

Applying Positive Psychology in Medical Curriculum: Creating Engaging and Meaningful Interactive Lecture

Wuttipat Iammeechai M.D.**

*Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand, **Siriraj Health Science Education Excellence Center, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand.

Siriraj Medical Bulletin 2024;17(2):181-187

ABSTRACT

Positive Psychology can be applied to develop learning experiences for Generation Z learners, who need actively engaging activities. Although traditional lectures have been replaced by interactive lectures nowadays, the most used interactive technique in Thailand, Classroom Response Systems or online voting, might not effectively stimulate learning. This article explains the application of Positive Psychology in interactive lectures to make meaningful learning and students' engagement in learning processes. PERMA model is the model for increasing the well-being of humans, comprising positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. This model helps instructors to create various types of learning experiences. The author illustrated his experience applying Positive Psychology in an interactive lecture for fourth-year medical students in this article. The author applied Positive Psychology to change the learning experience, which previously was a didactic lecture, to more discussion in pairs and roleplay. Three hundred and eighteen students participated in this activity. The author, an instructor, evaluated this learning experience by direct observation. Most students actively participated and engaged with this activity by the instructor's observation. Additionally, the survey showed that students were satisfied with this activity. Nonetheless, the limitations of the application are instructors have to plan the lesson in advance, spend much time selecting interesting media, and carefully manage time. Therefore, applying Positive Psychology in the lecture increases students' engagement. Well-methodology research should be conducted to confirm the result.

Keywords: Positive Psychology; learning experience; medical education; active learning

Correspondence to: Wuttipat Iammeechai

Email: wuttipat.iam@mahidol.ac.th

Received: 11 September 2023

Revised: 30 October 2023

Accepted: 14 November 2023

<http://dx.doi.org/10.33192/smb.v17i2.265290>

การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตเพื่อสร้างการเรียนรู้แบบบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์ที่มีส่วนร่วมและมีความหมาย

วุฒิกัทร เอี่ยมมีชัย พ.บ.*,**

*ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร 10700 ประเทศไทย, **ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร 10700 ประเทศไทย

บทคัดย่อ

หลักจิตวิทยาเชิงบวกสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน Generation Z ซึ่งมีความสนใจในกิจกรรมที่ตนเองมีส่วนร่วมและมีการปฏิสัมพันธ์ แม้ว่าการบรรยายแบบดั้งเดิม (Traditional lecture) ได้รับการปรับเปลี่ยนเป็นการบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive lecture) แต่ในประเทศไทยมักใช้การกระตุ้นให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์โดยการตอบคำถามผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (E-voting) เป็นส่วนใหญ่ซึ่งอาจยังไม่สามารถกระตุ้นการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในบทความนี้จึงนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักการจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่มีความหมายและกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น หลักจิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นที่การศึกษาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ซึ่งประกอบด้วยหลักการ PERMA model of well-being ที่อธิบายถึงองค์ประกอบ 5 ด้านที่ทำให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดี ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (Positive emotion) การมีส่วนร่วม (Engagement) การมีความสัมพันธ์ (Relationship) การมีความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) อาจารย์ผู้สอนสามารถนำหลักการ PERMA model นี้มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้หลายรูปแบบโดยใช้หลักการนี้พัฒนาแผนการสอนในกิจกรรมนั้น ๆ ผู้นิพนธ์ได้อภิปรายการนำหลักการ PERMA model of well-being มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์ ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 ในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต จำนวน 318 คน โดยปรับกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้อภิปรายสถานการณ์ตัวอย่างและฝึกปฏิบัติการตรวจสภาพจิตกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน จากการสังเกตของผู้นิพนธ์ซึ่งเป็นผู้สอนในกิจกรรม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับผลจากการประเมินกิจกรรมเบื้องต้นที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจกับกิจกรรม ข้อจำกัดในการประยุกต์ใช้หลักการ PERMA model คือ ต้องมีการวางแผนการเรียนรู้ล่วงหน้า การเลือกสื่อให้สอดคล้องกับความสนใจผู้เรียนอาจต้องใช้เวลานาน และควรควบคุมเวลาในการจัดกิจกรรมที่มีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม ดังนั้นการประยุกต์ใช้หลักการจิตวิทยาเชิงบวกในการจัดกิจกรรมภาคบรรยายสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น ควรทำการศึกษาวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยที่เป็นมาตรฐานต่อไป

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก; การจัดการเรียนการสอน; แพทยศาสตรศึกษา; การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

บทนำ

ในปัจจุบันการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตมีรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้และสอดคล้องกับการเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ใน Generation Z ที่มีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไป มีความสนใจในประสบการณ์การเรียนรู้ที่ตนเองมีส่วนร่วมมากขึ้นและได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนมากขึ้น ในขณะที่ผู้เรียนจะมีความสนใจลดลงในการเรียนการสอนแบบบรรยายที่ตนเองไม่มีส่วนร่วม¹ อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนการสอนแบบบรรยายยังเป็นรูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญของหลักสูตรและเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดให้แก่ผู้เรียนจำนวนมากได้

พร้อมกัน อาจารย์ผู้สอนจึงต้องปรับเปลี่ยนแนวทางการจัดการเรียนการสอนแบบบรรยายเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและสอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนในปัจจุบัน ด้วยเหตุผลดังกล่าว การบรรยายแบบดั้งเดิม (Traditional lectures) จึงถูกแทนที่ด้วยการบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive lectures) โดยการบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์ คือ การบรรยายที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับสื่อการเรียนรู้ที่ผู้สอนเตรียมไว้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ได้ตั้งไว้ โดยผู้สอนมีหน้าที่ในการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์ของผู้นิพนธ์พบว่ารูปแบบวิธีการที่มักใช้ในการบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์ในประเทศไทย คือ การให้ตอบคำถามผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (Classroom Response Systems หรือ online

voting)³ ซึ่งอาจยังไม่สามารถกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับทักษะการคิดขั้นสูง (Higher order thinking) และทักษะเชิงปฏิบัติการ (Psychomotor skills) สำหรับวิธีอื่น ๆ ในการบรรยายแบบมีปฏิสัมพันธ์ยังไม่ค่อยพบการนำมาใช้จริงในห้องบรรยายขนาดใหญ่ เนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ ในบทความนี้ผู้เขียนจะทบทวนหลักการจิตวิทยาเชิงบวกเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องและนำเสนอประสบการณ์ในการนำหลักจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนแบบบรรยายในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียนและกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

จิตวิทยาเชิงบวก เป็นแขนงหนึ่งของจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับศักยภาพเชิงบวกของมนุษย์และการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ได้รับการเสนอโดย Martin E.P. Seligman โดยต่อยอดจากจิตวิทยาแบบดั้งเดิม (Traditional psychology) ที่มุ่งเน้นเรื่องของความเข้าใจและการรักษาพยาธิสภาพทางจิต ในขณะที่จิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการเติมเต็มและพัฒนาบุคคลทั่วไปไปสู่ศักยภาพสูงสุดในตนเอง¹ ภายใต้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก Martin E.P. Seligman ได้เสนอองค์ประกอบ 5 ด้านที่จะทำให้อารมณ์มีความสุข

ที่ ดี เป็นตัวย่อเรียกว่า PERMA model of well-being⁴ ดังนี้

1. อารมณ์เชิงบวก (Positive emotions) หมายถึง ความสุข ความสนุกสนาน และความพึงพอใจในอดีตและปัจจุบัน รวมทั้งความหวังและการมองโลกในแง่ดี จิตวิทยาเชิงบวกยังให้ความสำคัญกับอารมณ์และประสบการณ์เชิงลบ โดยมองว่าความเข้าใจในอารมณ์เชิงลบและการจัดการอารมณ์เชิงลบอย่างเหมาะสม รวมทั้งการยอมรับและให้อภัยต่อประสบการณ์เชิงลบในอดีตนับเป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดีเช่นกัน จากการศึกษาก่อนหน้านี้พบความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และการเรียนรู้ โดยอารมณ์เชิงบวกจะส่งเสริมความสามารถของผู้เรียน กระตุ้นให้ผู้เรียนมีมุมมองที่กว้างขวางมากขึ้น ในขณะที่อารมณ์เชิงลบจะทำให้ลดความสามารถของผู้เรียนและแรงจูงใจในการเรียน⁴

2. การมีส่วนร่วม (Engagement) หมายถึง ภาวะที่มนุษย์ให้ความสนใจกับกิจกรรมหนึ่งอย่างตั้งใจและจดจ่อ Mihaly Csikszentmihalyi ได้อธิบายถึงภาวะลื่นไหลในกิจกรรม (Flow state) เป็นภาวะที่ผู้ทำกิจกรรมได้รับความพึงพอใจจากการทำกิจกรรมนั้นด้วยตนเอง โดยกิจกรรมนั้นอาจเป็นกิจกรรมที่ยากลำบากหรือท้าทายก็ได้⁴ ผู้ทำกิจกรรมอาจรู้สึกที่เวลาผ่านไปช้าหรือเร็วกว่าความเป็นจริง ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เกิดการมีส่วนร่วมควรมี 3 องค์ประกอบตามทฤษฎี Self-determination theory ได้แก่ การได้แสดงความสามารถ (Competence) การมีอิสระในการเลือก (Autonomy) และ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relatedness) พบว่า หากสามารถตอบสนองทั้งสามองค์ประกอบนี้ได้จะทำให้ผู้เรียนเกิด

ภาวะลื่นไหลในกิจกรรมได้⁴

3. ความสัมพันธ์ (Relationship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนนักเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างครูและลูกศิษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง การมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างทำให้มนุษย์มองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต ในขณะที่ความสัมพันธ์ยังเป็นสิ่งที่จะช่วยให้มนุษย์ดีขึ้นจากความเศร้าได้⁵

4. การมีความหมาย (Meaning) หมายถึง การเข้าใจและมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่กระทำอยู่ต่อเป้าหมายในชีวิตของตนเอง⁶ รวมถึงการเข้าใจและมองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตตนเองต่อสิ่งที่ใหญ่กว่าหรือยั่งยืนกว่าชีวิตตนเอง⁵ เช่น สถาบัน องค์กร วงการวิชาชีพ ประเทศชาติ และสังคมโลก ทั้งนี้มุมมองต่อคุณค่าและความหมายของชีวิตอาจแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมนั้น ๆ โดยคุณค่าและความหมายอาจแบ่งออกเป็นระดับใหญ่ (Big meaning) คือ เป้าหมายหรือคุณค่าของชีวิต และระดับเล็ก (Small meaning) คือ คุณค่าหรือประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านไปในแต่ละวัน โดยเข้าใจคุณค่าในระดับเล็กในแต่ละวันจะนำไปสู่ความเข้าใจหรือการตั้งเป้าหมายในระดับที่ใหญ่ขึ้นต่อไป¹ ในการประยุกต์ใช้เพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จึงควรตอบสนองเป้าหมายหรือคุณค่าของผู้เรียนและสามารถชี้ให้ผู้เรียนมองเห็นถึงคุณค่าของกิจกรรมนั้น ๆ ต่อเป้าหมายในชีวิตของผู้เรียน

5. ความสำเร็จ (Accomplishment) หมายถึง การรับรู้ความสำเร็จของตนเอง และมีความหมายรวมถึงถึงการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่ดี มีความเชี่ยวชาญในทักษะหนึ่ง ๆ⁵ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนสามารถรับรู้ถึงความสำเร็จของตนเองหรือมองเห็นแนวทางพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จนั้นสามารถประยุกต์ใช้หลักการตามทฤษฎี Self-efficacy ของ Bandura⁴ เช่น การให้ผู้เรียนได้มีโอกาสลองปฏิบัติให้เห็นว่าตนเองสามารถทำได้ (Mastery experiences) การให้ผู้เรียนรับรู้ว่าคุณค่าในระดับใกล้เคียงกันสามารถทำได้ (Vicarious experiences) รวมทั้งการให้กำลังใจและเชิญชวนผู้เรียนด้วยวาจา (Verbal persuasion)

การประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวกในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

อาจารย์ผู้สอนสามารถนำหลักการ PERMA model of well-being มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้หลายรูปแบบ โดยอาจารย์ผู้สอนควรคำนึงถึงหลัก PERMA นี้ในการพัฒนาแผนการสอนของกิจกรรมการเรียนรู้นั้น ๆ ตัวอย่างการประยุกต์ใช้หลักการ PERMA ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังแสดงใน ตารางที่ 1

ประสบการณ์การจัดการเรียนการสอนแบบบรรยาย โดยประยุกต์ใช้หลักการ PERMA model

ผู้นิพนธ์ได้นำหลักการ PERMA model นี้ประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแบบบรรยายให้แก่นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 ใน

หลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยกิจกรรมการเรียนรู้มีวัตถุประสงค์การเรียนรู้ คือ หลังจบกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถ

1. จำแนกอาการความผิดปกติทางจิตเวช ตามหลักอาการวิทยาและการตรวจสภาพจิตได้
 2. บอกชื่อเฉพาะของอาการผิดปกติทางจิตเวชที่ตรวจพบบ่อยได้
 3. อธิบายหลักการและสาเหตุการตรวจสภาพจิตเบื้องต้นได้
 4. อธิบายแนวทางการใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการตรวจสภาพจิตไปใช้ในการวินิจฉัย/วินิจฉัยแยกโรคได้
- กิจกรรมการเรียนรู้นี้ เป็นการจัดการเรียนรู้แบบบรรยาย

ที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive lecture) จัดในห้องบรรยาย (Lecture hall) มีผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 318 คน ระยะเวลากิจกรรมประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที มีอาจารย์ผู้บรรยาย 2 ท่าน โดยผู้นิพนธ์เป็นผู้สอนหลักในกิจกรรมนี้ ผู้นิพนธ์ได้เอกสารแผนการสอนและเอกสารประกอบการสอนชั้นระบบสื่อการสอน (Learning management system) ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เช่นเดียวกับกิจกรรมการเรียนรู้อื่น ๆ และไม่ได้มีการจัดกิจกรรมใด ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับกิจกรรมการเรียนรู้นี้ ผู้นิพนธ์เรียบเรียงกิจกรรมการเรียนรู้ตามลำดับเวลาและอภิปรายแนวทางการประยุกต์ใช้หลักการ PERMA ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนั้น ๆ ดังแสดงใน [ตารางที่ 2](#)

ตารางที่ 1 แสดงการประยุกต์ใช้หลักการ PERMA เพื่อจัดการเรียนการสอน^{4,6}

	จุดประสงค์	แนวคิดเพื่อการจัดการเรียนการสอน
Positive emotion	สร้างหรือส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกในห้องเรียน	- ทำอย่างไรจึงกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เชิงบวกร่วมไปกับการสอนเนื้อหาที่ได้รับ หรือระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้
	ตัวอย่างการประยุกต์ - การปรับทัศนคติในการมองผู้เรียน โดยเน้นจุดที่นักเรียนทำได้มากขึ้น เช่น การมองจุดเด่นหรือจุดแข็งของผู้เรียน - เน้นการสร้างแรงจูงใจเชิงบวก เช่น กิจกรรมในชั้นเรียนที่มีความสนุกสนาน ผู้เรียนมีโอกาสได้แสดงความคิดสร้างสรรค์	
Engagement	กระตุ้นความมีส่วนร่วมของผู้เรียน	- ทำอย่างไรให้กระตุ้นการมีส่วนร่วมในเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง - ทำอย่างไรให้ลดความน่าเบื่อของเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง
	ตัวอย่างการประยุกต์ - การใช้กิจกรรมกลุ่มที่อยู่ใน Learning zone ของผู้เรียนทุกคน มีความยาก-ง่ายในระดับที่เหมาะสม - การรับฟังความคิดเห็นและความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียน	
Relationship	ส่งเสริมความสัมพันธ์ในชั้นเรียน	- ทำอย่างไรให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนและผู้เรียน - ทำอย่างไรให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน
	ตัวอย่างการประยุกต์ - การจดจำผู้เรียนได้ และการจดจำคุณลักษณะเชิงบวกของผู้เรียน - การใช้กิจกรรมกลุ่มและการทำงานเป็นทีม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของทีม และเรียนรู้การจัดการความสัมพันธ์อย่างเหมาะสม	
Meaning	ให้เกิดความเชื่อมั่นว่าบทเรียนมีความหมายและเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของผู้เรียน	- ทำอย่างไรให้เนื้อหาที่มีความหมายมากขึ้นกับผู้เรียน - ทำอย่างไรให้เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของผู้เรียน

	จุดประสงค์	แนวคิดเพื่อการจัดการเรียนการสอน
	ตัวอย่างการประยุกต์ - การตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ให้มีความหมายต่อผู้เรียน โดยเลือกเป้าหมายที่มีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและหลักสูตร - การชวนให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าของความรู้หรือทักษะที่ต้องเรียนในบทเรียนนั้นๆ โดยตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้ (Learning objectives) ที่ชัดเจน ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายและมองเห็นถึงการพัฒนาตนเองจากการร่วมกิจกรรม	
Accomplishment	ส่งเสริมนักเรียนให้ไปถึงถึงความสำเร็จที่นักเรียนตั้งไว้	- ทำอย่างไรที่จะพัฒนานักเรียนแต่ละคนให้ไปถึงความสำเร็จที่ตั้งไว้ - ทำอย่างไรที่จะพัฒนาความสำเร็จของทั้งห้องเรียน
	ตัวอย่างการประยุกต์ - การสรุปให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่ผู้เรียนพัฒนาขึ้น - การสะท้อนให้ผู้เรียนเห็นการพัฒนาของตนเองและแนวทางการพัฒนาต่อไป	

ตารางที่2 แสดงการประยุกต์ใช้หลักการ PERMA ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบรรยาย

กิจกรรมการเรียนรู้	การประยุกต์ใช้หลักการ PERMA ⁵
ก่อนกิจกรรมการเรียนรู้	
ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน ให้ผู้เรียนมองเห็นเป้าหมายในกิจกรรมนี้อย่างชัดเจน	Meaning – ให้กิจกรรมการศึกษานี้มีคุณค่าเป็น small meaning โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนมองเห็นว่ากิจกรรมนี้ตอบสนอง big meaning ในการเป็นแพทย์ของผู้เรียน
เลือกใช้กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม (Interactive lecture) และแจ้งให้ผู้เรียนเตรียมจับคู่เพื่อร่วมกิจกรรมในห้องเรียน (Working in pairs)	Relationship – เพิ่มโอกาสให้ผู้เรียนได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียน
วางแผนกิจกรรมที่มีส่วนร่วมของผู้เรียนกระจายในช่วงเวลาอย่างเหมาะสม	Positive emotion – ให้ผู้เรียนเกิดอารมณ์เชิงบวกอย่างต่อเนื่องขณะเข้าร่วมกิจกรรม
ในระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้	
ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ และกระตุ้นให้ผู้เรียนตั้งใจร่วมกิจกรรมเพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้	Accomplishment – เพิ่ม Self-efficacy และแรงจูงใจของผู้เรียน โดยการให้กำลังใจและเชิญชวนด้วยวาจา (Verbal persuasion)
บรรยายเชื่อมโยงจากความรู้เก่าที่ผู้เรียนได้เรียนมาในปีที่ผ่านมา	Accomplishment – ให้ผู้เรียนรับรู้ถึงความสำเร็จและความสามารถที่พัฒนาขึ้นของตนเองกับกิจกรรมการเรียนรู้ในปีที่ผ่านมา
ให้ผู้เรียนฝึกทักษะประเมินลักษณะทั่วไปและพฤติกรรม (ทักษะการดูและการรายงานผล) โดยให้ผู้เรียนผลัดกันดูรูปและรายงานให้คู่ของตนเองฟัง ทั้งนี้เลือกใช้รูปภาพที่เกี่ยวข้องกับความสนใจของผู้เรียน เช่น รูปถ่ายดารานักแสดง	Positive emotion – กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกของผู้เรียน โดยใช้สื่อที่มีความสนุกและอยู่ในความสนใจของผู้เรียน

กิจกรรมการเรียนรู้	การประยุกต์ใช้หลักการ PERMA ⁵
<p>ให้ผู้เรียนฝึกประเมินอารมณ์ (ทักษะการสังเกต) โดยใช้คลิปวิดีโอสั้นจากละครที่เผยแพร่เป็นสาธารณะ จากนั้นให้ผู้เรียนอภิปรายร่วมกัน</p>	<p>Positive emotion – กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกของผู้เรียน โดยใช้สื่อที่ผู้เรียนมีความสนใจ รวมทั้งการใช้สื่อวิดีโอจะเพิ่มความสนใจจากผู้เรียน Generation Z</p> <p>Engagement – ผู้เรียนได้รับโอกาสในการแสดงความสามารถ (Competence) การมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น (Autonomy) และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relatedness) ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากขึ้น</p>
<p>ให้ผู้เรียนฝึกทักษะตรวจการทำงานของสมอง (Cognition) กับคู่ของตนเอง โดยจัดกิจกรรมแบบสถานการณ์สมมติ (Role play)</p>	<p>Meaning – ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของกิจกรรมการเรียนรู้ โดยได้ฝึกฝนทักษะในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง</p> <p>Accomplishment – กรณีที่ผู้เรียนสามารถตรวจได้อย่างถูกต้อง ผู้เรียนจะตระหนักได้ว่าตนเองสามารถทำได้และมีความมั่นใจมากขึ้น (Mastery experiences)</p> <p>ในทางกลับกันหากผู้เรียนยังไม่สามารถตรวจได้อย่างถูกต้องทั้งหมด ผู้เรียนจะเรียนรู้ผ่านเพื่อนที่สามารถแสดงการตรวจได้อย่างถูกต้องและมองเห็นแนวทางการพัฒนาตนเองให้สามารถตรวจได้ในอนาคต (Vicarious experiences)</p>
<p>การสรุปการเรียนรู้จากทั้งการบรรยายสรุป และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทบทวนการเรียนรู้ของตนเองสั้น</p>	<p>Meaning – ให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>Accomplishment - ให้ผู้เรียนเห็นความรู้ความสามารถของตนเองที่พัฒนาขึ้นระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้</p>

จากการสังเกตระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดตามหลักของ PERMA ผู้นิพนธ์ซึ่งเป็นผู้สอนในกิจกรรมนี้พบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการฝึกทักษะการตรวจสภาพจิตและการอภิปรายตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้สอนได้จัดเตรียมไว้ เช่น ในช่วงของการผลการดูรูปหรือคลิปวิดีโอสั้น ผู้เรียนให้ความร่วมมือในการหลับตาหรือก้มหน้าในขณะที่ไม่ใช่อุปกรณ์ของตนเอง รวมทั้งผู้เรียนทั้งหมดไม่ส่งเสียงดังในขณะที่ดูจอภาพสถานการณ์ที่ผู้สอนได้เตรียมไว้ (ห้องบรรยายเกิดความเงียบ) และเกิดการอภิปรายกันในช่วงเวลาของการอภิปราย (ห้องบรรยายมีเสียงดัง) ผู้นิพนธ์ไม่พบผู้เรียนที่พับหลังตลอดการบรรยาย แต่อาจมีนักเรียนจำนวนเล็กน้อยผลัดกันลุกออกจากห้องบรรยายบ้างในช่วงท้ายของการบรรยาย จึงอนุมานได้ว่าผู้เรียนส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ โดยที่ไม่จำเป็นต้องมีการกำหนดส่งชิ้นงานใด ๆ เพิ่มเติม และจากผลแบบประเมินเบื้องต้นหลังสิ้นสุดกิจกรรม พบว่า ผู้ที่ตอบแบบประเมินมีความประทับใจในกิจกรรมการเรียนรู้โดยมองว่ากิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนผู้เรียนมีประโยชน์ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กระตุ้นการมีส่วนร่วมและช่วยให้กิจกรรมการเรียนรู้ไม่น่าเบื่อ รวมทั้งช่วยให้เข้าใจเนื้อหาความรู้และการประยุกต์ใช้ใน

สถานการณ์จริงมากยิ่งขึ้น

จากการทบทวนกิจกรรมการเรียนรู้นี้ ผู้นิพนธ์วิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งนี้มีความสอดคล้องกับหลักการ PERMA ตลอดกิจกรรม ซึ่งสรุปเป็นประเด็นที่สำคัญ ได้ดังนี้

การทำให้กิจกรรมการเรียนรู้เกิดความหมาย (Meaning) ต่อผู้เรียนในกิจกรรมนี้ เกิดขึ้นจากการเลือกให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ตัวอย่างที่ผู้เรียนมีโอกาสได้พบเจอสูง และชี้ให้ผู้เรียนมองเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความรู้ที่ผู้เรียนได้เรียนรู้มาก่อนหน้าสู่การประยุกต์ใช้จริงในเวชปฏิบัติ รวมทั้งการจำลองให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะนั้นได้ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด เช่น ให้ผู้เรียนดูและเขียนบรรยายในการฝึกประเมินและรายงานการตรวจลักษณะทั่วไป (General appearance) ให้ผู้เรียนฝึกประเมินอารมณ์ (Affect) ผ่านการชมวิดีโอสั้น

การทำให้เกิดความมีส่วนร่วม (Engagement) และความสัมพันธ์ (Relationship) เกิดขึ้นจากการเลือกอภิปรายในประเด็นที่ผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ (Learning zone) และมีโอกาสที่คำตอบที่ถูกมีได้มากกว่า 1 รูปแบบ เมื่อคำตอบที่แตกต่างกันถูกนำมาอภิปรายร่วมกัน การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น

เห็นของตนเองโดยมีผู้อื่นรับฟัง (Competent and autonomy) และการที่ผู้เรียนมองเห็นถึงประโยชน์ในการเรียนรู้ที่ตนเองได้รับจากการอภิปราย (Relatedness) จะทำให้ให้ความร่วมมือกับการอภิปรายมากขึ้นในโอกาสถัดไป

การให้ผู้เรียนรู้ได้รับรู้ถึงความสำเร็จ (Accomplishment) เกิดขึ้นสอดคล้องกับการสร้างการเรียนรู้ที่มีความหมาย (Meaning) คือ การชี้ให้เห็นถึงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเป้าหมายของผู้เรียนและชักชวนให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมตลอดกิจกรรม (Verbal persuasion) หลังจากผู้เรียนมีส่วนร่วมกิจกรรม ผู้เรียนจะสังเกตเห็นการพัฒนาทักษะของตนเองในระหว่างร่วมกิจกรรม (Mastery experiences) หรือมองเห็นแนวทางการพัฒนาทักษะของตนเองต่อไป รวมทั้งการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทบทวนการพัฒนาของตนเองในกิจกรรมเรียนรู้ที่ผ่านมา จะช่วยทำให้ผู้เรียนรับรู้ถึงความสำเร็จของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

การสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive emotion) ในการเตรียมกิจกรรมครั้งนี้ ผู้นิพนธ์ตั้งใจให้เกิดจาก 2 ส่วน คือ การเลือกใช้สื่อที่มีความสนุกที่อยู่ในความสนใจของผู้เรียน และการใช้เทคนิคบุคลิกภาพของผู้สอน ซึ่งทั้งสององค์ประกอบนี้อาจไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับจุดประสงค์การเรียนรู้อื่นโดยทั่วไปได้ แต่ผู้นิพนธ์สังเกตว่า อารมณ์เชิงบวกยังคงสามารถเกิดขึ้นได้ผ่านการจัดสรรองค์ประกอบอื่นของหลักการ PERMA ที่เหมาะสม

ข้อควรระวังในกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบนี้ ผู้สอนต้องมีการวางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ล่วงหน้า และอาจต้องใช้เวลาในการเตรียมตัวหาสื่อการเรียนรู้หรือกิจกรรมอภิปรายของผู้เรียนที่มีความสอดคล้อง ซึ่งต้องใช้เวลาเตรียมการสอนพอสมควร นอกจากนี้ควรมีการบริหารเวลาในกิจกรรมอย่างเหมาะสม เนื่องจากกิจกรรมการมีส่วนร่วมและการอภิปรายต่าง ๆ อาจใช้เวลามากกว่าที่วางแผนไว้

การประยุกต์ใช้และข้อเสนอแนะ

จากประสบการณ์ตรงของผู้นิพนธ์ การนำหลักการจิตวิทยาเชิงบวกประยุกต์ใช้ในการกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมมากขึ้น และผู้เรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น จึงเสนอแนะให้อาจารย์ผู้สอนนำหลักการจิตวิทยาเชิงบวกนี้ประยุกต์ใช้เพิ่มเติมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบอื่นเพิ่มเติม หรือดำเนินการศึกษาวิจัยที่มีระเบียบวิธีวิจัยที่เป็นมาตรฐานมากขึ้นต่อไปในอนาคต

สรุป

หลักการจิตวิทยาเชิงบวกสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ อาจารย์ผู้สอนมีการวางแผนการสอนโดยคำนึง

ถึงองค์ประกอบตามหลักการ PERMA model of well-being จากประสบการณ์ของผู้นิพนธ์ ผู้เรียนส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าว

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ผศ.นพ.พนม เกตุมาน และ ผศ.ดร. นพ.ยอดยิ่ง แดงประไพ ที่สร้างแรงบันดาลใจให้คำแนะนำและความรู้เกี่ยวกับหลักการจิตวิทยาเชิงบวก

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.นพ.วรภัทร รัตอาภา ที่เปิดโอกาสให้ร่วมพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้และร่วมสอนในกิจกรรมการเรียนรู้ บทความนี้เป็นเอกสารที่ใช้ประกอบการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ในหลักสูตรกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการก่อการครูแพทย์ (Transformative Workshops for Medical Teachers) เผยแพร่แก่สาธารณะ เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาครูแพทย์ จัดทำโดย ชมรมก่อการครูแพทย์ โดยได้รับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายจากสถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy)

เอกสารอ้างอิง

1. Eckleberry-Hunt J, Lick D, Hunt R. Is medical education ready for generation Z? *Journal of Graduate Medical Education*. 2018;10(4):378–81. doi:10.4300/jgme-d-18-00466.1
2. Rutgers, The State University of New Jersey. Interactive lecture strategies [Internet]. [cited 2023 Oct 22]. Available from: <https://dcs.rutgers.edu/active-learning/teaching-tools/interactive-lecture-strategies> Kern ML, Wehmeyer ML. *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Springer International Publishing; 2021.
3. Bruff D. Lecturing [Internet]. Vanderbilt University; 1970 [cited 2023 Oct 22]. Available from: <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/lecturing/>
4. PERMATM theory of well-being and PERMATM workshops [Internet]. [cited 2023 Jul 25]. Available from: <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
5. พนม เกตุมาน, สุรวีทย์ อัสสพันธ์. จิตวิทยาเชิงบวกและการเรียนรู้ (Positive Psychology in Learning). ใน: กิตติรัตน ปัสมจิตร, บรรณาธิการ. *ก่อการครู การเรียนรู้เปี่ยมพลัง: 12 นวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อครูหัวใจใหม่*. กรุงเทพมหานคร: มหาวชิราวุฒยาลัยธรรมศาสตร์, 2565:137-75.
6. Positive psychology in the classroom [Internet]. 2021 [cited 2023 Jul 25]. Available from: <https://www.teachingexpertise.com/articles/positive-psychology-in-the-classroom/>
7. Lou J, Xu Q. The development of Positive Education combined with online learning: Based on theories and practices. *Frontiers in Psychology*. 2022;13. doi:10.3389/fpsyg.2022.952784