

การเรียนรู้การสอนแบบวิถีใหม่ภายใต้สถานการณ์ระบาดใหญ่ ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

The Learning during New Normal under the Coronavirus Disease Pandemic Situation

¹ราชวิกรม อาทิตย เจริญรัชต์ภาคย์ และ ²วารภรณ์ เจริญรัชต์ภาคย์

¹Rajavikram Aditya Charoen-Rajapark and ²Varaporn Charoen-Rajapark

สถาบันรัชต์ภาคย์

Rajapark Institute, Thailand

Email: varaporncha@gmail.com

Received July 6, 2022; Revised November 10, 2022; Accepted November 12, 2022

บทคัดย่อ

การเรียนรู้การสอนแบบวิถีใหม่ภายใต้สถานการณ์ระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา เป็นบทความวิชาการมีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำแนวทางการแก้ปัญหาบางประการเรื่องการเรียน การสอนแบบวิถีใหม่ ภายใต้สถานการณ์ระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาทั่วโลกไม่เพียงแต่ ในประเทศไทย นักเรียนและคณาจารย์กำลังเผชิญกับปัญหาจากการเรียนการสอนออนไลน์ เช่น สูญเสียเวลาเรียน สูญเสียความสนใจ สูญเสียความตื่นตัว สูญเสียผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการสอน ผลผลิตและผลลัพธ์ไม่แน่นอน แหล่งที่มาของปัญหาการเรียนการสอนออนไลน์รวบรวมได้จากบทความ หนังสือพิมพ์รายวันและออนไลน์ รายงานการสอน การพูดคุยกับผู้ปกครอง คณาจารย์ ในมหาวิทยาลัย การเสนอแนะบางประการสำหรับการแก้ปัญหาและในเวลาเดียวกันทำให้ผู้เรียนดีขึ้นทุกด้าน โดยเฉพาะ สำหรับปัจจุบันแต่รวมถึงอนาคตด้วย ได้แก่ 1) ใช้ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตัวเองให้มากขึ้น เพื่อ พัฒนาความสามารถของผู้เรียนที่จะคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ และกระทำ 2) ใช้คลังความรู้ในการสอน เสริมในโรงเรียนบ่อยมากขึ้น เพื่อนักเรียน โดยนักเรียน ทุกวิชาที่กระทรวงกำหนด 3) ใช้การปฏิบัติ สมมติเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน บทความนี้ใช้ตัวอย่าง เทคนิคปรมาจารย์เป็นเทคนิคที่พิสูจน์ได้ ทางวิทยาศาสตร์ว่ามีประสิทธิภาพที่สุด กับอ้างอิงการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในด้านการศึกษา และ 4) ใช้การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมองของผู้เรียน บทความนี้ใช้ตัวอย่าง “โยคะอาสนะ” กับท่าพิเศษที่ เรียกว่า “ท่าไหว้พระอาทิตย์”

คำสำคัญ: การเรียนรู้การสอนแบบวิถีใหม่; โควิด-19; โยคะอาสนะ; ท่าไหว้พระอาทิตย์

Abstract

This academic article aimed to introduce some problem-solving ideas on learning during the “New normal” of the coronavirus disease pandemic situation. Around the world, not only in Thailand, students and teachers were facing problems from the online school, such as time lost, attention lost, alertness lost, efficiency in learning lost, efficiency in teaching lost, output inaccurate, and outcome inaccurate. The source of these online school collected problems were from newspaper articles daily and online, teacher teaching reports, conversation with student parents, and university faculties.

Some proposal ideas for solving these problems, and at the same time, for enhancing the learners by all means, are presented in this article. It is not only for use during the pandemic but also for the future, such as: 1) use constructivism Learning Theory more—to develop learners’ ability to think, analyze, synthesize and perform; 2) use Knowledge Banking Tutoring—offer frequently to the students, by the students in every subject which are compulsory from the Ministry of Education; 3) use meditation to develop learner potential—this article uses transcendental Meditation Technique as an example with its’ scientific research references in Education, as the most effective scientific proven technique; and 4) use Exercises to develop learners’ brain—this article uses Yoga Asana as an example with particular pose called Sun Salutation.

Keywords: Learning in New Normal; COVID-19 Pandemic; Yoga Asana; Sun Salutation

บทนำ

นับตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562 (ค.ศ. 2019) เป็นต้นมาจนถึงกลางปี พ.ศ. 2564 (ค.ศ. 2021) ทัวทั้งโลกต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์โรคอุบัติใหม่ ซึ่งในปัจจุบันมีการให้ชื่อเรียกว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 มีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางและรวดเร็วไปทั่วทุกภูมิภาคบนโลก ผู้คนนับล้านๆ คนต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในชีวิตของพวกเขา เพราะผลกระทบจากโรคโควิด-19 นี้ ทั้งในด้านของเศรษฐกิจ ด้านการเมืองการปกครอง ด้านการสาธารณสุข ด้านการศึกษา โดยอาจกล่าวได้ว่าไม่ว่าจะคิดถึงด้านใดก็ตามล้วนถูกกระทบทั้งสิ้น การดำเนินชีวิตต่อจากนี้ไปจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป เพราะผลอันเกิดจากโรคโควิด-19 (Thai PBS, 2020)

ประเทศไทย มีการรับมือกับสถานการณ์โรคโควิด-19 ได้อย่างดีมากในระยะเริ่มต้น ตั้งแต่เริ่มมีข่าวประกาศการมาของโรคนี้ในประเทศไทยครั้งแรก เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 ทั้งภาครัฐและภาคประชาชนล้วนให้ความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมกันคิดร่วมกันทำ จนสามารถควบคุมการแพร่ระบาดของโรคจนจำนวนผู้ติดเชื้อให้เป็นศูนย์เมื่อเดือน พ.ศ. 2563 (Thairath online, 2020) และบำบัดรักษา

ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ให้หายได้หมดจด คนไทยสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เกือบเป็นปกติ ทั้งนี้การใช้คำว่าเกือบเพราะพวกเราบางส่วนยังต้องสวมหน้ากากอนามัย รวมทั้งหมั่นล้างมือ และรักษาระยะห่างในบางจังหวัดของประเทศ พ่อแม่ผู้ปกครองกำลังเตรียมตัวส่งลูกหลานกลับไปเรียนหนังสือที่โรงเรียนตามปกติในเดือนมิถุนายน นิสิต นักศึกษากลับไปติดต่อกับมหาวิทยาลัยเพื่อรับตารางสอนของปีการศึกษาของตน

ชีวิตแบบวิถีใหม่เริ่มมีการผ่อนคลายมาตรการลงบ้าง เช่น จากการที่คนต้องทำงานที่บ้านผ่านออนไลน์ เริ่มมีการกลับไปทำงานที่สำนักงาน การประกอบธุรกิจเริ่มกลับเข้าสู่ธุรกรรมปกติมากขึ้น คุณครู และนักเรียนที่ต้องสอน และเรียนผ่านออนไลน์ เริ่มมีการกลับไปสอนไปเรียนที่โรงเรียน (Rodthong, 2022) คณาจารย์ และนิสิตนักศึกษาที่ต้องสอนและเรียนผ่านออนไลน์เริ่มมีการกลับไปเรียนที่มหาวิทยาลัย แต่ชีวิตแบบวิถีใหม่แบบใหม่ที่ผ่อนคลายนี้เป็นอยู่ได้ไม่นานสัญญาณของการแพร่ระบาดระลอกใหม่เริ่มปรากฏขึ้นอีกครั้งในประเทศไทย เมื่อสถานการณ์ของโรคโควิด-19 ในประเทศเพื่อนบ้านอย่างพม่า และอินเดียมีการแพร่ระบาดอย่างหนักมาก จนที่สุดแล้วประเทศไทยก็ประสบกับวิกฤตโควิด-19 ระลอกใหม่อย่างแสนสาหัสนับตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ. 2564 เป็นต้นมา กระทั่งหลังเทศกาลสงกรานต์เดือนเมษายน พ.ศ. 2564 จนต้องใช้มาตรการการควบคุมการแพร่ระบาดอย่างเช่น ล็อคดาวน์ในพื้นที่ติดเชื่อโรครุนแรงอย่างกรุงเทพมหานครและปริมณฑลกับจังหวัดอื่นๆ (Thairath online, 2021)

กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำแบบจำลองทางคณิตศาสตร์แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มผู้ติดเชื้อรายใหม่ลดลงน้อยกว่าสองหมื่นราย ตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม ถึงวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2564 โดยคาดการณ์ว่าแนวโน้มผู้ติดเชื้อรายใหม่จะลดลงและไม่สูงไปกว่าสามหมื่นราย เมื่อมีการฉีดวัคซีนให้แก่กลุ่มเสี่ยงได้ตามเป้าหมายครบถ้วน ตามตารางเปรียบเทียบจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่กับตัวเลขคาดการณ์จากมาตรการล็อคดาวน์ภาพรวมประกาศ

การตระหนักถึงผลกระทบต่อการศึกษากจากการใช้แพลตฟอร์มยุคใหม่ที่เป็นดิจิทัล (Digital Platform) ซึ่งมีบทบาทสำคัญมากในปัจจุบัน ได้ช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดการแลกเปลี่ยน และสร้างปฏิสัมพันธ์จากกลุ่มคน ตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไปและขยายเครือข่ายเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งแพลตฟอร์มดิจิทัลได้พัฒนารูปแบบการให้บริการผ่านแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียหรือโซเชียลเน็ตเวิร์ก ได้แก่ Facebook, Youtube, Google classroom, Zoom, Instagram, Linkedin, Tracks, Line, Tiktok, Twitter, Whats App, WeChat, Skype เป็นต้น และได้มีการพัฒนารูปแบบการบริการทางอินเทอร์เน็ตเพื่อสนับสนุนภาคธุรกิจและภาคการศึกษา ตอบสนองความต้องการของสถานศึกษาและผู้ปกครองในเรื่องการจัดการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์

ดังจะเห็นได้จากการที่ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2564 ได้หารือกับกระทรวงศึกษาธิการ ระบุว่ามีการดำเนินการเปิดเทอมของแต่ละจังหวัด โดยแยกเป็นพื้นที่สี ดังนี้

1. สีแดงเลือดหมู 4 จังหวัด จะเปิดเรียนพร้อมกันกับจังหวัดอื่นๆ ทั่วประเทศ แต่ไม่อนุญาตให้เรียนออนไลน์ (On Site) หรือใช้สถานที่ของโรงเรียนทำการเรียนการสอน แต่สอนวิธีอื่นได้ เช่น ออนไลน์ (Online) ใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ใช้วีดิโอออนไลน์ ให้เอกสารใบงานถึงบ้าน เด็กสามารถเรียนผ่านโทรศัพท์หรืออุปกรณ์ที่โรงเรียนสนับสนุนให้ ถือเป็นออนไลน์ หรือออนไลน์ (Matichon online, 2021)

2. สีแดง 17 จังหวัด และ 3. สีส้ม 56 จังหวัด สามารถมีการเรียนการสอนแบบผสมผสานได้ ทั้งออนไลน์ ออนไลน์ ออนไลน์ แต่การเรียนออนไลน์ให้มีการทบทวนมาตรการ โดยโรงเรียนต้องผ่านเกณฑ์การประเมิน Thai Stop COVID Plus คือ ปลอดภัยเพียงพอในการใช้สถานที่ในโรงเรียน โดย ศบค. ขอให้โรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์ประเมินและจะเปิดเรียนที่โรงเรียน โดยให้ทำเรื่องไปยังคณะกรรมการโรคติดต่อของจังหวัดเพื่อขออนุญาตทำการเรียนการสอนในสถานศึกษา ซึ่งบางจังหวัดโรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์แล้ว แต่คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดก็ยังเป็นห่วงการแพร่ระบาด อาจจะไม่ยอมให้เรียนออนไลน์ได้

สำหรับพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีการเรียนการสอน On School Line ส่วนใหญ่ครู นักเรียนมีไลน์กลุ่ม และตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2564 ส่งให้ผู้ปกครองในไลน์กลุ่ม ผู้ปกครองมีทั้งมาขอรับเอกสารเป็นใบงาน โดยที่ผ่านมา มีการทดลองระบบแล้ว ซึ่งครูจะมีคลิปวิดีโอโดยมารับที่โรงเรียนหรือจัดส่งถึงบ้าน เมื่อนักเรียนทำการบ้านส่งเรียบร้อยแล้วจะดาวน์โหลดเอกสารส่งกลับไปที่ครู (Matichon online, 2021)

การเรียนการสอนแบบวิถีใหม่ภายใต้สถานการณ์ระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

แนวทางการปฏิบัติการจัดการเรียนการสอนแบบวิถีใหม่ ภายใต้สถานการณ์ระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา จึงเป็นสิ่งที่ทางสถานศึกษา และครูหรืออาจารย์จำเป็นต้องสร้างสรรค์รูปแบบและกระบวนการจัดการเรียนการสอนในหลากหลายแบบขึ้นอยู่กับปัจจัย และองค์ประกอบของการจัดการของแต่ละคนหรือแต่ละสถานศึกษา ดังนั้นการคำนึงถึงนักเรียนและนักศึกษาที่พึงประสงค์จึงเป็นทักษะแนวคิดทางการศึกษาที่สำคัญในยุคสถานการณ์ของชีวิตคนไทยในปัจจุบัน เพื่อให้การเรียนการสอนแบบวิถีใหม่ภายใต้สถานการณ์ระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาปัจจุบันมีประสิทธิภาพมากขึ้น ขอเสนอแนะแนวคิดบางประการที่สามารถใช้ทั้งในระหว่างและหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ดังนี้

1) พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ให้มากขึ้นวิธีการคือ พัฒนาชั้นเรียนให้ผู้เรียนเป็นคนสร้างความรู้มากกว่าเป็นเพียงผู้รับข้อมูลเรื่อยๆ เฉื่อยๆ เมื่อผู้เรียนมี

ประสบการณ์ถึงสิ่งที่พบเห็นรอบตัวและสะท้อนประสบการณ์เหล่านั้นออกมา ผู้เรียนจะสร้างข้อคิดเห็นของตัวเองขึ้นและรวมข้อมูลใหม่ๆ เข้าด้วยกันกับความรู้เดิมที่ตนมีอยู่ก่อนแล้ว

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและการวัดและประเมินผลที่เหมาะสมกับผู้เรียน อย่างน้อยต้องประกอบด้วยการเชื่อเชิดความคิด กระบวนการสำรวจความรู้บทเรียน หัวข้อที่จะพูดศึกษาร่วมกัน การอธิบายแล้วนำมาสู่การแก้ปัญหาได้ ผู้เรียนสามารถลงมือทำได้เอง เมื่อให้การบ้านผู้เรียนให้มุ่งเน้นที่กิจกรรมของแต่ละวัน

ผู้สอนสามารถช่วยผู้เรียนปรับเปลี่ยน โครงสร้างทางปัญญาได้โดยครูเป็นผู้ให้เครื่องมือในการแก้ปัญหาและกิจกรรมการเรียนแบบถามตอบซึ่งผู้เรียนกำหนดเกณฑ์และทดสอบแนวความคิดของตนเอง เขียนบทสรุปและการอนุมานเอง รวมกลุ่มและถ่ายทอดความรู้ของตนด้วยสภาพแวดล้อมของการเรียนอย่างร่วมมือช่วยเหลือกัน

2) พัฒนารูปแบบคู่มือการสอนเสริมคลังความรู้ สำหรับนักเรียนล้าหลัง เพื่อที่ครูทั้งหลายสามารถนำไปใช้สอนเสริม คล้ายกับการกวดวิชาที่เข้าใจยากให้ผู้เรียนแต่เป็นในสถานศึกษา ในสถานการณ์ของโรคโควิด-19 ที่ระบาดหนักไปทั่วโลก (Thairath Online, 2020) นักเรียนนักศึกษาจำนวนมากทั่วโลกได้รับการเรียนการสอนออนไลน์ซึ่งผู้เรียนเหล่านี้บางส่วนขาดอุปกรณ์หรือแม้แต่ขาดความอยากที่จะเข้าสู่บทเรียนออนไลน์อย่างสม่ำเสมอและครบเวลา ทำให้ผู้เรียนจำนวนมากถูกทิ้งล้าหลัง

ประเทศทางยุโรปและอเมริกาหลายประเทศ เช่น อังกฤษ เนเธอร์แลนด์ ออสเตรเลีย และสหรัฐ ได้พิจารณาจัดสร้างโปรแกรมการสอนเสริมแห่งชาติขึ้น เพื่อช่วยเหลือผู้เรียนที่มีการเรียนสูญเสียไป มีการวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงการสอนเสริมในโรงเรียนเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่สุดเพื่อช่วยผู้เรียนให้ก้าวหน้าและการสอนเสริมไม่จำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายแพงถ้าเราได้รับการสนับสนุนจากธุรกิจอาสา รุนพีจิตอาสา แม้แต่ผู้ใหญ่อัจฉริยะ

ตัวอย่างรูปแบบการสอนเสริมที่นายทอม คอร์ดอร์น ที่ปรึกษาอาวุโสองค์กรรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นำเสนอดังนี้

(1) การสอนเสริมควรเป็นโปรแกรมเปิดกว้างในโรงเรียน ผู้เรียนทุกคนได้รับประโยชน์จากการสอนเสริม ไม่จำกัดแต่คนเรียนอ่อน เป็นการสนับสนุนข้อตกลงร่วมกันของบุคลากรโรงเรียน

(2) การสอนเสริมควรทำเป็นกลุ่มเล็กๆ อัตราส่วนที่ได้ผลดีคือ ผู้เรียน: ผู้สอนเสริม = 4:1 หรือ 5:1 กลุ่มยิ่งใหญ่อ้างเกิดการแบ่งแยกความใส่ใจของผู้สอน และสอนเสริมในระดับเชี่ยวชาญปานกลาง

(3) การสอนเสริมส่วนใหญ่ให้นักเรียนรุ่นพี่เป็นคนทำ การวิจัยแสดงว่าการสอนเสริมโดยคนอายุใกล้เคียงกันมีประสิทธิภาพเกือบเท่าโดยคนที่เป็นครู และยังแสดงว่ารุ่นพี่ที่สอนเสริมได้รับประโยชน์จากประสบการณ์ด้วย

(4) การสอนเสริมควรแทรกบ่อยๆ ประสิทธิภาพอยู่ที่ความถี่ของโปรแกรม จัดเสริม 3 ถึง 5 วัน ต่อสัปดาห์ ไม่น้อยกว่า 30 นาทีในแต่ละครั้ง

(5) การสอนเสริมควรให้ครูคนเดิมหรือครูกลุ่มเดิมสอนตลอดปี สัมพันธภาพของผู้สอนกับผู้เรียน คือ หัวใจของการสอนเสริม ทำให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและสัมฤทธิ์ผล ผู้สอนรู้จักจุดแข็งของผู้เรียนและส่วนที่ต้องให้ความรู้เพิ่ม

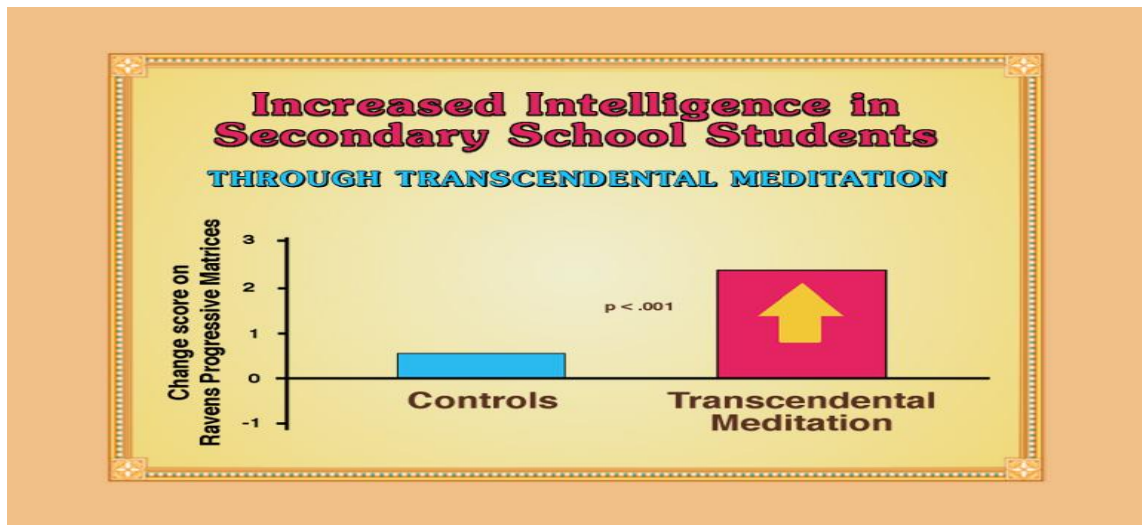
(6) การสอนเสริมควรมีพื้นฐานตามหลักสูตร เลือกแหล่งที่มาของเนื้อหาความรู้ให้สอดคล้องกับหลักสูตรและความรู้ที่กระทรวงฯ กำหนดให้

(7) การสอนเสริมควรอยู่ในช่วงเวลาเรียน หมายความว่าผู้เรียนจะเห็นความสำคัญของการสอนเสริมเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาของตน

(8) ผู้สอนเสริมอาจเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยที่พึงจบหรือผู้ใหญ่ที่มีความรู้โดยต้องได้รับการฝึกอบรมอย่างเข้มข้นและต่อเนื่องจากโค้ชที่มีความรู้และสอนมาตลอด เพื่อให้มีผู้สอนเสริมจำนวนมากเพียงพอ การให้การอบรมและการนำเสนอตอบกลับมาปรับปรุงเป็นสิ่งที่ผู้สอนเสริมควรทำ

3) พัฒนาผู้เรียนให้เพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ รายงานของ World Bank ว่าเมื่อปี ค.ศ. 2018 เกือบ 40% ของนักเรียนไทยที่เรียนต่ำกว่าชั้นมัธยมต้นใช้ภาษาไทยทำงานไม่ได้จริง ไม่รู้หนังสือ อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ เมื่อไปถามคุณครูเกี่ยวกับปัญหานี้ คำตอบคือนักเรียนไม่ชอบอ่านหนังสือ ไม่ชอบเข้าห้องสมุด ไม่ชอบเรียน ไม่ชอบคุณครู ฯลฯ

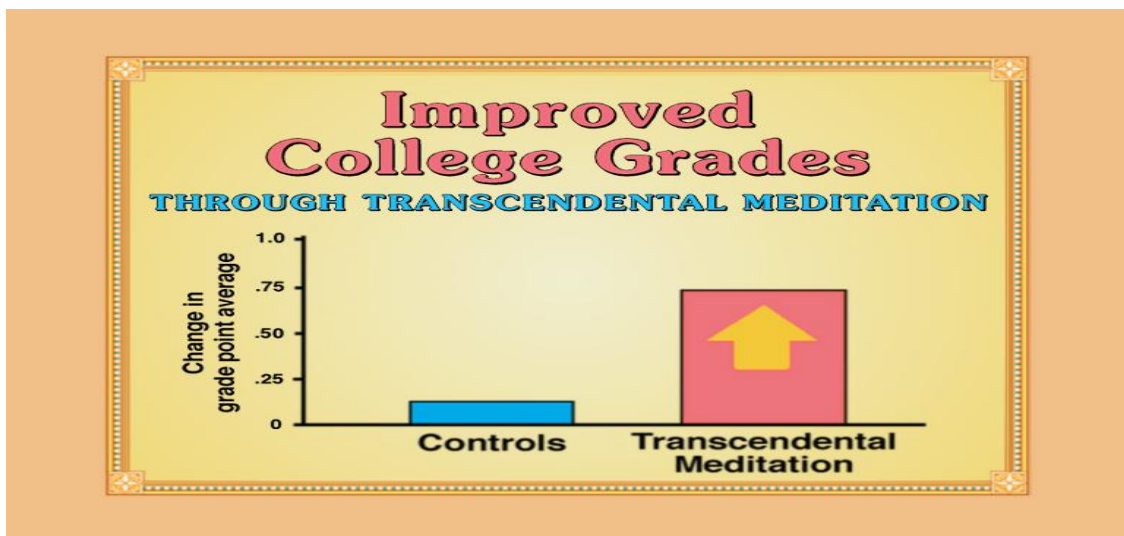
ประเทศไทย คนไทยมีความคุ้นเคยกับคำว่ามีสติ มีสมาธิ นอกจากคุ้นเคยแล้วยังมีการฝึกลงมือปฏิบัติจริงด้วย มีทั้งนักเรียน นิสิต นักศึกษา บุคคลอาชีพต่างๆ เช่น ครู แพทย์ (Rosenthal, 2016) มากมายที่รู้ถึงประโยชน์ของสมาธิ รวมถึงที่มีต่อการศึกษาเล่าเรียน เช่น ทำให้มีไหวพริบดีขึ้น แก้ปัญหาได้ดีขึ้น การมุ่งความสนใจดีขึ้น เป็นต้น ส่วนการฝึกนั้นมีวิธีการหลายแบบ ในบทความนี้ขอเลือกวิธีการฝึกแบบปรมาตมสมาธิ (Transcendental Meditation Technique) (Invincible America Assembly Volume I, 2012) ซึ่งมีกระบวนการที่ง่าย เป็นธรรมชาติ ไม่ใช้ความพยายาม นั่งหลับตาสบายๆ ฝึกประมาณ 20 นาที เพื่ออ้างอิงถึงประโยชน์ของสมาธิจากรายงานการวิจัย (Chareon-Rajapark, 2016) (Orme-Johnson & Farrow, 1977) บางส่วนเหล่านี้



แผนภาพที่ 1 เพิ่มพูนภูมิปัญญาในนักเรียนมัธยมต้นโดยการฝึกปรഥัธสมาธิ

ที่มา : สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งภูมิปัญญาสร้างสรรค์ การบรรยายเบื้องต้น: ประโยชน์ของปรഥัธสมาธิ

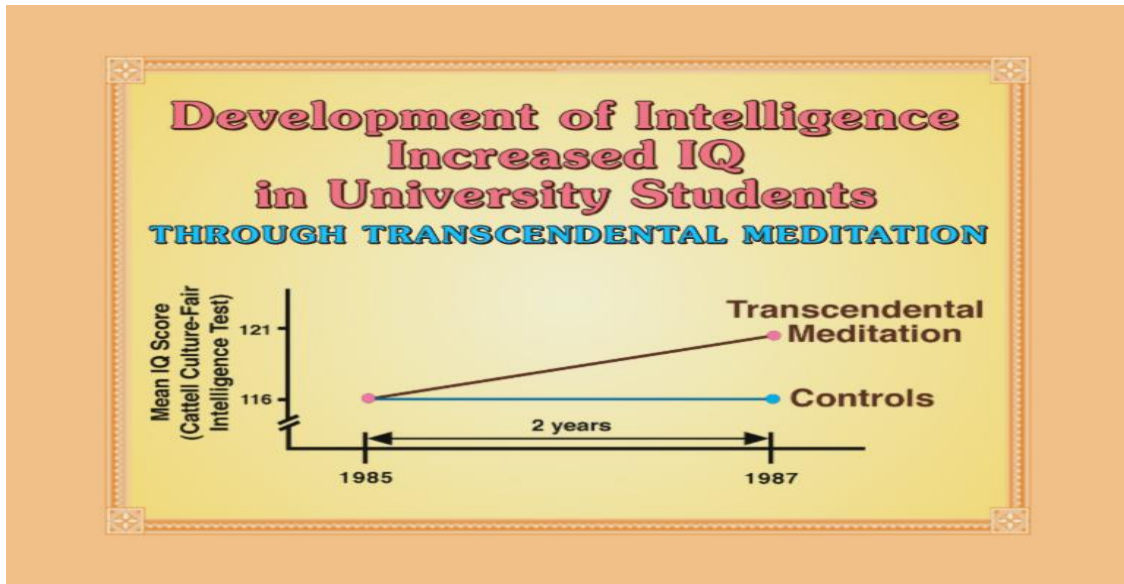
จากแผนภาพ 1 นักเรียนมัธยมที่ฝึกปรഥัธสมาธิ แสดงถึงภูมิปัญญาเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกไปได้ 4 สัปดาห์ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม



แผนภาพที่ 2 ปรับปรุงคะแนนของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย (ปริญญาตรี ปริญญาโท)

ที่มา : สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งภูมิปัญญาสร้างสรรค์ การบรรยายเบื้องต้น: ประโยชน์ของปรഥัธสมาธิ

จากแผนภาพ 2 สุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ฝึกปรഥัธสมาธิและมอบหมายงานให้ทำ ผลแสดงให้เห็นการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ หลังฝึกไปได้ 3 เดือน เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม เป็นการวัดแบบอิสระ ภาคสนามด้วยการวัดความเข้าใจ ความสามารถที่จะมุ่งความสนใจ



แผนภาพที่ 3 พัฒนาการของภูมิปัญญา เพิ่มพูน IQ ในนักศึกษามหาวิทยาลัย

ที่มา : สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งภูมิปัญญาสร้างสรรค์ การบรรยายเบื้องต้น: ประโยชน์ของปรมัตถ์สมาธิ

จากแผนภาพที่ 3 นักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ฝึกปรมัตถ์สมาธิ และขึ้นก้าวหน้า อย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา 2 ปี พบว่าภูมิปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แสดงถึง IQ ที่เพิ่มขึ้นและการตัดสินใจเลือกรวดเร็วขึ้น เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

4) พัฒนาผู้เรียนผู้สอนให้มีสุขภาพดีแข็งแรงโดยการมีกิจวัตรประจำวันที่ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เข้านอนก่อน 4 ทุ่ม รวมถึงการออกกำลังกายเป็นประจำ เนื่องจากร่างกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการรับความรู้ โดยเฉพาะสมองผู้เรียนที่มีร่างกายแข็งแรงช่วยให้รับการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว (Fair Field, 2016) ผู้สอนที่มีร่างกายแข็งแรงช่วยให้ภาพลักษณ์ดีน่าติดตามเรียน รวมทั้งสมองดีมีการคิดสร้างสรรค์บทเรียน การนำเสนอออกไปน่าสนใจ

การออกกำลังกายช่วยให้การไหลเวียนของเลือดไปทั่วถึงร่างกาย เราสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย สถานที่และเวลา ในบทความนี้ ขอเสนอการออกกำลังกายแบบหนึ่งเรียกว่า โยคะอาสนะ (Lacerda, 2015) ที่คนทุกวัยทำได้ง่าย ไม่ใช้พื้นที่มาก และใช้เวลาไม่นาน เรียกว่า สุรียานมัสการ (Surya Namaskar) หรือท่าไหว้พระอาทิตย์ (Sun Salutation) ซึ่งเป็นท่าที่ได้รับความนิยมและมีแพร่หลายทางอินเทอร์เน็ต

ท่าไหว้พระอาทิตย์ (Saraswati, 1997) เป็นกระบวนท่าต่อเนื่องที่ทำให้ผู้ฝึกได้เคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ให้มีการเคลื่อนไหวหลายรูปแบบสลับกันไปมา มีทั้งการกระชับและการยืดเหยียดควบคู่กันไป รวมทั้งมีการกำหนดลมหายใจเข้าและออก สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่ง ทำให้การฝึกท่าไหว้พระอาทิตย์นี้สนุก และได้ประโยชน์ครบถ้วนแทบจะทั่ว

ทั้งร่างกายทุกส่วน เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยในการขับถ่ายของเสียต่าง ๆ ที่ค้างคั่งอยู่ในร่างกายออกไป และยังถือเป็นการฝึกสติได้เป็นอย่างดีอีกด้วย



แผนภาพที่ 4 การฝึกอาสนะสุรียานมัสการ

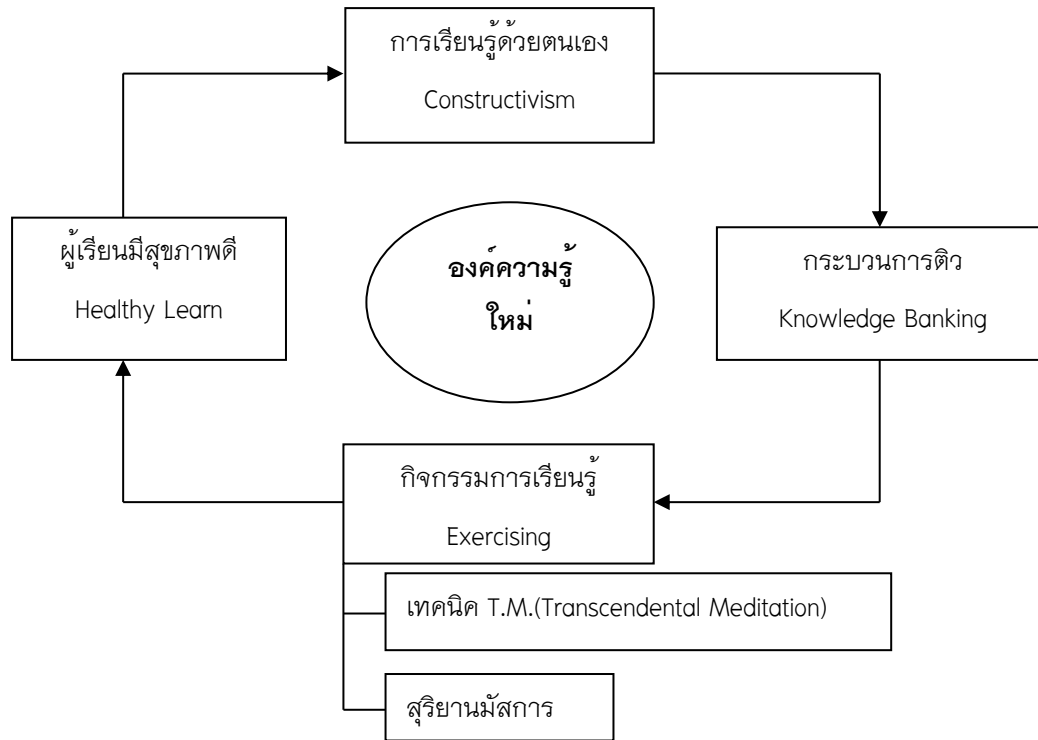
ที่มา: ภาพวาดจากนักเรียนโรงเรียนนานาชาติรัชต์ภาคย์ (Rajapark International School)

เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2563

จากแผนภาพที่ 4 จากภาพวาดการฝึกอาสนะสุรียานมัสการเป็นการสร้างสรรค์ขึ้นด้วยความคิดและการวาดภาพพร้อมระบายสีบนแท็บเล็ตของเด็กนักเรียนอายุ 14 ปี โดยได้รับแรงบันดาลใจจากการลงมือฝึกอาสนะสุรียานมัสการอย่างสนุกสนานเองทุกวัน

องค์ความรู้ใหม่

กระบวนการเรียนการสอนที่ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยตนเองรวมกับการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อให้สมองมีระเบียบสมาธิ ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ขึ้น ในกรณีนี้นักเรียนของโรงเรียนนานาชาติรัชต์ภาคย์ สามารถออกแบบภาพสุรียานมัสการจากแนวคิดของผู้เรียนเอง ซึ่งสามารถนำไปฝึกปฏิบัติตามได้เองอย่างง่าย ๆ ดังแผนภาพที่ 5



แผนภาพที่ 5 องค์ความรู้ใหม่จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ทั้งนี้ หากครูหรืออาจารย์นำองค์ความรู้ใหม่นี้ไปใช้กับกลุ่มสาขาอื่นๆ ก็จะเป็นการพัฒนาผู้เรียนให้มีศักยภาพด้านสติปัญญาสูงขึ้น

สรุป

การเรียนการสอนแบบวิถีใหม่ภายใต้สถานการณ์ระบาดใหญ่ของโรคไวรัสโคโรนาเข้ามาซึ่งการศึกษาแบบใหม่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเรียนการสอนแบบใหม่ที่ต้องใช้อุปกรณ์และนวัตกรรมใหม่ระบบและกลไกใหม่ วิธีการแบบใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับเครื่องมือ และกระบวนการด้วยเช่นกัน ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งเป็นเพราะความใหม่ ซึ่งผู้สอนและผู้เรียนต้องใช้ระยะเวลาหนึ่งเพื่อทดลองศึกษา และนำไปแก้ไข ปรับปรุงต่อไป หรือที่เรียกว่า “การเรียนการสอนแบบวิถีใหม่ ” ซึ่งอยู่ในบทความนี้เป็นข้อเสนอแนะที่อาจเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ เพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนให้การสอนสนุกสนานเรียน การเรียนน่าติดตามไม่เบื่อ ให้ตอบรับกับในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมทั้งหลังจากช่วงเวลาประเทศไทยออกจากสถานการณ์วิกฤตนี้แล้วก็ตาม

References

- Announcement of Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. (2021). *Subject: Vigilant measures against the spread of Coronavirus 2019 (May 13, 18, 2021; July 16, 13, 2021; July 17, 20, 2021)*. Office of the Permanent Secretary for Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. <https://www.ops.go.th/main/index.php/news-service/circular/3425-13-2019>
- Chareon-Rajapark, R. (2019). *Science of creative intelligence basis and principles of creative intelligence*. 21st Century Publishing.
- Fair Field, I. (2016). *Invincible America assembly: Experiences of higher states of consciousness of course participants, Volume I 2006–2009*. Maharishi University of Management Publication.
- Lacerda, D. (2015). *2,100 ASANAS: the complete Yoga poses*. Black Dogs & Leventhal Publishers.
- Matichon online. (2021, June 10). *Center for COVID-19 Situation Administration (CCSA) Announced School Open-Term Measures-Divided in 3 color Groups, Onsite, Online, On-demand*. Matichon online. https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_2768929
- Orme-Johnson, D.W., & Farrow, J.T. (1977). *Scientific research on the transcendental meditation program collected papers, Volume I*. Maharishi European Research University Press.
- Rodthong, R. (2022). Development strategies for online learning of the royal Thai army branch schools. *Journal of Educational Management and Research Innovation*, 4(1), 65–76.
- Rosenthal, N.E. (2016). *Super mind: How to boost performance and live a richer and happier life through transcendental meditation*. Teacher Perigee.
- Saraswati, S.S. (1997). *Asana pranayama mudra bandha*. Bihar Yoga Bharati.
- Thai PBS. (2020, March 23). *Big Story Thai Fight COVID-19*. Thai PBS. <https://www.thaipbs.or.th/content/290347>
- Thairath Online. (2020, May 13). *Thailand Timeline COVID-19 from the First Day-1st care to no case*. Thairath Online. <https://www.thairath.co.th/news/society/1843259>