

การออกแบบโครงการที่มีประสิทธิภาพ : ความเชื่อและทัศนคติ สติ

สติ (Mindfulness)

เอลเลน แลงเจอร์ (Ellen Langer) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พัฒนาทฤษฎี “mindfulness” เพื่อวิจัยพฤติกรรมของมนุษย์ พฤติกรรมลักษณะนี้เป็นพฤติกรรมที่ตื่นตัว แต่มีอะไรมากกว่านั้น เป็นวิธีเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตอย่างเต็มที่ ซึ่งต่างจากของ Costa และ Tishman และ Perkins ที่พยายามระบุชุดของทัศนคติที่เฉพาะเจาะจงที่ทำให้ความสำคัญกับการคิดอย่างมีประสิทธิภาพ แลงเจอร์ใช้คำว่า “Mindfulness” เพื่ออธิบายพฤติกรรมหลายอย่างที่ทำให้คนเราตัดสินใจอย่างชาญฉลาด

พฤติกรรมแบบ mindful นั้นประกอบด้วยวิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับโลกที่แตกต่างกันห้าประการ:

- จัดหมวดหมู่ใหม่และทำอันเก่าให้ใหม่
- จัดปรับพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ
- คิดในมุมมองใหม่
- เน้นกระบวนการเอาชนะ
- อดทนต่อความไม่แน่นอน

คิดหมวดหมู่ใหม่

นักคิดที่ไม่ใส่ใจ (mindless) มักจะเอาตัวเองอิงหมวดหมู่ที่คุ้นเคย การสร้างหมวดหมู่ใหม่และกำหนดชื่อใหม่เป็นตัวชี้วัดพฤติกรรมที่ใส่ใจ การคิดหมวดหมู่ใหม่ที่เรานำคนและเครื่องมือเป็นการให้ทางเลือกเพิ่มขึ้นสำหรับการสร้างผลงานที่ดี

การวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดโดยอัตโนมัติ

บ่อยครั้งเป็นเรื่องยากมากที่จะจดจำความเฉพาะเจาะจงของพฤติกรรมที่เกิดโดยอัตโนมัติ ในบางกรณีการทำภารกิจอย่าง mindless อาจฝังอยู่ในความเจริญเติบโตและการปรับปรุง การมองรูปแบบของพฤติกรรมที่เกิดโดยอัตโนมัติเพื่อที่จะตัดแปลงและจัดปรับให้สามารถปฏิบัติและนำไปสู่ผลที่คาดหวังไว้ ครูที่ช่วยสังเกตรูปแบบพฤติกรรมของนักเรียนที่เกิดโดยอัตโนมัติ รัง/ชะลอให้นักเรียนปรับให้เหมาะกับสถานการณ์ใหม่เพื่อช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ให้มีความ mindful มากขึ้น

พร้อมรับข้อมูลใหม่

บ่อยครั้งที่คนเราให้ความเห็นบนพื้นฐานของความประทับใจครั้งแรก และจะยึดติดกับความเห็นเหล่านั้นจนกระทั่งมีหลักฐานที่ขัดแย้งปรากฏขึ้น แลงเจอร์เรียกว่า “premature cognitive commitments” (หน้า 22) คนที่มีลักษณะ mindful ใช้เครื่องมือทั้งหมดที่มีอยู่เพื่อปรับปรุงความเข้าใจ ข้อมูลใหม่สามารถมาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และนักคิดที่ mindful จะไม่จำกัดตัวเองเพียงแค่นั้นแง่มุม

หรือการแก้ปัญหาเพียงทางเดียวในโรงเรียน นักคิดแบบ mindful แยกสาระการเรียนรู้เป็นอิสระ ไม่เคยเกิดกับพวกเขาว่าคณิตศาสตร์สามารถช่วยให้เข้าใจประวัติศาสตร์ หรือศิลปะมีบทบาทในวิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตาม นักเรียนที่ mindful สังเกตเห็นความใกล้เคียงในวัตถุและความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด และทำหาคำตอบใหม่จากข้อมูลนี้

การเห็นกระบวนการมากกว่าผลที่จะได้รับ

บ่อยครั้งที่สังคมและโรงเรียนบังคับให้เราคิดถึงชีวิตของตนเองในแง่ของความสำเร็จ เน้นกระบวนการ “ฉันจะทำอย่างไรกับมัน” แทนที่ “ฉันทำสิ่งนั้นได้ไหม” พิจารณาแต่ละขั้นตอนตามที่เราเห็น และเปิดโอกาสให้มีการเปลี่ยนแปลงและการดัดแปลงที่จะส่งผลให้ผลลัพธ์ที่ได้ดีขึ้น การเน้นในลักษณะนี้ช่วยนักเรียนแยกโครงการใหญ่ออกเป็นชิ้นส่วนเล็ก ๆ โดยการคิดถึงขั้นตอนที่จะทำถัดไปมากกว่าคิดถึงทุกสิ่งทุกอย่างในทันที ครูสามารถช่วยนักเรียนพุ่งความสนใจไปที่กระบวนการ โดยการชี้ให้เห็นว่าผลที่จะได้รับทั้งหมดมาจากกระบวนการและกระบวนการบางอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบางอย่าง การเตรียมนักเรียนพร้อมเครื่องมือที่จะวางแผนและนำกระบวนการไปใช้สามารถช่วยทำให้เห็นคุณค่าของการให้ความใส่ใจว่าสิ่งต่าง ๆ ประสบผลสำเร็จได้อย่างไรและใช้เวลาคิดน้อยกว่าที่คิดว่าโครงการควรเป็นอย่างไรในตอนท้าย

การกุ่มสภาวะความไม่แน่นอน

คนจำนวนมากพึ่งการคาดเดา มักอยากจะให้ B ต่อจาก A และเป็นเช่นนั้นตลอดไป อยากจะวางแผนสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอนตามที่เคยเป็น อย่างไรก็ตาม คนที่มีลักษณะ mindful เข้าใจดีว่าโลกใบนี้เป็นสถานที่ที่สับสน ไม่สามารถคาดเดาได้และบ่อยครั้งมักวุ่นวาย นักเรียนที่ไม่รู้สึกอึดอัดในสภาวะความไม่แน่นอนและกระอักกระอ่วนจะได้รับประโยชน์เมื่อเข้าสู่การคิดที่ชัดเจน กลุ่มนี้จะไม่ผลิผลลามตัวนสรูปสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เคยเป็น และไม่จบลงแค่คำตอบที่ง่าย ๆ สำหรับปัญหาที่ซับซ้อน

ความเต็มใจที่จะกุ่มสภาวะความไม่แน่นอนบางส่วนอาจมาจากบุคลิกภาพ แต่สามารถปลูกฝังให้เกิดกับทุกคนได้ เด็กหลายคนรู้สึกไม่สบายใจเวลาที่ไม่ได้รับทิศทางที่เฉพาะเจาะจง และบ่อยครั้งเป็นการยากสำหรับครูที่จะงดการบอกนักเรียนถึงสิ่งที่ต้องทำ แทนที่จะปล่อยให้เรียนต่อสู้ด้วยตนเองขณะที่ต้องตัดสินใจ จุดประสงค์ของการยอมให้นักเรียนทำงานท่ามกลางปัญหาที่กำกวม เพื่อช่วยให้นักเรียนกลายเป็นนักแก้ปัญหาที่เชี่ยวชาญ วิธีที่ดีที่สุดที่จะสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียนคือเตรียมกลวิธีทั่ว ๆ ไป เช่นกลวิธีการคิดที่นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในงาน และใช้กับปัญหาที่คล้ายคลึงกันในอนาคต

อย่างไรก็ตาม ครูพึงระลึกอยู่เสมอว่า

มีความแตกต่างระหว่างการเปิดโอกาสให้นักเรียนเผชิญกับอุปสรรคเพื่อค้นหาคำตอบของปัญหาด้วยตนเอง

และให้คาดเดาโดยไม่ให้ข้อมูลที่นักเรียนต้องการ ถ้าเรารู้แล้วว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ หรือมีประสบการณ์

จากนั้นปล่อยให้ให้นักเรียนเผชิญกับอุปสรรคและค้นหาคำตอบเองโดยไร้ทิศทางส่งผลกระทบในทางตรงข้ามกับความไม่แน่นอนที่เป็นไปตามสภาพจริง

กลับทำให้นักเรียนสงสัยว่าแรงจูงใจของครูที่ไม่ให้ขั้นตอนที่เจาะจงก็เพราะต้องการให้ตนเองล้มเหลว

แนวคิดรวบยอดของ mindfulness สามารถเป็นประโยชน์ต่อห้องเรียน ขณะที่ครอบคลุมโครงอื่น เช่น นิสัยแห่งการคิดของ Costa's Habits of Mind และ Thinking Dispositions ของ Tishman และ Perkins แตกต่างความคิดเกี่ยวกับการคิดออกเป็นหัวข้อที่เฉพาะเจาะจงซึ่งสามารถสอน และประเมินได้ง่ายมากขึ้น คำนิยามทั่วไปเช่น mindfulness

สามารถเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่เน้นความเอาใจจดจ่อต่อสิ่งที่นักเรียนโต้ตอบกับภาระงาน

“จดจำที่จะมีใจจดจ่อขณะที่กำลังวางแผนการทดลอง” หรือ

“อย่าลืมที่จะเอาใจจดจ่อขณะที่กำลังอภิปรายเรื่องโครงการ” สามารถเป็นการเตือนที่เรียบง่ายที่จะใช้ นิสัยแห่งการคิดเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ต่อการคิดที่มีประสิทธิภาพ