

ผลลัพธ์การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยผู้เรียนเป็นหลักในช่วงการแพร่ระบาดโควิด -19: กรณีศึกษาโครงการ
เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในกลุ่มพิเศษบ้านพักฉุกเฉินเกร็ดตระการเขตลาดพร้าว

Outcomes of Student-led Learning Activities During the Covid-19 Pandemic: A Case Study
of The Mental Health Empowerment Project in The Special Group of Krettrakarn
Emergency Homes Ladproa District.

ฉันทิพย์ พลอยสุวรรณ¹, อรุณี โสถถิวนิชย์วงศ์² และกัลยา มั่นล้วน³

Chunthip Ploysuwan¹, Arunee Soattivanitwong² and Kanlaya Munluan³

^{1,2}อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

³อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

^{1,2}Lecturer from the Faculty of Nursing Sciences Kasem Bundit University

³Lecturer from the Faculty of Nursing Sciences Huachiew Chalermprakiet University

Corresponding Author Email: Chunthip.plo@kbu.ac.th

Received: 23 August 2022

Revised: 29 September 2022

Accepted: 8 October 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลลัพธ์การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยผู้เรียนเป็นหลักในช่วงการแพร่ระบาดโควิด -19: กรณีศึกษาโครงการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในกลุ่มพิเศษบ้านพักฉุกเฉินเกร็ดตระการเขตลาดพร้าว จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ที่ผ่านมามีชีวิตของประชาชนดำเนินชีวิตด้วยความยากลำบาก เจ็บป่วยจากโรค ตกงาน มีความเครียด ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2564 จำนวน 22 คน ได้เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยใช้เครื่องมือประเมินสุขภาพจิต แบบคัดกรอง 2 ข้อคำถาม (2Q) แบบประเมินเสี่ยงฆ่าตัวตาย (8Q) แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (9Q) และแบบประเมินพลังเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ลงพื้นที่จัดโครงการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตคนไทยในช่วงการแพร่ระบาดโควิด -19 บทความวิชาการฉบับนี้ผู้เขียนทบทวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต การใช้กระบวนการจัดการเรียนการสอนโดยผู้เรียนเป็นหลักโดยผู้สอนจะเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นผู้ให้ความรู้เป็นผู้ให้คำปรึกษา และอำนวยความสะดวก และมีการเตรียมผู้สอนในประเด็นต่าง ๆ เช่น วิธีการจัดการเรียนการสอน วิธีการประเมินผล โดยการจัดการเรียนการสอนตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (มคอ.3) ซึ่งกำหนดรูปแบบการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี บรรยาย ถามตอบ อภิปรายร่วมกัน มีการระดมสมอง ใช้ปัญหาเป็นฐาน การสะท้อนคิดกรณีศึกษา การเล่าเรื่องโดยมุ่งการคิด ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศ ทีมและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกันการพัฒนาด้านความรู้ความชำนาญในการจัดการเรียนการสอน โดยใช้โครงการบูรณาการด้านสุขภาพโดยสหวิชาชีพเพิ่มมากขึ้น

คำสำคัญ: เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต, การจัดการเรียนการสอน, ผลลัพธ์การเรียนรู้

Abstract

The purpose of This academic article to investigate the Outcomes of student-led learning activities during the COVID-19 pandemic: a case study of the mental health empowerment project in the Special Group of Krettrakarn Emergency Homes in Ladproa District. The impact of Covid 19 makes people's lives more difficult such as illness, unemployment, and stress. Consequently, 22 nursing students in a private University's third year, recognized the issues mental health and conduct a study to measure mental health empowerment. The

instrument consists of a two-question screening form, an eight-item suicide risk assessment form, a nine-item depression assessment form, and a mental health empowerment assessment form. The study was conducted in the area to organize a project to strengthen Thai people's mental health. The authors of this paper examine mental health empowerment, the use of instructional management processes by of student-led learning activities and outcomes of learning activities. Instructors will change their roles from instructions to mentors. Moreover, they are going to make it to be more convenience and coaching teachers on related issues such as teaching and learning Evaluation method in accordance with the National Qualifications Framework for Higher Education. Therefore, researcher could define learning and teaching management model by gathering theory, lectures, questions and answers sessions. Namely brainstorm, Problem-Based Learning (PBL), Reflective Thinking, Storytelling, Media and Information Literacy. This provide teaching and learning experience, Collaboration with third-party organizations, Teamwork and problem solving skills. It also enhanced knowledge and expertise in teaching and learning through the use of more multidisciplinary integrated health programs.

Keywords: The Mental Health Empowerment, Process Student-led Learning, Outcomes of Student-led Learning

บทนำ

ศตวรรษที่ 21 การปฏิรูประบบการผลิตบัณฑิตให้มีทักษะการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมใหม่ (Learning by innovation skill) เพื่อให้เกิดประสบการณ์เรียนรู้และเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีส่วนร่วมในการปฏิบัติงานพัฒนาตนเองให้เกิดทักษะเรียนโดยการปฏิบัติ (Learning by Doing) มีทักษะการสื่อสาร (Communication) วิเคราะห์เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving) ทักษะความร่วมมือการทำงานเป็นทีมมีภาวะผู้นำ (Collaboration, Teamwork and Leadership) (นงลักษณ์ ใจฉลาด, 2557) วิชาเลือกเสรี โครงการบูรณาการด้านสุขภาพโดยสหสาขาวิชาชีพมีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมด้านวิชาการในส่วนการเรียนการสอนที่บูรณาการงานบริการวิชาการที่มีผลกระทบต่องสังคม ตลอดจนพัฒนาการจัดการเรียนการสอนแบบ Active Learning โดยใช้สื่อดิจิทัลในกระบวนการจัดการเรียนรู้จากสถานการณ์จริงทั้งภาคทฤษฎี/ภาคปฏิบัติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน รวมทั้งการเสริมสร้างประสบการณ์ตรงแก่ผู้เรียน โดยการศึกษาสถานการณ์จริงที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มีสื่อการเรียนรู้ หนังสือ ตำราทางการแพทย์และเทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัย เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการจัดโครงการบูรณาการด้านสุขภาพในทุกกลุ่มวัย ส่งเสริมภาพลักษณ์ด้านวิชาการในส่วนงานบริการวิชาการที่มีผลกระทบต่องสังคมในทุกกลุ่มวัย โดยบูรณาการสร้างคุณค่าให้กับชุมชน สังคม และมหาวิทยาลัยจากสถานการณ์จริง

ในช่วง 3 ปีที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เกิดขึ้นตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 จนกระทั่งองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดของโควิด-19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ ทำให้ส่งผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอน โครงการบูรณาการด้านสุขภาพโดยสหสาขาวิชาชีพของคณะพยาบาลศาสตร์ มุ่งหวังว่าจะมีนักศึกษาสหสาขาวิชาชีพคณะอื่นของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตร่วมลงทะเลียนเรียนด้วย พบว่า มีนักศึกษาพยาบาลศาสตร์เท่านั้นที่ลงทะเบียน ซึ่งตามแผนการจัดการเรียนการสอนจะเป็นการบูรณาการความรู้และประสบการณ์ของสหสาขาวิชาชีพที่สอดคล้องกับบริบทของสังคม และให้นักศึกษาได้ลงพื้นที่จริงในหน่วยงาน สถานศึกษา โรงงาน ชุมชน หรือสถานที่ที่เลือกสรร ทั้งการออกแบบโครงการ และการดำเนินงานโครงการด้านสุขภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม ทำให้เกิดผลกระทบเป็นวงกว้าง แก่ประชาชน ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบกับการทำงาน การดำเนินชีวิต และผลกระทบด้านการเงินกับทุกครัวเรือน (เทอดศักดิ์ คงเดช, 2563) และภาวะสุขภาพความเจ็บป่วยทั้งการติดเชื้อ

โควิด-19 หรือภาวะสุขภาพของกลุ่มคนที่เป็นโรคเรื้อรัง ตลอดจน การเจ็บป่วยทางจิตใจ และปัญหาสุขภาพจิตตามมา Health Check In พบว่า ประชาชนมีภาวะเครียดสูงถึงร้อยละ 45.5 เสี่ยงซึมเศร้าร้อยละ 51.5 เสี่ยงฆ่าตัวตายร้อยละ 30.6 (โสฬารรณ อินทสิทธิ์ และสิริกุล จุลศิริ, 2563) พบว่า พลังสุขภาพจิตของบุคคลเป็นสำคัญยิ่งทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม พลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ (กรมสุขภาพจิต, 2564)

การออกแบบเพื่อการเรียนรู้ (Design for Learning) เป็นการออกแบบเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่แค่การส่งความรู้ไปยังผู้เรียน แต่เพื่อจัดโครงสร้างการมีส่วนร่วมของผู้เรียนด้วยความรู้ การฝึกทักษะ การคิดขั้นสูงที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งกาเย่ (Gagne, 1985) ได้กล่าวถึงว่า การเรียนรู้นั้นเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านการจัดการและความสามารถของผู้เรียนที่สะท้อนให้เห็นในรูปแบบของพฤติกรรม โดยมีผลและกราฟให้คำจำกัดความของการออกแบบการเรียนรู้ว่าเป็นการกระทำที่สร้างสรรค์ และมีเจตนาในการค้นหาแนวทางปฏิบัติ แผนกิจกรรม ทรัพยากร และเครื่องมือใหม่ เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายทางการศึกษาโดยเฉพาะในบริบทที่กำหนด บนพื้นฐานของความรู้เรื่องทฤษฎีการสอน ความรู้ทางเทคโนโลยี และประสบการณ์ในทางปฏิบัติ (อ้างถึงในดนูดา จามจุรี, 2564) การออกแบบการเรียนรู้ (Learning Design) เป็นการสะท้อนถึงกระบวนการสร้างสรรค์ประสบการณ์อย่างตั้งใจสู่ผู้เรียนผ่านการวางแผนอย่างเป็นระบบและผ่านกระบวนการคิดเพื่ออธิบายผลลัพธ์ของกระบวนการออกแบบ การวางแผน และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อันส่งผลให้เกิดความสามารถเฉพาะด้านกับผู้เรียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้มากกว่ากระบวนการสอนในการของผู้สอนโดยให้ผู้เรียนเป็นหลัก (ดนูดา จามจุรี, 2564)

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (Learner Centered) เกิดขึ้นจากพื้นฐานความเชื่อที่ว่า การจัดการศึกษามีเป้าหมายสำคัญที่สุด คือ การจัดการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนแต่ละคนได้พัฒนาตนเองสูงสุดตามกำลังหรือศักยภาพของแต่ละคน แต่เนื่องจากผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งด้านความต้องการ ความสนใจ ความถนัดและยังมีทักษะพื้นฐานอันเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะใช้ในการเรียนรู้ ได้แก่ ความสามารถในการฟัง พูด อ่าน เขียน ความสามารถทางสมอง ระดับสติปัญญา และการแสดงผลของการเรียนรู้ออกมาในลักษณะที่ต่างกัน จึงควรมีการจัดการที่เหมาะสมในลักษณะที่แตกต่างกัน ตามเหตุปัจจัยของผู้เรียนแต่ละคน และผู้ที่มีบทบาทสำคัญในกลไกของการจัดการนี้ คือ ผู้สอน (มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 2556) ซึ่งทศนา แหมมณี ได้อธิบายว่า ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางก็คือผู้เรียนเป็นสำคัญ หมายถึง การคำนึงถึงประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับให้มากที่สุด ในกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนต้องมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่หรือมีส่วนร่วมอย่างเต็มตัวทั้งทางกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม บทบาทการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 4 ด้าน ของผู้เรียนมีมากกว่าผู้สอน และผู้เรียนส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเต็มตัว ซึ่งต้องอาศัยบทบาทของครูผู้สอนและบทบาทของผู้เรียนร่วมกัน (ทศนา แหมมณี, 2555)

ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จึงเป็นวิธีการสำคัญที่สามารถสร้าง และพัฒนาผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ต้องการในยุคศตวรรษที่ 21 ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนในเรื่องที่สอดคล้องกับความสามารถและความต้องการของตนเอง และได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริง ในการจัดการเรียนรู้โครงการบูรณาการด้านสุขภาพโดยสหสาขาวิชาชีพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมศาสตร์ โดยผู้สอนจึงได้ออกแบบการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นหลักในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาโครงการบูรณาการด้านสุขภาพโดยสหสาขาวิชาชีพขึ้นในหน่วยงาน สถานศึกษา โรงงาน ชุมชน หรือสถานที่ที่เลือกสรร ทั้งการออกแบบโครงการ และการดำเนินงานโครงการด้านสุขภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยบูรณาการความรู้และประสบการณ์ของสหสาขาวิชาชีพที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมในยุคดิจิทัลนั้น มีเป้าหมายของการจัดการศึกษาแบบสหสาขาวิชาชีพ คือ บัณฑิตหลังสำเร็จการศึกษาเมื่อได้ปฏิบัติงานสามารถทำงานอย่างมืออาชีพร่วมกันเป็นทีมกับผู้ร่วมปฏิบัติงานได้ โดยการจัดการเรียนการสอนได้ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ในบทบาทของผู้สอน บทบาทของผู้เรียน และการดำเนินโครงการ

เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ฉะนั้นบทความวิชาการนี้ จึงได้ทบทวนวิชาการเกี่ยวกับการทำโครงการ การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต และผลลัพธ์ที่ผู้เรียนได้จากกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยผู้เรียนเป็นหลัก โดยมีกรณีศึกษาเป็นตัวอย่างประกอบ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการจัดการเรียนการสอน แบบ Active Learning โดยใช้สื่อดิจิทัล นักศึกษาได้เรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายจากปัญหาด้านสุขภาพในทุกกลุ่มวัย ได้แก่ การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตกระบวนการจัดการเรียนรู้ของผู้สอนโดยผู้เรียนเป็นหลักผลลัพธ์ที่ผู้เรียนได้จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยผู้เรียนเป็นหลัก

บทวิเคราะห์

1. การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิตคนไทยในช่วงแพร่ระบาดโควิด-19 พบว่า ปี พ.ศ.2563 มีจำนวนผู้ป่วยเข้ารับบริการในสังกัดกรมสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น มีผู้ป่วยซึมเศร้ามากถึง 355,537 คน และโรควิตกกังวล 356,988 คน และผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น 5 เท่า (สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2564) โดยผลสำรวจสุขภาพจิตของประชาชนในสถานการณ์การระบาดของโควิดระลอกใหม่ ผ่านโปรแกรม Mental Health Check-In เดือนเม.ย.2564 พบว่า ประชาชนจำนวน 838,550 ราย มีแนวโน้มเครียดสูง เสี่ยงซึมเศร้า เสี่ยงที่จะทำร้ายตัวเอง รวมถึงเกิดภาวะหมดไฟ จำนวนถึง 38,804 ราย หรือคิดเป็น 4.63% ซึ่งจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นตามสถานการณ์การระบาดที่รุนแรงขึ้น (โสฬารวรรณ อินทสิทธิ์ และสิริกุล จุลศิริ, 2563)

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 จึงมีความสำคัญมาก พลังสุขภาพจิต หรือที่เรียกว่า อาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากพบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีความสุข หากบุคคลขาดพลังสุขภาพจิตในการรับมือกับวิกฤตผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรังทำให้อารมณ์ บุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช (กรมสุขภาพจิต, 2564)

พลังสุขภาพจิต หมายถึง พลังภายในใจของแต่ละคนในการฝ่าฟันอุปสรรค ปัญหา วิกฤตการณ์ในชีวิต ให้สามารถลุกขึ้นยืน หยัดสู้ปัญหา พลิกฟื้นชีวิต ให้กลับมามีแรงกายแรงใจที่จะเดินไปข้างหน้าต่อไป ซึ่งอาจแบ่งความสามารถ ดังกล่าวนี้อันเป็น 3 ด้านที่เรียกว่า พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ (เทอดศักดิ์ คงเดช, 2563) ซึ่งพลังสุขภาพจิตนั้น ประกอบด้วย 1) พลังฮึด คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรค และผ่านพ้นวิกฤตได้ 2) พลังฮึด คือ การมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ภายใต้อาณัติที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง 3) พลังสู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหาและ มีทักษะ ในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อีกทั้ง พลังสุขภาพจิตจึงช่วยปกป้องตัวเราและครอบครัวของเราจากปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือการเจ็บป่วยทางจิต หรือ สูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญเหตุการณ์ที่มากระทบ รวมทั้งยังช่วยเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี ป้องกันปัญหาคุกคามสุขภาพทางกายที่เป็นต่อเนื่องจากความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2564)

2. เทคนิคการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

2.1 เพื่อรู้จักวิธีการเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง จากเหตุการณ์ที่ยากลำบาก มี 7 ขั้นตอน (สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2564) โดยสำรวจตนเองกับเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้เราต้องเผชิญกับปัญหาและหาทางออกไม่เจอ ด้วยการทบทวนตนเอง 4 ประการ ได้แก่ 1) เราเคยรับรู้ความต้องการหรือคุณค่าของตนเองหรือไม่ 2) เราเคยคิด

ใหม่ที่เราทำอะไรได้บ้าง เช่น การทำกับข้าว การปลูกต้นไม้ พูดภาษาอังกฤษ 3) เราเคยมีความฝันอยากทำอะไรเพื่อเปลี่ยนแปลงอนาคต ให้ดีขึ้นบ้าง และ 4) เรามีความรู้เรื่องอะไรบ้างที่เคยนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิต

2.2 ตัดข้ออ้างทุกประการ เพราะการที่คิดถึงแต่ข้อจำกัด หรือปัญหาที่ต้องเผชิญจะเป็นการปิดกั้นโอกาสในการพัฒนาศักยภาพหรือค้นพบความสามารถใหม่จากสิ่งที่ไม่เคยทำมา

2.3 ตั้งเป้าหมายหรือหาแรงจูงใจ กับสิ่งที่ได้ค้นพบจากการสำรวจตนเอง จะทำให้มีกำลังใจอยากก้าวเดินออกจากปัญหาเดิม ๆ เพื่อไปเจอสิ่งใหม่ที่ดีขึ้น

2.4 วางแผนการแก้ปัญหา การมีแผนภาพระยะสั้นและระยะยาวในการแก้ปัญหา จะทำให้ได้เห็นวิธีการหรือเส้นทางเดินออกจากปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นการส่งเสริมพลังใจให้ลุกขึ้นสู้กับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้

2.5 ค้นหาข้อมูล การมีองค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเป้าหมาย ที่ต้องการจะทำโดยสอบถามผู้ที่มีความถนัดหรือเชี่ยวชาญหรือค้นหาจาก งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง, Search Engine, you tube จะทำให้มีความมั่นใจและเห็นภาพความสำเร็จมากขึ้น

2.6 ลงมือทำทันที หลังจากได้ปฏิบัติตามข้อที่ 1 - 5 แล้ว ต้องลงมือทำตามแผนที่กำหนดไว้โดยไม่รีรอและนึกถึงภาพเป้าหมายอยู่เสมอ

2.7 ประเมินสถานการณ์เป็นระยะ การประเมินเหตุการณ์ระหว่าง การลงมือทำ ซึ่งอาจจะพบอุปสรรคที่ติดขัด ต้องกลับไปข้อ 1- 6 อีกครั้ง และเดินทางต่อไปจนกว่าจะถึงความสำเร็จตามเป้าหมาย

3. การใช้กระบวนการจัดการเรียนการสอนโดยผู้เรียนเป็นหลัก

3.1 การถอดบทเรียนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต การถอดบทเรียน คือ การสกัด/กลั่น ข้อมูลจากประสบการณ์ปฏิบัติที่ผ่านมา เพื่อนำมาร้อยเรียงให้เกิดเป็น “ชุดความรู้” นำไปพัฒนาต่อและเป็นต้นทุนทางปัญญาขององค์กร การถอดบทเรียน เป็นกระบวนการหนึ่งที่ใช้ในการถอดความรู้สำคัญซึ่งส่วนใหญ่นำไปใช้ในงานวิจัย และพัฒนาชุมชน/ท้องถิ่น เนื่องจากข้อมูลผลงานวิจัยในลักษณะรายงานวิจัยมักไม่สามารถสกัดความรู้สำคัญออกมาได้ทั้งหมด ความรู้บางอย่างมักเป็นความรู้เฉพาะตัวหรือความรู้ซ่อนเร้น (Tacit knowledge) ที่แฝงในตัวบุคคลซึ่งไม่ปรากฏอยู่ในรายงาน จึงต้องอาศัยกระบวนการถอดบทเรียนเข้าไปสกัดให้ได้ความรู้สำคัญเพิ่มเติม หลังจากได้ความรู้แล้วจะนำไปสู่การสังเคราะห์บทเรียน โดยใช้เทคนิคด้านการจัดการความรู้มีเป้าหมายเพื่อวิเคราะห์และพรรณนาสรุป สถานการณ์ เงื่อนไข และปรากฏการณ์ของบุคคล กลุ่ม เครือข่าย ชุมชน สังคม ที่สะท้อนเนื้อหา บริบท (พัชรินทร์ ฤชวรารักษ์, 2564) ดังนั้น การถอดบทเรียนโครงการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตคนไทย โดยการใช้เครื่องมือประเมินภาวะสุขภาพจิตด้วยแบบประเมินความเครียด ST-5 แบบประเมินคัดกรอง 2 ข้อคำถาม (2Q) แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (9Q) แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (8Q) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต และให้บริการด้านการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมให้คำแนะนำเบื้องต้น การให้ความรู้ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยนำข้อมูลจากกิจกรรมและประสบการณ์ปฏิบัติจริงกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่มาวิเคราะห์กระบวนการในการจัดโครงการเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ การเรียนรู้ความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรคของการดำเนินโครงการครั้งนี้ พร้อมข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข สะท้อนกลับข้อมูลเพื่อส่งต่อให้กับสหวิชาชีพของสถานคุ้มครองและพัฒนาการอาชีพ บ้านเกร็ดตระการ กรุงเทพมหานครเพื่อดูแลให้ความช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายในความรับผิดชอบต่อไป พร้อมจัดทำความรู้การจัดการความเครียดด้วยสื่อโปสเตอร์และคลิปวิดีโอเรื่อง “เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตคนไทยสู่สุขภาพจิตที่ดี”

3.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ของผู้สอนโดยผู้เรียนเป็นหลัก

ผู้สอนได้กำหนดประเด็นสำคัญ 3 ประเด็น ที่ต้องคำนึงเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการจัดการเรียนรู้ของผู้สอนโดยผู้เรียนเป็นหลัก ประกอบด้วย 1. บทบาทอาจารย์ 2. บทบาทนักศึกษา 3. การดำเนินโครงการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ดังนี้

1) บทบาทอาจารย์ ประชุมการจัดเรียนการสอนทีมผู้สอน การจัดการเรียนการสอน โดยผู้สอนจะเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นผู้ให้ความรู้เป็นผู้ให้คำปรึกษา และอำนวยความสะดวก/ผู้ประสานงาน ผู้สอนควรมีความรู้ความเข้าใจ กระบวนการเรียนการสอน และมีการเตรียมผู้สอนในประเด็นต่าง ๆ คือ 1) ผลการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนการสอน วิธีการประเมินผล โดยการจัดการเรียนการสอนตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (มคอ.3) 2) กำหนดรูปแบบการจัดการเรียนการสอน ภาวทฤษฎี บรรยาย ถามตอบ อภิปรายร่วมกัน ผู้เรียนได้ลงมือทำ (Learning by doing) ระดมสมอง (brainstorm) ใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Base) การสะท้อนคิด (Reflection) กรณีศึกษา (Case study) เล่าเรื่อง (Story tell) โดยมุ่งการคิด วิเคราะห์ วิพากษ์ประเด็นปัญหาร่วมกันและเสนอแนวทางแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) ทักษะการสืบค้น (Self study) เลือกแหล่ง/สถานที่เรียนรู้ จากการศึกษาสภาพปัญหาในสถานการณ์จริงในหน่วยงาน สถานศึกษา โรงเรียน ชุมชน หรือสถานที่ที่เลือกสรร 4) สอนโดยใช้โครงการเป็นฐาน (Project Base) ใช้งานวิจัยเป็นฐาน (Research Base) มอบหมายให้นักศึกษาลงพื้นที่ใช้กระบวนการพยาบาล (Nursing Process) ในการดำเนินการ ก. กำหนดกิจกรรมนักศึกษาพบปะอาจารย์ เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการลงพื้นที่เพื่อศึกษาปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน ข. ลงพื้นที่ชุมชนที่ต้องการศึกษาโดยระบุพื้นที่ตำบลในจังหวัดในกรุงเทพฯ และปริมณฑล (ศึกษาสาเหตุของปัญหา จากการลงพื้นที่จริงในชุมชน ประเมินภาวะสุขภาพ ทบทวนวรรณกรรมสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต) เลือกปัญหาที่สนใจมากที่สุด และนำปัญหามาประชุมอธิบายถึงสาเหตุ ผลกระทบที่เลือก ปัญหาสุขภาพในพื้นที่นั้น ๆ พิจารณาความรุนแรงของปัญหา นโยบาย ในระดับจังหวัด 5) เอื้ออำนวยการเรียนรู้ของผู้เรียน ตามโครงการที่นักศึกษาดำเนินการ ให้นักศึกษาสะท้อนคิด การประเมินผลการดำเนินโครงการ ถอดบทเรียนนำมาเพื่อปรับปรุงในการเรียนการสอนต่อไป 6) พัฒนาทักษะด้านปัญญาของนักศึกษา โดยกำหนดให้นักศึกษาสะท้อนคิดบทเรียนทางทฤษฎีทุกบท และการจัดทำโครงการ 7) ให้ข้อเสนอแนะต่อโครงการที่นักศึกษานำเสนอ และขั้นตอนการออกแบบสื่อ 8) นำผลลัพธ์จากการออกแบบและการเรียนรู้ของนักศึกษามาพัฒนาการเรียนการสอน และในด้านการพัฒนาทักษะด้านปัญญาของนักศึกษา ผู้สอนให้นักศึกษาสะท้อนคิดบทเรียนทางทฤษฎีทุกบท และการจัดทำโครงการการสะท้อนคิด (Reflection) หมายถึง กระบวนการคิดไตร่ตรองทบทวน (Reflective Thinking) พิจารณาสืบค้นต่าง ๆ อย่างรอบคอบโดยพินิจพิเคราะห์ ใช้ความเป็นเหตุเป็นผล ช่วยให้เกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ นำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงตนเอง ปรับปรุงงาน และการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Johns, 2000, p.34) การสะท้อนคิดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ตัวผู้เรียน ความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ และวิธีการในการเรียนรู้ขั้นตอนของการสะท้อนคิดกระบวนการเรียนรู้โดยการสะท้อนคิดของกิบส์ (Gibbs, 1988) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน คือ (1) การบรรยาย (Description) เป็นการบรรยายในสิ่งกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนคิดจากความรู้สึกของผู้ฟังที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ (2) ความรู้สึก (Feelings) เป็นการสะท้อนความคิดจากการสังเกตความรู้สึก และการรับรู้ หรือรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์สถานการณ์หรือประเด็นแนวคิดนั้น เช่น ความกลัว การขาดความมั่นใจ ความสับสนในการปฏิบัติงาน เป็นต้น (3) การประเมิน (Evaluation) เป็นการวิเคราะห์ประสบการณ์ร่วมกันว่า เป็นไปในทางดีหรือไม่ดีเกี่ยวกับเหตุการณ์ สถานการณ์ หรือประเด็นแนวคิดนั้น แล้วนำสิ่งที่คุณให้คุณค่ามาใช้ในการตัดสินใจ (4) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์โดยภาพรวมจากการไตร่ตรอง เหตุผล โดยใช้ประสบการณ์เดิมมาช่วยในการมองว่า สถานการณ์นี้เป็นอย่างไร (5) การสรุป (General Conclusions) เป็นการสรุปความคิดรวบยอดจากการวิเคราะห์โดยใช้เหตุและผล หรือสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน รวมถึงการสรุปแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยใช้ประสบการณ์เดิม (6) การวางแผนปฏิบัติในอนาคต (Personal Action Plans) การวางแผนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในสถานการณ์ใหม่ เพื่อแก้ไขปัญหาหรือพัฒนานตนเองให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ถ้าหากสถานการณ์นี้เกิดขึ้นอีก เราจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมบ้าง มีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) แบ่งเป็น 3 ระดับ การที่จะตระหนักรู้ในตนเอง นักศึกษาต้องมีแรงจูงใจ มีคุณธรรม จริยธรรม ความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ทักษะส่วนบุคคล (ตระหนักรู้ในตนเอง ควบคุมตนเอง และมองเชิงบวก และทักษะทางสังคม (เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และมีภาวะผู้นำ)

ประโยชน์ของการสะท้อนคิด เกิดทางเลือกแนวใหม่ในทางปฏิบัติ มีความชัดเจนในประเด็นปัญหาต่าง ๆ และสามารถพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาได้ มีการปฏิบัติงานอย่างรอบคอบโดยใช้ประสบการณ์มาปรับปรุงตนเอง ได้เรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองเพื่อนำมาปรับปรุงการปฏิบัติของตนเองให้ดีขึ้น ผู้เรียนสามารถระบุปัญหาและอธิบายการแก้ปัญหาในการปฏิบัติ และให้เหตุผลในการกระทำได้ มีโอกาสแสดงความรู้สึก และได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ทำให้ลดความวิตกกังวลในการปฏิบัติการพยาบาลลง มีความมั่นใจในตนเองและเกิดความภาคภูมิใจที่เกิดจากการเรียนรู้ของตนเอง สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความเข้าใจกันมากขึ้น ช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ ส่งเสริมให้เกิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทำให้ผู้ปฏิบัติในคลินิกสามารถปฏิบัติได้ใกล้เคียงกับการปฏิบัติในอุดมคติ ช่วยพัฒนาทักษะปฏิบัติของนักศึกษาการเรียนรู้ศตวรรษ 21 เน้นการสอนโดยใช้สถานการณ์เสมือนจริง (Simulation-Based Learning: SBL) ร่วมกับการใช้กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบเชิงสร้างสรรค์ การสะท้อนคิดด้วยตะกร้า 3 ใบ ประกอบไปด้วยคำถามพื้นฐาน 3 คำถาม คือ 1) รู้สึกอย่างไร 2) ได้เรียนรู้อะไร 3) การนำไปประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์ได้อย่างไร การสะท้อนคิดช่วยประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ได้อย่างเป็นรูปธรรม ตัวอย่าง: ผลของการจัดโครงการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในกลุ่มพิเศษ ผลการถอดบทเรียนจากการการสอนแบบ Active Learning การสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลที่เข้าศึกษาภาคศึกษาจากสถานการณ์จริง พบว่า (1) นักศึกษารู้สึกอย่างไรกับการจัดโครงการนี้ ตอบ ความรู้สึกของพวกเราในครั้งแรกที่เลือกเรียนวิชานี้ คือ เพื่อนบางคนก็รู้สึกไม่เข้าใจในเรื่องโครงการเลย คิดว่าคงเป็นวิชาการมาก แต่พอได้เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ ทำให้ดิฉันรู้สึกชอบและอยากเรียนรู้ให้มากขึ้นในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน บางคนก็ชอบการลงพื้นที่เป็นอย่างมาก ได้เรียนรู้พร้อม ๆ เพื่อนในกลุ่ม ทำงานกันเป็นทีม มันทำให้รู้สึกสนุกขึ้นพร้อมทั้งได้ความรู้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย พวกเราคิดว่าในการทำกิจกรรม การลงพื้นที่ในแต่ละครั้งต้องสนุกมาก ๆ แต่พอมาเรียนจริง ๆ แล้วพวกเราที่แอบรู้สึกเสียใจ เพราะเนื่องจากสถานการณ์โควิดตอนนี้ ทำให้ไม่สามารถลงไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ทำให้รู้สึกที่ไม่สนุกอย่างที่คิดไว้ตั้งแต่ตอนแรก แต่พวกเราที่เข้าใจในทุก ๆ ฝ่าย เพราะเราต้องเซฟทั้งผู้ที่เราจะไปทำกิจกรรมและตัวเราเองด้วย ซึ่งโดยรวม ๆ แล้วในการเรียนในรายวิชานี้ รวมถึงการจัดทำโครงการในครั้งนี้ทำให้พวกเราทุกคนได้ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีมได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของทุกคนในหลาย ๆ อย่าง ซึ่งในการออกความคิดเห็นในบางครั้ง ในบางความคิดเห็นของเพื่อนเราก็คิดไม่ถึง เช่น การทำคลิปวิดีโอ การออกแบบคลิปวิดีโอ การใช้เสียงหรือการใช้องค์ประกอบต่าง ๆ ในการทำ ที่เพื่อน ๆ ได้เสนอมานานู่มาก ๆ และสุดท้ายนี้อาจารย์ผู้สอนในรายวิชานี้น่ารัก แฝมใจดีมาก ๆ เลยค่ะ อาจารย์คอยให้ปรึกษาและช่วยเหลือนักศึกษาทุกอย่าง คอยแนะนำและคอยตักเตือนในแนวทางที่ดีให้ ในภาพรวมแล้วพวกเรา รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจมาก ๆ ที่ได้เลือกเรียนในรายวิชานี้ (2) นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับวิชานี้ ตอบ สิ่งแรกที่ได้เรียนรู้เลยคือการเขียนโครงการ การเขียนโครงการเป็นสิ่งที่ซับซ้อนและมีขั้นตอนหลายอย่างมากค่ะ ทำให้ดิฉันรู้สึกท้าทายในตัวเองและ อยากเรียนรู้วิธีเขียนโครงการเป็นอย่างมาก เพราะการเขียน โครงการเราต้องเจอในการทำงานแน่นอน จึงอยากเรียนรู้เก็บประสบการณ์ในการเรียนครั้งนี้ค่ะ อีกทั้ง ยังได้เรียนรู้ในเรื่องการทำงานแบบทีมสหวิชาชีพ ทำให้ได้รู้แต่ละประเภทของการทำงานและการทำงานแบบทีมสหวิชาชีพ ซึ่งในส่วนหลักการและเหตุผลนั้น เป็นส่วนที่มีความสำคัญมาก ๆ เพราะทุกอย่างที่คิดจะทำโครงการนี้จะต้องอยู่ในส่วนนี้ ซึ่งจะเป็นตัวบ่งบอกถึงการทำโครงการว่าเราจัดทำโครงการนี้ขึ้นเพราะเหตุใด โครงการนี้สำคัญอย่างไร ทำให้ดิฉันสามารถนำความรู้จากการเรียนในรายวิชานี้ จะนำไปต่อยอดในการเขียนวิจัย และจะเป็นแนวทางในการนำไปโครงการในวันข้างหน้าได้มากขึ้น ในการเขียนโครงการเป็นสิ่งที่อยากมาก ๆ แต่หลังจากที่อาจารย์ได้อธิบายให้ฟัง อาจารย์ได้ลงมือเขียนในสิ่งที่ต้องเพิ่มเติม แกไข ทำให้ดิฉันเข้าใจมากขึ้น สิ่งที่ดิฉันชอบมากที่สุดคือการทำงานเป็นทีม การช่วยกันออกความคิดเห็น การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในทีม รวมถึงการช่วยเหลือเพื่อน ๆ อีกทีม ในการทำ

กิจกรรม การสนุกไปกับกิจกรรม สนุกไปกับการพูดคุยต่าง ๆ ทั้งนี้ บรรยากาศแบบนี้ การจัดทำโครงการแบบนี้เป็นสิ่งที่ดีที่ต้องเจอในการทำงาน รายวิชานี้ได้ทำให้ดิฉันเรียนรู้และลงมือทำจริง ๆ ทำให้ดิฉันได้ฝึกฝนตนเองและสามารถนำไปปฏิบัติในการทำงานในอนาคตร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ว่าต้องมีการประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาด้วย การเรียนและไปดูงานในแต่ละครั้งจึงได้มุมมองที่ต่างกันไปเรื่อย ๆ และไปในทางที่ดีมาก ๆ (3) นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เรื่องใด ตอบ พวกเราจะนำความรู้เรื่องการทำงานแบบทีมบูรณาการไปประยุกต์ใช้ในการทำงานกลุ่ม การแบ่งหน้าที่กันภายในทีม การทำงานร่วมกันและประชุมหารือออกความคิดเห็นร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มค่ะ และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในอนาคตเมื่อเราทำงานได้ค่ะดิฉันจะนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการทำงาน ปฏิบัติงาน การทำงานเป็นทีม การทำงานต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ความรู้ที่ได้เรียนในทุก ๆ ครั้งจะช่วยให้ดิฉันทำงานได้ดีขึ้น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักรับฟังเหตุผลของเพื่อนร่วมทีมและการแลกเปลี่ยนไอเดียของเพื่อนร่วมทีมเพื่อให้งานสำเร็จ นอกจากนี้ดิฉันจะนำไปประยุกต์ในการจัดทำโครงการต่าง ๆ ในวันข้างหน้าให้ดีขึ้นเพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้และยังสามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในอนาคตได้ (4) นักศึกษาได้อะไรเกี่ยวกับจริยธรรมในโครงการ ตอบ ได้เรียนรู้จากการทำโครงการที่น้องร่วมใจ ป้องกันภัยเอดส์ ในครั้งนี้ คือ ทุก ๆ คนมีสิทธิในการใช้ชีวิตมีสิทธิที่จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวกว่าเป็นผู้ป่วยหรือคนปกติ ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยในโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคเอดส์หรือไม่ก็ตาม หรือไม่ป่วยก็ตาม ก็ควรที่จะได้รับสิทธิในการใช้ชีวิต ในการรักษาทุกอย่างอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ควรเลือกปฏิบัติ เพราะว่าทุกคนควรได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน และไม่ควรแสดงท่าทีรังเกียจผู้ป่วย เพราะจิตใจของพวกเขาเปราะบาง ควรที่จะถนอมและดูแลจิตใจของเขาเป็นอย่างดี เพื่อที่จะไม่ให้ผู้ป่วยรู้สึกแย่ ไม่ให้รู้เหมือนโดนตอกย้ำ และในการเรียกชื่อหรือกลุ่มผู้ติดเชื้อไม่ควรเรียกว่าผู้ป่วยโรคเอดส์เพราะยังจะไปตอกย้ำความรู้สึกของเขา ยกตัวอย่างที่บ้านพักฉุกเฉินดอนเมือง ทางเจ้าหน้าที่เขาเรียกผู้ป่วยกลุ่มนี้ว่าบ้านดอกไม้ เพื่อเป็นการไม่ตอกย้ำผู้ป่วย แม้กระทั่งการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทางเจ้าหน้าที่จะไม่มีการแบ่งแยก ทำให้ตัวผู้ป่วยเขารู้สึกดีมาก ๆ และช่วยให้สภาพจิตใจของผู้ป่วยดีขึ้นด้วยค่ะ พวกเรารู้สึกมีความสุขมาก ๆ เลยค่ะ ที่ได้มีส่วนช่วยในการดูแลผู้ป่วยถึงแม้ดิฉันจะไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้มากแต่พวกเราที่รู้สึกภูมิใจ และดีใจมาก ๆ เลยค่ะ ที่ได้จัดทำสื่อวิดีโอมอบให้แก่บ้านพักฉุกเฉินดอนเมือง โดยเป็นการร่วมมือของกลุ่มพวกเรา ที่มีจิตใจเดียวกัน พร้อมใจกันทำคลิปเพื่อนำไปเป็นสื่อในการให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ทั้งนี้อยากให้ทุกคนคิดว่า คนทุกคนมีค่าเท่าเทียมกันค่ะไม่ว่าเราจะป่วยเป็นอะไรเราควรให้เกียรติเขาทั้งความคิดและการกระทำ

การถอดบทเรียนต่อการดำเนินโครงการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในกลุ่มพิเศษ สถานคุ้มครองและพัฒนาการอาชีพ บ้านพักเกร็ดตระการ นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ คือ การได้ลงพื้นที่เพื่อสำรวจประเด็นปัญหาด้านสุขภาพประชาชนที่รับบริการที่สถานคุ้มครองและพัฒนาการอาชีพ บ้านพักเกร็ดตระการ โดยครั้งแรกได้สัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานคุ้มครองและพัฒนาการอาชีพ บ้านพักเกร็ดตระการ และประชาชนกลุ่มเปราะบางที่มีปัญหาจากผลกระทบตงาน ช่วงระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ที่มารับบริการที่บ้านพักเกร็ดตระการ จากการพูดคุยกับกลุ่มเป้าหมาย พบว่า มีปัญหาด้านสุขภาพในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 คือ มีภาวะเครียดจากการตงาน ส่งผลทำให้มีความวิตกกังวลใจ นอนไม่หลับ นักศึกษาได้ดำเนินการประเมินปัญหาด้านสุขภาพจิตกับประชาชนกลุ่มเปราะบางที่มารับบริการ โดยใช้เครื่องมือประเมินสุขภาพจิต แบบคัดกรอง 2 ข้อคำถาม (2Q) แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (9Q) และแบบประเมินเสี่ยงฆ่าตัวตาย (8Q) พบว่า ประชาชนกลุ่มเปราะบางมีความเครียดในระดับปานกลาง และมีภาวะซึมเศร้า 2 ราย แต่ไม่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย นักศึกษาได้จัดประชุมกลุ่มวางแผนการจัดทำโครงการเสริมสร้างพลังใจคนไทย สู้ชีวิตที่ดีขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้กลุ่มเปราะบางที่มารับบริการ โดยกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายในการจัดการความเครียดด้วยตนเองอย่างเหมาะสม และไม่เกิดปัญหาทางจิตเวชที่รุนแรง โดยเพิ่มพูนความรู้เพื่อเป็นประโยชน์แก่สมาชิกในการทำอย่างไรไม่ให้เกิดความเครียด การฝึกทักษะการจัดการความเครียด เพื่อสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี ปัญหาอุปสรรคที่พบ คือ การเตรียมความพร้อมของนักศึกษา การเตรียมองค์ความรู้ การ

ใช้เทคนิคการกระตุ้นการมีส่วนร่วมกลุ่มเป้าหมาย และระยะเวลาค่อนข้างจำกัดในการดำเนินกิจกรรม การดำเนินโครงการครั้งนี้ ได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจในระดับมาก รู้สึกขอบคุณที่นักศึกษาที่มาทำกิจกรรมดี ๆ ส่งเสริมสุขภาพจิต ทำให้ได้แนวทางการจัดการความเครียด และการเติมพลังสุขภาพจิตให้ตนเอง ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินโครงการความร่วมมือระหว่างผู้บริหารสถานคุ้มครองและพัฒนาการอาชีพ บ้านพักเกร็ดตระการในการเอื้ออำนวย การนัดหมายกลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมโครงการ สถานที่ และนักศึกษามีการวางแผนการจัดกิจกรรมโครงการที่ชัดเจน มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกันเป็นทีม และการรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และมีอาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง 2 ท่านที่เป็นผู้เอื้ออำนวยและคอยให้คำแนะนำ ทั้งมีการจัดทำสื่อวิดีโอที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย สิ่งที่ต้องปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้นในการจัดทำโครงการครั้งต่อไป คือ การวางแผนงานในการดำเนินโครงการให้มีการประชุมร่วมกันมากกว่านี้ และการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาในวันดำเนินโครงการ การจัดเตรียมความพร้อมอุปกรณ์ การพัฒนาจัดทำสื่อดิจิทัลสำหรับกลุ่มเป้าหมาย นักศึกษาควรศึกษาการทำคลิปให้เป็นมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้นและศึกษารูปแบบการติดต่อเพื่อให้งานนำเสนอการเผยแพร่ได้ประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายต่อไป

2) บทบาทนักศึกษา บทบาทของนักศึกษา มีรายละเอียด ดังนี้

(1) เรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มในการเตรียมผู้เรียนการจัดการเรียนการสอนโครงการบูรณาการด้านสุขภาพ โดยสหวิชาชีพเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม ผู้เรียนต้องสามารถนำความรู้จากทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินโครงการ เรียนรู้จากการทำงานเป็นทีม เข้าใจบทบาทตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการบริหารเวลา มีทักษะในการคิด การตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่พบได้อย่างเหมาะสมโดยผู้สอนเตรียมผู้เรียนในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

(1.1) ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน การปฐมพยาบาลเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน รูปแบบ วิธีการ การวัดและประเมินผลการจัดการเรียนการสอน และอธิบายประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดการเรียนการสอนโครงการบูรณาการด้านสุขภาพโดยสหวิชาชีพ

(1.2) อธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจบทบาทของผู้เรียน การทำงานเป็นทีม และทักษะที่จำเป็นในการจัดการเรียนการสอน

(1.3) ทักษะการประเมินชุมชน ทักษะการสื่อสาร ทักษะการใช้เทคโนโลยี ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการทำงานเป็นทีม ทักษะการบริหารเวลา และทักษะการบริหารจัดการงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จพบอาจารย์อาจารย์ตามวันเวลาที่กำหนด จำนวน 4 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 รายงานผลการประชุมกลุ่มกับอาจารย์ ในประเด็น ดังนี้ การจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินโครงการ การมอบหมายแบ่งงานและหน้าที่รับผิดชอบของนักศึกษา รายงานสรุปการประชุมครั้งที่ 1 ของนักศึกษา พร้อมส่งบันทึกรายงานการประชุม ครั้งที่ 2 นำเสนอความก้าวหน้าปัญหาสุขภาพประชาชนในพื้นที่ ความสำคัญและความเป็นมาของการเลือกพื้นที่ที่ศึกษาปัญหาสุขภาพในชุมชน (สถิติ/สาเหตุ/ความรุนแรง/ผลกระทบ) ข้อมูลทั่วไป ประเด็นและแนวโน้มของปัญหาสุขภาพอย่างน้อย 2 ปัญหา ระบุเป้าหมายในการแก้ปัญหา ปัญหาสุขภาพ ความเป็นมาและสำคัญ สาเหตุ ผลกระทบของปัญหาสุขภาพ และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพประชาชนกลุ่มเป้าหมาย อย่างน้อย 2 วิธี ครั้งที่ 3 นำเสนอความก้าวหน้าเพื่อเตรียมจัดทำโครงการ แนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพชุมชนที่กลุ่มเลือก หรือจากการทบทวนวรรณกรรม ระบุแนวทางการแก้ไขหรือพัฒนาเครื่องมือสุขภาพชุมชนที่กลุ่มเลือก ปัญหาสุขภาพชุมชนที่กลุ่มเลือก อธิบายความสำคัญ และเหตุผลในการเลือกวิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าว ปัญหาระบุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการแก้ปัญหาที่กลุ่มเลือก ระบุขั้นตอนการใช้เครื่องมือหรือแนวทางการแก้ไขปัญหาระบุประโยชน์ที่คาดหวังต่อทั้งกลุ่มเป้าหมาย ชุมชน และผู้ให้บริการ อภิปรายเกี่ยวกับสิทธิและประเด็นด้านจริยธรรมจากการเลือกแนวทางดังกล่าว โดยระบุคำเตือนข้อควรระวังประเด็นด้านสิทธิและจริยธรรมถ้านำแนวทางการแก้ปัญหาไปใช้

และ ครั้งที่ 4 นำเสนอความก้าวหน้าเพื่อเตรียมจัดทำโครงการ - เสนอแนวทางแก้ไขปัญหามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ลงพื้นที่ลงมือปฏิบัติในการดำเนินโครงการกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ประเมินผลสรุปโครงการออกแบบการจัดทำนำเสนอสื่อออนไลน์ และถอดบทเรียน

ผลลัพธ์การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ (1) ผลต่อนักศึกษา ในการจัดการเรียนการสอนโครงการบูรณาการด้านสุขภาพโดยสหวิชาชีพ (1.1) นักศึกษาได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ในด้านทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving), ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration, Teamwork and Leadership), ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communications, Information, and Media Literacy), ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้ (Career and Learning Skills) (1.2) นักศึกษาเกิดอัตลักษณ์บัณฑิตที่พึงประสงค์นักศึกษา มีพฤติกรรมดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (SHAPE) ผลจากโครงการบูรณาการด้านสุขภาพโดยสหวิชาชีพสำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต รุ่นที่ 6 จำนวน 22 คน และ (2) ผลต่ออาจารย์ (2.1) มีประสบการณ์ในการจัดการเรียนการสอน การทำงานประสานร่วมกับหน่วยงานภายนอก เพิ่มมากขึ้น มีทักษะการทำงานเป็นทีมและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกันการพัฒนาด้านความรู้ความชำนาญในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้โครงการบูรณาการด้านสุขภาพโดยสหวิชาชีพเพิ่มมากขึ้น (2.2) พัฒนาทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ในด้านทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving), ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration, Teamwork and Leadership), ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ (Communications, Information, and Media Literacy) ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้ (Career and Learning Skills) และ (2.3) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) โดยมีการถอดบทเรียน และการสะท้อนคิดจากนักศึกษา ทำให้ทราบจุดอ่อนและจุดแข็งในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาให้มีประสิทธิภาพ

สรุป

ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยการใช้กระบวนการจัดการเรียนการสอนโดยผู้เรียนเป็นหลัก ซึ่งผู้สอนจะเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นผู้ให้ความรู้เป็นผู้ให้คำปรึกษา และคอยอำนวยความสะดวก ผู้สอนมีการเตรียมตัวในประเด็นต่าง ๆ เช่น วิธีการจัดการเรียนการสอน วิธีการประเมินผล โดยจัดการเรียนการสอนตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (มคอ.3) ซึ่งกำหนดรูปแบบการจัดการเรียนการสอนทั้งในภาคทฤษฎี บรรยาย ถามตอบ อภิปรายร่วมกัน มีการระดมสมอง ใช้ปัญหาเป็นฐาน การสะท้อนคิดกรณีศึกษา การเล่าเรื่องโดยมุ่งการคิด และทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศ ตลอดจนร่วมกัน แก้ไขปัญหาและพัฒนาความรู้ความชำนาญในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาให้มีประสิทธิภาพ

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิชาการฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยได้รับคำแนะนำจาก ดร.กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เป็นอย่างดี ผู้เขียนจึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2564). ผลสำรวจสุขภาพจิตของประชาชนในสถานการณ์การระบาดของโควิดระลอกใหม่. สืบค้นเมื่อ 4

กรกฎาคม 2565, จาก <https://www.dmh.go.th/covid19/download/files>

นงลักษณ์ ใจฉลาด. (2557). ทิศทางการจัดการเรียนการสอนยุคใหม่ในระดับอุดมศึกษา. วารสารมนุษยศาสตร์และ

สังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, 8(2)

เทอดศักดิ์ คงเดช. (2563). คู่มือสื่อสารความรู้เสริมสร้างพลังใจ อีดี ฮีโร่. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

โสฬารวรรณ อินทสิทธิ์ และสิริกุล จุลศิริ. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร:

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ดนุลดา จามจุรี. (2564). *การออกแบบการเรียนรู้: แนวคิดและกระบวนการ*. (พิมพ์ครั้งแรก). กรุงเทพฯ: นวัตกรรมพิมพ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. (2556). *คู่มือกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ*. สำนักวิชาการและ

ประมวลผล มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ทิตนา แหมมณี. (2555). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้ เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 15).

กรุงเทพฯ: ด้านสุขภาพการพิมพ์

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. (2564). *เทคนิคการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต*. สืบค้น

เมื่อ 4 กรกฎาคม 2565, จาก <http://news.npru.ac.th>

พัชรินทร์ ฤชวรารักษ์. (2564). *กลยุทธ์ หลักการ และความแตกต่างของการถอดบทเรียนและการสังเคราะห์ความรู้*.

สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2565, จาก <http://rsdi.kku.ac.th>

Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: A guide to teaching learning methods*. Oxford: Oxford Brookes University

Johns, C. (2000). *Becoming a Reflective Practitioner*. London: Blackwell Science