

คุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19

ศรินทร์ภัทร์ โพธิ์วรรณ¹ ทิพวรรณ เดชสงค์²

(วันรับบทความ: วันที่ 1 พฤษภาคม 2566, วันแก้ไขบทความ: วันที่ 7 ธันวาคม 2566, วันตอบรับบทความ: วันที่ 13 ธันวาคม 2566)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา (Quality of life for higher education student) หลังจากการระบาดโควิด 19 ซึ่งคุณภาพชีวิตของผู้เรียนเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง “คุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19” เป็นบทความวิชาการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ แนวทางการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้กับนักศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาและสอดคล้องกับคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ โดยให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย และคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาในสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ประกอบด้วย สุขภาพที่ดีของนักศึกษา (Healthy) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา (Adaptability) ความคิดในการสร้างสรรค์ (Mindset) และความมีอิสระในการเรียนสามารถบริหารตนเอง (Flexible learning approach)

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิตผู้เรียน, ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา, หลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19

ประเภทของบทความ: บทความวิชาการ

การอ้างอิง:

ศรินทร์ภัทร์ โพธิ์วรรณ และทิพวรรณ เดชสงค์. (2567). คุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19. วารสารรามคำแหง ฉบับคณะศึกษาศาสตร์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 5(2), 36-47.

¹การศึกษาศุภบัณฑิต สาขาการบริหารและการจัดการการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ผู้รับผิดชอบบทความ)

e-mail: rathsweet3@gmail.com

²อาจารย์ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

e-mail: tippawand@g.swu.ac.th

Quality of Life for Higher Education Students in the Post COVID-19 Epidemic

Saranpath Phothiwan¹, Tippawan Datesong²

(Received Date: 1 May 2023; Revised Date: 7 December 2023; Accepted Date: 13 December 2023)

Abstract

This academic article examines the quality of life for students in higher education (Quality of Life for Higher Education Students) following the COVID-19 pandemic, emphasizing the paramount significance of student well-being. The objective of the academic article titled "Quality of Life for Higher Education Students in the Post-COVID-19 Epidemic" is to provide guidelines for designing learning experiences and suitable environments for students in the post-COVID-19 context. The aim is to enhance students' quality of life and align it with the desired attributes of graduates. This is achieved by fostering the development of students' quality of life across intellectual, social, emotional, physical, and moral dimensions. The enhancement of the quality of life of higher education students in the context of the COVID-19 pandemic encompasses promoting students' physical well-being (Healthy), enhancing emotional adaptability (Adaptability), cultivating a creative mindset (Mindset), and empowering students to manage their own learning with a flexible approach (Flexible learning approach).

Keywords: Quality of life; Higher education students; Post COVID-19 epidemic

Type of Article: Academic Article

Cite this article as:

Phothiwan, S., & Datesong, T. (2024). Quality of Life for Higher Education Students in the Post COVID-19 Epidemic. *Ramkhamhaeng University Journal: Faculty of Education (Humanities and Social Sciences)*, 5(2), 36-47.

¹Doctor of Education (Education Administration and Management) Srinakharinwirot University
e-mail: rathsweet3@gmail.com (corresponding author)

²Lecturer, Learning Innovation Center, Srinakharinwirot University
e-mail: tippawand@g.swu.ac.th

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันมหาวิทยาลัยสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งได้พยายามจัดประสบการณ์การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้กับนักศึกษาทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยมหาวิทยาลัยได้จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก การบริการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาให้มีความสุข ในรั้วมหาวิทยาลัย อันจะส่งผลให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ดีและสอดคล้องกับคุณลักษณะของบัณฑิต ที่พึงประสงค์ โดยให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย และคุณธรรม จริยธรรม ที่สอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ 5 ประการ ได้แก่ ความรู้ ทักษะการคิด ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการวิเคราะห์และการสื่อสารและการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม (Ministry of Education, 2003) ดังนั้น ชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ นับเป็นก้าวสำคัญสำหรับนักศึกษาหลาย ๆ คน เพราะการเข้ามหาวิทยาลัย อาจหมายถึงการที่ต้องก้าวออกจากบ้านย้ายไปอยู่ในสถานที่ใหม่ สังคมใหม่ เผชิญกับ สภาพแวดล้อม สังคม และโอกาสเจอเพื่อนใหม่ ๆ แต่ด้วยสถานการณ์ของโลกปัจจุบันที่มาพร้อมกับการแพร่ระบาดของ โควิด 19 กลายเป็นอีกอุปสรรคหนึ่งที่ทำให้การปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่เป็นไปได้ยากขึ้น ส่งผลให้นักศึกษา หลายคนเกิดความเครียด วิตกกังวล จนนำมาสู่การประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิต (mental health) เช่นนั้นแล้ว การเปลี่ยนผ่านสู่ปีการศึกษาใหม่ จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะเตรียมพร้อมกลยุทธ์สำหรับส่งเสริมสุขภาพจิตและ ความเป็นอยู่ที่ดีให้แก่นักศึกษา (SDG MOVE, 2021)

สำหรับประเทศไทยความท้าทายในการในสถานการณ์โควิด 19 ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอน รวมถึงคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โควิด 19 มีผลกระทบทางการศึกษากับการศึกษามาก ในช่วงการระบาด เด็กนักเรียนนักศึกษาทั่วโลก มากกว่า 1,500 ล้านคนต้องหยุดการเรียนการสอนในโรงเรียน และมีการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนเป็นการสอนทางไกล เรียนที่บ้าน ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย หลายคนจะต้องปรับตัว กับระบบการเรียนการสอน แม้ว่าบางโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยจะสามารถเตรียมตัวรับมือกับการเรียนการสอน ออนไลน์ได้ดี แต่ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าผลกระทบของโควิด 19 เป็นการบังคับให้การศึกษาต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัย และเทคโนโลยีในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่หากการศึกษาต้องปรับตัวในระบบออนไลน์ ซึ่งอาจทำการเปลี่ยน ภาพรวมของระบบการศึกษา การศึกษาที่มีรูปแบบเป็นแพลตฟอร์ม (Education platform) ผู้เรียนจะเป็นฝ่ายเลือก สิ่งที่เรียนตามความสนใจ เช่น ระบบ MOOC นักเรียนเข้าใจความชอบและสิ่งที่ตัวเองเรียน นักเรียนอยากเรียนในวิชา ที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด ซึ่งแน่นอนว่าจะเกิดความเปลี่ยนแปลงในระยะยาว ซึ่งแม้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด 19 จะคลี่คลายลงแล้ว แต่ก็ยากที่ระบบการศึกษาจะเปลี่ยนกลับสู่รูปแบบเดิม (New normal) นอกจาก ทางด้านการศึกษาแล้ว วิธีการดำเนินชีวิตของผู้คนก็ปรับเปลี่ยนไปมาก การระมัดระวังตนเอง การใส่หน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่าง การล้างมือ การดำเนินชีวิตที่ดูแลตนเองมากขึ้น วิถีชีวิตแบบใหม่นี้ (New normal) น่าจะ ปรับเปลี่ยนอยู่ต่อไป (Phuworawan, 2021)

ในเรื่องผลกระทบของคุณภาพชีวิตผู้เรียนหลังสถานการณ์การระบาดโควิด 19 พบว่าผลกระทบการศึกษา ปฐมวัยถึงมหาวิทยาลัย นอกจากผลกระทบด้านการเรียนรู้โควิด 19 ยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ โดย กสศ. พบว่า ยิ่งเด็กยากจนยิ่งได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจอย่างมาก ทั้งครอบครัวที่ผู้ปกครองตกงาน ผู้ที่มีรายได้ลดน้อยลง หรือ มีภาระพึ่งพิงมากขึ้น ล้วนกระทบต่อการศึกษาของลูกหลาน และทำให้แนวโน้มของความเหลื่อมล้ำระหว่างคนจนกับ คนรวยมีมากขึ้น เพราะอาจจะทำให้เด็กต้องขาดเรียนมากขึ้นหรือครอบครัวมีรายจ่ายเพื่ออุดหนุนการศึกษาน้อยลง

สำหรับในส่วนของมหาวิทยาลัยเองก็มีรายได้ลดลง โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยเอกชนที่ขาดรายได้จากนักศึกษาต่างชาติ หรือจากสถานะเศรษฐกิจที่ผู้ประกอบการมีรายได้ลดลง ในต่างประเทศ มหาวิทยาลัยชั้นนำทั้งในสหรัฐอเมริกา อังกฤษ ออสเตรเลีย ซึ่งอาศัยรายได้จำนวนมากจากนักศึกษาต่างชาติหรือนักศึกษาต่างรัฐ เมื่อเกิดการแพร่ระบาดต้องเรียนทางไกล ทำให้นักศึกษาหลายคนตัดสินใจพักการเรียนไว้ก่อน มหาวิทยาลัยหลายแห่งประสบปัญหารายได้ลดลง ทำให้ต้องปิดตัวหรือชะลอการเปิดหลักสูตรเอาไว้ก่อน หรือยกเลิกการรับนักศึกษาในระดับบัณฑิตในบางสาขา นับเป็นปรากฏการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน (Thongliamnak, 2021)

จากสภาพปัญหาในปัจจุบันพบว่าคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ซึ่งเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายหรือผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ต้องปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ อีกมากมาย จึงทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวล ประกอบกับสถานการณ์การระบาดของโรคระบาดโควิด 19 ซึ่งพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย คือ อาการเจ็บป่วยด้วยสภาวะอากาศที่แปรปรวนปัญหาด้านจิตใจ คือ ไม่มีความสุขในการเรียน เพราะมีความเครียดในเรื่องส่วนตัวและเรื่องอื่น ๆ ส่วนปัญหาด้านสังคม คือไม่สามารถเข้ากับเพื่อนใหม่เพราะบางครั้งต้องเรียนออนไลน์ และเพื่อนๆ ในวัยเดียวกันมี ความหลากหลายทางด้านทัศนคติ ส่วนปัญหาด้านค่าใช้จ่าย ผู้ปกครองอาจได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ส่งผลให้นักศึกษาไม่พร้อมต่อการเรียน โดยในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 สำหรับประเทศไทยเป็นความท้าทายที่ควรเป็นการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสในการพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนให้ดีกว่าเดิม ดังที่ Pinyosinwat (2020) ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนอย่างไรในสถานการณ์โควิด 19 จากบทเรียนต่างประเทศสู่การจัดการเรียนรู้ของไทยมี ดังนี้ มาตรการการเรียนรู้อของผู้เรียนของไทยจึงไม่ควรปรับแค่กระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียน แต่ต้องปรับใหญ่ทั้งระบบการเรียนรู้ที่ต้องสอดคล้องกันและเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ของผู้เรียน เพิ่มความยืดหยุ่นของโครงสร้างการเรียนและความหลากหลายของรูปแบบการเรียนรู้ ความยืดหยุ่นในการใช้เวลาและการเลือกรูปแบบการเรียนรู้ที่ครูสามารถออกแบบหน่วยการเรียนรู้ที่เหมาะสมและส่งเสริมการเรียนรู้รายบุคคล (Personalized learning) ตัวอย่างเช่น ชั่วโมงเรียนรู้ผ่านจอสำหรับเด็กแต่ละช่วงวัย โดยคำนึงถึงพัฒนาการด้านร่างกาย (ปัญหาด้านสายตา) และพัฒนาการด้านสังคม (ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น) ชั่วโมงการเรียนรู้ด้วยตนเองที่บ้านจากการทำใบงาน ชิ้นงาน ค้นคว้าด้วยตนเองและชั่วโมงที่ครูกับนักเรียนเรียนรู้ร่วมกัน การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ และสอนอย่างมีแผนที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป

จากสภาพสถานการณ์ดังกล่าว สรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษามีปัจจัยด้านการการศึกษา ปัจจัยด้านค่าใช้จ่าย ปัจจัยด้านสุขภาพจิต ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัย ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา หาแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาในสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ซึ่งแนวทางการส่งเสริมต้องให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น การทำงานความสนใจ การเขียนบันทึกการเรียนรู้ การตั้งคำถามตามความสนใจ การเขียนบันทึกการเรียนรู้ การตั้งคำถามและตอบคำถามการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการศึกษางานวิจัย โดยมหาวิทยาลัยต้องส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษา โดยคำนึงถึงบรรยากาศของการเรียนการสอน บทบาทของผู้สอน กระบวนทัศน์ของการสอน การสะท้อนการเรียนรู้ (Kitiyanusan, 2009)

บทวิเคราะห์

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนระดับอุดมศึกษา

การศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่มีปัจจัยและแนวทางในการศึกษาที่สลับซับซ้อน ทั้งนี้เพราะการมีคุณภาพชีวิตที่ดีหมายถึงรวมถึงคุณภาพที่ดีทั้งกาย จิตใจ วิญญาณและสติปัญญาและความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นแปรผันได้ตามสภาวะแวดล้อมในด้านต่าง ๆ รวมถึง ลักษณะของแต่ละบุคคล ในขณะที่ปัจจัยและแนวทางในการศึกษาคุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับขอบเขตของพื้นที่ สภาพทางภูมิศาสตร์ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ขนาดประชากร ลักษณะเฉพาะของประชากร และวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนั้น จึงเกิดแนวคิดในเรื่องการให้ความหมาย เกณฑ์การวัด การวิเคราะห์และการตีความคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน ดังที่ UNESCO (1978) กล่าวถึง คุณภาพชีวิตว่าเป็นความรู้สึกของการมี การอยู่อย่างมีความสุข มีความพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่เป็นส่วนสำคัญของบุคคล การที่บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน มีความมุ่งหมายในชีวิต และมีความวิตกกังวลน้อยที่สุดเป็นความรู้สึกมีความสุข (Sense of well-being) ซึ่งมีผลมาจากความรู้สึกพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจในแต่ละด้านของชีวิตที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น ๆ

คุณภาพชีวิตของบุคคลเป็นความสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสมไม่เป็นภาระและ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสามารถดำรงชีวิตที่ขอบธรรมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และค่านิยมสังคมตลอดจนแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ คุณภาพชีวิตแบ่งเป็น 3 ประการคือ

1. ทางด้านร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นผลตอบสนองมาจากปัจจัยพื้นฐาน
2. ทางด้านจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง ครอบครัวและสังคมสิ่งแวดล้อม มีความปลอดภัยในชีวิต
3. ทางด้านสังคม คือ บุคคลสามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐานและค่านิยมของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติ

แนวทางการฟื้นตัวทางการศึกษาจากสถานการณ์ COVID-19 ที่มีประสิทธิภาพและเสมอภาค

แนวคิดเรื่องการฟื้นตัวทางการศึกษาจากสถานการณ์ COVID-19 ที่มีประสิทธิภาพและเสมอภาคเป็นแนวทางที่หลายประเทศให้ความสนใจ ในการศึกษาวิจัยและประกอบการพิจารณาเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบการศึกษาที่ส่งผลถึงภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ (Learning losses) ความเครียดและปัญหาทางสุขภาพจิต ภาวะขาดโภชนาการ และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมของผู้เรียน ที่เกิดขึ้นจากการปิดโรงเรียนที่ไม่มีกำหนด และส่งผลกระทบยาวต่อการพัฒนามนุษย์และความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) ของผู้เรียน แม้ช่วงสถานการณ์ COVID-19 จะทำให้เห็นศักยภาพและประโยชน์ของนวัตกรรมการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้ทางไกลหรือออนไลน์มาใช้อย่างมากมายและรวดเร็ว แต่การจัดการเรียนรู้ทางไกลหรือออนไลน์ในวิกฤติการระบาด COVID-19 ไม่สามารถทดแทนการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าหรือแบบตัวต่อตัวได้ทั้งหมด การหยุดชะงักของระบบการศึกษาที่ผ่านมาทำให้เกิดความสูญเสียและความไม่เท่าเทียมกันในการเรียนรู้อย่างมาก ดังนั้นแนวทางการฟื้นตัวทางการศึกษาจากสถานการณ์ COVID-19 ที่มีประสิทธิภาพและเสมอภาค จึงมิใช่เพียงเป็นการดำเนินการภายหลังสถานการณ์ COVID-19 ผ่านพ้นไปเท่านั้น หากแต่

จะต้องมีการศึกษา พัฒนา และดำเนินการไปตลอดช่วงเวลา ทั้งในสถานการณ์และภายหลังการระบาดไปอย่างต่อเนื่อง (Office of the Secretariat of the Education Council, 2023)

ดังนั้น หัวใจของการแก้ไขปัญหการศึกษายุคหลังโควิด 19 จึงประกอบด้วย

1. การรับประกันว่าเด็กทุกคนจะมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ตลอดจนได้รับความช่วยเหลือที่จำเป็นโดยเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นความช่วยเหลือด้านการเรียนรู้ หรือความช่วยเหลือเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของเยาวชน

2. การพัฒนาระบบการศึกษาที่ยืดหยุ่น พร้อมรับมืออุบัติภัยในอนาคต ผ่านการปรับปรุงกลไกในโรงเรียน สร้างสรรค์ทรัพยากรทางการศึกษาที่หลากหลาย ส่งเสริมองค์ความรู้และทักษะของครู รวมถึงศักยภาพของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อการสนับสนุนผู้เรียนอย่างครบวงจร

ทั้งนี้ ยูนิเซฟจำแนกแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายข้างต้นเป็น 4 ประเภทด้วยกัน ได้แก่ ประเภทแนวปฏิบัติ เพื่อเพิ่มโอกาสเข้าถึงการศึกษา

1. Quality and inclusive learning: ประเภทแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพและความครอบคลุมของการจัดการศึกษา

2. Well-being: mental health and psychosocial support: ประเภทแนวปฏิบัติเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ครอบครัว ตลอดจนบุคลากรทางการศึกษา

3. Safe schools: ประเภทแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาโรงเรียนและสาธารณูปโภคที่จำเป็นต่อการรับมือวิกฤตในปัจจุบันและอนาคตของสถานศึกษา (Noola, 2021)

องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดปัจจัยสำคัญของคุณภาพชีวิตสำหรับบุคคลทั่วไปว่า ควรประกอบด้วยปัจจัยสำคัญของคุณภาพชีวิต 6 ด้าน คือ (Uamsamang, 2004)

1. ด้านร่างกาย (Physical domain) คือการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบายไม่มีความเจ็บปวดการรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพละกำลัง ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับและพักผ่อนรวมทั้งการรับรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ด้านจิตใจ (Psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตนและการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล เป็นต้น

3. ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล (Level of independence) คือ การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าจะตนไม่พึ่งพาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

4. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) คือการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งการรับรู้ว่าจะตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

5. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย และมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคม สงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

6. ด้านความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality/religion/personal beliefs) คือ การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิต-วิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำรงชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

มนุษย์ประกอบด้วยโครงสร้างทางร่างกายและจิตใจมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้น ส่งผลให้เกิดเป็นพฤติกรรม นอกจากสิ่งเร้าแล้วสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ แรงจูงใจ เจตคติและบุคลิกภาพ รวมถึงสิ่งเร้าภายนอก เช่น อิทธิพลทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก (Jittangwattana, 2005) โดยปัจจัยภายในตัวบุคคลประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

1. ความต้องการ (need) เป็นสภาวะความจำเป็นของบุคคลที่ได้รับการกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองแตกต่างกันไปตามเพศ อายุ วุฒิภาวะ ความสามารถ ความสนใจ และพัฒนาการด้านต่าง ๆ

2. การรับรู้ (perception) เป็นกระบวนการในการเลือกรับจัดระเบียบและแปลความหมายของสิ่งเร้าว่ามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเช่นไร ซึ่งการแปลความนั้นเป็นผลการเรียนรู้

3. การเรียนรู้ (learning) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลไปจากเดิมเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อม

4. แรงจูงใจ (motivation) เป็นภาวะที่บุคคลได้รับการกระตุ้นให้มุ่งไปสู่เป้าหมายบางอย่าง

5. เจตคติ (attitude) เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในการที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้น

6. บุคลิกภาพ (personality) เป็นคุณสมบัติและอุปนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลที่ได้รับการปลูกฝังแต่วัยเด็กและเป็นตัวกำหนดลักษณะการแสดงออกของบุคคลนั้น

สำหรับปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ (Jittangwattana, 2005)

1. อิทธิพลทางครอบครัว (Family impact) เป็นจุดเริ่มต้นของการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมในสังคมตามแบบอย่างค่านิยม ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมของครอบครัว

2. อิทธิพลทางสังคม (Social impact) สภาวะการณ์ของสังคมมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของบุคคลและส่งผลต่อพฤติกรรมทางสังคม

3. อิทธิพลทางวัฒนธรรม (Culture impact) เป็นตัวกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเกิดความแตกต่างระหว่างเชื้อชาติ

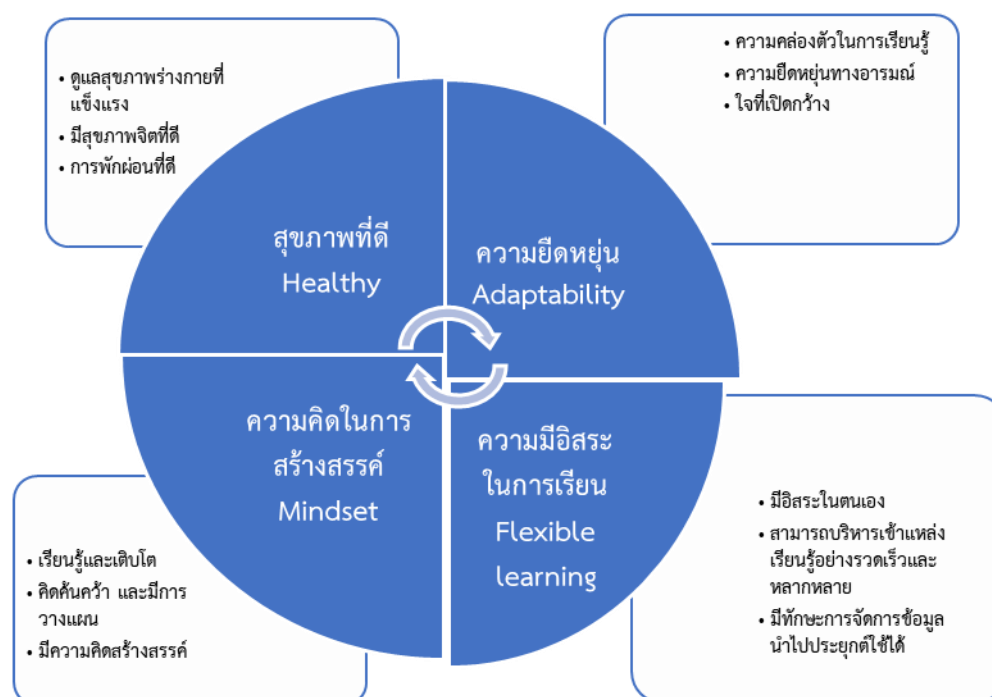
4. อิทธิพลทางเศรษฐกิจ (Economic impact) มีความสัมพันธ์กับการกินอยู่และความสามารถในการตอบสนองความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ

5. อิทธิพลทางสิ่งแวดล้อม (Environment impact) ที่บุคคลต้องเผชิญสัมพันธ์ด้วยเกิดเป็นพฤติกรรม การแสดงออกต่าง ๆ

จากปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านครอบครัวและการมีเป้าหมายในชีวิต และด้านค่าใช้จ่าย ดังนั้น มหาวิทยาลัยต้องพัฒนาคุณภาพของนักศึกษาโดยการส่งเสริมตามแนวทางดังนี้ ด้านสุขภาพ (Healthy) ดูแลสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี การพักผ่อนที่ดี ด้านการปรับตัว (Adaptability) ความคล่องตัวในการเรียนรู้ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ใจที่เปิดกว้าง ด้านความคิด (Mindset) เรียนรู้และเติบโต คิดค้นคว้า และมีการวางแผน มีความคิดสร้างสรรค์ ด้านความยืดหยุ่น (Flexible learning approach) มีอิสระในตนเอง สามารถบริหารเข้าแหล่งเรียนรู้อย่างรวดเร็วและหลากหลาย มีทักษะการจัดการข้อมูล นำไปประยุกต์ใช้ได้

คุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19

ความจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ผู้เขียนจึงขอเสนอ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 โดยนำเสนอ ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพที่ดีของนักศึกษา (Healthy) ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา (Adaptability) ด้านความคิดในการสร้างสรรค์ (Mindset) และด้านความมีอิสระในการเรียน สามารถบริหารตนเอง (Flexible learning approach) ดังภาพที่ 1 (Adecco, 2022)



ภาพที่ 1 คุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19

จากภาพที่ 1 คุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 มีรายละเอียด ดังนี้

ด้านที่ 1 สุขภาพที่ดีของนักศึกษา (Healthy) การดูแลสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การมีสุขภาพจิตที่ดี และการพักผ่อนที่ดี ของนักศึกษา สุขภาพที่ดีของนักศึกษาสามารถแบ่งได้เป็นสุขภาพทางร่างกายและสุขภาพทางจิตใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกันอย่างมากไม่ได้ สุขภาพร่างกาย หมายถึงร่างกายที่มีความเจริญเติบโตและพัฒนาการสมกับวัย สะอาดแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคหรือต้านทานโรคเป็นอย่างดี ส่วนสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของเราให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน รวมทั้งสถานการณ์ในอดีตและอนาคตด้วยในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่บุคคล ชุมชนหรือสังคมใดก็ย่อมมีองค์ประกอบที่พึงกระทำอยู่อย่างน้อย 2 ประการ คือ การศึกษา เศรษฐกิจ (Somprayoon, 2004)

ด้านที่ 2 ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา (Adaptability) การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาถือว่าเป็นหัวใจสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากนักศึกษายู่ในช่วงเริ่มต้นของวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นช่วงทศวรรษที่ 2 ของชีวิต อยู่ในช่วงระหว่าง 18-19 ปี (World Health Organization, 2011) เป็นช่วงเวลาที่สั้นและมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพื่อเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ช่วงนี้จึงเป็นช่วงสำคัญของชีวิตเนื่องจากนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นจะมีอารมณ์ไม่คงที่ รุนแรงและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาวัยนี้นับเป็นเรื่องยาก ซึ่งการควบคุมอารมณ์ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยนี้ (Mangrulkar et al., 2001)

ด้านที่ 3 ความคิดในการสร้างสรรค์ (Mindset) ความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้และเติบโต คิดค้นคว้า และมีการวางแผนในการมีความคิดสร้างสรรค์ ความคิดสร้างสรรค์สามารถพัฒนาได้ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เป็นเป้าหมายของการศึกษา ซึ่งควรสนับสนุนให้เกิดขึ้นในสถานศึกษา เพราะสามารถส่งเสริมให้มีการพัฒนาได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรง คือ การสอน การฝึกฝน การอบรมและในทางอ้อมคือ การสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมส่งเสริมความเป็นอิสระในการเรียนรู้ ระบบการศึกษาทั่วโลกใช้ Educational Technology มากขึ้น การใช้ระบบออนไลน์อย่างเต็มรูปแบบมากขึ้น เช่น DingTalk Tencent Google Hangout Meet Google Classroom เป็นต้น รวมทั้งยังมีแอปพลิเคชันเกี่ยวกับการศึกษาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเทคโนโลยีสามารถเปลี่ยนบทบาทครูผู้สอน จากที่เคยเป็นผู้ชี้แนะ ไปสู่การเป็นผู้สนับสนุน และให้คำแนะนำแก่นักเรียน ช่วยให้การนำเสนอเนื้อหาการเรียนการสอนมีความน่าสนใจขึ้น และช่วยเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสร้างความร่วมมือ ความคิดสร้างสรรค์ ออกจากกรอบของการเรียนรู้ที่จำกัดเฉพาะในห้องเรียนสี่เหลี่ยมดังที่เคยเป็นมา (SCG Foundation, 2023)

ด้านที่ 4 ความมีอิสระในการเรียน สามารถบริหารตนเอง (Flexible learning approach) ความมีอิสระในตนเอง สามารถบริหารเข้าแหล่งเรียนรู้อย่างรวดเร็วและหลากหลาย มีทักษะการจัดการข้อมูล นำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่สูงขึ้นเพื่อมุ่งสร้างสรรค์องค์ความรู้ เพื่อการพัฒนาคน สร้างคน ผลิตบัณฑิตให้ตอบโจทย์เป้าหมายหลักคือ คุณภาพของบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาและออกไปปรับใช้สังคมในบริบทต่าง ๆ ดังนั้น ตัวแปรที่สำคัญและเป็นพลังในการที่จะบรรลุเป้าหมายผู้สอนในระดับอุดมศึกษาจึงมีส่วนสำคัญต่อการสร้างคนหรือการพัฒนาคนให้ตอบโจทย์ได้ตามเป้าหมายสำหรับกระบวนทัศน์ใหม่ในการจัดการเรียนการสอนโดยจะทำการศึกษาคควรเป็น การมุ่งเน้นส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อค้นหาศักยภาพควบคู่ไปกับการเสริมสร้างพลังให้แก่ผู้เรียนทั้งในด้านพลังของความคิด พลังสติปัญญาพลังจิตใจหรือกำลังกายที่แข็งแรงของร่างกายเป็นต้น ซึ่งพลังเชิงบวกในลักษณะเช่นนี้จะเป็นการเรียนรู้

ที่ส่งผลต่อการเติบโตและการใช้ชีวิตในทิศทางที่นำไปสู่ความเข้มแข็งต่อบริบทที่มีการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ในด้านต่าง ๆ และเป็นแนวทางที่สำคัญ ที่จะได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการรังสรรค์ผลงานให้เกิดขึ้นจากตัวผู้เรียนซึ่งแม้ว่าผลงานนั้นสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นจะเป็นผลงานประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ผลงานวิชาการผลงานสิ่งประดิษฐ์คิดค้นต่าง ๆ ผลงานสร้างสรรค์ (Meesaen, 2021)

บทสรุป

คุณภาพชีวิตผู้เรียนระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพที่ดีของนักศึกษา (Healthy) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา (Adaptability) ความคิดในการสร้างสรรค์ (Mindset) ความมีอิสระในการเรียน และความสามารถบริหารตนเอง (Flexible learning approach)

สุขภาพที่ดีของนักศึกษา (Healthy) ได้แก่การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้นักศึกษา โดยการสร้างความตระหนักในการมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาทักษะทางสุขภาพ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การด้านการบริโภค ด้านการออกกำลังกายและนันทนาการ ด้านสุขภาพจิตส่วนบุคคล ด้านสุขภาพจิตและการปรับตัว ด้านบริหารสุขภาพ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมเช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย ปรับพฤติกรรมบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและตามช่วงวัย การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล การใช้วัคซีนป้องกันโรค ส่งเสริมทักษะพื้นฐานที่จำเป็นด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีโอกาสสัมผัสโรคและติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ส่วนทางด้านจิตใจ ส่งเสริมให้นักศึกษาทำในสิ่งที่ตนเองชอบ จัดให้มีการวางแผนในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยสามารถดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีความสุข การใช้กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิตและการทำงานของผู้เรียนในอนาคต (Essential future skills) ตลอดจนมีการจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษา แนะนำ และศูนย์ประสานงานกลาง ทั้งที่เป็นปัญหาด้านสุขภาพ ภาวะขาดโภชนาการ สุขภาพจิต ปัญหาครอบครัว อารมณ์ สังคมที่กระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้เรียน การขาดอุปกรณ์ในการเรียนรู้ เป็นต้น (Thongliamnak, 2021)

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา (Adaptability) ได้แก่การส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา ได้แก่ ความคล่องตัวในการเรียนรู้ ได้แก่ การที่นักศึกษาสามารถในการปรับตัวและปรับวิธีคิดซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ เมื่อเผชิญปัญหาและความท้าทายต่าง ๆ สามารถยืดหยุ่นความคิดและวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยการส่งเสริมให้นักศึกษา เข้าใจตนเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเองได้ มีทักษะในการสื่อสาร ตอรองและขอความช่วยเหลือ มีทักษะในการจัดการปัญหาและพยายามหาทางออกที่ดีที่สุด ส่งเสริมให้นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีราบรื่นกับคนใกล้ชิด มีที่ปรึกษามีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้ว่าตนเองกำลังต้องการอะไรในชีวิต สิ่งใดสำคัญมาก สิ่งใดสำคัญน้อย และสิ่งใดไม่ใช่เรื่องสำคัญเมื่อมีความกดดัน ความเครียดมาก ๆ ก็มีวิธีการระบายความกดดันออกไป เช่น มีเพื่อนพูดคุยระบายความทุกข์ ช่วยให้มีอารมณ์อดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เช่น มีคนพูดปลอบใจ มองส่วนดีหรือคุณค่าที่มีอยู่เพื่อปลอบใจตัวเอง คิดถึงเป้าหมายที่ต้องการ และพัฒนาระบบการประเมินตามสภาพจริง (Authentic assessment) เปลี่ยนจากการทดสอบแบบดั้งเดิมที่อาศัยการตอบแบบเลือกตอบ ถูก ผิด การใช้คำถามปลายเปิดเพื่อบอกคำถามที่กำหนด ไปสู่การประเมินตามสภาพจริง เน้นการวัดว่านักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างไร ด้วยการประเมินการเรียนรู้ (Assessments of learning) และการประเมินเพื่อการเรียนรู้ (Assessments for learning) ร่วมกัน (Thongliamnak, 2021) ความคิดในการสร้างสรรค์ (Mindset) ได้แก่การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ โดยให้นักศึกษามีโอกาสเรียนรู้ด้วยการคิดริเริ่มของ

ตนเอง ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากเป็นผู้ค้นพบและอยากลองเรียนรู้ การจัดการบรรยากาศ การเรียนรู้แบบเสรีให้ผู้เรียนมีอิสระในการคิดและการแสดงออก มีอิสระในการศึกษาค้นคว้า โดยไม่ปิดกั้นความคิด โดยการเตรียมแหล่งสารสนเทศที่ช่วยในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจที่เรียนรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง ความคิดสร้างสรรค์มีความสำคัญในโลกยุคดิจิทัล คิดเป็นวิเคราะห์ได้ โลกดิจิทัลทำให้ข้อมูลไหลเข้ามามากมายผ่านสารพัดช่องทาง นักศึกษาจึงจำเป็นต้องมีความรู้เท่าทันสื่อ มีความสามารถวิเคราะห์แยกแยะ ข้อมูลและข่าวสารต่าง ๆ ที่อยู่บนโลกอินเทอร์เน็ตได้ สิ่งสำคัญคือคิดเป็นและสามารถเลือกสิ่งที่มีประโยชน์มาใช้ในการทำงานได้ (Department of Mental Health, 2023)

สามารถบริหารตนเอง (Flexible learning approach) ได้แก่การจัดเตรียมและพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน (Digital/Online learning infrastructure) เพื่อการเรียนรู้ทางไกลให้เพียงพอ เข้าถึงได้และมีประสิทธิภาพ และจัดทำแพลตฟอร์ม (Learning platform) การเรียนรู้ที่ผู้เรียน ครู ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย สามารถเข้าถึงเพื่อการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะและตอบสนองความต้องการทางสังคมและอารมณ์ที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มให้เข้าถึงได้จริง มีการพัฒนาต่อเนื่อง และหลากหลาย (Thongliamnak, 2021) ควรให้นักศึกษาติดตามสถานการณ์และเรียนรู้โลกใบนี้ เพราะการเรียนรู้หนังสือก็ต้องปรับรูปแบบ จึงควรส่งเสริมให้พยายามค้นหาตัวเอง เพื่อที่จะได้รู้ความจริง ๆ แล้วสามารถทำอะไรได้ดี ถนัดอะไร และพร้อมที่จะเรียนรู้ไปตลอดชีวิต (Lifelong learning) (Department of Mental Health, 2023)

References

- Adecco. (2022). *Adaptability an important skill for workers in the 20th century*. <https://adecco.co.th/en/knowledge-center/detail/career-advice/adaptability-skill-and-adaptive-mindset> (in Thai)
- Department of Mental Health. (2023). *New skills for children in the post-COVID-19 era*. <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30582> (in Thai)
- Jittangwattana, B. (2005). *Sustainable tourism development*. Press and Design. (in Thai)
- Kitiyanusan, R. (2009). Promoting students' self-learning: Reflections from the research process Action. *Journal of Education and Social Development*, 5(1-2), 145–166. (in Thai)
- Mangrulkar, L., Whitman, C., & Ponner, M. (2001). *Life skills approach to child and adolescent health human development*. Education Development Center.
- Meesaen, N. (2021). Techniques for creating power to produce student work. In P. Sinlarat, & N. Meesan (Eds.). *Productive education*. (pp. 289 - 301). College of Education Dhurakij Pundit University Press. (in Thai)
- Ministry of Education. (2003). *Project to produce basic education teachers at the bachelor's degree level. (5year course)*. Religion Printing House. (in Thai)
- Noola, K. (2021). *Because the future can't wait! Opening the educational textbooks that will flow after COVID-19*. <https://www.the101.world/lessons-for-education-from-covid-19/> (in Thai)

- Office of the Secretariat of the Education Council. (2023). Report on research on the efficiency of national education. Educational Research Division Office of the National Education Commission. (in Thai).
- Phuworawan, Y. (2021). *COVID-19 and epidemiology. Online lessons for students and citizens impact in the field of education*. Covid -19 Course. <https://learningcovid.ku.ac.th/> (in Thai)
- Pinyosinwat, P. (2020). *How to organize teaching and learning in the COVID-19 situation, from foreign lessons to Thai learning management*. <https://tdri.or.th/2020/05/examples-of-teaching-and-learning-in-covid-19-pandemic/> (in Thai)
- SCG Foundation. (2023). *Covid-19 reinforces the importance of learning skills in the 21st century*. SCG Foundation. <https://www.scgfoundation.org/covid19/> (in Thai)
- SDG MOVE. (2021). *Ready for the new term, 5 strategies to promote mental health. In the COVID-19 era After encountering students Stress increases*. <https://www.sdgmovement.com/2022/08/22/mental-health-university/> (in Thai)
- Somprayoon, S. (2004). *Health of life*. Dok Ya. (in Thai)
- Thongliamnak, P. (2021). *Exploring the effects after COVID-19, an important turning point in world education*. <https://thaipublica.org/2021/01/exploring-the-effects-of-covid-19-the-turning-point-of-world-education/> (in Thai)
- Uamsamang, A. (2004). *A study of the quality of life of secondary school students under the welfare education division* [Master Thesis, Srinakharinwirot University]. (in Thai)
- UNESCO. (1978). *Indicators of environmental quality and quality of life*. UNESCO.
- World Health Organization. (2011). *Life skill education in schools*. World Health Organisation.