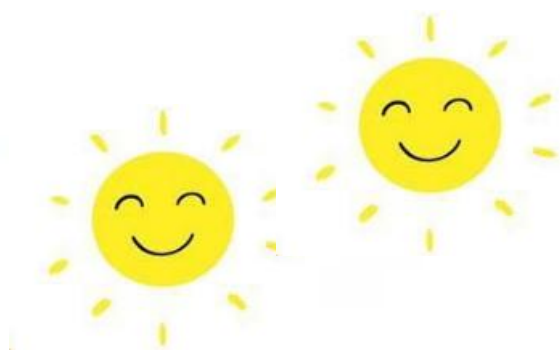


การจัดการเรียนรู้อย่างมีสติ



รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่
รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การจัดการเรียนรู้อย่างมีสติ



รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การจัดการเรียนรู้อย่างมีสติ

Mindfulness Teaching

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

พิมพ์เผยแพร่ กรกฎาคม 2566

แหล่งเผยแพร่ ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้

<http://www.curriculumandlearning.com>

พิมพ์ที่ ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ จัดพิมพ์เพื่อการใช้ประโยชน์
ทางหลักสูตรการเรียนการสอนในสถานศึกษา
และส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และการแบ่งปัน

คำนำ

หนังสือเล่มเล็ก “การจัดการเรียนรู้อย่างมีสติ” เล่มนี้ เขียนขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจุดประกายความคิดและเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ผู้สอนต้องมีสติรู้ตัว อยู่กับปัจจุบันขณะ เพื่อให้การสื่อสาร การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้มากพอสมควร

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

สารบัญ

1. บทนำ	1
2. การพัฒนาสติ	1
3. การปล่อยวาง	2
4. การจัดการเรียนรู้อย่างมีสติ	4
5. บรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีสติ	6
6. บทสรุป	8
บรรณานุกรม	9

การจัดการเรียนรู้อย่างมีสติ

1. บทนำ

สติ คือ อารมณ์ที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะพูดจะทำได้อย่างรวดเร็ว การนึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูด เป็นอารมณ์ที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่พลั้งเผลอ **สติ คือความรู้ตัว** ตั้งมั่น เกิดสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน **ปัญญาคือความรู้ชัด** เห็นชัด การมีสติจะทำให้มีปัญญา มีความรอบคอบ รู้จักคิด สติทำให้รู้ตัวได้รวดเร็ว **จิตอยู่กับปัจจุบัน** ส่งผลให้การคิดและการสื่อสาร มีคุณภาพ สามารถทำงาน และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

2. การพัฒนาสติ

การฝึกสติจะส่งผลให้รู้ตัวได้เร็ว การมีสติรู้ตัวได้เร็วนั้นขึ้นอยู่กับสติกับการฝึกฝน แต่ละคนมีความหนักแน่นมั่นคงของสติแตกต่างกัน ตามลักษณะและวิธีการฝึกฝน ศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ สติคือความรู้ตัวได้รวดเร็ว สติทำให้เราเห็นอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา ซึ่งเป็นการเห็นด้วยสติ การรู้ทัน คือเห็นลักษณะอาการที่เกิดขึ้น **ตั้งอยู่ และดับไป** การเห็นและรู้

ถึงความจริงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ความรู้สึก ความคิด ความรู้และการเห็นจริง รวมทั้งพฤติกรรม **ถ้าไม่มีสติรู้เท่าทันจิตจะตอบโต้ทันที** การฝึกสติจะมีการสร้างวงจรการเรียนรู้ใหม่ โดยการฝึกฝนให้จิตเข้มแข็งต่อสิ่งที่มากระทบ ซึ่งจะทำให้เกิดการนั่งปล่อยวาง เกิดความรู้สึกเมตตาและให้อภัยตามมา การกระทำเช่นนี้ได้คือ การฝึกฝน ทำซ้ำๆ ในสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นสิ่งธรรมดา พัฒนาสติเกิดความชำนาญต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ

3. การปล่อยวาง

การปล่อยวางเป็นสิ่งที่ทำได้ยากที่สุด แต่เมื่อสามารถทำได้ ผลที่เกิดขึ้นจะทำให้ใจของเราสงบนิ่งมากที่สุด สติมีความไว เกิดกำลังอย่างเพียงพอ เกิดความเมตตา ให้อภัย เป็นกุศล เกิดความคิดทางบวก มีความเข้าใจการนึกคิด ลดอคติ ทำให้รับรู้ตรงตามความเป็นจริง เปิดใจกว้างมากขึ้น ปรับตนเองให้ปกติ นำสิ่งที่รับรู้มาวิเคราะห์ จัดระบบความคิด และ**ใช้คำถามกระตุ้นตนเอง** เกิดความตระหนัก เข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข **ไม่มีพฤติกรรมหงุดหงิดฉุนเฉียว** ทำให้ความคิดมั่นคง สามารถใช้สติในการสื่อสาร การฟัง และพูด รวมทั้งการใช้ภาษากาย มีสติในกาย รู้ในกิจที่ทำชัดเจน ไม่ตอบโต้แต่เปลี่ยนมาเป็นการเฝ้าดู

ซึ่งเป็นการฝึกสติในงานที่ทำ มีสติในจิต รู้ความรู้สึก รู้การคิด ทำให้
 ปล่อยวางได้ดีขึ้น เป็นการสร้างวงจรการเรียนรู้ใหม่ในสมอง เกิดการเรียนรู้
 ปัจจุบันขณะ และรู้ในกิจที่ทำชัดเจน ผลการฝึกสติในชีวิตประจำวัน
 ในภาระหน้าที่การงานจะทำให้รู้ตัวได้ดีและรวดเร็วขึ้น ส่งผลให้
 มีจิตตั้งมั่น ควบคุมความคิด อารมณ์ความรู้สึกได้ดี เมื่อมีสิ่งมากระทบ
 จิตจะปรับสติให้เป็นผู้ดูและปล่อยวาง มีความเมตตา เรียนรู้ที่จะอยู่กับ
 ปัจจุบัน และรู้จักที่ทำหรือรู้ตัวทั่วพร้อม

สติรู้ปัจจุบันขณะ

การสื่อสารและการทำงานจะมีประสิทธิภาพสูงหากมีสติรู้ตัว
 รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ มีความตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับจุดอ่อน
 และความผิดพลาดที่เกิดขึ้น สามารถเข้าถึงจิตใจบุคคลอื่น เห็นคุณค่า
 และความสำคัญของเพื่อนร่วมงานและลูกศิษย์ ช่วยเหลือผู้อื่น พยายาม
 ตอบสนองความต้องการของผู้อื่น ช่วยเหลือผู้เรียนให้สามารถเรียนรู้ได้
 จนประสบความสำเร็จ ให้ความสำคัญต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น
ยอมรับว่าแต่ละคนมีความชำนาญคนละด้าน พร้อมทั้งจะเรียนรู้
 จากทุกคน **มีความจริงใจไม่เสแสร้ง** อีกทั้งไม่อวดเก่ง และพร้อมที่จะ
 เรียนรู้จากผู้อื่น ตระหนักว่าแต่ละคนมีจุดเด่นไม่เหมือนกัน

4. การจัดการเรียนรู้อย่างมีสติ

จุดเน้นการจัดการเรียนรู้ คือ การเตรียมผู้เรียนไปสู่โลกอนาคต โลกปัจจุบันมีความซับซ้อนมากขึ้นและเปราะบาง มีความไม่แน่นอนสูง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีสิ่งใหม่ทั้งที่คาดหมายไว้และที่ไม่คาดหมายเกิดขึ้นตลอดเวลา **ผู้สอนต้องมีสติ**ในการรับรู้ เรียนรู้ ในสถานการณ์แวดล้อมปัจจุบัน รวมทั้งต้องวิเคราะห์ แยกแยะ สิ่งที่มีคุณค่าและเกิดประโยชน์กับผู้เรียน

ปัจจุบันเป็นโลก **Digitalization** เป็นโลกที่มีการใช้ Digital เป็นปกติในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ออนไลน์เป็นทางเลือกของผู้เรียน ผู้สอนพึงตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ออนไลน์ **การออกแบบ และการจัดการเรียนรู้ต้องตระหนักถึงควมมีประสิทธิภาพ** เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง ผู้สอนต้องมีสติในการพิจารณาว่าแต่ละอย่างมีข้อดี และข้อจำกัด สิ่งที่จะนำมาใช้จะเป็นประโยชน์กับผู้เรียนมากน้อยเพียงใด

การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้พึงตระหนักว่าจะต้องให้ผู้เรียนเป็นผู้กระทำหรือ**การจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning)** ที่เน้น**การเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง** การจัดการเรียนรู้ต้องติดตามให้ทันคุณค่าและคุณธรรมที่เปลี่ยนไปของสังคม ผู้สอนจะต้องใช้สติ

พิจารณาการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้สมดุลและเหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้เรียน เช่น วินัย ความพอเพียง และจิตสาธารณะ เป็นต้น ซึ่งจิตสาธารณะจะสะท้อนให้เห็นถึงความสนใจส่วนบุคคลและเป็นการช่วยเหลือสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน ผู้สอนตระหนักถึงสิทธิของผู้เรียนแต่ละบุคคลการเรียนรู้ที่ดี คือ การเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง

จุดเน้นของการใช้สตอรี่บอร์ดกับผู้เรียน คือ การฟัง เพราะการฟังคือหัวใจของการพูดและการสื่อสารที่มองไม่เห็น ผู้สอนต้องฟังสิ่งที่ผู้เรียนไม่ได้พูดออกมา ผู้สอนต้องฟังสิ่งที่ผู้เรียนไม่รู้ตัวว่าคิดอย่างนั้น การสังเกตพฤติกรรม แววดา น้ำเสียง รวมทั้งทัศนคติในการตอบคำถาม ผู้สอนต้องฟังผู้เรียนก่อน บทบาทผู้สอนจะเปลี่ยนจากการสั่งมาเป็น **Facilitator** และ **Coach** การรวมความคิดของผู้เรียนที่เห็นต่างอย่างหลากหลายแล้วสังเคราะห์ออกมาเป็นความเห็นหนึ่ง เพื่อตัดสินใจร่วมกัน สร้างสิ่งที่ผู้เรียนต้องการบอกให้ได้เพราะหลายๆ ครั้งผู้เรียนอาจเสนอสิ่งที่เป็นประโยชน์ พยายามกลั่นความคิดของผู้เรียนออกมา และสรุปว่าสิ่งที่ผู้เรียนต้องการคือสิ่งนี้ใช่ไหม ถ้าผู้เรียนตอบว่าใช่ ผู้สอนขี้ใจผู้เรียนได้แล้ว นั่นคือ ผู้สอนฟังผู้เรียนจริงๆ

5. บรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีสติ

บรรยากาศการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สอนกระตุ้นและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ดำเนินไปอย่างราบรื่นและบรรลุเป้าหมาย สื่อเทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งของบรรยากาศทางกายภาพที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากเข้ามาสัมผัสและร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมมือทำกิจกรรม ทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ทางสังคมที่เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีของผู้เรียน เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ผู้สอนควรกระตุ้นการเรียนรู้ด้วยบรรยากาศทางจิตวิทยา

ศาสตราจารย์ มล.ปิ่น มาลากุล กล่าวไว้ว่า “ถ้าครูสอนศิษย์ด้วยจิตที่เมตตา บรรยากาศการเรียนรู้เปรียบเสมือนแสงจันทร์” คือ ผู้เรียนจะมีความสุขในการเรียนรู้เพราะผู้สอนมีสติถึงสิ่งที่จะพูดและกระทำต่อผู้เรียนด้วยความรักความเมตตา การให้อภัย การไต่ถามผู้เรียน การใช้พลังคำถามเป็นการใช้สติในการสื่อสารและการจัดการเรียนรู้ ผู้เรียนมีความสุขและเกิดความเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ที่ราบรื่น

ผู้สอนสังเกตผู้เรียนทำกิจกรรมการเรียนรู้ในบรรยากาศ การเรียนรู้ที่หลากหลาย เกิดความมั่นใจและมี **Passion** ในการเรียนรู้สู่การคิดวิเคราะห์ได้ การออกแบบกิจกรรมร่วมกับการใช้เทคโนโลยีสร้างสรรค์ ซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลที่แตกต่างหลากหลาย โดยมีกิจกรรม **Design Thinking** สร้างสรรค์นวัตกรรม ซึ่งผู้สอนตระหนักรู้ว่า “**ความคิดสร้างสรรค์เป็นคุณสมบัติของผู้เรียนแต่ละคน แต่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเกิดขึ้นจากความคิดหลายๆ คนร่วมกัน**”

การถอดบทเรียนและกิจกรรม **Lesson Learned** เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องใช้สติที่ผู้สอนพึงตระหนักถึงสิ่งที่ควบคุมไม่ได้คือ พฤติกรรมของผู้อื่น การกระทำ อารมณ์ คำพูด และความคิดของบุคคลอื่น **สิ่งที่ผู้สอนใช้สติในการควบคุมได้ คือ ความคิด คำพูด อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำและพฤติกรรมของตนเอง** ซึ่งเป็นการฝึกสติให้พัฒนาเพิ่มขึ้น มีสติรู้ตัวได้เร็ว จิตจะมั่นคง เกิดสติเมตตา ให้อภัย การฟังอย่างใคร่ครวญเห็นคำพูด ภาษากาย มีการเรียบเรียง ใคร่ครวญ และอธิบายด้วยความสร้างสรรค์

6. บทสรุป

ปัจจุบันโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีมากมาย หลากหลาย ผู้สอนจะต้องแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ (up skills, re skills, new skills) ให้ทันกับวิทยาการใหม่ๆ เพื่อจะ ได้รับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ผู้สอนตระหนักถึงมิติความเป็น มนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์จะต้องเรียนรู้จิตวิญญาณความเป็น มนุษย์กับมนุษย์ด้วยกัน ในขณะนี้เทคโนโลยี AI ไม่สามารถออกแบบ มาทดแทนได้ ผู้สอนยังมีความสำคัญและจำเป็นอยู่

บรรณานุกรม

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, “สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization: MIO),” คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, accessed July 1, 2023, <https://www.dmh-elibrary.org/items/show/176>.

สติ คือ อากาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะพูดจะทำได้อย่างรวดเร็ว
การนึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูด เป็นอากาการที่จิตไม่หลงลืม
ระงับยับยั้งใจได้ ไม่พลั้งเผลอ

