

วิธีการเตรียมความพร้อมนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ด้านวิชาชีพการพยาบาล

Methods for Training Readiness of Graduate Students in Nursing Profession

อาภากร เปรี้ยวเนียม



บทคัดย่อ

ผู้เรียนในระดับบัณฑิตศึกษาด้านวิชาชีพการพยาบาลศาสตร์ ต้องเรียนรู้อย่างหนักทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้ในการพยาบาลผู้ป่วย โอกาสที่ผู้เรียนจะเกิดความเครียดจึงมีได้สูงและมีการลาออกกลางคัน ผู้เขียนเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน และได้ให้ข้อเสนอต่อวิทยาลัยพยาบาลว่าควรจัดให้มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนเพื่อให้นักศึกษาสามารถพัฒนาสมอง ร่างกายและจิตใจ

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม, นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา, วิชาชีพพยาบาล, สมอง, ร่างกาย, จิตใจ, การเรียนการสอนวิชาชีพพยาบาล

Abstract

Students in the graduate nursing school can be stressed out due to studying both theoretical and practical courses. Some students will drop out before graduation. The author tries to give some suggestions, how Nursing Colleges can better prepare the students prior to beginning of classes by helping students to develop their spirits, bodies and minds.

Keyword: Brain, Teaching nursing.

ความนำ

การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์เกี่ยวข้องกับ การนำความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไปใช้ในการพยาบาลผู้ป่วย ทำให้นักศึกษามีโอกาสเกิดความเครียดได้สูง หากนักศึกษา

เกิดความเครียดในระหว่างที่ศึกษาและไม่สามารถปรับตัวกับ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาตกต่ำลง หรือนักศึกษาบางรายต้องออกจากการศึกษา กลางคัน หรืออาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด ดังนั้นเพื่อลดภาวะความเครียดจากการเรียนการสอน



คณะพยาบาลศาสตร์ที่เปิดสอนระดับบัณฑิตศึกษา จึงควรจัดให้มีการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาพยาบาล ก่อนเริ่มเรียนโดยเฉพาะความพร้อมด้านสมอง ด้าน ร่างกายและด้านจิตใจ

วิธีการเตรียมความพร้อมในการเรียน

การเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาพยาบาล ในระดับบัณฑิตศึกษา เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ทั้งนี้เพื่อเป็นการ ป้องกันไม่ให้เกิดสมองของนักศึกษาที่มีความเครียดและ เพื่อพัฒนาศักยภาพของสมอง รวมทั้งการพัฒนาร่างกาย และจิตใจซึ่งทำได้หลายประการ ได้แก่

1. การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ เพราะอาหารที่มีประโยชน์ทำให้ เซลล์ประสาท หรือเซลล์สมองเจริญเติบโต ส่งผลให้ ความจำดี และเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ (จักรภา หัตถโกศล, 2556)

2. ในขณะเดียวกัน ควรลดอาหารที่มีประโยชน์ น้อย โดยเฉพาะอาหารประเภทหมักดองที่เป็นอันตราย ต่อสุขภาพ และสามารถขัดขวางการเรียนรู้ของสมองได้ ในขณะเดียวกันควรรับประทานอาหาร ที่มีสีม่วงเข้ม ได้แก่ องุ่น บลูเบอร์รี่ ลูกพรุน ลูกหม่อน ลูกหว้า มะเขือม่วง ข้าวโพดม่วง ดอกอัญชัน ทั้งนี้เพราะมี งานวิจัยที่สนับสนุนว่า อาหารที่มีสารสีม่วง สามารถ ช่วยปกป้องเซลล์สมองจากการทำลายอนุมูลอิสระได้ และสามารถลดความเครียดได้ และสามารถเพิ่มสมาธิ (จักรภา หัตถโกศล, 2556)

3. การดื่มน้ำ การดื่มน้ำบริสุทธิ์สามารถ ลดของเสียที่สะสมมานานให้ออกจากร่างกายได้ และ ช่วยสร้างความชุ่มชื้น ส่งผลให้เกิดความยืดหยุ่นกับเซลล์ ในร่างกาย การดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อร่างกายอย่าง ต่อเนื่อง ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง เพราะทำให้ของเสีย ถูกขับถ่ายจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกัน และลดผลกระทบที่เกิดจากภาวะความเสื่อมต่าง ๆ หนึ่งน้ำยังเป็นส่วนประกอบของสมองในปริมาณมาก

รองจากเลือด เนื้อสมองมีน้ำมากถึง 85% การขาดน้ำ จะทำให้ ความสามารถทางสมองลดลง ความคิดอ่อนล้า และเกิดอาการเครียดทางจิตใจ น้ำบริสุทธิ์มีประโยชน์ ต่อร่างกายช่วยในการไหลเวียนโลหิต ถ้าร่างกายได้รับน้ำ อย่างเพียงพอจะทำให้เซลล์สมองทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กมลพรรณ ชิวพันธุศรี, 2556) ดังนั้น มนุษย์ควรดื่มน้ำบริสุทธิ์วันละ 6-8 แก้ว ก่อนเริ่มเรียน ผู้เรียนควรจะต้องดื่มน้ำอย่างน้อย 1 แก้ว (ประมาณ 250 ซีซี.) เนื่องจากสมองต้องการน้ำเพื่อหล่อเลี้ยงและทำงานอยู่ ตลอดเวลา เมื่อขาดน้ำจึงมักจะมีอาการปวดหัว เป็นไข้ มึนงง คิดอะไรไม่ออก ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลที่ต้อง นั่งเรียนรู้ และใช้สมองทำงานอย่างหนัก รวมทั้งต้องใช้ สมาธิ จึงควรจะมีน้ำหรือเครื่องดื่มวางไว้ใกล้ ๆ เพื่อที่จะ ได้จับมือเวลาที่สมองต้องการ และพยายามอย่าปล่อยให้ ร่างกายหรือสมองขาดน้ำ

4. การฝึกการหายใจเพื่อเพิ่มก๊าซออกซิเจน ออกซิเจนมีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตของ สิ่งมีชีวิต (American Thoracic Society, 2012) โดยอากาศ ที่เราใช้หายใจทุกวันมีออกซิเจน ผสมอยู่เพียงร้อยละ 20-25 ของออกซิเจนที่ร่างกายต้องการใช้ ซึ่งในการ ดำรงชีพ ร่างกายของมนุษย์มีความจำเป็นที่ต้องใช้ ออกซิเจนเพื่อใช้ในกระบวนการเผาผลาญสารอาหาร ต่าง ๆ เพื่อให้เป็นพลังงาน รวมทั้งเพื่อให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายใช้ในการหายใจ เพราะถ้าเซลล์ของอวัยวะ ต่าง ๆ ได้รับออกซิเจนน้อยลงหรือขาดออกซิเจนจะทำให้ อวัยวะนั้น ๆ ตายได้ ดังนั้นเพื่อให้ได้ออกซิเจนอย่าง เพียงพอ นักศึกษาพยาบาลควรฝึกการหายใจ การฝึก การหายใจ เพราะสมองต้องการออกซิเจน และ ออกซิเจนช่วยในกระบวนการคิด ดังนั้นผู้เรียนควรฝึก การหายใจให้ลึก ๆ ช้า ๆ และมีจังหวะที่แน่นอน เนื่องจาก ถ้ามีการหายใจที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพจะช่วยให้ เกิดสมาธิ สมองปลอดโปร่ง ลดอาการหลงลืม อีกทั้ง สามารถป้องกันภาวะโรคสมองเสื่อมได้อีกด้วย เพราะ สมองสามารถใช้ความคิด มีความจำและมีสมาธิมากขึ้น

กล้ามเนื้อลดลง

การรับรู้ อารมณ์
และความรู้สึกลดลง

ความจำลดลง

วิสัยทัศน์
การมองเห็น
ลดลง

การฟื้นฟูร่างกาย
จากอาการ
บาดเจ็บลดลง

กิจกรรม
ทางเพศลดลง



การย่อยอาหาร
ลดลง

การทำงานของ
ของกระเพาะ
ปัสสาวะลดลง

ความสนใจ
ในสิ่งต่างๆ ลดลง

ความดันโลหิตลดลง

ระบบความคิดลดลง

ภาพ 1 เมื่อสมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ

ที่มา. จาก “สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ” (2556), โดย วารสารธรรมชาติประสาทยุติศาสตร์, ค้นจาก <http://www.backtor.com/65142/news->

5. การ ฟังดนตรี ดนตรีทำให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย และมีประโยชน์ต่อสมอง สามารถนำมาใช้ในการรักษาโรคทางระบบประสาทได้ การฟังเพลงเบาๆ ทำให้สมองผลิต Alpha Waves และ Theta Waves ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างรวดเร็วและเกิดความคิดสร้างสรรค์ขั้นสูง ดังนั้นผู้เรียนควรหาโอกาสฟังเพลงหรือดนตรีที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และกระตุ้นการทำงานของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ให้สอดคล้องกันทั้งระบบ มีคณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียได้ทำการทดสอบประสิทธิภาพของความจำของนักศึกษาโดยให้ฟังเพลงคลาสสิกของโมซาร์ท (Mozart) ผลปรากฏว่าความจำของนักศึกษาที่ผ่านการทดลองมีประสิทธิภาพดีขึ้น ซึ่งในทำนองเดียวกันผลการทดลองดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการเพิ่มประสิทธิภาพความจำของนักศึกษาพยาบาลได้เป็นอย่างดี เช่น การเปิดเพลงระหว่างการอ่านหนังสือของนักศึกษาพยาบาล หรือการเปิดเพลงในห้องสมุดของวิทยาลัยพยาบาลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของสมองและความจำ

ให้ดียิ่งขึ้น

6. การคลายความเครียด ความเครียดเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเรียนรู้ เนื่องจากความเครียดเป็นแรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลควรเรียนรู้เรื่องการคลายเครียด ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การหาเวลาพักผ่อน การออกกำลังกาย จัดลำดับความสำคัญของงาน การหัวเราะหรือยิ้ม ทำให้จิตใจเบิกบาน ไม่เครียดและไม่คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า

สำหรับวิธีการคลายเครียด มีหลักการง่าย ๆ คือ อันดับแรกนักศึกษาพยาบาลต้องวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของตนเอง แล้วพิจารณาดูว่าสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้หรือไม่ อย่างไร แต่หากแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้ อาจต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น บิดามารดา ผู้ปกครอง หรืออาจารย์ผู้สอน เพื่อแก้ไขปัญหา เพราะบางครั้งปัญหานั้นอาจไม่ได้เกิดจากนักศึกษาโดยตรง แต่เกิดจากระบบการบริหาร

จัดการอื่น ๆ เช่น การบริหารจัดการของสถานศึกษา หรือเกิดจากเพื่อนร่วมสถานศึกษา เป็นต้น (Tanner & Tanner, 1987)

7. การบริหารสมอง (brain gym) เป็นการป้องกันโรคทางสมองที่อาจเกิดขึ้น เช่น โรคอัลไซเมอร์ โรคไมเกรน สาเหตุมาจากความเสื่อมของระบบประสาท และสมอง การบริหารสมองเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายง่าย ๆ รู้จักกันในนามของ “The 26 core” ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวด้วยท่าทางต่าง ๆ ที่ช่วยให้สมองสองซีกทำงานประสานกันได้ดี วิธีการบริหารสมองนี้พัฒนาขึ้นโดยนักการศึกษาวิชาชีพชื่อ Paul Dennison แห่ง Educational Kinesiology Foundation (Dennison & Dennison, 2010) ในรัฐแคลิฟอร์เนียเพื่อช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนที่มีปัญหาการเรียนรู้ แต่พบว่ามีประโยชน์ต่อทุกคนในการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ให้สมองตื่นตัว ช่วยเรื่องการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และทำให้จิตใจสงบพร้อมที่จะเรียนรู้ เพราะวิธีการบริหารสมองสามารถครอบคลุมสมองสองซีกทั้งด้านซ้ายและขวา

การทำ Brain Gym มีท่าการบริหารแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม (วิบูลย์ วิษณุกรพันธุ์, 2548) คือ

1. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (cross over movement) ทำให้การทำงานของสมองสองซีกถ่ายโยงข้อมูลถึงกันได้ดี เช่น ท่าเตะสลับ ท่าเลข 8 (คล้าย ๆ ท่าช้าง)

2. การยืดส่วนต่างๆ ของร่างกาย (lengthening movement) ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดของสมองส่วนหน้าและส่วนหลัง เช่น ท่าโยคะต่างๆ ท่านกยูง เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (energizing movement) เป็นท่าที่จะช่วยกระตุ้นการทำงานของกระแสประสาท เพื่อช่วยให้เรียนรู้ได้ดีขึ้น

4. ท่าบริหารร่างกายง่ายๆ เช่น การหมุนคอ

8. การนอนหลับช่วยในการจัดระบบความจำใหม่ โดยจะคัดเลือกรายละเอียดด้านอารมณ์ นำมาผสมผสานกับความจำ ช่วยให้เกิดความคิดใหม่ที่สร้างสรรค์ คือ

ช่วงเวลาที่เรานอนหลับนอกจากร่างกายจะได้พักผ่อนแล้วยังมีประโยชน์ที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง คือ การนอนจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเปลี่ยนความจำระยะสั้น (short term memory) ให้เป็นความจำระยะยาว (long term memory) โดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า Memory Consolidation ทฤษฎีเกี่ยวกับความจำส่วนหนึ่งเชื่อว่าความจำใหม่ที่เพิ่งถูกบันทึกไว้จะถูกกระตุ้นอีกครั้งในขณะที่เรานอนหลับเพื่อเปลี่ยนให้เป็นความจำที่เก็บไว้ในสมองได้ยาวนาน การนอนมีความสำคัญทั้งเพื่อการพัฒนาสมอง พัฒนาการเรียนรู้ และพัฒนาความจำให้ดีขึ้น เมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อนโดยการนอนหลับในเวลากลางคืนอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง และควรพักผ่อนในเวลากลางวัน 1/2-1 ชั่วโมง จะทำให้ง่ายและจิตใจมีความเข้มแข็ง มีความพร้อมในการเรียนเป็นอย่างดี

วิธีการเรียนการสอนที่ผู้สอนควรปฏิบัติ

ผู้เขียนขอส่งท้าย บทความนี้ด้วยการ นำเอาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสมองของ ศาสตราจารย์ Howard Gardner ผู้เชี่ยวชาญการวิจัยเรื่องสมองของมหาวิทยาลัยและแนวคิดเกี่ยวกับการสอนของ ศาสตราจารย์ Edgar Dale (1970) มาแสดงให้เห็นถึงความสำคัญเกี่ยวกับการปรับวิธีการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาพยาบาลวิชาชีพในระดับบัณฑิตศึกษา ดังนี้

1. ผู้สอนควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (Macneil, 2001) ในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคน มักจะเลือกใช้วิธีการเรียนรู้ตามรูปแบบที่ตนถนัด ดังนั้นการสร้างหลากหลายในรูปแบบการสอน เพื่อสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลอย่างเสมอภาคกัน ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความสนุกสนานและเกิดความสุขในการเรียนรู้ตามรูปแบบที่ตนถนัดและพัฒนาความสามารถด้านอื่นๆ ที่ไม่ถนัดอีกด้วย

2. ผู้สอนควรเน้นความต้องการของนักศึกษาพยาบาลเป็นหลัก (student centered) เป็นการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (student-centered Learning) เป็นการเรียนการสอนที่ความรู้ถูกสร้างโดยผู้เรียนและผู้สอนเป็นเพียงผู้อำนวยการการเรียนรู้ไม่ใช่

เป็นผู้นำเสนอ ผู้เรียนมีทางเลือกในการเรียนรู้ของตน หรือกล่าวได้ว่าผู้เรียนมีบทบาทมากกว่าผู้สอน

3. ต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา พยายามเน้นด้านความรู้ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางการพยาบาล รวมทั้งความสามารถในการคิดทั้งคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ มีวิจารณญาณ มีความคิดสร้างสรรค์ และคิดไตร่ตรอง การคิดอย่างมีวิจารณญาณมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวิชาชีพพยาบาล เพราะเป็นวิชาชีพที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์ ทุกขั้นตอนของการปฏิบัติการพยาบาลต้องใช้ความรู้ ทักษะการปฏิบัติการพยาบาล ทักษะการคิด การตัดสินใจและการแก้ปัญหา (อรนันท์ หาญยุทธ, 2554)

4. ผู้สอนควรใช้วิธีสอนให้น่าสนใจไม่ทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้สึกเบื่อหน่ายเพราะการเรียนรู้ถือเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เป็นการสร้างความรู้สึกมีความสุข เพราะสามารถหลุดพ้นจากความไม่รู้ นำไปสู่ความใฝ่รู้ ความกระหายอยากรู้เพราะเป็นเรื่องน่าสนุก ผู้สอนจึงควรสร้างสถานการณ์หรือสภาวะที่กระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นหรือรู้สึกคับข้องใจบ้าง เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลหาคำตอบเพื่อให้หลุดพ้นจากความไม่รู้หรือคับข้องใจ และเกิดความสุขขึ้นได้จากการได้เรียนรู้ เมื่อสามารถพบคำตอบหรือเหตุผลได้ด้วยตนเอง

5. การเรียนการสอนต้องดำเนินไปด้วยความเมตตากรุณาต่อนักศึกษาพยาบาล เพราะผู้สอนถือเป็นผู้มีพระคุณและเป็นผู้ที่ให้ความอบอุ่น ความรักความเมตตาต่อนักศึกษาพยาบาล ภารกิจที่ช่วยให้เกิดการผลิตนิสิตนักศึกษาขึ้นตามความต้องการของสังคม อาจารย์ผู้สอนนอกจากมีความรู้ทางด้านวิชาการแล้ว ควรคำนึงถึงความรู้ทางด้านหลักการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ เป็นพลังในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต (สุภัชฌาน์ ศรีเยี่ยม, 2553)

6. การเรียนการสอนต้องสร้างความท้าทายให้นักศึกษาพยาบาลอยากเรียนรู้ เพราะความท้าทายในการเรียนรู้ จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล และช่วยพิสูจน์ให้นักศึกษาพยาบาลเห็นว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถแต่ก็ไม่ควรให้เกิด

ความท้าทายที่ยากเกินไป เพราะจะเป็นการทำลายความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่า และทำลายความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า จนอาจทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองโดดเดี่ยว และไม่มีความสามารถอย่างที่ตั้งใจไว้ (Dale, 1970)

7. ผู้สอนควรตระหนักถึงเวลาที่เหมาะสมที่นักศึกษาพยาบาลจะเกิดการเรียนรู้การเรียนรู้ในเวลาที่เหมาะสม ผู้สอนควรจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับวัยของนักศึกษาพยาบาล โดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข โดยมีการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ดูแลด้านสุขนิสัย และโภชนาการที่เหมาะสม นักศึกษาพยาบาลจะพัฒนาศักยภาพสมองของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างเต็มความสามารถ

8. ผู้สอนควรสร้างสถานการณ์ให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ โดยการปฏิบัติจริง โดยพยายามจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักศึกษาพยาบาลได้สร้างความรู้ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ และสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยใช้กระบวนการต่างๆ ทางการเรียนรู้เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ และนักศึกษาพยาบาลมีโอกาสได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง

9. ผู้สอนควรสนับสนุนส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สอนควรแนะนำแหล่งการเรียนรู้ที่เน้นการปลูกฝังและส่งเสริมพฤติกรรมการศึกษาฝึกนิสัยการเรียนรู้และการแสวงหาความรู้ในบรรยากาศการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ ทันสมัย และส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีนิสัยรักการเรียนรู้ การแสวงหาความรู้และการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ตลอดชีวิต

10. ผู้สอนควรมีจุดมุ่งหมายของการสอนในการเรียนการสอน

ผู้สอนต้องระบุคุณลักษณะการเรียนรู้และความสามารถที่ผู้สอนต้องการให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลหลังจากที่นักศึกษาพยาบาลได้ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนในเรื่องที่สอน

11. ผู้สอนควรสามารถเข้าใจนักศึกษาพยาบาลการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญจะทำได้สำเร็จเมื่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน คือ ผู้สอน และผู้เรียน มีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับความหมาย

ของการเรียนรู้และการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่ต้องมีการใช้กระบวนการคิดสร้างความเข้าใจ ความหมายของสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นผู้สอนควรกระตุ้นให้นักศึกษาพยาบาลใช้กระบวนการคิดเพื่อทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ

12. ผู้สอนควรคำนึงถึงภูมิหลังของนักศึกษาพยาบาลการเรียนการสอนต้องยึดหลักว่านักศึกษาพยาบาลทุกคนมีความรู้ความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่านักศึกษาพยาบาลมีความสำคัญมากที่สุดกระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพประโยชน์ของการวิเคราะห์นักศึกษาพยาบาล คือ การนำข้อมูลไปช่วยเหลือ แก้ไขส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลมีการพัฒนาได้อย่างเหมาะสมเต็มศักยภาพของแต่ละบุคคลและมีความสุข

13. ผู้สอนควรมีความยืดหยุ่นเลือกวิธีการจัดการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย และการเรียนรู้ร่วมกับบุคคลอื่น เป็นเป้าหมายที่สำคัญของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ คือ นักศึกษาพยาบาลแสวงหาความรู้ที่หลากหลายทั้งในและนอกห้องเรียน ทั้งที่เป็นเอกสารวัสดุสถานที่สถานประกอบการ บุคคล ซึ่งประกอบด้วยเพื่อนกลุ่มเพื่อน ผู้สอน หรือผู้เป็นภูมิปัญญาของชุมชน (Hammerman, Hammerman & Hammerman, 1994)

14. การเรียนการสอนที่ดีเป็นพลวัตร (dynamic) และมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งในด้านการจัดกิจกรรม การสร้างบรรยากาศ รูปแบบ เนื้อหาสาระ เทคนิควิธี

15. ผู้สอนควรสอนในสิ่งที่ไม่ไกลตัวนักศึกษาพยาบาลมากเกินไปในการเรียนการสอนทางการพยาบาลเป็นการสอนทางด้านสุขภาพ การดูแล ช่วยเหลือ ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของผู้รับบริการ รวมทั้งในด้านคุณธรรมและจริยธรรมของการเป็นผู้ให้บริการ (Cogan, 1973)

16. ต้องมีการวางแผนการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบในการจัดหลักสูตรทางการพยาบาลได้ผ่านกระบวนการไตร่ตรองและพัฒนาหรือปรับปรุงมาหลายขั้นตอน ทั้งจากคณะกรรมการหลักสูตรของสถาบันการศึกษา สภาการพยาบาล หรือแม้กระทั่งผู้สอนหรือภาคีวิชาที่รับผิดชอบ ซึ่งสามารถเชื่อมั่นได้ว่านักศึกษาพยาบาลจะได้เรียนรู้วิชาชีพพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

สรุป

การลดภาระความเครียดจากการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มเรียนศาสตร์ทางด้านวิชาชีพของพยาบาล ภายใต้แนวคิดที่ว่า “ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ เพราะทุกคนมีสมองที่พร้อมจะเรียนรู้มาแต่กำเนิด” แต่สมองของมนุษย์แต่ละคนนั้นมีข้อจำกัดในการรับข้อมูลและการเรียนรู้ จึงทำให้มนุษย์แต่ละคนมีความถนัดที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถแตกต่างกัน ดังนั้นผู้สอนจึงควรมีแนวทางในการจัดรูปแบบการเรียนการสอนทางการพยาบาลที่เหมาะสมให้กับนักศึกษา เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวลในการเรียนอันจะยังส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในอนาคต



เอกสารอ้างอิง

- กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี. (2556). *สมองกับการเรียนรู้*. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ฉัตรภา หัตถโกศล. (2556). *อาหารสมองช่วยเพิ่มสมาธิ*. ค้นจาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000129119&TabID=2&>
- วิบูลย์ วิชณีกรพันธุ์. (2548). *บริหารสมอง ฉบับสำนักงาน (Brain Gym)* เขียนโดย ดร.พอล อี เดนนิสันและเจอร์รี วี เทพลิทซ์. กรุงเทพฯ: ชวัญข้าว.
- สุภัชฉาน ศรีเอี่ยม. (2553). การสอนเพื่อพัฒนานิสิตนักศึกษา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย*, 4(2), กรกฎาคม-ธันวาคม 2554.
- อรนันท ชาญยุทธ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านคุณสมบัติของผู้เรียน ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย* 5(2) ประจำเดือน กรกฎาคม-ธันวาคม 2554.
- American Thoracic Society. (2012). *Why do I need oxygen therapy*. New York: Author.
- Coody, B. & Harris, B. M. (1971). *Individualization of instruction inventory revised training materials*. University of Texas.
- Cleland, David I & King, William R. (1983). *Systems Analysis and Project Management* (3rd ed.). Tokyo: McGraw-Hill International Book Co.
- Cogan, M.. (1973). *Clinical Supervision*. Boston: Houghton Mefflin.
- Dale, E. (1970). Professional. *Theory into Practice*., 9(2), 89-95.
- Dennison, P. & Dennison, G. (2010.). *Brain Gym®: Teacher's Edition*. Ventura, CA: Hearts at Play.
- Edgeweton, J. E. Campbell, R. J. (1994). *American psychiatric glossary* (7thed.). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Gardner, H. E. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York, NY: Elsevier Science.
- Gabbard, G. O. (2005). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice* (4thed.). American Psychiatric Publishing.
- Hammerman,R.D., Hammerman,M.W. & Hammerman, L. E. (1994). *Teaching in the outdoor*. New York: Interstatate publishers.
- Harris, B. M. (1985). *Supervision Behavior in Education* (3rded.). Englewood cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Macneil, C. (2001). The supervisor as a facilitator of informal learning in work teams. *Journal of Workplace Learning*, 13(6), 246-253.
- Tanner, D. & Laurel Tanner, L. (1987). *Supervision in Education: Problem and Practices*. New York: McMillan.

