

**การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาหลักสูตรสหกิจศึกษา
และการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน**
**Resilience enhancement for students in Cooperative
and Work Integrated Education Program**

ศศิวัฒน์ ตันติบุญยานนท์^{1*}, นลิน ศรพรหม²

Sasiwat Tantiboonyanont^{1*}, Nalin Sornprom²

^{1,2}คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกริก

^{1,2}Faculty of Business Administration, Krirk University

Corresponding author's e-mail: sasiwat.tanti@gmail.com^{1}, nalin.sornprom@gmail.com²

Received: June 11, 2024

Revised: June 7, 2024

Accepted: July 7, 2024

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของบทความนี้เพื่อนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน เป็นรูปแบบการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตและทำให้มีการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ประกอบกับแนวโน้มการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาจะต้องมีการปรับเปลี่ยนจากที่มุ่งเน้นด้านองค์ความรู้ของผู้เรียนเพียงอย่างเดียว เป็นการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาให้มีศักยภาพที่เหมาะสมต่อการทำงานในยุคสมัยที่มีการนำเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาใช้ในทุก ๆ ภาคส่วน ทั้งหน่วยงานรัฐและเอกชนโดยเฉพาะในการดำเนินธุรกิจ ดังนั้น การนำทักษะที่ได้รับการกล่าวถึงในสภาเศรษฐกิจโลก ว่าจำเป็นต่อการทำงานในอนาคต และหนึ่งในนั้น คือ พลังสุขภาพจิต ซึ่งเป็นศัพท์บัญญัติโดยกรมสุขภาพจิต ให้คำอธิบายไว้ว่า เป็นความสามารถเฉพาะบุคคลที่พัฒนาได้ ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ ภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต เมื่อนำมาผสมผสานกับหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน จะทำให้บัณฑิตที่จบออกไปเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน และเพิ่มขีดความสามารถที่มีประโยชน์ต่อสถานประกอบการ เป็นผู้ที่มีความสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่หยุดนิ่ง มีความกระตือรือร้นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และยังคงรักษาการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล

คำสำคัญ: พลังสุขภาพจิต, หลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน, ความเชื่ออำนาจควบคุม

Abstract

The purpose of this article was to present guidelines for strengthening resilience for students in the Cooperative and Work Integrated Education (CWIE) program. It is a model of learning in the 21st century to enable lifelong learning and constant self-development. In addition, the trend of higher education management has to be adapted from one that focuses solely on the knowledge of the learner, but the curriculum must prepare students to have the potential to work in an era of digital transformation, which is applied in all sectors, especially in business operations. Furthermore, the World Economic Forum has reported the top 10 skills of 2025 for future work, and one of them is resilience, which is created by the Department of Mental Health. Resilience is an individual ability that can be developed to adapt and recover after crisis. When an institution integrates it with the education model as work-integrated learning, graduates will be in demand in the labor market and increasingly capable of benefiting the workplace. They are competent to cope with the dynamic change, enthusiastic about learning new things, and still maintain a work-life balance.

Keywords: resilience, Cooperative and Work Integrated Education Program, locus of control

บทนำ

เมื่อพิจารณายุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ในยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ และแผนการศึกษาชาติปี 2560-2579 (กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) ที่กล่าวถึงการพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัยและการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ รวมถึงยุทธศาสตร์กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (2562) ที่ระบุถึงการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของทรัพยากรมนุษย์ จะเห็นว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ การสร้างองค์ความรู้ที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ปัจจุบัน เป็นการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางการศึกษาให้สอดคล้องกับยุคสมัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะการคิดของคน เช่น การสอนให้คนกล้าคิดต่าง มีความสามารถทบทวนความเชื่อของตนเองไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อของการคิดตามกัน หรือการศึกษาที่สร้างความคิดเชิงวิพากษ์ (critical thinking) มีการไตร่ตรองข้อมูลก่อนหาข้อสรุป มีระบบความคิดเป็นเหตุเป็นผล สามารถแก้ปัญหาได้ มีความคิดสร้างสรรค์และพัฒนาเป็นนวัตกรรม นำไปสู่การพัฒนาการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ หรือการศึกษาแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (transformative learning) ที่สามารถเชื่อมโยงเนื้อหาสาระวิชาเรียนเข้ากับทักษะชีวิต สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นทักษะที่จำเป็นของมนุษย์ในโลกศตวรรษที่ 21 (วิชญะ น้อยมาลา, 2564) เพื่อทำให้คนมีนิสัยใฝ่เรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (lifelong learning) และบูรณาการความรู้กับการทำงานได้ เป็นต้น

ปัจจุบันปัญหาของผู้เรียนไม่ใช่เรื่องการขาดแหล่งความรู้ แต่เป็นการที่ผู้เรียนไม่สามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้รับกับชีวิตประจำวันและโลกของการทำงาน เพราะการเรียนการสอนเน้นการถ่ายทอดข้อมูลจากผู้สอนถึงผู้เรียนทางเดียว ทำให้เด็กไทยไม่ได้ฝึกกระบวนการคิดและพัฒนาการเรียนรู้เท่าที่ควร ขาดการเชื่อมโยงองค์ความรู้กับการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง จึงเป็นเรื่องท้าทายว่าจะทำอย่างไรให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองไปสู่การศึกษาข้อมูลความรู้ ค้นคว้า และพิจารณาความรู้ด้วยการใช้สติปัญญาอย่างรู้เท่าทัน การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงจากการสร้างนักศึกษาให้มีความรู้เพียงอย่างเดียว เป็นการสร้างนักศึกษาที่มีทั้งความรู้และทักษะ เพื่อให้มีสมรรถนะที่พร้อมในการทำงานในโลกยุคใหม่ การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงมีแนวคิดในการบูรณาการการจัดการศึกษากับการทำงานให้เกิดขึ้น เพื่อตอบสนองของผู้เรียนและสังคมได้อย่างเหมาะสมและ

สอดคล้องกับทุกมิติของการเปลี่ยนแปลงวัตถุประสงค์ของบทความนี้ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพลังสุขภาพจิตในการฟื้นฟูจิตใจเมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต และเสนอแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่ช่วยพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจของนักศึกษาในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นและหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับนักศึกษาหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน (Cooperative and Work Integrated Education: CWIE) ที่ต้องมีสมรรถนะพร้อมทันทีในการเข้าสู่โลกแห่งการทำงานจริงหลังสำเร็จการศึกษา

ความหมายของพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิตมาจากคำศัพท์ภาษาอังกฤษ Resilience ถูกนำมาใช้ครั้งแรกในทศวรรษที่ 1620 หมายถึง "การตอบสนอง" และมาจาก "resiliens" ซึ่งเป็นคำกริยาปัจจุบันของภาษาละตินของคำ "resilire" ที่แปลว่า "หดตัวหรือดีดตัว" ศุภรัตน์ เอกอัศวิน และเยาวนาฏ ผลิตนันทเกียรติ (2551) ระบุว่า นอร์แมน การ์เมซี (Norman Garnezy) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา เป็นผู้ได้ใช้คำ Resilience นี้ เมื่อทำการศึกษาถึงการปรับตัวของเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยด้วยโรคจิตเภท พบว่า มีเด็กเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ ส่วนเด็กอีกร้อยละ 90 ยังคงดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ และเมื่อผู้ใหญ่ช่วยให้เด็กมั่นใจในความปลอดภัย เด็กก็จะสามารถยืดหยุ่นได้เร็วหลังเหตุการณ์ยากลำบาก และกลับมาเริ่มดำเนินกิจวัตรประจำวันได้เช่นเดียวกับก่อนเกิดเหตุการณ์ การศึกษานี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นให้นักวิชาการรุ่นต่อมาสนใจศึกษาเรื่อง Resilience ว่าจะสามารถช่วยการดำรงชีวิตให้รอด ปรับตัวได้ตามกลไกสถานการณ์วิกฤต และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างไร โดยสมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศไทย (American Psychological Association) ให้คำนิยาม คือ “ผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาและฟื้นตัวต่อความยากลำบากและประสบการณ์ที่ทำลายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดสูง หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง” Resilience มีการแปลความหมายไว้อย่างหลากหลาย เช่น “ความสามารถในการกลับสู่สภาพเดิม” “ความหดได้” “ความยืดหยุ่น” “ความสามารถในการฟื้นคืนสู่ปกติ” “ความสามารถในการปรับตัวเมื่อเกิดภาวะวิกฤต” (จิตรภาณุ คำสนวน, 2560) “ความสามารถในการฟื้นพลัง” (นิภารัตน์ รูปไข่, 2557) “ความยืดหยุ่นทางอารมณ์” (เสาวลักษณ์ ภารชาติ, 2551) และกรมสุขภาพจิตได้บัญญัติศัพท์ภาษาไทย คือ “พลังสุขภาพจิต” เป็นความสามารถเฉพาะบุคคลที่พัฒนาได้ เป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างสำเร็จภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต” สรุปความได้ว่า เป็นทักษะของบุคคลในการปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ต้องทำในชีวิตเมื่อเผชิญกับความเสียเปรียบทางสังคม หรือสถานการณ์ที่มีอุปสรรคมาก เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการทำงาน ปัญหาการเงิน เป็นต้น พบในบุคคลทั่วไปและทุกคนย่อมสามารถศึกษาและพัฒนาได้ เมื่อพิจารณาจากความหมายและคำแปลข้างต้นแล้ว ผู้เขียนจึงขอใช้คำว่า “พลังสุขภาพจิต” ตามกรมสุขภาพจิต (2562) เพื่อสื่อถึงว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากการเผชิญสถานการณ์ความทุกข์ยากลำบาก และใช้ชีวิตต่อไปได้ในทิศทางที่ดีขึ้น

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงศุภา โคตรนารา (2552) อธิบายว่า พลังสุขภาพจิต คือ ปรากฏการณ์ที่ทำให้บางคนปรับตัวได้ สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ตามปกติ และมีพัฒนาการตามวัยในทางบวกเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ยากลำบาก เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสี่ยง (risk factors) หมายถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งในตัวบุคคลและภายนอกตัวบุคคล ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ทางลบ ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นมีความซับซ้อน เพราะไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่มักจะเกิดจากหลายปัจจัยพร้อม ๆ กันเป็นระยะเวลาหนึ่ง หรือการประสบกับการกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์เฉพาะแบบฉับพลัน และปัจจัยป้องกัน (protective factors) หมายถึง ปัจจัยที่ช่วยให้เกิดกระบวนการปกป้อง

หรือลดการเกิดผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยทำให้บุคคลปรับตัวได้ดี สามารถดำเนินชีวิตต่อไปในทิศทางบวก โดยทั้งสองปัจจัยจะมี 3 องค์ประกอบ คือ บุคคล ครอบครัว ชุมชน พลังสุขภาพจิตจึงเป็นผลของการที่บุคคลป้องกันตนเองจากอิทธิพลที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยง ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลเผชิญหน้ากับอุปสรรค คนที่มีพลังสุขภาพจิตอาจจะหยุดหยุดกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่จะปรับรูปแบบพฤติกรรมเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

ดังนั้น การพิจารณาว่าบุคคลใดจะมีพลังสุขภาพจิตหรือไม่ ผู้เขียนเสนอแนวทางการพิจารณาดังนี้

- 1) สถานการณ์ที่สร้างความลำบากทั้งกายและจิตใจที่เกิดขึ้น 2) สภาพการปรับตัวหลังจากการเผชิญปัญหา และ
- 3) ระยะเวลาที่ใช้ในการกลับคืนสู่สภาวะปกติ (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 แนวทางการพิจารณาพลังสุขภาพจิต

โดยสรุป พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ปรับตัวกับความไม่เหมือนเดิม และเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นในทางอารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม พลังสุขภาพจิตเปรียบเสมือนวัคซีนที่คอยป้องกันจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์ง่าย เมื่อล้มแล้วก็ลุกได้ไว และสามารถเดินหน้าต่อไปได้

ความสำคัญของพลังสุขภาพจิต

นอกเหนือจากเนื้อหาสาระวิชาการดังกล่าวข้างต้นแล้ว พลังสุขภาพจิตเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จในการเรียนและการทำงานของผู้เรียน ทำให้มีลักษณะอารมณ์และจิตใจที่มีความยืดหยุ่นสูง สามารถฟื้นคืนกลับมาได้รวดเร็ว สอดรับกับความเปลี่ยนแปลงพลิกผันที่ส่งผลต่อสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ตัวอย่างกรณีเด่นชัด คือ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ทำให้การใช้ชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนจากสิ่งที่คุ้นเคยไปสู่สิ่งที่ซับซ้อนคาดเดาไม่ได้ ส่งผลต่อเนื่องกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมมนุษย์มากขึ้น และประกอบกับรายงาน Thai Health Watch 2020 ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563) ให้ข้อมูลว่าปัญหาของวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้าจะดูออกได้ยากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะมักแสดงอาการก้าวร้าว หรือหันเหไปหาสิ่งที่เบี่ยงเบนความสนใจเพื่อหนีจากโลกความเป็นจริง เช่น ติดเกมหรือแช็กส นอกจากนี้นักพบแนวโน้มที่เด็กและเยาวชนเข้ารับบริการปรึกษาเพิ่มขึ้นผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 จากจำนวน 10,298 ครั้ง ในปี พ.ศ. 2561 แต่เฉพาะครึ่งปีแรกของปี พ.ศ. 2562 เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนถึง 13,658 ครั้ง เนื่องจากสภาพวัยรุ่นในสังคมไทยต้องแบกรับความรู้สึกมากมาย ทั้งความคาดหวังจากครอบครัวในเรื่องการศึกษาที่ตั้งเป้าหมายให้ต้องเรียนเก่ง และยังคงเผชิญกับปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง จึงส่งผลต่อวัยรุ่นไทยจำนวนมากที่ต้องการจะระบายความรู้สึก เพื่อให้หลุดพ้นออกจากภาวะเครียดและซึมเศร้าที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ โดยหลายคนพูดถึงความรู้สึกหมดคุณค่าในตัวเอง และบางคนได้ระบายอารมณ์ถึงความรู้สึกที่อยากตาย ซึ่งปัญหาเหล่านี้คือเรื่องใหญ่ และสังคมไทยจำเป็นต้องหาวิธีการแก้ไขให้ได้โดยเร็ว

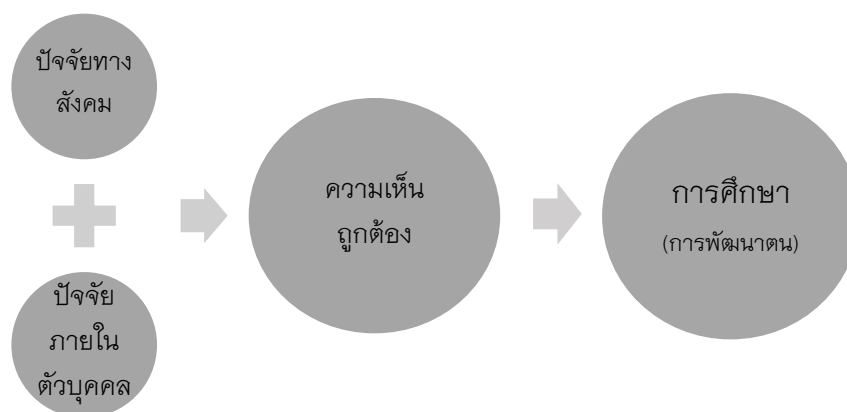
นักศึกษาหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน เป็นทั้งเยาวชนที่อยู่ในวัยเรียน ระดับอุดมศึกษาและวัยรุ่นที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้นกับร่างกาย และจิตใจ พฤติกรรมบางอย่างเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อคุณภาพการดำเนินชีวิต ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาเหล่านี้ประสบความล้มเหลวในชีวิตเมื่อก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ พลังสุขภาพจิต จึงเป็นอีกหนึ่งทักษะเฉพาะบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ ทำให้บุคคลฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตปกติอย่างที่เคยเป็นภายหลังเผชิญวิกฤตหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก นักศึกษาที่มีพลังสุขภาพจิตดี จะสามารถควบคุมตัวเอง มีความอดทน อดกลั้น มีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา พยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ผ่านเหตุการณ์ร้ายโดยไม่มีปัญหาสุขภาพจิต แต่กลับมีจิตใจที่เติบโตเข้มแข็งยิ่งขึ้น

การประเมินพลังสุขภาพจิต

สำหรับหลักเกณฑ์การประเมินหรือเครื่องมือที่จะใช้วัดพลังสุขภาพจิต หลังจากผ่านการทำกิจกรรมประกอบการเรียนการสอนข้างต้นแล้ว (กรมสุขภาพจิต, 2562) ได้พัฒนาแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (resilience scale: RS-48, 13-18 years) โดยให้คำนิยามไว้ว่า “เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไป” เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 4 ด้าน 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง เครียดยาก ไม่หวั่นไหวง่าย อยู่ท่ามกลางความกดดันได้ และจะมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบกลับคืนสู่ปกติได้ 2) ความสามารถทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง มีคนให้คำปรึกษาตอนประสบความยากลำบากหรือเผชิญวิกฤต 3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา หมายถึง การมีมุมมองเชิงบวกต่อปัญหา มีการหาข้อมูลเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งอาจนำมาประยุกต์ใช้กับนักศึกษาได้ และ 4) การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นมานะบากบั่นเพื่อบำป่หาหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอยง่าย ๆ โดยมีการวิเคราะห์หาคุณภาพด้วยการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่น .881 (นฤภัค ฤทธาทิพย์ และสตรีรัตน์ รุจิระชาคร, 2565)

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

แนวทางหนึ่งในการพัฒนาเจตคติที่ดี คือ การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต จะกระทำได้ด้วยกระบวนการ “ปัญญา” คือ การสร้างปัญญาเพื่อส่งเสริมปัจจัยด้านความคิด ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่ออันอาจควบคุม จากผู้ที่มีความเชื่ออันอาจนอกตนเป็นผู้ที่มีความเชื่ออันอาจในตน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2562) อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า การศึกษาคือการพัฒนาตน เริ่มต้นด้วยความรู้ความเข้าใจ ความคิดเห็นแนวความคิด ทศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้องดีงาม เกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคม สอดคล้องกับความเป็นจริง เรียกสั้น ๆ ว่า “ความเห็นถูกต้อง” เป็นสาระสำคัญของการพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งจะประกอบด้วยปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยทางสังคม เช่น การสั่งสอน การแนะนำ คำชี้แจงอธิบายจากผู้อื่น เป็นต้น เรียกว่า “วิธีการแห่งศรัทธา” และปัจจัยภายในหรือปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น การรู้จักคิดหรือคิดเป็น รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ วิธีคิดหาเหตุปัจจัย เป็นต้น เรียกว่า “วิธีการแห่งปัญญา” เป็นคุณสมบัติที่สำคัญขาดไม่ได้ ที่จะทำให้การศึกษาประสบความสำเร็จดังที่ตั้งเป้าหมายไว้ (ภาพที่ 2)

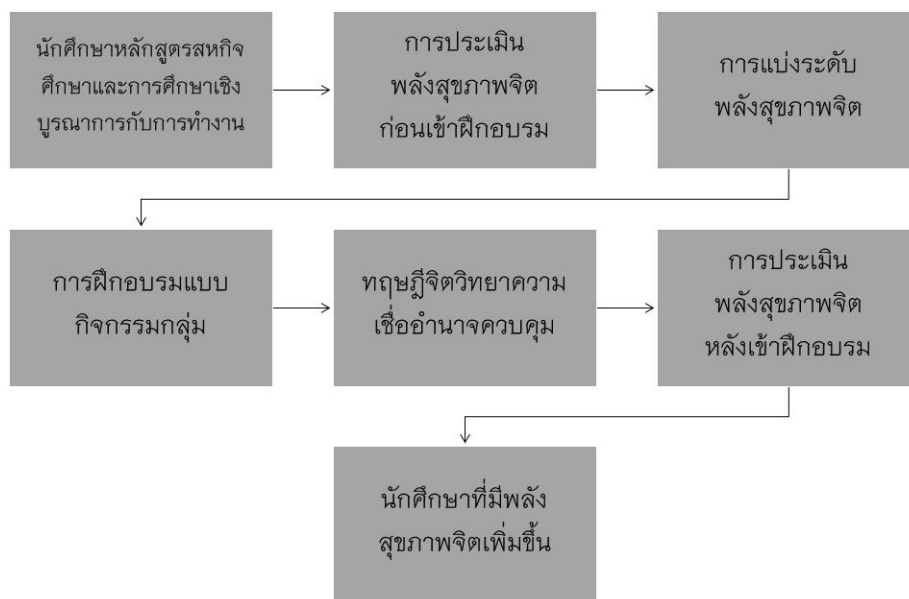


ภาพที่ 2 ปัจจัยเบื้องต้นของการศึกษา

แนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาทุก ๆ คน สามารถทำได้โดยการเพิ่มกิจกรรมเสริมเข้าไปในกลุ่มวิชาการศึกษาทั่วไปหรือวิชาแกนกลางของสาขาวิชานั้น ๆ ซึ่งลักษณะกิจกรรมที่จัดขึ้นจะต้องเป็นไปเพื่อส่งเสริมการสร้างพลังสุขภาพจิต โดยอาจใช้แนวทางที่สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2014) ได้เสนอเพื่อเป็นตัวอย่างไว้ 10 เป้าหมาย ดังนี้

1. รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน และคนสนิทอื่น ๆ
2. หลีกเลี่ยงการมองวิกฤติหรือเหตุการณ์เครียดว่าเป็นปัญหาที่รับมือไม่ได้
3. ยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนได้
4. พัฒนาเป้าหมายที่สมจริงเป็นไปได้และทำให้ถึงเป้าหมาย
5. ทำการตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวในสถานการณ์ที่ลำบาก
6. หาโอกาสค้นพบตัวเองเพิ่มขึ้นหลังจากต้องลำบากกับความสูญเสีย
7. สร้างความมั่นใจในตน
8. มองเหตุการณ์ในระยะยาวและพิจารณาเหตุการณ์เครียดในมุมมองกว้าง ๆ
9. ดำรงทัศนคติที่มีความหวังในสิ่งที่ดี ๆ และให้นึกถึงภาพสิ่งที่ต้องการ
10. เพื่อดูแลสุขภาพกายใจ ให้ออกกำลังกายเป็นประจำ ใส่ใจในสิ่งที่ตนต้องการและรู้สึก

ดังนั้น สถาบันการศึกษาที่มีนักศึกษาหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน สามารถจัดฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษามีความพร้อมในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคทั้งการเรียนและการทำงาน โดยมีขั้นตอนดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการจัดการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

ความเชื่ออำนาจในตนกับพลังสุขภาพจิต

อีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญและสอดคล้องกับพลังสุขภาพจิต คือ ความเชื่อเรื่องที่เรามีความรู้สึกว่าการกระทำของเราสามารถควบคุมได้ ถือว่าเป็นเจตคติที่ดี กล่าวคือเป็นพลังขับเคลื่อนให้บุคคลมีพฤติกรรมกระทำสิ่งต่าง ๆ จนบรรลุเป้าหมาย เป็นความสำเร็จที่เกิดจากความพยายามของตนเอง หรือยิ่งตนเองทุ่มเทมากเท่าใดก็ยิ่งประสบความสำเร็จมากขึ้น ความเชื่อดังกล่าวเป็นลักษณะพื้นฐานทางด้านจิตใจของบุคคลที่มาจากทฤษฎีของ (Rotter, 1966; Rotter, 1990) ระบุถึงความสำคัญของจิตลักษณะประการหนึ่งของบุคคลที่มีความเชื่อว่า “ตนมีความสามารถในการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุหนึ่งกับผลหนึ่ง และสามารถควบคุมผลของสาเหตุเหล่านั้น” เรียกว่า ความเชื่ออำนาจควบคุม (locus of control) (ดูเจื่อน พันธุมนาวัน, 2549) แบ่งเป็นประเภทแรก คือ “ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตน” เป็นบุคคลที่มีความเชื่อว่าผลดีหรือผลเสียต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น มีสาเหตุสำคัญมาจากการกระทำของตนเอง และอีกประเภทหนึ่ง คือ “ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจนอกตน” เป็นบุคคลที่มีความเชื่อว่าผลดีหรือผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนนั้น มีสาเหตุสำคัญมาจากความบังเอิญ โชคเคราะห์ อำนาจลี้ลับ การกระทำของคนอื่น ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของตน บุคคลประเภทนี้ เมื่อมีผลเสียเกิดขึ้นกับตนก็มักจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสาเหตุอื่น ๆ ที่ไม่ใช่การกระทำของตน

ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตน ซึ่งเป็นเจตคติที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพลังสุขภาพจิต จะมีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ องค์ประกอบแรก ความสามารถในการทำนาย (predictability) มีลักษณะ คือ เมื่อเกิดผลอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น จะทำนายสาเหตุได้ถูกต้องว่าคืออะไร หรือเมื่อรู้สาเหตุที่เกิดขึ้น ก็จะทำนายได้ว่าผลของสาเหตุนั้นจะเป็นเช่นไร เรียกว่า การรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลของเหตุการณ์ ส่วนองค์ประกอบที่สอง คือ ความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุม (controllability) ให้เกิดผลตามที่ต้องการได้ กล่าวคือ ถ้าต้องการให้ผลดีปรากฏขึ้น ก็สามารถทำให้ผลดีนั้นเกิดขึ้นได้ด้วยความพยายามของตนเอง หรือถ้าต้องการหลีกเลี่ยงหรือลดผลเสียที่จะปรากฏขึ้น ก็สามารถป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียนั้นได้ด้วยตนเอง การที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดจะได้รับผลมากหรือผลน้อย ผลดีหรือผลร้าย ล้วนเกิดขึ้นกับการกระทำของคนเรานั้นเอง

ดังนั้น ความเชื่ออำนาจในตนจึงเป็นเจตคติของบุคคลที่มีลักษณะสอดคล้องกับพลังสุขภาพจิต กล่าวคือ หากบุคคลมีความเชื่อมีความเชื่ออำนาจในตนว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น บางอย่างสามารถควบคุมได้ แต่บางอย่างก็ไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้บุคคลนั้นมีท่าทีกับภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ยากลำบากที่ตนเองต้องเผชิญในแนวทางที่พยายามหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม แทนที่จะรู้สึกเครียด วิตกกังวล หมดหวัง ไม่มีทางออก เป็นทุกข์ นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิตกับหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

พลังสุขภาพจิตเป็นพัฒนาการตั้งแต่เกิด จะมีการเปลี่ยนแปลงตามวัยเมื่อเติบโตขึ้น ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับในชีวิตเมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคล สิ่งแวดล้อม และเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือมีความท้าทายในชีวิต เป็นความสามารถที่สร้างได้ในทุกช่วงชีวิต โดยมีปัจจัยพื้นฐานหลายประการที่สัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต เช่น ปัจจัยทางด้านจิตใจ โดยสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2559) ระบุว่าคนที่มีพลังสุขภาพจิต จะเป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มักไม่ค่อยหวั่นไหวกับสิ่งเร้าภายนอกที่มากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางลบ โดยจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะใจเย็น ไม่วิตกกังวลง่าย สงบผ่อนคลาย มีกำลังใจเสมอ รับมือกับความเครียดได้ดี หรือปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ โดยอธิบายว่าบุคคลที่มีความเชื่อในศาสนาจะมีการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มองโลกในแง่ดี ได้รับการสนับสนุนจากสังคมมากขึ้น และมีความวิตกกังวลน้อยลง เป็นต้น

หลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน คือ หลักสูตรการเรียนการสอนในลักษณะร่วมผลิตรระหว่างสถาบันอุดมศึกษาและสถานประกอบการ เพื่อให้บัณฑิตพร้อมสู่โลกแห่งการทำงานจริงได้ทันที มีสมรรถนะตรงกับความต้องการของตลาดงาน สามารถพัฒนาอาชีพในปัจจุบันและเตรียมพร้อมรองรับตำแหน่งงานในอนาคต จึงเป็นหนึ่งในกลไกการจัดการเรียนการสอนที่สถาบันอุดมศึกษาและสถานประกอบการดำเนินการร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสถาบันอุดมศึกษาควบคู่กับการปฏิบัติงานจริงในสถานประกอบการในทุกรูปแบบ ที่ทำให้ผู้เรียนมีสมรรถนะ ความรู้ (knowledge) ทักษะ (skills) เจตคติ (attitudes) และค่านิยม (values) และคุณลักษณะตรงกับความต้องการของตลาดงานและพร้อมสู่โลกแห่งการทำงานจริง โดยมีคุณลักษณะ ดังนี้

1. เป็นความร่วมมือร่วมกันของสถาบันอุดมศึกษากับสถานประกอบการในการผลิตบัณฑิตให้มีสมรรถนะพร้อมสู่โลกแห่งการทำงาน สอดคล้องกับความต้องการของตลาดงานในปัจจุบันและอนาคต
2. เป็นการร่วมออกแบบหลักสูตรที่เน้นสมรรถนะของผู้เรียน ที่เชื่อมโยงโลกของการศึกษากับโลกของการประกอบอาชีพ โดยการสร้างความสมดุลระหว่างวิชาการ วิชาชีพและวิชาชีพชีวิต
3. เป็นการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งสร้างสมรรถนะ ฝึกแก้ปัญหา มีการวัดผลและประเมินระดับสมรรถนะที่เป็นระบบ
4. เป็นการปฏิบัติงานจริงและประเมินการปฏิบัติงานจริง และมีกระบวนการสร้างการเรียนรู้ในสถานประกอบการ

ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน (ภาพที่ 4) จะประกอบด้วย

นักศึกษา - ได้รับประโยชน์จากการมีหลากหลายทักษะในศตวรรษที่ 21 สามารถค้นพบตัวเองจากการปฏิบัติงาน มีโอกาสได้ทำงานก่อนจบ มีช่องทางสู่การเป็นผู้ประกอบการ

สถาบันอุดมศึกษา – ผลิตกำลังคนตามความต้องการ (demand driven) มีรูปแบบการศึกษาสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลก เกิดเครือข่ายความร่วมมือพัฒนากำลังคนและต่อยอดงานวิจัย

สถานประกอบการ – ร่วมสร้างกำลังคนที่มีสมรรถนะตรงตามความต้องการ ได้ความรู้ แนวคิด และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้สิทธิประโยชน์จากภาครัฐ

ประเทศชาติ – มีประชาชนที่มีความรู้ความสามารถ เป็นพลังขับเคลื่อนประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน

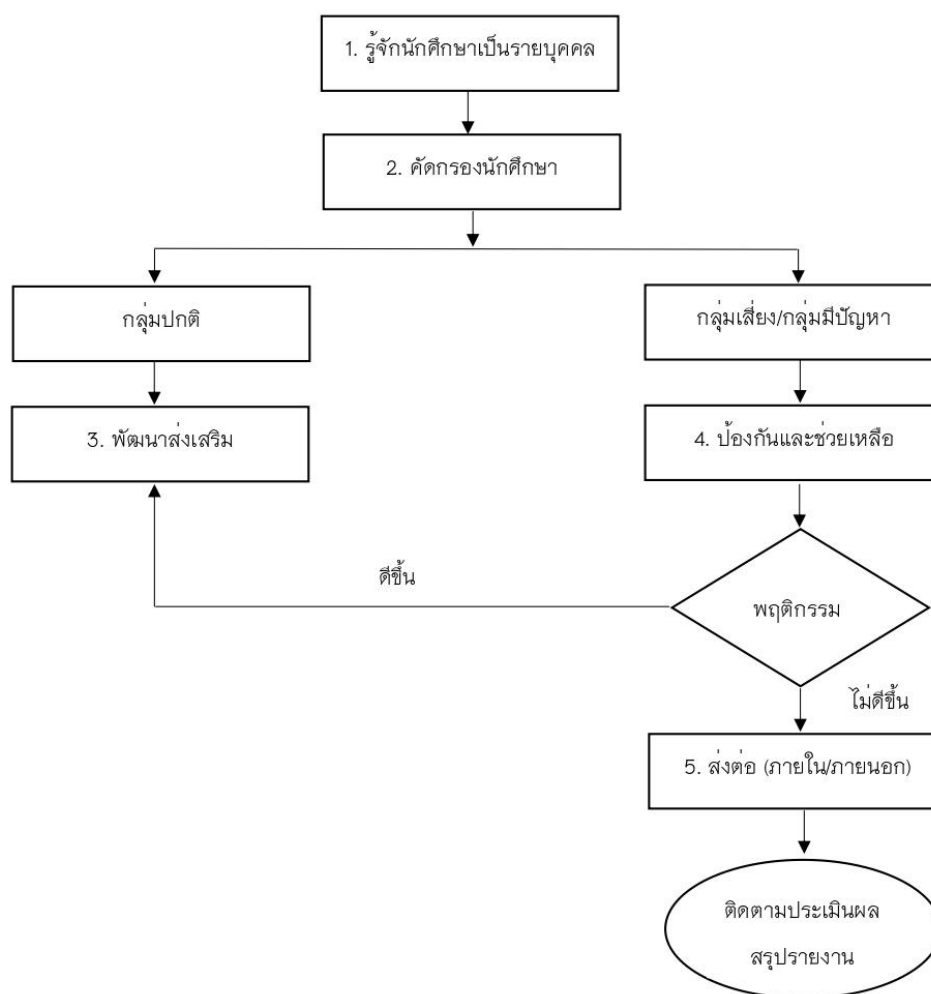


ภาพที่ 4 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน
ที่มา: สมาคมสหกิจศึกษาไทย, (2564)

ดังนั้น การบูรณาการพลังสุขภาพจิตเข้ากับหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน ซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ได้รับการสนับสนุน เพราะสอดคล้องกับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกปัจจุบันและตอบสนองต่อตลาดแรงงาน ก็จะทำให้นักศึกษามีความพร้อมทั้งด้านความรู้ที่พึงประสงค์และพฤติกรรมที่เหมาะสมอันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติต่อไป

การดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษา

ภารกิจหลักของสถาบันการศึกษา คือ การสร้างบัณฑิตให้มีคุณภาพทั้งในด้านสติปัญญาและจิตใจ เพื่อให้เป็นบุคลากรที่มีประสิทธิภาพออกไปสู่โลกของการทำงาน กรมสุขภาพจิตได้แนะนำกระบวนการและขั้นตอนของระบบดูแลสุขภาพจิตนักศึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2565) ซึ่งเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพจิตนักศึกษาอย่างเป็นระบบ ทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ดูแลช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ติดตามต่อเนื่อง และเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต โดยมีวิธีการและเครื่องมือเพื่อใช้ในการดำเนินงาน โดยจะต้องมีเครือข่ายทั้งภายในและนอกสถาบันการศึกษาดำเนินการร่วมกัน เนื่องจากปัญหาของนักศึกษาหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงานมีความหลากหลาย จะต้องได้รับการดูแลสุขภาพจิตเป็นระบบอย่างทั่วถึง และให้ตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้นักศึกษามีสุขภาพจิตดี มีความสุขทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิตกับเพื่อน ๆ ครอบครัว ชุมชน รวมถึงการมีทักษะในการดำรงชีวิต เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาที่จะเติบโตและใช้ชีวิตในสังคม ขั้นตอนของระบบดูแลสุขภาพจิตนักศึกษา มีดังนี้



ภาพที่ 5 แผนผังการดำเนินระบบดูแลช่วยเหลือ

สหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน

แนวคิดหลักสูตรอุดมศึกษาที่เชื่อมโยงระหว่างสถาบันการศึกษากับสถานประกอบการแบบบูรณาการการเรียนรู้กับการทำงาน เพื่อเตรียมความพร้อมของบัณฑิตที่จะจบออกไปทำงานนั้น หลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน (Cooperative and Work Integrated Education: CWIE) เป็นรูปแบบหนึ่งที่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ และยังมีอีกหลายรูปแบบให้สถาบันการศึกษานำไปปรับใช้ได้ตามบริบทของพื้นที่นั้น ๆ หลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน คือ การจัดการเรียนรู้ที่มีการปฏิบัติงานจริงในสถานประกอบการอย่างเป็นระบบ จะมีการให้ความรู้ด้านวิชาการและทักษะที่จำเป็นก่อนได้รับมอบหมายให้เข้าไปปฏิบัติงาน ณ สถานประกอบการในสถานะเสมือนหนึ่งพนักงาน เป็นการลงมือทำงานจริงตามสาขาวิชาที่ตนเรียนมา จะมีการวัดและประเมินผลอย่างเป็นระบบ ควบคู่กับการนำเสนอรายงานจากประสบการณ์จริง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) อย่างไรก็ตามการนำแนวคิดนี้ไปใช้อาจจะมีปรับเปลี่ยนรายละเอียดบางประการให้เหมาะสมตามบริบทของสถาบันการศึกษานั้น ๆ เพื่อการเพิ่มศักยภาพของการจัดการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ทฤษฎีควบคู่กับการฝึกปฏิบัติงาน มุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถสัมผัสประสบการณ์การทำงานจริงในขณะที่เรียน

นักศึกษาในหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน เป็นเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็วถือว่าเป็นช่วงสำคัญของชีวิต เพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดที่กำลังพัฒนาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ต้องการความเป็นอิสระในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง และเมื่อเข้า

มาเป็นนักศึกษาภายใต้ระบบการเรียนการสอนในสถาบันที่สลับกับการทำงานในสถานประกอบการจริงอย่างต่อเนื่อง ตลอดหลักสูตร จะเป็นโอกาสให้นักศึกษาสามารถนำความรู้จากสถาบันไปประยุกต์ใช้ในการทำงานได้ และสามารถนำประสบการณ์จากการทำงานกลับมาเป็นประเด็นสำหรับการเรียนรู้ในสถาบันได้เช่นเดียวกัน โดยจะมีลักษณะงานที่ซับซ้อนมากขึ้นตามชั้นปีหรือรายวิชาที่ศึกษาตลอดหลักสูตร นักศึกษาจะได้ทำงานในสถานประกอบการที่สอดคล้องกับสาขาวิชาที่เรียน เพื่อให้สามารถบูรณาการภาคทฤษฎีกับภาคปฏิบัติมาใช้ในการทำงานจริง ซึ่งในระหว่างปฏิบัติงานในสถานประกอบการนั้น นักศึกษาจะต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อม หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ หากนักศึกษามีคุณลักษณะที่เชื่อว่า ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในงานใด ๆ เกิดจากการกระทำของตนเอง ไม่ได้มองเป็นเรื่องของโชคชะตาหรือสาเหตุอื่น ๆ อย่างหนึ่งอย่างใด นักศึกษาเหล่านั้นก็มีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต ที่ถือว่าเป็นหนึ่งในทักษะจำเป็นและสำคัญในศตวรรษที่ 21 นี้

ภาพสะท้อนปรากฏการณ์ในปัจจุบัน

ความแน่นอน คือ ความไม่แน่นอน จาไมส์ คาสซิโอ (Cascio, 2020) นักพฤติกรรมศาสตร์ชื่อดังชาวอเมริกัน ได้นำเสนอโมเดลรูปแบบใหม่เรียกว่า BANI เพื่อเป็นกรอบคิดในการอธิบายความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และแพร่หลายที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลก หลังจากมนุษยชาติเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ประกอบด้วย

B – Brittle: ความเปราะบาง เมื่อถูกระทบกระเทือนจะก่อให้เกิดความเสียหายได้ สิ่งที่เปราะบางขาดความยืดหยุ่น มีความอ่อนไหว และแตกหักง่าย ความยืดหยุ่น (resilience) จึงเป็นคุณสมบัติจำเป็นต่อการปรับตัว ปรับใจไม่ให้อ่อนไหวต่ออุปสรรคหรือปัญหา เป็นเรื่องของการเรียนรู้จากความผิดพลาด ข้อผิดพลาด หรือความล้มเหลว และยอมรับความจริงได้

A – Anxious: ความวิตกกังวล เมื่อถูกสะสมเป็นระยะเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังหมดหนทาง และสร้างความรู้สึกหวาดกลัวกับทุก ๆ เรื่อง ช่วงเวลาของการสั่งสมความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ความคิดและอารมณ์ผูกติดกับภาวะซึมเศร้าและความกลัวอย่างแยกไม่ออก เกิดความเฉื่อยชาหรือความรู้สึกไม่อยากลงมือทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน เพราะกลัวความผิดพลาด ความผิดพลาดหรือความล้มเหลว ความวิตกกังวลส่งผลกระทบต่อ การตัดสินใจและประสิทธิภาพการทำงาน

N – Nonlinear: ความคาดเดาได้ยาก เป็นความไม่คงเส้นคงวา ไม่มีความแน่นอน หลายครั้งเกิดจากการแทรกแซงหรือรบกวนจากเหตุการณ์อื่น หรืออาจมีเหตุการณ์ซึ่งเป็นสาเหตุที่แท้จริงอยู่เบื้องหลัง ทำให้ไม่สามารถหาเหตุและผลได้อย่างชัดเจนจากเหตุการณ์ที่ปรากฏตรงหน้าได้ เหตุและผลที่แท้จริงมักปรากฏหรือคลี่คลายช้ากว่าที่ควรจะเป็น

I – Incomprehensible: ความไม่เข้าใจ เกิดจากการพยายามค้นหาคำตอบสำหรับปัญหาที่ไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น ไม่สามารถกำกับหรือควบคุมอะไรได้ และไม่สามารถตีความได้ว่าสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเกิดขึ้นเพราะอะไร หลายต่อหลายครั้ง พบว่า คำตอบที่ค้นเจอไม่น่าพอใจและไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เพราะไม่เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

ดังนั้น คนเราจำเป็นต้องมีความสามารถในการเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น และการปรับความคิดยอมรับแนวทางใหม่ ๆ เพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) ที่สร้างทัศนคติหรือแนวคิดแบบยืดหยุ่นและสามารถพัฒนาเติบโตต่อไปเรื่อย ๆ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ สนุกกับการแก้ปัญหาหรือสิ่งท้าทายใหม่ ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต

บทสรุป

ภาพสะท้อนปรากฏการณ์ในปัจจุบัน ความแน่นอน คือ ความไม่แน่นอน การเรียนรู้จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม แตกต่างจากการศึกษาแบบดั้งเดิม เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต สถาบันการศึกษาต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนมีความพร้อมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ

หลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน จะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ทั้งวิชาการ วิชาชีพ และวิชาชีพชีวิตจากการไปปฏิบัติงานจริงในสถานประกอบการที่เป็นหน่วยงานรัฐหรือเอกชน นักศึกษาสามารถพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมในการประกอบอาชีพ และการก้าวสู่ระบบการทำงาน เป็นการสร้างบัณฑิตไทยให้มีทักษะที่พร้อมในการปฏิบัติงาน และมีทักษะที่ตรงตามความต้องการของตลาดแรงงาน รวมทั้งมีศักยภาพที่พร้อมเป็นผู้ประกอบการที่สามารถทำงานได้ทั่วโลก

สำหรับพลังสุขภาพจิตได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในทักษะสำคัญในระดับนานาชาติ เป็นความสามารถในการเผชิญและรับมือความไม่แน่นอน พลังสุขภาพจิตถือว่าเป็นคุณลักษณะของบุคคลผู้มีความเห็นถูกต้อง มีสติตั้งรับความไม่รู้อย่างปัญญา มีขันติความมานะอดทนเพียรพยายามที่จะก้าวข้ามผ่านความยากลำบากไปให้ได้ หรือจนสามารถบรรลุเป้าหมายประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ และเนื่องจากพลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถที่พัฒนาได้ การผสมผสานกระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตเข้าไปในหลักสูตรสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน เพื่อเป็นคุณสมบัติติดตัวนักศึกษาออกไปทำงานอย่างมีคุณภาพและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2579*.

กรุงเทพฯ: บริษัท พรินทิงกราฟฟิค จำกัด.

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2562). *นโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา*

วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563–2570. เอกสารสำเนา.

กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.

กรมสุขภาพจิต. (2565). *แนวทางการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักศึกษาในมหาวิทยาลัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.

จิตราณู คำสนวน. (2560). *ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์*.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ดุจเดือน พันธมนาวิน. (2549). ความเชื่ออำนาจในตน: การวัด ความสำคัญ และการเปลี่ยนแปลง. *วารสารพัฒนาลังคมและยุทธศาสตร์การบริหาร*, 8(2). 107–142.

นิภารัตน์ รูปไข่. (2557). *อิทธิพลของความสามารถในการฟื้นพลังและความกดดันทางวิชาการที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นฤภัค ฤทธิพิทย์ และสตรียรัตน์ รุจิระชาคร. (2565). การศึกษาผลโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. *วารสารโรงพยาบาลสกลนคร*, 25(2). 54–62.

วิชญะ น้อยมาลา. (2564). ทักษะจำเป็นของการทำงานในศตวรรษที่ 21. *วารสารวิชาการรัตนบุคย์*, 3(1). 45–57.

ศุภรัตน์ เอกอัศวิน และเยาวนาฏ ผลิตนันทเกียรติ. (2551). ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤติ. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 16(3). 190–198.

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2562). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 53). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงศุภา โคตรนารา. (2552). ความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤต: การทบทวนบทความทางวิชาการ. *วารสารพยาบาลและสุขภาพ*, 32(1). 90-101.
- สุวภูมิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2559). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอัตถิภาวนิยม-มนุษย์นิยมต่อสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). (2563). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563*. สำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *การพัฒนาแนวทางการจัดการเรียนการสอนที่บูรณาการการเรียนรู้กับการทำงานในสถาบันอุดมศึกษา (Work-Integrated Learning)*. กรุงเทพฯ: บริษัท พรักหวานกราฟฟิค จำกัด.
- เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมาคมสหกิจศึกษาไทย. (2564). *หลักสูตรการศึกษาอบรมสำหรับผู้บริหาร คณาจารย์นิเทศ ผู้นิเทศ และผู้ปฏิบัติงานด้านสหกิจศึกษาและการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน (Cooperative and Work-Integrated Education: CWIE)*. สมาคมสหกิจศึกษาไทย.
- American Psychological Association. (2014). *The Road to Resilience*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cascio. (2020). *BANI and Chaos*. Retrieved June 10, 2024, from <https://ageofbani.com/2022/04/bani-and-chaos/>.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1). 1-28.
- Rotter, J. B. (1990). Internal Versus external control of reinforcement: *American Psychologist*, 45(4), 489-493. <https://doi.org/10.1037/003-066X.45.4.489>.