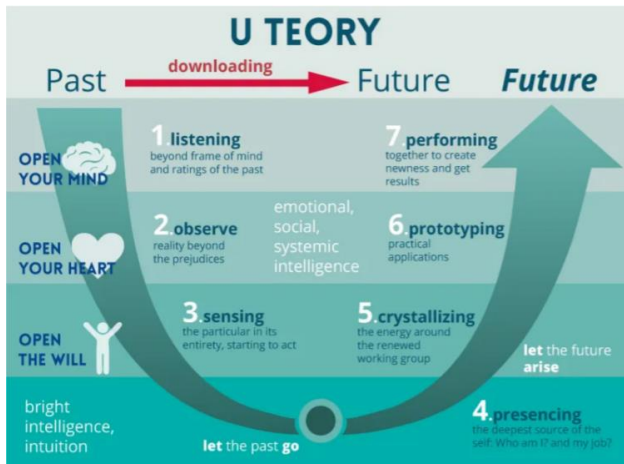


U Theory ทฤษฎี การเรียนรู้สู่อนาคต

> ทฤษฎีตัวยู (U Theory)

เป็นการอธิบายกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการใช้สติในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน การรับรู้ สิ่งต่าง ๆ โดยไม่ด่วนตัดสิน มีการพิจารณาใคร่ครวญอย่างมีสติ เพื่อให้กระบวนการคิด และตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยทฤษฎีตัวยู จะมีหลักการเรียนรู้เบื้องต้น 4 ประการคือ การเชื่อมโยงความรู้ที่เคยมี (Downloading) จิตที่ตื่นรู้ (Open Mind) ใจที่เปิดกว้าง (Open Heart) และ เจตจำนงที่มุ่งมั่น (Open Will) ซึ่งแบ่งเป็น 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1. Listening 2. Observe 3. Sensing 4. Presencing 5. Crystallizing 6. Prototyping 7. Performing (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 ทฤษฎีตัวยู (U Theory)
(ที่มา: <https://medium.com/temporalitylab.com/u-theory-the-methodology-that-seeks-to-emerge-the-new-7b18b227f7b>)

> แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านเครื่องมือ KM

งานจัดการความรู้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีการฝึกอบรม และให้ความรู้แก่บุคลากร ที่เป็นการปลูกฝังเรื่องการฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) ไม่ด่วนสรุป เพื่อให้เกิดอิสระทางความคิดของผู้ร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ ผ่านเครื่องมือการจัดการความรู้ที่เรียกว่า *สุนทรียสนทนา (Dialogue)* โดยหากกล่าวถึงการฟัง จะสามารถแบ่งได้ 4 ระดับคือ 1. Downloading เป็นการฟังแบบตัดสิน เป็นการยืนยันว่าสิ่งที่เคยได้รับรู้นั้นถูกต้องแล้ว 2. Factual ฟังจับประเด็น และอาจมีการถกเถียง เมื่อเจอสิ่งที่ต่างจากที่เคยรู้ 3. Empathetic ระดับของการฟัง ไม่ได้ฟังแค่เสียง แต่รับรู้ถึงความรู้สึก เพื่อเข้าใจ โดยไม่ตัดสิน 4. Generative ระดับการฟังอย่างสูงสุด คือการฟังโดยไม่ตัดสิน ฟังอย่างลึกซึ้ง เข้าใจ เพื่อมองหาแนวทางใหม่ ๆ ในการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ในอนาคต ซึ่งการใช้เครื่องมือ Dialogue ควรเป็น การฟังตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป เพราะการสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญในการทำงาน เครื่องมือนี้นี้จะช่วยให้เกิดการฟังอย่างลึกซึ้ง โดยการไม่ด่วนสรุป จะทำให้ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งได้ อีกทั้งทางหนึ่งด้วย ไม่ปิดกั้นความคิด เปิดใจที่จะเรียนรู้ด้วยใจที่เป็นกลาง การทำ Dialogue จะทำให้เราได้มุมมองความรู้ที่ หลากหลายขึ้น มีการต่อยอดความคิด และสะท้อนความคิดของตนเองได้ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญ และเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดกระบวนการตั้งแต่ Open Mind, Open Heart, Open Will ในทฤษฎีตัวยู ส่งผลไปจนกระทั่งเกิด การลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เกิดการเรียนรู้ แก้ไข และพัฒนาการทำงานต่าง ๆ ให้เกิดผลสำเร็จ

Downloading กระบวนการเชื่อมโยงความรู้เดิมที่เคยมีตั้งแต่ในอดีต เป็นความรู้จากประสบการณ์ การรับรู้สิ่งรอบตัวโดยวิธีการเดิม ๆ อาจเกิดจากกิจวัตรประจำวัน การคิด การปฏิบัติ ในรูปแบบเดิม เปรียบเสมือนคอมพิวเตอร์ที่มีการเรียกเอาข้อมูลเดิม มาใช้งาน เป็นแบบแผนเดิม ๆ

Open Mind เป็นกระบวนการตื่นรู้ของจิต ผ่านการเปิดสายตาให้กว้าง มองนอกกรอบ เพื่อให้เห็นในสิ่งใหม่ ฟังอย่างตั้งใจ (Listening) โดยไม่ตัดสินในทันที (Judgement)

Open Heart กระบวนการเปิดใจให้กว้าง จากการเฝ้าสังเกต (Observe) สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน โดยไม่ใช้หลักการตัดสินใจบนพื้นฐานความรู้เดิม ๆ มาใช้ ผ่านการตั้งคำถาม เพื่อให้เข้าถึงเรื่องนั้น ๆ อย่างชัดเจน การเข้าไปอยู่ในบริบทนั้น ๆ เพื่อความเข้าใจที่ตรงประเด็น การไม่ด่วนตัดสิน แต่ติดตามเพื่อความเข้าใจ และเชื่อมโยง รวมถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และนำความรู้ที่ได้จากกระบวนการเหล่านี้มาประเมินสถานการณ์ก่อนที่จะตัดสินใจ

Open will การมีเจตจำนงที่มุ่งมั่น ตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ กระบวนการนี้จะผ่านการรับรู้ มีส่วนร่วม (Sensing) และเริ่มลงมือทำทันทีอย่างมุ่งมั่น และปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นในอดีตให้ผ่านพ้นไป (let the past go)

จากนั้นจะก้าวเข้าสู่กระบวนการขาขึ้นของตัวยู ผ่านขั้นตอนแรกคือการอยู่กับปัจจุบัน (Presencing) ไม่เอาอดีตมาตัดสินอนาคต ลดอคติ มีใจเป็นกลาง นำปัจจัยต่าง ๆ รอบตัวที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน มาเป็นตัวกำหนด เพื่อก้าวไปสู่อนาคต จากนั้นจึงตกผลึกความคิด (Crystallizing) ให้ชัดเจน เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์ และจุดมุ่งหมาย หรือสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต และต้องมีการสร้างแบบจำลอง หรือต้นแบบขึ้นมา (Prototyping) เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริง (Performing) เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ

จากกระบวนการทั้งหมดในทฤษฎีตัวยู อาจมีหลายขั้นตอน และดูเหมือนกระบวนการต่าง ๆ ต้องใช้เวลา แต่แท้จริงแล้ว กระบวนการเหล่านี้ต้องอาศัยการฝึกฝนเป็นประจำ จนกระทั่งฝังอยู่ในตัวเรา เป็นกระบวนการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่เป็นกระบวนการที่ช่วยในการตัดสินใจและเรียนรู้โดยการไม่ตัดสิน ไม่มีอคติในการทำสิ่งต่าง ๆ จะใช้วิธีการเดิม ๆ หรือเชื่อในสิ่งเดิม ๆ แต่ต้องการผลลัพธ์ที่ดีขึ้นนั้นเป็นไปไม่ได้ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นความคิดแบบ Growth Mindset