยครั้งที่การพัฒนานี้ให้ความสนใจกับการพัฒนาจุดอ่อนของผู้เรียน มากกว่าการพัฒนาจุดแข็ง และเมื่อจุดอ่อนของผู้เรียนถูกทำให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นตั้งแต่ช่วงแรกของการฝึกฝน จึงไปสู่ความท้อแท้ หดงอกำลังใจ ตลอดจนถึงความไม่เชื่อมั่นระหว่างผู้เรียนและโค้ชส่งผลให้เกิดการสูญเสียความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันได้ซึ่งความสัมพันธ์นี้ถือเป็นหัวใจสำคัญในการบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

Strength-based coaching จึงเป็นกระบวนการ โค้ชที่ประยุกต์ใช้หลักการของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) โดยการให้ความสำคัญและเริ่มพัฒนาผู้เรียนจากจุดเด่นของผู้เรียนแทนที่จะเป็นจุดอ่อนของผู้เรียน โดย strength-based coaching มีจุดเด่น ดังนี้

1.

สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงและ พัฒนาได้อย่างชัดเจน รวดเร็ว ผู้เรียนมักมีความคุ้นเคยกับสิ่งที่เป็นจุดแข็ง ของตนเอง จึงทำให้การเริ่มพัฒนา จากจุดแข็งสามารถทำได้ง่ายกว่า การพัฒนาจุดอ่อน

2.

เพิ่มความร่วมมือและความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้เรียนและโค้ช โดยทั่วไปมนุษย์ มีแนวโน้มที่จะชื่นชอบการแสดงความสามารถ ของตนเองและหลีกเลี่ยงที่จะแสดงจุดอ่อน ของตนเอง การที่โค้ชเริ่มพัฒนาผู้เรียนจากจุดแข็ง จะทำให้เกิดความร่วมมือ ความไว้วางใจ เชื่อใจ และพัฒนาความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในกระบวนการโค้ช

3.

สร้างความมั่นใจและแรงจูงใจ ในการพัฒนา เมื่อผู้เรียนได้สังเกต เห็นถึงความสามารถของตนเองที่พัฒนาขึ้น อย่างชัดเจน ทำให้ผู้เรียนมั่นใจมากขึ้น และมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

อย่างไรก็ตาม strength-based coaching นั้นเป็นการโค้ชรูปแบบใหม่ จึงอยู่ระหว่างการศึกษาค้นคว้าและพัฒนา ทำให้มีกระบวนการและเทคนิคที่หลากหลายแตกต่างกัน ตามบริบทของผู้ที่พัฒนา สำหรับในบทความนี้จะยกตัวอย่างแนวทาง strength-based coaching ที่ท่านผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนของท่านได้

แนวทาง strength-based coaching

1. สร้างความคุ้นเคยกับผู้เรียน กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน

ในฐานะโค้ช ครูผู้สอนควรมีความเข้าใจในประสบการณ์พื้นหลังของผู้เรียน เข้าใจแรงจูงใจและเป้าหมายที่ทำให้ผู้เรียนต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ สิ่งสำคัญในกระบวนการกำหนดเป้าหมายคือเป้าหมายที่ถูกกำหนดนั้นต้องเป็นความต้องการของผู้เรียน (Client-centered) ไม่ใช่เป็นเป้าหมายของครูผู้สอน แต่ครูผู้สอนสามารถแนะนำแนวทางเพื่อให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายได้ชัดเจนมากขึ้นได้

2. ปรับมุมมองของผู้เรียนให้เข้าใจรูปแบบการพัฒนาจุดแข็งของตนเอง

ด้วยบริบทสังคมปัจจุบัน ผู้เรียนส่วนใหญ่มักมีความคุ้นเคยกับการมองหาจุดอ่อนของตนเอง และในบางคนอาจเกิดความเกรงกลัวที่จะมองเห็นจุดแข็งหรือจุดเด่นในตนเอง จึงทำให้การตระหนักถึงจุดเด่นในตนเองนั้นทำได้ยาก ครูผู้สอนควรปรับมุมมองให้ผู้เรียนมองหาศักยภาพของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนในตนเอง รวมถึงการพัฒนาตนเองในทั้ง 2 ด้าน ซึ่งเมื่อนำรูปแบบ strength-based coaching มาใช้ จะเริ่มจากการพัฒนาจุดแข็งของผู้เรียนก่อน

3. สร้างความตระหนักในจุดแข็งของผู้เรียน

ครูผู้สอนสามารถชวนผู้เรียนสำรวจและทำความเข้าใจถึงจุดแข็งของตนเองได้ โดยอาจใช้ถามถึงจุดแข็งของผู้เรียนได้ อย่างไรก็ตามด้วยความไม่คุ้นเคยกับการสำรวจจุดแข็งของตนเอง อาจทำให้ผู้เรียนไม่กล้าที่จะพูดถึงจุดแข็งของตนเองหรือไม่ได้สำรวจตัวเองอย่างรอบด้าน จากแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกได้สรุปจุดแข็งของมนุษย์ (Character strength) ออกมาเป็น 24 ลักษณะ แบ่งออกเป็น 6 ด้านดังตาราง ซึ่งครูผู้สอนสามารถใช้คุณลักษณะทั้ง 24 นี้ หรือแบบสำรวจทางจิตวิทยาอื่นๆ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนตระหนักถึงจุดแข็งของตนเองได้ ทั้งนี้ในผู้เรียนหนึ่งคนอาจมีจุดแข็งมากกว่า 1 คุณลักษณะก็ได้ โดยอาจให้ผู้เรียนจัดกลุ่มหรือเรียงลำดับจุดแข็งของตนเอง

| | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Wisdom and knowledge | Creativity, Curiosity, Judgement, Love of learning, Perspective |
| Courage | Bravery, Perseverance, Honesty, Zest |
| Humanity | Love, Kindness, Social Intelligence |
| Justice | Teamwork, Fairness, Leadership |
| Temperance | Forgiveness, Humility, Prudence, Self regulation |
| Transcendence | Appreciation of beauty, Gratitude, Hope, Humour, Spirituality |

4. เชื่อมโยงจุดแข็งสู่พฤติกรรม

เมื่อผู้เรียนสำรวจจุดแข็งของตนเองแล้ว ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนนำจุดแข็งของตนเอง เชื่อมโยงกับพฤติกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น แนวทางการจัดการปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นถึงการใช้งานและประโยชน์ที่ชัดเจนของจุดแข็งของตนเอง

5. สร้างความตระหนักในการใช้จุดแข็งที่น้อยเกินไปหรือมากเกินไป

บ่อยครั้งที่สถานการณ์ที่เกิดปัญหาในชีวิตของผู้เรียน มักเกิดขึ้นจากการใช้จุดแข็งของตนเอง อย่างไม่เหมาะสม เช่น ผู้เรียนที่มีความละเอียดรอบคอบสูง มักใช้ความละเอียดรอบคอบมากเกินไปในงานบางประเภทซึ่งส่งผลเสียต่องานหรือทักษะอย่างอื่นที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ หรือผู้เรียนบางคนที่ไม่ค่อยมีความกล้าในการอภิปราย ก็มักเกิดจากการใช้จุดแข็งความกล้าหาญน้อยเกินไป ดังนั้นครูผู้สอนควรให้นักเรียนตระหนักถึงจุดแข็งของตนเองอย่างรอบด้าน ทั้งที่ใช้อย่างเหมาะสม และใช้อย่างไม่เหมาะสม (overuse/underuse)

6. สร้างแผนพัฒนาตนเองจากความเข้าใจในจุดแข็งของตนเอง

เมื่อผู้เรียนและครูผู้สอนในฐานะโค้ชเข้าใจจุดแข็งของตนเองอย่างรอบด้านแล้ว ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทบทวนถึงเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ และแนวทางที่จะใช้จุดแข็งและพัฒนาจุดแข็งของตนเองให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ โดยแนวทางที่กำหนดขึ้น ควรสอดคล้องกับเป้าหมาย และเป็นความต้องการของผู้เรียน แต่อย่างไรก็ตามครูผู้สอนในความเป็นโค้ชสามารถที่จะแบ่งปันเทคนิควิธีการที่จะทำให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ได้



จากจุดแข็งสู่การพัฒนาจุดอ่อน

ตามหลักการของ strength-based coaching นั้นจะให้ความสำคัญกับการพัฒนาจุดแข็งของผู้เรียนเป็นหลัก แต่แน่นอนว่า ในการพัฒนาศักยภาพจุดอ่อนของผู้เรียนก็เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการโค้ชเช่นกัน โดยหลักการของ strength-based coaching มีแนวทางในการพัฒนาจุดอ่อน ดังนี้

• ใช้จุดแข็งของผู้เรียน ทดแทนจุดอ่อน

หลังจากที่ผู้เรียนมีความเข้าใจในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง รวมทั้งมีการพัฒนาจุดแข็งของตนเองให้ดีขึ้นแล้ว ครูผู้สอนสามารถที่จะชวนผู้เรียนทบทวนถึงจุดอ่อนของตนเองและวางแนวทางในการพัฒนาจุดแข็งของตนเอง เพื่อเติมเต็มจุดอ่อนของผู้เรียนได้

• เข้าใจจุดอ่อน ผ่านมุมมองการใช้จุดแข็งที่น้อยเกินไป หรือมากเกินไป

“จุดอ่อน” ที่มักพูดถึงกัน เมื่อพิจารณาตามหลักการของ Character strength แล้ว มักเกิดจากการใช้จุดแข็งอย่างไม่เหมาะสม หรือไม่สอดคล้องกับสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งอาจเกิดจากการใช้จุดแข็งที่ผู้เรียนเคยใช้บ่อยเกินไปในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม (overuse) หรือเกิดจากการหลีกเลี่ยงการใช้จุดแข็งอื่นที่ผู้เรียนไม่เคยชิน (underuse) ดังนั้นหากครูผู้สอนสามารถชวนผู้เรียนให้ตระหนักถึงการใช้จุดแข็งที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป จะทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาการใช้จุดแข็งของตนเองให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้นได้ ซึ่งนับเป็นการพัฒนาจุดอ่อนของผู้เรียนรูปแบบหนึ่ง

จะเห็นได้ว่าหลักการ strength-based coaching นี้สามารถช่วยให้ครูผู้สอนพัฒนาผู้เรียนไปสู่ศักยภาพสูงสุดของผู้เรียนไปพร้อมกับการสร้างแรงจูงใจ ความร่วมมือ และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูผู้สอนในฐานะโค้ชและผู้เรียนได้ครับ ผมอยากเสนอให้ท่านผู้อ่านลองนำหลักการนี้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลพัฒนาผู้เรียนของท่าน และหากมีข้อเสนอแนะประการใด ผมยินดีที่จะแบ่งปันประสบการณ์กับทุกท่านๆ ต่อไปครับ





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



Siriraj Health science Education Excellence center



สนใจสมัคร สแกนเลย!



GETTING READY FOR

PROFESSIONAL STANDARD FRAMEWORK (MUPSF)

11 - 12

พฤศจิกายน 2567

การพัฒนาอาจารย์ให้เป็นอาจารย์มืออาชีพ
ในด้านการจัดการเรียนการสอน และการประเมินผล

ห้อง 101 อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา
๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ (SiMR) ชั้น 1
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
เวลา 08.00 - 16.00 น.

เนื้อหาการอบรม

- > Principle of Professional Standard Framework : PSF
- > แนวทางการประเมินตามเกณฑ์ MUPSF
- > Teaching and learning strategy :
 - > Active learning, Integration
 - > Questioning
 - > Feedback
 - > Reflection
- > Assessment strategies :
 - > Formative and summative assessment

> Workshop :

- > การเขียนแผนการสอน
- > แนวทางการกรอกเอกสารตามเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพของอาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล (MUPSF Form 02)

ฟรี!

สำหรับ
บุคลากรภายในคณะฯ เท่านั้น

สอบถามเพิ่มเติม โทร. 02 419 5195 คุณรัชชีย์

ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



MAHIDOL.SHEE



SHEE.CONNECT