

การเรียนรู้เพื่ก้าวข้ามความกลัว

Learning not to fear



รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเรียนรู้เพื่ก้าวข้ามความกลัว

Learning not to fear



รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเรียนรู้เพื่อก้าวข้ามความกลัว Learning not to fear

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

พิมพ์เผยแพร่ออนไลน์ พฤศจิกายน 2562

แหล่งเผยแพร่ ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้

www.curriculumandlearning.com

พิมพ์ที่ ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้, กรุงเทพมหานคร

หนังสือเล่มนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ จัดพิมพ์เพื่อส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และการแบ่งปัน

คำนำ

หนังสือ “การเรียนรู้เพื่อก้าวข้ามความกลัว Learning not to fear” เล่มนี้ เขียนขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาผู้เรียนให้ก้าวข้ามความกลัวที่จะคิด โดยเฉพาะการคิดสร้างสรรค์ที่เป็นรากฐานของการสร้างสรรค์นวัตกรรม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องได้มากพอสมควร

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

สารบัญ

1. บทนำ	1
2. การคิดคือศักยภาพสูงสุดของมนุษย์	1
3. ความกลัวเป็นอุปสรรคต่อการคิด	2
4. การพัฒนาผู้เรียนให้ก้าวข้ามความกลัว	3
5. บทสรุป	5
บรรณานุกรม	6

การเรียนรู้เพื่อก้าวข้ามความกลัว

Learning not to fear

1. บทนำ

ความกลัวเป็นอุปสรรคสำคัญของการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิม ความกลัวยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลทำให้ไม่เกิดการพัฒนานวัตกรรม อนาคตของผู้เรียนในวันนี้ จำเป็นต้องมีทักษะการสร้างสรรค์นวัตกรรม ที่นอกจากผู้สอนจะต้องพัฒนาทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์นวัตกรรมแล้ว ยังต้องฝึกทักษะการต่อสู้กับความกลัวด้วย (Learning not to fear)

2. การคิดคือศักยภาพสูงสุดของมนุษย์

มนุษย์มีศักยภาพหลายด้าน แต่ศักยภาพขั้นสูงสุดคือการคิด นอกจากนี้การคิดเป็นปัจจัยแรกของการกระทำสิ่งต่างๆ ของมนุษย์ทั้งที่เป็นการกระทำที่สร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์ อย่างไรก็ตามสิ่งที่พึง

ปรารถนา คือ การกระทำที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และส่วนรวม

การพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนด้านการคิดจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ต้องพัฒนาไปอย่างต่อเนื่องในการศึกษาทุกระดับ เพื่อให้ผู้เรียน มีศักยภาพในการคิด โดยเฉพาะการคิดขั้นสูงต่างๆ

3. ความกลัวเป็นอุปสรรคต่อการคิด

แม้ว่าผู้สอนจะทุ่มเทพยายามพัฒนาศักยภาพด้านการคิด ให้กับผู้เรียนทุกคนแล้วก็ตาม แต่ก็ยังมีผู้เรียนบางคนที่ยังขาด ศักยภาพด้านการคิดอยู่

สาเหตุปัจจัยหนึ่งของการที่ผู้เรียนยังขาดศักยภาพในการคิด คือ ความกลัว (Fearing) ที่ฝังรากลึกลงอยู่ในสมองส่วนความจำ ของผู้เรียน ที่เคยมีประสบการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการกล้าคิด

เช่น เคยถูกตำหนิจากการคิดหรือทำอะไรแปลกๆ จึงทำให้ไม่ กล้าคิดตามมา แม้บริบทจะเปลี่ยนแปลงไปแล้วก็ตามเพราะ กลัวถูกตำหนิ

ความกลัวจึงเป็นข้อจำกัดต่อการคิดโดยเฉพาะการคิดสร้างสรรค์ เมื่อกลัวที่จะคิดสร้างสรรค์แล้วนวัตกรรมใดๆ จะไม่มีวันเกิดขึ้น

4. การพัฒนาผู้เรียนให้ก้าวข้ามความกลัว

ผู้สอนสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีจิตใจเข้มแข็ง กล้าหาญ และก้าวข้ามความกลัวได้ตามขั้นตอนดังนี้

1. กระตุ้นความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ด้วยการให้ผู้เรียนทบทวนสิ่งที่คุณเรียนเคยประสบความสำเร็จ ค้นหาความเก่งของตนเองให้เจอก่อน

2. ให้ผู้เรียนสะท้อนคิดด้วยจิตว่างมีสติรู้ตัว (mindfulness) รับรู้ความกลัวที่แฝงเร้นอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ แล้วทำความเข้าใจให้เห็นว่าความกลัวนั้นส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างไร

3. เมื่อผู้เรียนค้นพบความกลัวที่แฝงเร้นแล้ว ให้ผู้เรียนสะท้อนคิดด้วยจิตว่าง มีสติรู้ตัว(mindfulness) ต่อไปว่า ถ้าสามารถก้าวข้ามความกลัวนั้นได้แล้ว จะส่งผลดีต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างไร

4. เมื่อผู้เรียนค้นพบสิ่งที่จะเกิดขึ้นหากสามารถก้าวข้ามความกลัวได้แล้ว ผู้สอนใช้พลังคำถามกระตุ้นพลังบวกของผู้เรียน เช่น “เธอพร้อมจะก้าวข้ามความกลัวของเธอแล้วหรือยัง” เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนออกมาจาก Fear zone

5. ผู้สอนให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องใช้ความกล้าหาญ (กล้าคิด กล้าทำ) เผชิญหน้ากับความกลัวนั้น ในระดับที่เหมาะสม (ต้องมีความพอดี ถ้ายากเกินไปจนทำไม่สำเร็จ จะยิ่งกลัวมากกว่าเดิม) แล้วค่อยๆ เพิ่มระดับความเข้มข้นขึ้นไปตามลำดับ พร้อมทั้งให้กำลังใจและเสริมแรงผู้เรียน ให้ใช้ความกล้าหาญ

6. ชื่นชมและชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่าเมื่อมีความกล้าหาญอย่างเพียงพอแล้ว ก็จะสามารถก้าวข้ามความกลัวต่างไปได้อย่างง่ายดาย และทำให้มีศักยภาพที่สูงขึ้น

5. บทสรุป

ผู้เรียนทุกคนมีศักยภาพในตนเอง แต่ถูกความกลัวปิดกั้นไว้ ผู้สอนมีบทบาทหน้าที่ทำให้ผู้เรียนค้นพบและก้าวข้ามความกลัวนั้นด้วยตนเอง โดยการฝึกทักษะการสะท้อนคิดด้วยจิตว่าง มีสมาธิ (mindfulness) การก้าวข้ามความกลัวเป็นอาวุธทางปัญญา อีกประการหนึ่งที่ติดตัวผู้เรียนไปตลอดชีวิต

บรรณานุกรม

- Lowndes, N. (2019). Learning not to fear. Retrieved November, 18 from <https://news.harvard.edu/gazette/story/2019/10/mindfulness-meditation-study-shows-changes-in-neural-responses-to-pain-and-fear/>
- Peppercorn, S. (2019). How to Overcome Your Fear of Failure. Retrieved November, 18 from <https://hbr.org/2018/12/how-to-overcome-your-fear-of-failure>
- Quirk, G. J. (2019). Learning Not to Fear. Retrieved November, 18 from <http://m.learnmem.cshlp.org/content/11/2/125.full>

การพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนด้านการคิดเป็นสิ่งสำคัญ
ที่ต้องพัฒนาไปอย่างต่อเนื่องในการศึกษาทุกระดับ
เพื่อให้ผู้เรียนมีศักยภาพในการคิด โดยเฉพาะการคิดขั้นสูงต่างๆ

