

บทที่ 3

วิธีการทางสุขศึกษา

การปฏิบัติงานด้านสุขศึกษาถือเป็นกระบวนการที่สำคัญมากเพราะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลทั้งในด้านความรู้ ทักษะและการปฏิบัติ ให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ดังนั้นควรจะมีวิธีการต่างๆ ที่สามารถทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเหล่านั้นได้ ซึ่งในบทนี้จะกล่าวถึงหลักการและวิธีการทางสุขศึกษาที่จะนำไปใช้กับประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้ประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

3.1 ความหมายของวิธีการทางสุขศึกษา

คิวพร โชติกเสถียร (ม.ป.ป.) กล่าวว่า วิธีการ หมายถึง การจัดการ การทำให้เป็นระบบเป็นระเบียบเรียบร้อย รวมทั้งกระบวนการ การจัดดำเนินการสอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

วรนุช คุณทกิจ (2553) กล่าวว่า การสอน หมายถึง การจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมให้นักเรียนได้ปะทะ เพื่อที่จะให้เกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น การสอนจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ของงาม

Redden and Ryan (1942) ได้ให้ความหมายของวิธีการสอน ไว้ว่า วิธีการสอน หมายถึง วิธีการสอนที่มีระบบ ซึ่งครูจะเป็นผู้ใช้ในการให้การศึกษาแก่บุคคล เพื่อที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ปรารถนา

สุริย์ จันทร โมลี (2527) กล่าวว่า วิธีการสอนสุขศึกษา คือ กระบวนการพลวัต ซึ่งมีความยืดหยุ่น มีพลังที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ วิธีการสอนสุขศึกษาปัญหาสุขภาพเรื่องใดเรื่องหนึ่งไม่มีวิธีการใดที่ถือว่าเหมาะสมที่สุด เพราะวิธีการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้สอนคนหนึ่งแต่อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับผู้สอนอีกคนหนึ่ง วิธีการสอนวิธีหนึ่งอาจจะเหมาะสมในการสอนเรื่องหนึ่งแต่อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับการสอนอีกเรื่องหนึ่ง วิธีการสอนวิธีหนึ่งอาจจะเหมาะสมกับระยะเวลาสอนเวลาหนึ่งแต่อาจจะไม่ได้ผลถ้าใช้ในการสอนอีกระยะเวลาหนึ่ง

ดังนั้น วิธีการทางสุขศึกษา (Health education method) จึงเป็นกระบวนการที่วางแผนไว้ อย่างมีระบบและมีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคล ครอบครัวและชุมชน สามารถคิดและหาเหตุผลด้วยตนเองรวมทั้ง การเลือกและตัดสินใจที่จะปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีตลอดไป ซึ่งวิธีการทางสุขศึกษานั้นมีหลายวิธีซึ่งแต่ละวิธีจะมีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพแตกต่างกัน

ออกไป ไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ได้เหมาะสมและสมบูรณ์กับทุกเนื้อหาและทุกกลุ่มเป้าหมาย ผู้ที่รับผิดชอบในการให้สุขศึกษาจำเป็นต้องเลือกวิธีการต่างๆ ให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นๆ

3.2 ความสำคัญของวิธีการทางสุขศึกษา

วิธีการทางสุขศึกษาสามารถแบ่งตามลักษณะของการปฏิบัติได้ 3 แบบ คือ การสุขศึกษารายบุคคล การสุขศึกษารายกลุ่ม และการสุขศึกษามวลชน ซึ่งแต่ละแบบมีความสำคัญดังนี้

3.2.1 การสุขศึกษารายบุคคล

- 3.2.1.1 ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพให้แก่บุคคลต่างๆ ได้อย่างละเอียด
- 3.2.1.2 ช่วยในการแก้ไขปัญหาส่วนตัวและให้คำปรึกษาปัญหาเฉพาะราย
- 3.2.1.3 มีโอกาสซักถามได้ตามความต้องการ
- 3.2.1.4 สามารถชักชวนให้ทำตามสิ่งที่ต้องการได้
- 3.2.1.5 ช่วยสอนทักษะพิเศษในเรื่องหนึ่งเฉพาะราย
- 3.2.1.6 กระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการอธิบายเหตุผลและเสนอข้อมูลให้รับรู้

3.2.2 การสุขศึกษารายกลุ่ม

- 3.2.2.1 ช่วยในการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในกลุ่ม
- 3.2.2.2 กลุ่มสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
- 3.2.2.3 ทำให้เกิดการร่วมแรงร่วมใจในการแก้ไขปัญหา
- 3.2.2.4 ทำให้เกิดทักษะในการใช้ความคิดการอภิปราย
- 3.2.2.5 สร้างทัศนคติเกี่ยวกับการยอมรับความคิดของผู้อื่น
- 3.2.2.6 สร้างบรรยากาศของการทำงานร่วมกันแบบเป็นกลุ่ม

3.2.3 การสุขศึกษามวลชน

- 3.2.3.1 นำข่าวสาร ความรู้และข้อเท็จจริงไปยังประชาชนในระยะเวลาอันสั้น
- 3.2.3.2 ให้ข่าวสารเฉพาะเรื่องหรือแนวคิดได้ตามความต้องการและรวดเร็ว
- 3.2.3.3 กระตุ้นให้ประชาชนสนใจปัญหาสุขภาพและคิดแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
- 3.2.3.4 ชักชวนประชาชนให้สนับสนุน โครงการหรือกิจกรรมที่ต้องการได้
- 3.2.3.5 ทำให้ความรู้ ความเชื่อ ทัศนคติที่เกิดขึ้นนั้นคงทน
- 3.2.3.6 ใช้ร่วมกับวิธีการอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการทั้งหลายดังกล่าวนี้ต่างมีความสำคัญและมีประโยชน์ในการนำไปใช้ในลักษณะที่แตกต่างกัน ในบางสถานการณ์อาจใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งก็ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี แต่ในอีกบางสถานการณ์อาจต้องใช้หลายวิธีร่วมกันจึงจะประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการให้สุขศึกษาและสภาวะแวดล้อมต่างๆ ซึ่งวิธีการต่างๆ เหล่านี้มีความสำคัญในการถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขภาพไปสู่ประชาชนให้บรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 เกณฑ์ในการเลือกวิธีการทางสุขศึกษา

วิธีการทางสุขศึกษามีอยู่เป็นจำนวนมากตั้งแต่วิธีที่ง่าย ๆ ได้แก่ การพูดคุยกันอย่างไม่เป็นทางการไปจนกระทั่งวิธีการที่ยุ่งยากซับซ้อน เช่น การประชุมสัมมนา การฝึกอบรม การเผยแพร่ผ่านสื่อมวลชน เป็นต้น การเลือกวิธีการทางสุขศึกษาที่เหมาะสมจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นที่จะต้องพิจารณาแนวทางต่างๆ ประกอบการพิจารณา ดังนี้ (สิวพร โชติกเสถียร, ม.ป.ป.)

3.3.1 ผู้ให้สุขศึกษา สิ่งสำคัญในการให้สุขศึกษา คือ ตัวผู้ให้จะต้องมีความรู้และมีประสบการณ์ในเรื่องที่จะต้องถ่ายทอดเป็นอย่างดี รวมทั้งการมีบุคลิกเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มผู้รับ จึงจะทำให้การถ่ายทอดความรู้เกิดผลได้ง่ายและรวดเร็วและถ้าสามารถเลือกวิธีการทางสุขศึกษาได้อย่างเหมาะสมจะทำให้การถ่ายทอดความรู้นั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3.3.2 ผู้รับความรู้หรือกลุ่มเป้าหมาย ควรพิจารณาและเลือกวิธีการทางสุขศึกษาให้สอดคล้องกับขนาดของกลุ่ม พื้นฐานทางการศึกษา ประสบการณ์เดิม อายุ รวมทั้งสังคมและขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม จึงจะทำให้การถ่ายทอดความรู้นั้นเกิดผลดีขึ้น

3.3.3 วัตถุประสงค์ของการถ่ายทอดความรู้ จะต้องมีกำหนดวัตถุประสงค์ของการถ่ายทอดความรู้ที่ชัดเจนว่าต้องการให้ผู้รับเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านใด เช่น ความรู้ ความเชื่อทัศนคติและการปฏิบัติตัว การมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนจะเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการตัดสินใจเลือกวิธีการทางสุขศึกษาได้ถูกต้องและเหมาะสม

3.3.4 เนื้อหาสาระ ในแต่ละเรื่องจะต้องมีเนื้อหาสาระที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะซึ่งจะใช้วิธีการทางสุขศึกษาที่ไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นเนื้อหาสาระที่ง่ายอาจใช้วิธีการทางสุขศึกษาที่ง่าย ๆ เช่น การบรรยาย เป็นต้น แต่ถ้าเป็นเนื้อหาที่ยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้นจำเป็นต้องใช้วิธีการที่ซับซ้อนมากขึ้นหรือเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของคนจะต้องใช้หลายวิธีการประสมกัน เช่น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจะต้องใช้วิธีศึกษาเฉพาะกรณี การสาธิต และการฝึกปฏิบัติ เป็นต้น

3.3.5 เวลาและสิ่งอำนวยความสะดวก ในการเลือกวิธีการทางสุขศึกษาที่ถูกต้องและเหมาะสมจำเป็นต้องคำนึงถึงเรื่องเวลาและสิ่งอำนวยความสะดวก โดยสามารถพิจารณาได้ดังนี้

3.3.5.1 เวลาสำหรับการเตรียมการ ถ้ามีเวลาเตรียมการน้อยจำเป็นต้องเลือกวิธีการทางสุศึกษาที่ง่ายแต่ถ้ามีเวลามากก็สามารถที่จะเลือกวิธีที่ซับซ้อนและมีประสิทธิภาพได้

3.3.5.2 ช่วงเวลาของวัน ในแต่ละช่วงเวลาของวันย่อมมีผลเป็นอย่างยิ่งในการเลือกใช้วิธีการทางสุศึกษา เช่น ในช่วงเวลาเช้าจะใช้วิธีการบรรยายหรือการอภิปรายได้ แต่ในช่วงบ่ายจะต้องเปลี่ยนแปลงเป็นวิธีการประชุมกลุ่มย่อยเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นกันได้อย่างเต็มที่ เป็นต้น

3.3.5.3 สิ่งอำนวยความสะดวก ข้อจำกัดที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องสำหรับการประชุมกลุ่มย่อย สื่อการสอน และไฟฟ้า เป็นต้น ถ้าไม่พร้อมจะมีผลบังคับให้ต้องเลือกวิธีการทางสุศึกษาที่อาจไม่เหมาะสมได้

จะเห็นได้ว่าเกณฑ์ในการเลือกใช้วิธีการทางสุศึกษามีหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นผู้ให้สุศึกษา ผู้รับบริการหรือกลุ่มเป้าหมาย วัตถุประสงค์กับการถ่ายทอดความรู้ เนื้อหาสาระ เอกสารและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานที่และโอกาสให้สุศึกษาจึงจะก่อให้เกิดการบรรลุวัตถุประสงค์

3.4 สถานที่และโอกาสให้สุศึกษา

ในการให้สุศึกษานั้น สามารถให้ได้หลายสถานที่ตามความเหมาะสมและความพร้อมของผู้ให้สุศึกษา ผู้รับความรู้ เวลาและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งอาจแบ่งสถานที่และโอกาสในการให้สุศึกษา ได้ดังนี้

3.4.1 ที่บ้าน (Home) การให้สุศึกษาที่บ้านสามารถทำได้เมื่อไปเยี่ยมบ้านเป็นการให้ความช่วยเหลือแนะนำทางด้านสุขภาพ สุขากิจการ การไปเยี่ยมบ้านนั้นสามารถสร้างความคุ้นเคย ความเป็นกันเอง ความสนิทสนมกับชาวบ้าน ทำให้การแนะนำในเรื่องของสุขภาพได้ผลดีและง่ายยิ่งขึ้น

3.4.2 ที่สถานศึกษา (Institute) การให้สุศึกษาในสถานศึกษาสามารถทำได้ในโอกาสต่างๆ เช่น การประสานงานหรือร่วมงานในโครงการสุขภาพ การอบรมครูสุศึกษา การอบรมครูที่อยู่ในโรงเรียน การประสานงานผู้ทำหน้าที่ด้านการพยาบาล และการให้บริการสาธารณสุขซึ่งปัจจุบันสถานศึกษาหลายแห่งได้เปิดให้บริการคล้ายศูนย์บริการสาธารณสุข เช่น ให้สุศึกษาแก่ผู้ป่วยที่มาเข้ารับบริการตรวจโรคทั่วไป เป็นต้น

3.4.3 ในชุมชน (Community) ชุมชนเป็นสถานที่ที่มีประชาชนจำนวนมากมาชุมนุมกันตามโอกาสต่างๆ ในการให้สุศึกษาอาจทำได้โดยการใช้โสตทัศนูปกรณ์ ไม่ว่าจะเป็นการจัดรายการเสียงตามสาย การพูดกระจายข่าวโดยใช้รถพยาบาลตามสถานที่ต่างๆ ได้แก่ ตลาด ร้านค้า วัด ท่าเรือ สถานีรถไฟ

3.4.4 ในสถานบริการสาธารณสุข (Sanitarium) การให้สุขศึกษาในโรงพยาบาลสามารถทำได้ในหลายโอกาส เช่น ในขณะที่ผู้มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอกรอรับการตรวจรักษา ในขณะที่ทำการรักษาผู้ป่วยที่แผนกผู้ป่วยในก็สามารถให้สุขศึกษาได้เช่นกัน เป็นต้น

3.4.5 ในสถานประกอบการ (Establishment) เป็นอีกสถานที่หนึ่งที่สามารถให้สุขศึกษาได้ เพราะเมื่อมีพนักงานของสถานประกอบการเกิดการเจ็บป่วยจะมาใช้บริการที่โรงพยาบาล เจ้าหน้าที่ซึ่งเป็นผู้ให้คำแนะนำด้านสุขภาพหรือให้สุขศึกษาได้อย่างเต็มที่ เช่น สาเหตุของโรค อาการของโรค การรักษา การป้องกัน คำแนะนำในการปฏิบัติตน เป็นต้น

งานสุขศึกษาถือเป็นงานเชิงรุกที่จะต้องไปดำเนินการในสถานต่างๆ เช่น ที่บ้าน สถานศึกษา ในชุมชน ในสถานบริการสาธารณสุข และในสถานประกอบการ เป็นต้น ให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการทางสุขศึกษา เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด นั่นคือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

3.5 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการทางสุขศึกษา

การเรียนรู้เป็นกระบวนการต่อเนื่องซึ่งผู้สอนจะต้องมีการวิเคราะห์ผู้เรียนเนื้อหาและวางแผนจัดลำดับ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในผู้เรียนซึ่งนักการศึกษา (บางท่านเป็นนักปรัชญา นักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา) ที่มีความเชื่อแตกต่างกันย่อมทำให้เกิดแนวคิดและวิธีการต่างที่เหมาะสมกับการสอนเนื้อหาหรือกระบวนการมากน้อยต่างกัน ซึ่งการสอนนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะ ความหมายของความเป็นศาสตร์นั้นคือการสอนมีกระบวนการมีขั้นตอนที่ชัดเจนอย่างเป็นลำดับในเชิงระบบ ส่วนศิลปะนั้นมีหมายความว่าในการเรียนการสอนนั้นผู้สอนควรคำนึงถึงอารมณ์ความเหมาะสมของสถานการณ์ของบรรยากาศการเรียนคำนึงถึงความรู้สึกรักของผู้เรียน ซึ่งบางครั้งไม่สามารถประเมินออกมาได้อย่างเป็นระบบ ดังนั้นผู้สอนจึงควรทราบถึงทฤษฎีเกี่ยวกับวิธีการทางสุขศึกษาและการเรียนรู้ ดังนี้

3.5.1 ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike's Connected Theory)

ธอร์นไดค์ (Thorndike) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันกลุ่มพฤติกรรมนิยมเป็นผู้นำทฤษฎีหลักการเรียนรู้ซึ่งกล่าวถึงการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) กับการตอบสนอง (Response) โดยมีหลักเบื้องต้นว่าการเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง โดยแสดงในรูปแบบต่างๆจนกว่าจะเป็นที่พอใจที่เหมาะสมที่สุดซึ่งเรียกว่าการลองผิดลองถูก (Trial and error) ผู้เรียนจะเลือกตอบสนองเป็น R1, R2, R3 ... Rn จนกระทั่งได้ผลพอใจที่สุดของผู้เรียนการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมจะถูกขจัดทิ้งไปเหลือเพียงการเชื่อมโยงระหว่าง S และ R เท่านั้น ทิสนาแจมมณี, 2557 กล่าวว่า กฎการเรียนรู้ตามทฤษฎีเชื่อมโยงประกอบด้วยกฎ 3 ข้อ ดังนี้

3.5.1.1 กฎแห่งความพร้อม (Law of readiness) กฎนี้กล่าวถึงสภาพความพร้อมของผู้เรียนทั้งทางร่างกายและจิตใจความพร้อมทางร่างกายหมายถึงความพร้อมทางวุฒิภาวะและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทางด้านจิตใจหมายถึงความพร้อมที่เกิดจากความพึงพอใจเป็นสำคัญถ้าเกิดความพึงพอใจย่อมนำไปสู่การเรียนรู้ถ้าเกิดความไม่พึงพอใจจะทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้หรือทำให้การเรียนรู้หยุดชะงักไป

3.5.1.2 กฎแห่งการฝึกหัด (Law of exercise) กฎนี้กล่าวถึงการสร้างความมั่นคงของการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองที่ถูกต้องโดยการฝึกหัดกระทำซ้ำบ่อยๆ ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ได้นานและคงทนถาวรจากกฎข้อนี้แบ่งออกเป็นกฎย่อยๆ ได้อีก 2 ข้อคือ

1) กฎแห่งการใช้ (Law of used) เมื่อเกิดความเข้าใจหรือเรียนรู้แล้วมีการกระทำหรือนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปใช้บ่อยๆ จะทำให้การเรียนรู้มั่นคงถาวร

2) กฎแห่งการไม่ใช้ (Law of disused) เมื่อเกิดความเข้าใจหรือเรียนรู้แล้วไม่ได้กระทำซ้ำบ่อยๆ จะทำให้การเรียนรู้ไม่คงทนถาวรหรือในที่สุดจะเกิดการลืมจนไม่เรียนรู้อีกเลย

3.5.1.3 กฎแห่งผลที่ได้รับ (Law of effect) กฎนี้กล่าวถึงผลที่ได้รับเมื่อแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้แล้วว่าถ้าได้รับผลที่พึงพอใจผู้เรียนย่อมอยากจะเรียนรู้อีกต่อไปแต่ถ้าได้รับผลที่ไม่พึงพอใจผู้เรียนย่อมไม่อยากเรียนรู้หรือเกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียนรู้ดังนั้นถ้าจะทำให้การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองความมั่นคงถาวรต้องให้ผู้เรียนได้รับผลที่พึงพอใจซึ่งขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของแต่ละบุคคล

ดังนั้น ธอร์นไคค์ เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองซึ่งสามารถแสดงออกด้วยพฤติกรรมต่างๆ กัน

3.5.2 รูปแบบการคิดแก้ปัญหาอนาคตของทอแรนซ์ (Torrance's Future Problem Solving Model)

ทอแรนซ์ (Torrance, 1962) มีความเชื่อว่าการศึกษามุ่งให้ผู้เรียนรู้จักการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นกล้าคิดกล้าแสดงออกจะช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของตนเองอย่างเต็มที่ความคิดสร้างสรรค์มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากเพราะผู้สอนไม่สามารถสอนทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตให้เด็กได้เด็กต้องค้นคว้าความรู้และแสวงหาความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ในการดำรงชีวิต ทอแรนซ์ ได้นิยามความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นกระบวนการของความรู้สึกไวต่อปัญหา/สิ่งที่ขาดหายไป/สิ่งที่ไม่ประสานกันแล้วเกิดความพยายามในการสร้างแนวคิดตั้งสมมติฐานทดสอบสมมติฐานและเผยแพร่ผลที่ได้ให้ผู้อื่นได้รับรู้และเข้าใจอันเป็นแนวทางค้นพบสิ่งใหม่ต่อไป ซึ่งองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

3.5.2.1 ความคล่องแคล่วในการคิด (Fluency) ความคล่องแคล่วในการคิดหมายถึงความสามารถของบุคคลในการคิดหาคำตอบได้อย่างคล่องแคล่วรวดเร็วและสามารถสร้างคำตอบได้ในปริมาณมากในเวลาจำกัด

3.5.2.2 ความยืดหยุ่นในการคิด (Flexibility) ความยืดหยุ่นในการคิดหมายถึงความสามารถของบุคคลในการคิดหาคำตอบได้หลายประเภทหลายทิศทางหลายรูปแบบ

3.5.2.3 ความคิดริเริ่ม (Originality) ความคิดริเริ่มหมายถึงลักษณะของความคิดแปลกใหม่แตกต่างจากความคิดธรรมดาและไม่ซ้ำกับความคิดที่มีอยู่ทั่วไป

ทอเรนซ์ ยังได้เสนอกระบวนการคิดความคิดสร้างสรรค์โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

1) การค้นหาข้อเท็จจริง (Fact finding) การค้นพบข้อเท็จจริงเริ่มจากการเกิดความรู้สึกกังวลสับสนวุ่นวายขึ้นในจิตใจแต่ยังไม่ทราบสาเหตุจึงพยายามคิดว่าสิ่งทำให้เกิดความเครียดนั้นคืออะไร

2) การค้นพบปัญหา (Problem finding) จากการพิจารณาความคิดเครียดนั้นด้วยสติจนสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกกังวลวุ่นวายสับสนนั้นว่านั่นคือปัญหา

3) การค้นพบแนวคิด (Idea finding) เมื่อทราบปัญหาแล้วก็เกิดการตั้งสมมติฐานตลอดจนรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อทำการทดสอบความคิดนั้น

4) การค้นพบคำตอบ (Solution finding) พยายามทำการทดสอบสมมติฐานนั้นจนสามารถพบคำตอบ

5) การยอมรับผลจากการค้นพบ (Acceptance finding) เมื่อพบคำตอบแล้วยอมรับคำตอบที่ค้นพบเผยแพร่และคิดต่อไปว่าการค้นพบนี้จะนำไปสู่หนทางที่จะทำให้เกิดแนวคิดหรือสิ่งใหม่ต่อไปอีก

ทอเรนซ์ ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ว่าประกอบไปด้วยความคล่องแคล่วในการคิด (Fluency) ความยืดหยุ่นในการคิด (Flexibility) และความคิดริเริ่มในการคิด (Originality) ซึ่งสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้

3.5.3 รูปแบบการเรียนรู้ที่มีความหมายของออสซูเบล

การเรียนรู้ที่มีความหมาย (Novak and Gowin, 1984) จะเกิดขึ้นเมื่อเนื้อหาหรือเรื่องราวใหม่ที่เรียนสามารถเชื่อมโยงกับความรู้เดิมที่มีอยู่ในโครงสร้างของความรู้หรือโครงสร้างทางสติปัญญาของผู้เรียนได้ความหมายของการเรียนรู้ที่มีความหมายในทฤษฎีของออสซูเบลเดิมนั้นได้ชี้ให้เห็นถึงข้อแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ที่มีความหมายในกับการเรียนรู้แบบท่องจำผู้เรียนจะเรียนรู้ได้อย่างมีความหมายก็ต่อเมื่อสามารถหาหนทางเชื่อมโยงความรู้ใหม่ให้เข้ากับความรู้เดิมของ

ตนเองได้ในทางตรงข้ามถ้าผู้เชื่อมพยายามจำความรู้ใหม่โดยไม่ได้เชื่อมโยงกับความรู้เดิมเลยก็จะเป็นการเรียนรู้แบบท่องจำ

ออสซูเบล เชื่อว่าจุดประสงค์ขั้นแรกที่จำเป็นในการสอนนั้นเพื่อจะนำเสนอเนื้อหาหรือเรื่องราวอย่างเป็นระบบ โดยทำให้ข้อมูลนั้นมีลักษณะที่มีขอบข่ายสัมพันธ์ต่อเนื่องกันและแสดงให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนเห็นได้อย่างชัดเจน ซึ่ง ออสซูเบล ได้เสนอแนะให้ใช้วิธีสอนแบบชี้แนะให้ค้นพบด้วยตนเองและวิธีสอนอย่างมีความหมาย ซึ่งเขาได้เสนอไว้ ออสซูเบล ได้ให้เหตุผลว่าวิธีการสอนแบบชี้แนะให้ค้นพบนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้อย่างฉับไวเมื่อมีโอกาสได้ลงมือปฏิบัติจัดการกระทำกับข้อมูลโดยการชี้แนะของครู นอกจากนี้ผู้เรียนยังมีโอกาสคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองโดยผนวกเข้ากับความรู้และประสบการณ์เดิมที่มีอยู่แล้ววิธีการสอนที่ ออสซูเบล เสนอไว้มี 2 วิธี ดังนี้

3.5.3.1 การแยกความแตกต่างให้ชัดเจน สามารถดำเนินการเป็นขั้นตอนตั้งแต่

- 1) นำเสนอข้อมูลที่เป็นนามธรรมให้มีใจความครอบคลุมเรื่องที่จะสอนและเกี่ยวข้องกับเรื่อง que ผู้เรียนเคยเรียนมาแล้ว
- 2) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำความเข้าใจกับข้อมูลในข้อแรกจนได้เป็นความคิดรวบยอดเก็บไว้ในโครงสร้างของความรู้
- 3) นำเสนอข้อมูลที่เป็นนามธรรมให้มีลักษณะเป็นรูปธรรมมากขึ้นซึ่งอาจจะทำได้โดยการเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่าง
- 4) สอนเรื่องที่เป็นรูปธรรมมากขึ้นและมีใจความละเอียดมากขึ้นจนถึงระดับที่ต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้อย่างมีความหมาย

3.5.3.2 การใช้บทสรุปล่วงหน้า (Advance organizer) สามารถเริ่มโดย

- 1) ให้นักเรียนได้รับความรู้ซึ่งเป็นข้อความทั่วไปของเนื้อเรื่องที่จะสอนก่อนที่จะเรียนเรื่องนั้น
- 2) ข้อความทั่วไปนั้นอาจเป็นหลักการหรือมโนคติที่สำคัญๆ ซึ่งสามารถนำไปเชื่อมโยงกับความรู้เดิมของนักเรียนได้บ้างไม่มากนักน้อยเรียนว่าบทสรุปล่วงหน้าซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ

2.1) บทสรุปล่วงหน้าเกี่ยวกับความรู้เดิม

2.2) บทสรุปล่วงหน้าที่จะต้องเรียนรู้ใหม่ซึ่งบทสรุปล่วงหน้าดังกล่าว นั้นไม่เพียงแต่จะเป็นหลักการหรือมโนคติเท่านั้นยังต้องมีวัสดุอุปกรณ์ซึ่งจะช่วยในการนำเสนอ บทสรุปนั้นๆ ด้วยซึ่งได้แก่ข้อความที่ตัดตอนมาจากบทคัดย่อ การสาธิต การฉายภาพนิ่ง/ภาพยนตร์ บทสนทนาหรือเรื่องเล่าต่างๆ เป็นต้น

ดังนั้นจะพบว่าการเรียนรู้ที่มีความหมายจะเกิดขึ้นได้หากการเรียนรู้นั้นสามารถเชื่อมโยงกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีมาก่อน ดังนั้นการให้กรอบความคิดแก่ผู้เรียนก่อนการสอนเนื้อหาสาระใดๆ จะเป็นสะพานหรือโครงสร้างที่ผู้เรียนสามารถนำเนื้อหา/สิ่งที่เรียนใหม่ไปเชื่อมโยงยึดเกาะได้ทำให้เกิดการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีความหมาย

3.5.4 ทฤษฎีพัฒนาการของเพียเจท์

เพียเจท์ (Jean Piaget, 1896 – 1980 ; อ้างถึงใน นันทนา คงนันทะ, ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางความรู้และความเข้าใจหรือทางสติปัญญาว่า ความคิดหรือสติปัญญาหมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สามารถคิดแปลงความคิดและการแสดงออกของตนได้ดี ซึ่งเป็นผลมาจากกระบวนการ 2 ชนิด คือ ดังนี้

1) การรับ (Assimilation) เป็นกระบวนการที่เด็กรับเอาประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นประสบการณ์เฉพาะตน ทำให้เด็กมีพฤติกรรมต่อสิ่งใหม่ๆ ตามประสบการณ์ของตน เช่น เด็ก 2 ขวบที่ชอบเล่นของเล่นตุ๊กตาด้วยการโยนหรือเขย่า เมื่อนำเครื่องบินหรือเครื่องเล่นอื่นมาให้เล่นอาจจะเล่นแบบโยนหรือเขย่าเหมือนเดิม เป็นต้น

2) การเก็บและปรุงแต่ง (Accommodation) เป็นกระบวนการในการปรับความเข้าใจหรือประสบการณ์เดิมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม เช่น เด็กที่เล่นเครื่องบิน โดยการโยนหรือเขย่า ถ้าเด็กเรียนรู้ว่าเครื่องบินสามารถร่อนเล่นได้เด็กจะเปลี่ยนวิธีเล่นเสียใหม่ โดยการร่อนเครื่องบินเล่น แทนที่จะโยนหรือเขย่าเล่นเหมือนเดิม เป็นต้น

เพียเจท์ ได้แบ่งพัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจ ความคิดหรือสติปัญญา ออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1) ระยะของการใช้ร่างกายและประสาทสัมผัส (Sensorimotor period) (อายุ 0 – 2 ปี) ในระยะนี้พฤติกรรมของเด็กอยู่กับการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ เช่น การดูด การมอง การไขว่คว้า เป็นต้น พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นลักษณะปฏิกิริยาสะท้อน มีพฤติกรรมน้อยมากที่แสดงออกถึงความเข้าใจเพราะเด็กยังไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมได้ ตัวตนของเด็ก (Self) ยังไม่ได้พัฒนาจนกว่าเด็กจะได้รับประสบการณ์ 18 เดือน จึงจะเริ่มแก้ปัญหาด้วยตนเองได้บ้าง และรับรู้เท่าที่สายตามองเห็น เช่น จะหยิบของที่อยู่ไกลตัวได้อย่างไร จะเอาฝาปิดหน้าอยู่ออกได้อย่างไร เป็นต้น เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กจะค่อยๆ เข้าใจสภาพแวดล้อมและเริ่มสนใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากขึ้น

2) ระยะของการเริ่มมีความคิดความเข้าใจ (Pre-operational period) (อายุ 2 – 7 ปี) เด็กยังไม่สามารถใช้สติปัญญากระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ระยะนี้แบ่งออกได้เป็น 2 ชั้น ดังนี้

2.1) ขั้นก่อนเกิดสัจกัป (Preconceptual thought) อายุ 2 – 4 ปี ในระยะนี้เด็กพัฒนาทางด้านการใช้ภาษา รู้จักใช้คำสัมพันธ์กับสิ่งของ เด็กมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ แต่ยังไม่สมบูรณ์ และยังไม่มึเหตุผล เด็กชอบเล่นสมมติ โดยสร้างเป็นจินตนาการ เช่น ให้อู๊ดตาเป็นเด็กจริงๆ หรือสมมติให้ของเล่นเป็นสิ่งมีชีวิต เนื่องจากเด็กระยะนี้ยังอยู่ในระยะของโลกรแห่งจินตนาการ

2.2) ขั้นการคิดแบบสัจญาณ (Intuitive thought) อายุ 4 – 7 ปี ความคิดของเด็กในระยะนี้มีเหตุมีผลขึ้น แต่การคิดยังออกมาในลักษณะการรับรู้มากกว่าความเข้าใจ เด็กจะพัฒนาการรับรู้อย่างรวดเร็ว สามารถที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้เป็นหมวดหมู่ ทั้งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน ในขั้นนี้เด็กมีลักษณะพิเศษอย่างหนึ่ง คือ เชื่อตัวเองโดยไม่ยอมเปลี่ยนความคิดหรือเชื่อในเรื่องการทรงภาวะเดิมของวัตถุ (Conservation) ซึ่งเพียเจท์ เรียกว่า Principle of Invariance เช่น เมื่อเด็กรับรู้เกี่ยวกับขนาดและน้ำหนักของวัตถุทรงกลมแล้ว เมื่อให้เด็กทำเป็นแท่งยาวเด็กจะบอกว่าทำไม่ได้เพราะแท่งยาวจะต้องใช้จำนวนวัตถุที่มีปริมาณมากกว่าเดิม เป็นต้น

3) ขั้นของการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม (Concrete operational period) (อายุ 7 – 11 ปี) ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กสามารถคิดอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อนและเริ่มเข้าใจลักษณะมวลสารที่เท่ากันและเปลี่ยนแปลงรูปร่างไปว่ายังมีน้ำหนักหรือปริมาตรคงเดิมเป็นระยะที่เด็กสามารถนำความรู้ หรือประสบการณ์ในอดีตมาแก้ปัญหาในเหตุการณ์ใหม่ๆ ได้ มีการถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of learning) แต่ปัญหาหรือเหตุการณ์นั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับวัตถุหรือสิ่งที่เป็นรูปธรรม ส่วนปัญหาที่เป็นนามธรรมนั้นเด็กยังไม่สามารถแก้ได้

4) ขั้นของการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงนามธรรม (Formal operational period) (เด็กจะมีอายุระหว่าง 11 – 15 ปี) ขั้นนี้เป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาความเข้าใจของเด็ก เด็กสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ที่เป็นนามธรรม สามารถแก้ปัญหาโดยใช้วิธีการหลายๆ อย่าง รู้จักทดลอง รู้จักใช้เหตุผล เริ่มมีความคิดแบบผู้ใหญ่ คือ สามารถทำงานที่ต้องใช้สติปัญญาอย่างสลับซับซ้อนได้ นักจิตวิทยาเชื่อว่า การพัฒนาความเข้าใจจะพัฒนาไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่น

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า ทฤษฎีพัฒนาการของเพียเจท์ นั้นจะต้องใช้ระยะเวลาอันยาวนาน และเด็กทุกคนจะต้องมีลำดับขั้นตอนของพัฒนาการตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้นตอนนั้น จะไม่ข้ามไปขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งโดยเด็ดขาด อย่างไรก็ตามเด็กจะไม่สามารถบรรลุถึงความสามารถทางการคิดได้เท่าเทียมกัน บางคนอาจจะบรรลุความสามารถในการคิดได้ตั้งแต่อายุ 14 ปี แต่บางคนอาจจะอายุ 15 ปี บางคนอาจจะอายุ 20 ปี หรือ 25 ปี ก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับการมีวุฒิภาวะของแต่ละบุคคล และวุฒิภาวะของบุคคลรวมความไปถึงวุฒิภาวะของระบบประสาทที่จะทำให้บุคคลอยู่ในสังคมได้ เพียเจท์ มีความเชื่อว่าวัฒนธรรมจะมีส่วนช่วยให้วุฒิ

ภาวะของระบบประสาทเจริญเติบโตและประสบการณ์ทางกายที่เด็กมีต่อสิ่งของวัตถุต่างๆ จะมีผลต่อการเคลื่อนไหวและการสัมผัสของอวัยวะมาตั้งแต่เริ่มแรกของชีวิตเลยทีเดียวทีเดียวครั้งเมื่อเด็กมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เด็กจะสามารถพูดได้คิดได้มากขึ้น ฉะนั้น ความสามารถทางการคิดของเด็กจึงขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้วยเหตุนี้เององค์ประกอบต่างๆ ทางด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจะมีส่วนช่วยให้เด็กได้รู้จักแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันเป็นการพัฒนาการทางด้านความคิดของบุคคล

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการทางสุศึกษาที่กล่าวมา ได้แก่ ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคด์ รูปแบบการคิดแก้ปัญหาอนาคตของทอเรนซ์ รูปแบบการเรียนรู้ที่มีความหมายของออซูเบล และทฤษฎีพัฒนาการของเพียเจท์ จะพบว่า บุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม มีการเรียนรู้ได้หลากหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีจะมีความเหมาะสมที่แตกต่างกัน ดังนั้น ในการปฏิบัติงานด้านสุศึกษาจึงต้องมีการวางแผนวิธีการทางสุศึกษาให้ถูกและเหมาะสม ถึงจะทำให้การปฏิบัติงานด้านสุศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์

3.6 การวางแผนวิธีการทางสุศึกษา

การวางแผนเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในการดำเนินงานทางสุศึกษา ทั้งนี้เพราะแผนที่ดีจะช่วยให้การปฏิบัติงานสำเร็จด้วยความราบรื่น รวดเร็ว ประหยัดและมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้ที่จะดำเนินการวางแผนวิธีการทางสุศึกษาจึงจำเป็นต้องให้ความสนใจในเรื่องของแผนและยอมเสียเวลาวางแผนให้เหมาะสมก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ การวางแผนโดยทั่วไปเป็นกระบวนการที่เป็นขั้นตอนซึ่งกำหนดขึ้นมา การวางแผนสามารถแบ่งได้หลายประเภทขึ้นอยู่กับว่าจะยึดอะไรเป็นหลัก ถ้าแบ่งโดยถือตามระยะเวลาจะแบ่งเป็นแผนระยะสั้น มีระยะเวลาประมาณ 1 – 2 ปี แผนระยะกลาง มีระยะเวลาประมาณ 3-4 ปี และแผนระยะยาวตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไป หรือถ้าแบ่งตามลักษณะกิจกรรมจะแบ่งเป็นแผนเฉพาะเรื่องที่จะดำเนินการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (สิวพร โชติกเสถียร, ม.ป.ป.)

3.6.1 ขั้นตอนการวางแผนสำหรับวิธีการทางสุศึกษา

การวางแผนเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กันทุกขั้นตอนโดยสามารถแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

3.6.1.1 การรวบรวมข้อมูลที่จำเป็น ได้แก่ การวิเคราะห์ปัญหาและความจำเป็นที่จะต้องใช้วิธีการทางสุศึกษา การศึกษาเนื้อหาสาระทางสุภาพที่จะต้องให้แก่กลุ่มเป้าหมาย การศึกษาข้อมูลด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย เป็นต้น

3.6.1.2 การกำหนดวัตถุประสงค์ ได้แก่ การกำหนดแนวทางอย่างชัดเจนว่าต้องการให้กลุ่มเป้าหมายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านใด การกำหนดวัตถุประสงค์ที่ดีจะต้องระบุออกมาอย่างชัดเจนว่าต้องการให้เกิดอะไรและสามารถประเมินผลได้

3.6.1.3 การกำหนดวิธีการ ประสบการณ์และอุปกรณ์ที่เหมาะสม ได้แก่ การเลือกวิธีการ อุปกรณ์สำหรับกระบวนการถ่ายทอดความรู้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสภาพแวดล้อมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.6.1.4 การกำหนดผู้รับผิดชอบ ได้แก่ การกำหนดบุคคลที่จะรับผิดชอบในกิจกรรมต่างๆ ที่จะดำเนินการ ในขั้นตอนนี้มีความสำคัญเช่นกัน ควรพิจารณากันอย่างรอบคอบ

3.6.1.5 การประเมินผล เป็นการรวบรวมผลของการปฏิบัติงานอย่างมีระบบ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ว่าสิ่งที่ปฏิบัติไปนั้นบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงใด เป็นข้อมูลสำหรับการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงแผนที่จะให้สุขศึกษาในโอกาสต่อไปอย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

3.6.2 ข้อควรคำนึงในการวางแผนสำหรับวิธีการทางสุขศึกษา

การวางแผนที่ดีย่อมมีผลทำให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จด้วยความราบรื่น ทุกขั้นตอนของการวางแผนดังนั้นวิธีการทางสุขศึกษาจึงควรคำนึง ดังนี้

3.6.2.1 ต้องเป็นแผนที่ง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ควรจะเป็นแบบพื้นๆ ที่ง่ายต่อการนำไปใช้

3.6.2.2 ควรเป็นแผนที่นำไปปฏิบัติได้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ

3.6.2.3 แผนที่ดีจะต้องได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน

3.6.2.4 ควรเป็นแผนสำหรับกลุ่มเป้าหมายเดียว ในกลุ่มเป้าหมายใดกลุ่มเป้าหมายหนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น

3.6.2.5 ควรเป็นแผนที่สามารถประเมินผลการปฏิบัติงานได้ทุกระยะ

การให้สุขศึกษาในครั้งนั้นๆ หากสามารถวางแผนวิธีการทางสุขศึกษาดังที่กล่าวมาแล้วได้เป็นอย่างดีจะทำให้ประสบความสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์และมีประสิทธิภาพได้อย่างแน่นอน

3.7 สุขศึกษารายบุคคล

การให้สุขศึกษารายบุคคลถือเป็นวิธีที่ได้ผลดีมาก เพราะผู้ให้สุขศึกษามีโอกาสในการชี้แจงหรือแนะนำแนวทางการแก้ไขปัญหาหรือข้อข้องใจได้ตรงกับความต้องการของผู้รับ นอกจากนี้การ

ให้ศึกษารายบุคคลยังเป็นการสร้างความคุ้นเคย สนับสนุน และเป็นกันเองกับผู้รับ การให้ศึกษารายบุคคลมีอยู่ 13 วิธี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.7.1 การแนะนำแบบตัวต่อตัว

เป็นการสื่อสารแบบตัวต่อตัว โดยทั่วไปจะเข้าใจกันในลักษณะการสอนบุคคล เป้าหมายโดยตรง ผู้สอนอาจใช้แผนการสอนหรือไม่ใช้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความชำนาญของผู้สอน เช่น กรณีการสอนวิธีการอาบน้ำทารก โดยผู้สอนจะเริ่มแนะนำอุปกรณ์ในการอาบน้ำ ขั้นตอนการอาบน้ำ และคำแนะนำเพิ่มเติมที่อาจจะเป็นประโยชน์ต่อไปในอนาคต เป็นต้น

3.7.2 การสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์เป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างกว้างขวางในงานแขนงต่างๆ เช่น การสัมภาษณ์เพื่อรายงานข้อเท็จจริงทางวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การสัมภาษณ์เพื่อรับบุคคลเข้าทำงานในหน่วยงานของรัฐบาลและธุรกิจเอกชน การสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลสำหรับการค้นหาปัญหา และข้อเท็จจริงบางประการอันจะนำไปสู่การหาแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นต้น

ในงานศึกษานั้น นอกจากจะใช้การสัมภาษณ์เป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ แล้วยังได้ใช้การสัมภาษณ์เป็นวิธีการให้ความรู้แก่ผู้ถูกสัมภาษณ์อีกด้วย

รูปแบบของการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์ได้แบ่งออกเป็น 2 แบบใหญ่ๆ คือ

1) การสัมภาษณ์ที่มีแบบอย่างที่แน่นอน (Structured interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ใช้เตรียมคำถามที่ต้องการและจัดทำเป็นแบบสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าเรียบร้อยแล้ว เหมาะสำหรับผู้สัมภาษณ์ที่ไม่มีประสบการณ์หรือความชำนาญในการสัมภาษณ์ เพียงแต่สัมภาษณ์คำถามที่ได้จัดเตรียมไว้ให้จะได้ข้อมูลตามที่ต้องการ

2) การสัมภาษณ์ที่ไม่มีแบบอย่างที่แน่นอน (Unstructured interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่ได้เตรียมคำถามในลักษณะของแบบสอบถามจะมีเพียงแต่หัวข้อของข้อมูลที่ต้องการเป็นแนวทางสำหรับการถามเท่านั้น เหมาะสำหรับผู้สัมภาษณ์ที่มีประสบการณ์หรือความชำนาญหรือความเชี่ยวชาญในการสัมภาษณ์ ดังนั้นผู้สัมภาษณ์จึงสามารถที่จะตั้งคำถามได้ตามใจชอบทำให้บรรยากาศของการสัมภาษณ์มีความเป็นกันเองสูง เพราะจะมีลักษณะของการพูดคุยกันเป็นธรรมชาติมากกว่าการสัมภาษณ์เพื่อต้องการข้อมูล การสัมภาษณ์แบบนี้เหมาะสำหรับการรวบรวมข้อมูลบางประเภทที่ต้องการอาศัยความรู้สึกที่เป็นกันเองจึงจะได้คำตอบที่เป็นความจริง เช่น ข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาต่างๆ ของชุมชน ผู้นำของชุมชน ข้อคิดเห็นต่างๆ หรือแม้แต่ข้อมูลที่เป็นเรื่องส่วนบุคคล เป็นต้น

ขั้นตอนในการสัมภาษณ์ มีดังนี้

1) การเตรียมการสัมภาษณ์ เช่น การเลือกกลุ่มตัวอย่าง (ใคร จำนวนเท่าไร) การวางแผนในการสัมภาษณ์ (แนวคำถาม กำหนดเวลาในการสัมภาษณ์ นัดหมาย) และเตรียมอุปกรณ์การจดบันทึกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ เป็นต้น

2) การเริ่มสัมภาษณ์ ประกอบด้วยกิจกรรม การแนะนำตนเอง สร้างบรรยากาศให้รู้สึกเป็นกันเอง บอกวัตถุประสงค์ในการมาสัมภาษณ์ และถ้าต้องจดบันทึกหรือใช้เครื่องบันทึกเสียงต้องแจ้งให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ทราบ และขออนุญาต

3) การสัมภาษณ์ ประกอบด้วยกิจกรรม การใช้คำถามที่เตรียมมา การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ และป้อนคำถามให้เหมาะสมกับเวลา การเป็นผู้ถูกถามบ้าง และในบางกรณีควรหัดมองไม่เห็นบ้างในบางเรื่องของผู้ถูกสัมภาษณ์

4) บันทึกข้อมูลและยุติการสัมภาษณ์

การให้สุขศึกษาโดยการสัมภาษณ์นั้น โดยทั่วไปมักจะนิยมปฏิบัติในการสัมภาษณ์ที่ไม่มีแบบอย่างที่น่านอน เพราะผู้สัมภาษณ์สามารถจะพูดคุยได้อย่างกว้างขวางเนื่องจากไม่มีแบบสัมภาษณ์เป็นตัวกำหนดในการพูดคุย ดังนั้นในระหว่างการสัมภาษณ์จึงสามารถที่จะสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับสุขภาพให้แก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้ ถ้าผู้ถูกสัมภาษณ์แสดงความสนใจเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพเป็นอย่างมากและมีเวลาเพียงพอผู้สัมภาษณ์อาจจะพูดคุยในรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพอื่นๆ เพิ่มเติมได้

3.7.3 การเยี่ยมบ้าน

การเยี่ยมบ้านเป็นวิธีการทางสุขศึกษาที่สำคัญอีกวิธีหนึ่งที่นิยมใช้กับบุคคลทั่วไป และใช้ในการติดตามข้อมูลผู้ป่วยที่พ้นไขออกจากโรงพยาบาลไปพักฟื้นอยู่ที่บ้านของตนเอง เพราะนอกจากจะสามารถให้ความรู้แก่บุคคลและครอบครัวตามปัญหาสุขภาพที่กำลังประสบอยู่แล้วยังสามารถที่จะให้คำปรึกษาด้านสุขภาพหรือด้านอื่นๆ ที่บุคคลและครอบครัวสนใจอีกด้วย ซึ่งการเยี่ยมบ้านมีขั้นตอนดังนี้

1) ก่อนการเยี่ยม ต้องมีการเตรียมตัวในด้านต่าง ๆ เช่น

1.1) เป็นระยะของการวางแผนและกำหนดวัตถุประสงค์ในการเยี่ยม

1.2) การทำความเข้าใจชุมชน โดยการศึกษาข้อมูลพื้นฐานทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างชุมชน

1.3) หาข้อมูลผู้รับบริการ จากแฟ้มประวัติการส่งต่อ จากประวัติครอบครัว (Family folder) จากการซักถาม การสังเกต

1.4) การเตรียมตัว เช่น เตรียมความพร้อม เตรียมความรู้ เตรียมเวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ที่จำเป็น เป็นต้น

2) ขณะเยี่ยมบ้าน การเข้าเยี่ยม เริ่มต้นด้วยธรรมเนียมปฏิบัติที่ดี มีท่าทีที่อดทน การใช้ทักษะที่เหมาะสม ใช้ภาษาเข้าใจง่าย ควรคำนึงถึงธรรมเนียมที่ควรปฏิบัติ เช่น การขออนุญาต การให้ความเคารพ เกรงใจ ช่างสังเกต การตั้งคำถามให้เหมาะสม ขณะเดียวกันการให้บริการ ควรให้สอดคล้องกับความต้องการ มีความรู้ มีหลักการและเหตุผล มีความมั่นใจ

3) ระยะเวลาหลังการเยี่ยมบ้าน หลังจากการเยี่ยมบ้านและลงบันทึกแล้ว ในการประชุม ทีม หรือการประชุมวิชาการทุกครั้ง ควรนำเอาข้อมูลของผู้ป่วยและครอบครัวมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กันในที่ประชุมเป็นประจำ มีการทบทวน สรุปประเด็นให้ผู้รับบริการเข้าใจ มีการบันทึกและวางแผนงานครั้งต่อไปร่วมกัน และเมื่อเสร็จจากการเยี่ยมบ้าน ต้องมีการสรุป วิเคราะห์ บันทึก ทำความสะอาดเครื่องมือ และวางแผนการทำงานในวันต่อไป

การเยี่ยมบ้านจะทำให้รู้ถึงสภาวะภายในครอบครัว ได้แก่ ภูมิหลังของครอบครัว ทัศนคติ ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ตลอดจนสภาวะสิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ทำให้ผู้เยี่ยมบ้านเข้าใจถึงความต้องการของบุคคลและครอบครัวของเขาแล้วนำข้อมูลเหล่านั้นไปวางแผนเพื่อให้บรรลุในสิ่งที่ต้องการได้

3.7.4 การให้สุขศึกษาทางโทรศัพท์

การให้ความรู้เรื่องสุขภาพทางโทรศัพท์เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานและเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางในต่างประเทศ เพราะเป็นวิธีที่สามารถให้ความรู้ที่ตรงกับความต้องการของประชาชน สะดวก รวดเร็วและประหยัด ในปัจจุบันประเทศไทยก็นิยมใช้วิธีการนี้กันอย่างกว้างขวาง เช่น สายด่วนผู้บริโภคของสำนักงานอาหารและยา เป็นต้น

รูปแบบการให้สุขศึกษาทางโทรศัพท์ แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ ดังนี้

1) แบบมีผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ให้บริการ ได้แก่ การจัดให้มีผู้ที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญในเรื่องสุขภาพแขนงต่างๆ เป็นผู้คอยตอบคำถามและให้คำแนะนำแก่ผู้ที่โทรศัพท์ไปถามแบบนี้สามารถที่จะพูดโต้ตอบและซักถามในรายละเอียดได้มาก เช่น โครงการแพทย์อาสาของวิทย์ข่าวสารและการจราจร (จส. 100) เป็นต้น

2) แบบให้เจ้าหน้าที่เปิดเทปโทรศัพท์ให้ฟัง ได้แก่ การนำเอาเนื้อหาความรู้เรื่องสุขภาพต่างๆ อัดลงเทปโทรศัพท์เตรียมเอาไว้เป็นจำนวนมาก เมื่อมีผู้โทรศัพท์มาถามในเรื่องอะไร เจ้าหน้าที่ก็จะเปิดเทปเรื่องนั้นให้ฟัง การให้สุขศึกษาทางโทรศัพท์วิธีนี้ไม่สามารถที่จะซักถามในรายละเอียดเพิ่มเติมได้ เช่น สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) เป็นต้น

3.7.5 การสนทนา

จะเริ่มจากข้อมูล que ผู้รับบริการสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องทั่วไป ซึ่งผู้ให้สุขศึกษาสามารถอธิบายข้อมูลนั้นแล้วเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ ที่ผู้รับบริการกำลังสนทนาอยู่

เข้ามาสู่เนื้อหาหรือเรื่องที่จะให้สุขศึกษา โดยใช้ศาสตร์และศิลป์ให้เหมาะสมกับจังหวะ ซึ่งผู้ให้สุขศึกษาจะต้องมีทักษะในการเปลี่ยนแปลงเรื่องที่สนทนาเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายแก่ผู้รับบริการ

3.7.6 การถาม-ตอบ

เป็นวิธีการทางสุขศึกษาที่น่าสนใจ เพราะเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับบริการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา โดยเริ่มจากผู้รับบริการสนใจข้อมูลทางด้านสุขภาพหรือปัญหาต่างๆ ที่ตนเองประสบอยู่ และต้องการทราบคำตอบที่ถูกต้อง แล้วผู้ให้สุขศึกษาจะอธิบายหรือตอบคำถามต่างๆ เหล่านี้ ตามที่ผู้รับบริการต้องการทราบ ซึ่งหลังจากการถาม – ตอบ แล้ว ผู้ให้สุขศึกษาสามารถวัดหรือประเมินผลได้ทันทีว่าผู้รับบริการเกิดความเข้าใจถูกต้องหรือไม่ หากเข้าใจผิด ผู้ให้สุขศึกษาสามารถช่วยแก้ไขได้ทันทีในขณะที่มีการถาม – ตอบ และการถาม-ตอบ ถือเป็น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและกันได้อีกด้วย

3.7.7 การให้คำปรึกษา

เป็นวิธีการให้สุขศึกษาอีกวิธีหนึ่ง ที่มีกลุ่มเป้าหมายกำลังประสบกับปัญหาการดำเนินชีวิต โดยผู้ให้สุขศึกษาสามารถให้ความรู้ไปพร้อมๆ กันกับการให้คำปรึกษาได้เลย ซึ่งกระบวนการในการให้คำปรึกษา มีขั้นตอนต่างๆ 5 ขั้นตอน ดังนี้ (เพ็ญญา กุลนาคล, 2556)

3.7.7.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา การสร้างความสัมพันธ์ในขั้นเริ่มต้นจะมีผลต่อขั้นต่อไป ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกสบายใจ อบอุ่นใจ อันจะนำมาซึ่งการยอมรับและความไว้วางใจ

3.7.7.2 ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นต่อเนื่องจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึก อบอุ่นไว้วางใจ และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองเพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เรียนรู้โลกส่วนตัว ความคับข้องใจ ความคาดหวัง ความต้องการ และประสบการณ์ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา และจะได้สำรวจว่าอะไรคือปัญหาที่สำคัญที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญอยู่ในระดับที่ลึกซึ้ง

3.7.7.3 ขั้นทำความเข้าใจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ทักษะหลายด้านหลายแบบ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและตระหนักว่าตนเองมีส่วนอย่างไรในการทำให้เกิดปัญหา มีอะไรที่ทำให้ปัญหายังคงอยู่ และพร้อมที่จะหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา

3.7.7.4 ขั้นดำเนินการแก้ปัญหานั้น ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหานั้น และร่วมกันพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสม และวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหานั้น ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่ส่งเสริม และให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหานั้นได้และสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

3.7.7.5 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เพราะเป็นขั้นยุติความสัมพันธ์ ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรมีบทบาทที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจกระบวนการและสามารถทำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปพัฒนาตนเองได้ตามลำพัง

การให้คำปรึกษาเป็นวิธีการที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และกระตุ้นให้สังคมยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาอาจจะมีแตกต่างออกไป แต่ประการสำคัญที่ยอมรับร่วมกันคือ การช่วยให้บุคคลเข้าใจบทบาทของตนเอง และดำเนินบทบาทของตนอย่างประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

3.7.8 การให้คำสัตถุณารายบุคคล

กระบวนการของกิจกรรมนี้มักเริ่มที่การให้คำปรึกษาและเพิ่มการกำหนดเงื่อนไขการปฏิบัติตาม ซึ่งยอมรับโดยบุคคลเป้าหมาย เช่น กรณีการลดความอ้วนหรือลดน้ำหนัก การให้คำสัตถุณารายบุคคลจะต้องมีการจัดเงื่อนไขในการควบคุมการบริโภคอาหารตามกำหนดลักษณะและปริมาณอาหาร กำหนดเวลาการบริโภคอาหาร และมีเงื่อนไขที่สำคัญ ได้แก่ การจัดรางวัลในกรณีทำตามและการลงโทษในกรณีไม่ทำตาม ทั้งนี้ควรจัดทำสัตถุณาที่เป็นลายลักษณ์อักษรโดยมีพยานร่วมรับรู้ด้วย เป็นต้น

3.7.9 การเป็นผู้กำกับดูแล

กระบวนการของกิจกรรมนี้จะเริ่มจากการที่บุคคลเป้าหมายมาขอรับคำปรึกษาแต่ไม่ประสงค์จะเข้ากระบวนการกิจกรรมการให้คำสัตถุณาเนื่องจากความไม่มั่นใจที่จะสามารถปฏิบัติตามได้ด้วยตนเองหรือด้วยเหตุอื่นในกรณีเช่นนี้อาจมีความต้องการให้เจ้าหน้าที่หรือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านนั้นๆ เป็นพี่เลี้ยงเพื่อคอยให้การสนับสนุนอย่างใกล้ชิด เช่น การเป็นผู้กำกับดูแลในการออกกำลังกาย เป็นต้น

3.7.10 การเผชิญข้อขัดแย้งแบบสร้างสรรค์

จุดเริ่มของกระบวนการนี้เป็นการนำเสนอประเด็นที่เป็นข้อขัดแย้งสำหรับบุคคลที่เป็นเป้าหมายเพื่อให้เกิดการทำทหายในการคิดหาทางออกเพื่อลดความขัดแย้ง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือการตระหนักในแนวทางการแก้ปัญหา เช่น เจ้าหน้าที่เสนอประเด็นแก่ชายหรือหญิงคนหนึ่งที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอยู่ว่า ถ้าหากทราบว่าตนเองคิดเชื่อจนเป็น โรคเอดส์จะมีอะไรเกิดขึ้นตามมาและตนเองจะได้รับผลเช่นไร การตั้งคำถามเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้งในใจของบุคคลนั้นเนื่องจากตนตระหนักในพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งเป็นที่รับรู้กันโดยทั่วไปอยู่แล้ว เพียงแต่มีผู้มาย้ำประเด็นให้ต้องคิดอีก โดยธรรมชาติของมนุษย์ย่อมจะต้องดิ้นรนเพื่อลดความเครียดโดยวิธีการใด

วิธีการหนึ่ง เมื่อถึงขั้นนี้เจ้าหน้าที่ควรให้ความสนใจและสังเกตอาการ และใช้หลักการให้คำปรึกษา เพื่อชี้แนะทางออกเพื่อการลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เป็นต้น

3.7.11 การให้สุขศึกษาตามโปรแกรมที่จัดไว้ให้

กระบวนการของกิจกรรมนี้จะเริ่มต้นจากผู้ให้สุขศึกษาได้มีการจัดเตรียมโปรแกรม สุขศึกษาไว้ให้แก่ผู้รับบริการ ซึ่งเป็นลักษณะของการกำหนดเป้าหมายให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ การเรียนรู้ตามขั้นตอนต่างๆ ของเนื้อหา และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ได้จริง เช่น การจัดให้ หญิงมีครรภ์แต่ละคนสามารถปฏิบัติตนเองเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและทารกภายในครรภ์ได้ อย่างถูกต้อง โดยการกำหนดให้ศึกษาคู่มีเนื้อหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนเองและการ ดูแลสุขภาพของทารกภายในครรภ์ มีการกำหนดให้ฝึกปฏิบัติต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งอธิบาย หรือให้แนะนำองค์ความรู้ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ เป็นต้น

3.7.12 การให้สุขศึกษาจากสถานการณ์จำลอง

กิจกรรมนี้จะมุ่งไปที่การแก้ปัญหาที่เสนอไว้ด้วยตนเองโดยให้การแก้ไขปัญหา ดังกล่าวให้ผลที่ประจักษ์ในทันที อาจกล่าวได้ว่าเป็นกิจกรรมเชิงทดลอง เช่น การทดสอบผลที่จะ เกิดขึ้นจากวันพุธที่มีต่อปอดจำลองเพื่อให้ผู้ศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายได้ตระหนักในพิษภัยของ บุหรี่ เป็นต้น ซึ่งการให้สุขศึกษาจากสถานการณ์จำลองมีขั้นตอนดังนี้

3.7.12.1 ขั้นตอนเตรียมการสอน ได้แก่ การเตรียมในสิ่งเหล่านี้

1) กำหนดจุดประสงค์ ผู้สอนควรเตรียมให้ชัดเจนมุ่งหมาย ให้ผู้เรียน เปลี่ยนพฤติกรรมอะไรบ้าง เมื่อผู้เรียนเรียนรู้จากสถานการณ์แล้ว การกำหนดจุดประสงค์ไว้ชัดเจน ช่วยให้การสร้างสถานการณ์จำลองทำได้ง่ายขึ้น

2) กำหนดสถานการณ์จำลอง ผู้สอนควรได้พิจารณาเลือกสถานการณ์ที่เป็นจริงมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนในห้องเรียน โดยเป็นสถานการณ์ที่เปิด โอกาสให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์ วินิจฉัย ตัดสินใจที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้และทักษะที่ต้องการ

3) กำหนดโครงสร้างของสถานการณ์จำลองซึ่งประกอบด้วย

3.1) กำหนดจุดประสงค์ของสถานการณ์จำลอง

3.2) กำหนดบทบาทของผู้ร่วมกิจกรรม

3.3) เตรียมข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นและเนื้อหา

3.4) กำหนดสถานการณ์ต่างๆ ให้เห็นเหมือนจริงในสังคม

3.5) ลำดับขั้นเหตุการณ์ เวลา และปัญหาจากสถานการณ์

3.6) จบสถานการณ์สรุป อภิปราย

4) กำหนดสื่อการสอนวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ให้พร้อม

3.7.12.2 ขั้นตอนการสอน

1) ผู้สอนเสนอสถานการณ์จำลองโดยอาจใช้วิธีการต่อไปนี้

1.1) เล่าให้ฟังถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

1.2) ให้อุปกรณ์แล้วเล่าเรื่องประกอบ

1.3) ให้อุปกรณ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

1.4) ให้อุปกรณ์ที่จัดไว้และมีผู้แสดงบทบาทประกอบ

2) ผู้เรียนศึกษาปัญหาและแนวทางที่จะแก้ปัญหา อาจให้ผู้เรียนร่วมแสดง

ความคิดเห็น

3.7.12.3 ขั้นตอนอภิปรายและสรุปผล

การอภิปรายภายหลังการจบสถานการณ์จำลอง เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ที่จะต้องร่วมมือกันในการค้นหาว่าเกิดอะไรขึ้น และทำไมจึงเกิดสถานการณ์เช่นนั้น

การอภิปรายจะช่วยให้ผู้ให้สุศึกษาประเมินความสำเร็จและความล้มเหลวของสถานการณ์ และควรทำทันทีที่จบสถานการณ์จำลองนั้นๆ ลักษณะของการอภิปราย ผู้ให้สุศึกษา อาจใช้คำถามในลักษณะที่ประเมินผลผู้ร่วมกิจกรรม โดยให้อธิบายว่าเกิดความคิดอะไรบ้าง ในขณะที่เข้าไปร่วมกิจกรรมในสถานการณ์นั้นๆ และได้กระทำอะไรจากความคิดนั้นไปบ้าง และให้ผู้ร่วมกิจกรรมอธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการประเมินผลในการสรุปตอนท้าย ควรอภิปรายเกี่ยวกับข้อดีข้อเสียและสิ่งที่ควรปรับปรุง เพื่อจะใช้สถานการณ์จำลองนั้นซ้ำอีก

3.7.13 การให้สุศึกษาจากกรณีศึกษา

กิจกรรมเริ่มต้นจากการนำเสนอสถานการณ์ซึ่งจำลองเหตุการณ์จริงหรือที่มีความเป็นไปได้ให้บุคคลเป้าหมายได้รับรู้ สถานการณ์จำลองมีสาระในเชิงปัญหาสาเหตุแห่งปัญหาหรือแสดงผลลัพธ์ตามมา ดังนั้นบุคคลเป้าหมายจะตระหนักถึงปัญหาและเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จนสามารถประยุกต์หรือเทียบเคียงกับเหตุการณ์ที่ใช้เคียงได้ เช่น การศึกษาจากรายงานของเหตุการณ์ซึ่งมีการเกิดเพลิงไหม้ ณ สถานที่หนึ่งๆ เพื่อให้ผู้ศึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในงานสุศึกษา ได้เรียนรู้ทั้งวิธีการช่วยชีวิตในสถานการณ์ที่อยู่ในเหตุการณ์และการป้องกันเพลิงไหม้ได้ เป็นต้น

จากวิธีการทางสุศึกษารายบุคคล ตั้งแต่ลำดับที่ 1 – 6 จะเห็นได้ว่าเน้นความสำคัญไปที่ผู้ให้สุศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ ส่วนลำดับที่ 7 – 13 เน้นความสำคัญไปที่ผู้รับสุศึกษา ดังนั้น การให้สุศึกษารายบุคคลจะต้องเลือกให้เหมาะสมจึงจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการให้สุศึกษา

3.8 วิธีการทางสุขศึกษาแบบกลุ่ม

การให้สุขศึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีที่สะดวกและสามารถทำความเข้าใจกับกลุ่มเป้าหมายที่มีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ภายใต้ระยะเวลาที่มีอยู่จำกัดได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้การให้สุขศึกษาแบบกลุ่ม อาจจะต้องใช้งบประมาณ บุคลากร และสถานที่มากพอ จึงจะทำให้การดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ได้ การให้สุขศึกษาแบบกลุ่มมี 16 วิธี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.8.1 การให้สุขศึกษาโดยการบรรยาย

เป็นการพูดที่แสดงถึงความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนความคิดเห็นต่างๆ ของผู้พูด เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้ในเรื่องนั้นๆ ต่อผู้ฟัง การบรรยายเป็นการให้ความรู้ที่เป็นทางการ แต่ก็ยังเป็นวิธีการที่ง่ายในการสื่อความหมายแบบทางเดียว โดยผู้บรรยายจะเป็นศูนย์กลางหรือเป็นหลัก ผู้บรรยายจะเป็นผู้ดำเนินการทั้งหมดและผูกขาดการพูดแต่เพียงผู้เดียว ส่วนผู้ฟังนั้นแทบจะไม่มีโอกาสได้ซักถาม ด้วยเหตุนี้จึงทำให้สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์หรือเนื้อหาสาระทางวิชาการต่างๆ ได้มากในเวลาอันจำกัด

การสอนแบบบรรยาย มี 3 รูปแบบ ได้แก่

1) การบรรยายอย่างเป็นทางการ ผู้สอนจะเป็นผู้รับผิดชอบเพียงคนเดียว ผู้เรียนมีจำนวนมากกว่า 100 คนขึ้นไป การบรรยายแบบนี้มักจะไม่มีคำถาม-ตอบผู้บรรยายจะบรรยายไปเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนด

2) การบรรยายโดยใช้สื่อประสม เป็นการบรรยายอย่างเป็นทางการที่มีผู้รับผิดชอบร่วมกันหลายคน ใช้อุปกรณ์มาก ใช้เวลามากและเสียค่าใช้จ่ายมาก การบรรยายแบบนี้จะสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้บ้าง ซึ่งผู้บรรยายจะเป็นผู้ควบคุมเวลาในการบรรยายให้เป็นไปตามเวลาที่กำหนด

3) การบรรยายเชิงอภิปราย เป็นการบรรยายอย่างเป็นทางการเหมาะกับกลุ่มผู้เรียนจำนวน 40 – 80 คน ผู้สอนและผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้

วิธีการให้สุขศึกษาแบบบรรยายจะต้องมีกระบวนการในการบรรยายให้เหมาะสมคือ หาข้อมูลเกี่ยวกับผู้ฟังและสภาพของห้องบรรยายมีการเตรียมเนื้อหาสำหรับการบรรยาย มีการจัดแบ่งเวลา มีการใช้เสียง มีการสร้างบรรยากาศ มีการใช้สื่อต่างๆจึงจะทำให้การให้สุขศึกษابรรลุวัตถุประสงค์ได้

3.8.2 การให้สุขศึกษาโดยการให้ทำรายงาน

การให้สุขศึกษาแบบนี้ เน้นให้ผู้รับการเรียนรู้อาศัยค้นหาความรู้ด้วยตนเองเมื่อได้คำตอบแล้วจะนำไปเผยแพร่ต่อไป

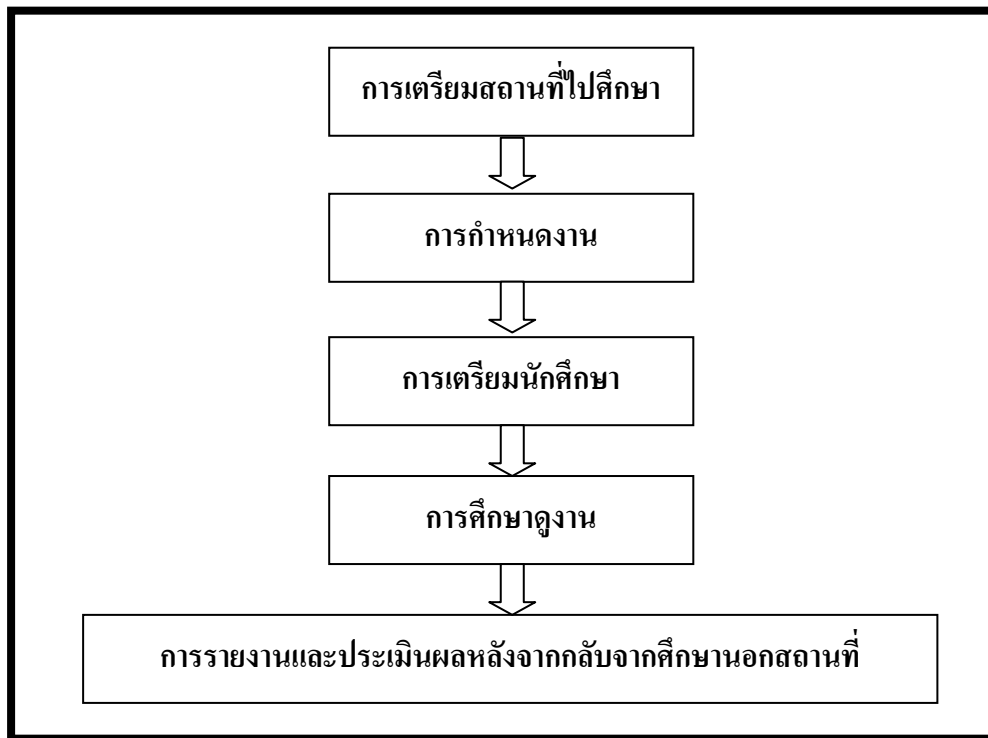
วิธีการทำรายงานมี 2 ลักษณะคือ รายงานรายบุคคลและรายงานกลุ่ม สำหรับรายงานส่วนบุคคลจะทำในกรณีสรุปการฟังวิทยากรบรรยายหรือหลังจากชมภาพยนตร์หรือครูอาจให้ทำรายงานการสำรวจสภาพแวดล้อมในบ้าน เป็นต้น สำหรับรายงานกลุ่ม ครูอาจให้หัวข้อกลุ่มนักศึกษาไปศึกษา เช่น นักศึกษาจะมีส่วนแก้ปัญหาการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ได้อย่างไร รายงานการสำรวจสภาพแวดล้อมในโรงเรียน เป็นต้น เมื่อนักศึกษาทำรายงานเสร็จเรียบร้อยแล้วควรเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้รายงานหน้าชั้นเรียนเปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ได้ซักถามและครูช่วยสรุปในตอนท้าย

จะเห็นว่าทำให้ผู้ศึกษาโดยใช้วิธีการสอนโดยการให้ทำรายงาน จะทำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนมากขึ้น ผู้เรียนฝึกการศึกษาค้นคว้า ฝึกการเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบและกล้าแสดงออก ผู้เรียนได้มีโอกาสพูด แสดงหรือสาธิตในสิ่งที่ตนได้เตรียมรายงาน นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ครูได้สังเกตการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและความคิดของผู้เรียนอีกด้วย

3.8.3 การให้ศึกษาโดยการศึกษาออกสถานที่

การให้ศึกษาโดยใช้วิธีการศึกษานอกสถานที่เป็นอีกวิธีหนึ่งที่กำลังนิยมสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการให้ศึกษาจะประสบผลสำเร็จ

การศึกษานอกสถานที่ เป็นการศึกษาศาสนาออกห้องเรียนด้วยตัวเอง โดยให้ผู้เรียนเข้าเยี่ยมชมดูงานนอกสถานที่ภายใต้การทำและการจัดการของครูอาจารย์หรือผู้ประสานงาน ทำให้ผู้เรียนได้รู้เห็นเหตุการณ์ สภาพความเป็นจริงต่างๆ และมีโอกาสได้เห็นวิชาการใหม่ๆ แนวคิดใหม่ๆ และวิธีการต่างๆ ในการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมแล้วยังได้รับประสบการณ์ในการเรียนรู้ ได้มองเห็นแนวทางในการนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป การศึกษานอกสถานที่ที่มีขั้นตอน ดังนี้



ภาพประกอบที่ 8 : ขั้นตอนในการไปศึกษานอกสถานที่

1) การเตรียมความพร้อมของสถานที่ที่จะไปศึกษา ก่อนออกไปศึกษานอกสถานที่ ผู้สอนควรได้ติดต่อสถานที่ที่จะไป เพื่อให้เจ้าของสถานที่ได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ เช่น มีนักศึกษาจำนวนกี่คนที่ไปศึกษา การไปศึกษาจะศึกษาเรื่องอะไรบ้างและควรมีการติดต่อวิทยากร พาชมนหรือให้ความรู้อื่นๆ เป็นต้น นอกจากนี้ครูต้องทำการศึกษาและสำรวจเส้นทางด้วยตนเองว่า เป็นอย่างไร ใกล้หรือไกลอย่างไรระยะทางเท่าไร และมีความปลอดภัยหรือไม่ เป็นต้น

2) การกำหนดงาน ก่อนจะพานักศึกษาไปศึกษานอกสถานที่ควรแบ่งนักศึกษาเป็น กลุ่มๆ โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มศึกษา เช่น อาจกำหนดให้แต่ละกลุ่มศึกษาเหมือนๆ กันหรืออาจ กำหนดให้ทำงานกลุ่มละ 1 อย่างที่ไม่ซ้ำกันก็ได้ เป็นต้น

3) การเตรียมนักศึกษา ควรมีการติดต่อหรือขออนุญาตผู้ปกครองเพื่อแจ้งให้ทราบถึง การประกันอุบัติเหตุ การที่จะพานักศึกษาไปศึกษานอกสถานที่ว่าเป็นที่ใด มีวัตถุประสงค์อะไรที่ พาไปศึกษา ครูและนักศึกษาได้มีข้อตกลงอะไรบ้างสำหรับการเดินทาง โดยครูจะต้องแจ้งให้ นักศึกษาทราบถึงสถานที่ที่จะไปศึกษา การเดินทางว่าจะเดินทางอย่างไร มารยาทต่างๆ ที่นักศึกษา ควรปฏิบัติ มีการกำหนดวันและเวลาของการเดินทางที่แน่นอน โดยมีการซักซ้อมทำความเข้าใจ ก่อนเดินทางให้เรียบร้อย

4) ศึกษาดูงานตามที่กำหนดไว้ เข้าศึกษาดูงานตามกำหนดการที่ได้กำหนดไว้ ทั้งนี้ ผู้สอนควรติดตามและตรวจสอบเวลาให้เหมาะสม นอกจากนี้ยังควรกำกับนักศึกษาให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในระหว่างการศึกษาดูงาน

5) การรายงานและประเมินผลหลังจากกลับจากศึกษานอกสถานที่ ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันประชุมหารือในสิ่งที่ตนได้ไปศึกษามา โดยเลขากลุ่มจะเป็นผู้รวบรวมข้อมูลและเตรียมรายงานว่าได้ผลตามจุดประสงค์ที่ได้รับมอบหมายให้ดำเนินการอย่างน้อยเพียงใด มีอุปสรรค ข้อคิด หรือข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

การให้สุขศึกษาโดยใช้วิธีการพาไปศึกษานอกสถานที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์ ด้วยตนเอง ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้รับประสบการณ์ตรงจากสถานที่ที่ไปศึกษาและจะก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ง่ายขึ้น

3.8.4 การสอนสุขศึกษาโดยการเชิญวิทยากร

การเชิญวิทยากรมาบรรยายประกอบบทเรียนบางบท นับว่าเป็นกิจกรรมการสอนที่ได้ประโยชน์มากอย่างหนึ่ง เพราะตามปกติผู้เรียนมักชอบฟังการบรรยายของวิทยากรหรือผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะสาขาวิชาต่างๆ จากภายนอกและยังนับเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศของการเรียนได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้เรียนย่อมมีโอกาสได้ศึกษาปัญหาสุขภาพในเฉพาะเรื่องนั้นๆ จากวิทยากร วิทยากรจึงจัดว่าเป็นอุปกรณ์การเรียนอย่างหนึ่ง ในการเชิญวิทยากรมาบรรยายนั้นผู้สอนและผู้เรียนจำเป็นต้องเตรียมการล่วงหน้าไว้ให้พร้อม เช่น การตกลงในเรื่องตัววิทยากร การต้อนรับ การเตรียมคำถามและการจดบันทึก รวมทั้งคุ้มครองความประพฤติต่างๆ ของผู้เรียน เป็นต้น หลังจากวิทยากรได้กลับไปแล้วควรมีการอภิปรายและสรุปในเรื่องที่เรียนนั้นด้วยเสมอ

3.8.5 การให้สุขศึกษาโดยการสาธิตหรือการสอนแสดง

การสาธิตหรือการสอนแสดง (Demonstration) เป็นการสอนโดยทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เช่น การแสดงหรือสาธิตจะประกอบการอธิบายให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เป็นต้น การสาธิตได้นำมาใช้ในวงการอาชีพต่างๆ อย่างกว้างขวาง เช่น ด้านการแพทย์และการสาธารณสุข สังคม บริหารธุรกิจ การโฆษณาสินค้า การเกษตร การศึกษาและการฝึกอบรมต่างๆ เป็นต้น ซึ่งการสาธิตหรือการสอนแสดง มีขั้นตอนและกลวิธี ดังนี้

3.8.5.1 ขั้นตอนการสาธิตหรือการสอนแสดง

1) ขั้นเตรียมการสาธิต เป็นขั้นตอนการทำการสาธิต ซึ่งผู้ให้สุขศึกษาควรเตรียมตัวดังนี้

- 1.1) ศึกษาบทเรียนที่จะสาธิตให้เข้าใจอย่างชัดเจน
- 1.2) เตรียมอุปกรณ์ที่จะสาธิตให้พร้อม

- ตามลำดับดังนี้
- 1.3) ทดลองการสาธิตดูก่อน
 - 1.4) จัดชั้นเรียนให้เหมาะสมกับการสาธิตบทเรียน
 - 1.5) เขียนแผนภูมิแสดงขั้นตอนของการสาธิตไว้
 - 2) ชั้นสาธิต เมื่อผู้ให้สุขศึกษานำเข้าสู่การเรียนแล้ว จึงดำเนินการให้สุขศึกษา
 - 2.1) ระวังความสนใจของผู้เรียน
 - 2.2) ทำการสาธิตให้ผู้เรียนดู โดยยึดหลักในการสาธิตดังนี้
 - 2.2.1) สาธิตตามลำดับขั้น
 - 2.2.2) สาธิตช้าๆ พร้อมกับบรรยายเพื่อให้ผู้เรียนติดตามทัน
 - 2.2.3) สาธิตเฉพาะเรื่องบทเรียนนั้นๆ
 - 2.2.4) ให้ผู้เรียนเห็นทั่วถึงหรืออาจให้ผู้เรียนออกมาสังเกตการ
 - 2.2.5) ผู้ให้สุขศึกษาคอยสังเกตความสนใจและความตั้งใจของผู้เรียน
 - 2.2.6) ให้ผู้เรียนมาร่วมทำการสาธิตด้วย
 - 2.2.7) เน้นขั้นตอนสำคัญๆ ของการสาธิต
 - 3) ชั้นสรุปและประเมินผล
 - 3.1) ให้ผู้เรียนร่วมกันเล่าสรุปเป็นตอนๆ
 - 3.2) ให้ผู้เรียนทุกคนเขียนข้อสรุปส่งผู้ให้สุขศึกษาเพื่อประเมินผล
 - 3.3) ให้ผู้เรียนสาธิต เพื่อสังเกตว่าผู้เรียนทำได้และเข้าใจหรือยัง
 - 3.4) ทดสอบ
- 3.8.5.2 กลวิธีในการสาธิต มีดังนี้
- 1) อธิบายให้ผู้เรียนรู้ว่ากำลังจะทำอะไร ทำไมจึงต้องทำและผลที่จะเกิดขึ้นคืออะไร
 - 2) ดำเนินการสาธิตตามขั้นตอนที่เตรียมไว้โดยให้ผู้เรียนได้เห็นอย่างชัดเจนทุกขั้นตอน
 - 3) เน้นความสำคัญของข้อความใหม่ ศัพท์ใหม่หรือกระบวนการใหม่และจะต้องอธิบายจนแน่ใจว่าผู้ฟังเข้าใจจึงจะดำเนินการขั้นต่อไป
 - 4) ระหว่างการสาธิตจะต้องเน้นสิ่งที่ควรจำหรือต้องปฏิบัติ ไม่ควรสาธิตในสิ่งที่ไม่ต้องการให้จำหรือปฏิบัติ

5) ในขณะที่ดำเนินการสาธิตจะต้องกระตุ้นผู้เรียนให้มีส่วนร่วมโดยการถามให้ตอบหรือให้ลองทายดูว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น

6) คอยสังเกตปฏิกิริยาของผู้เรียนว่าแสดงความเข้าใจหรือเบื่อหน่ายมากน้อยแค่ไหนเพื่อจะได้ปรับการสาธิตให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น

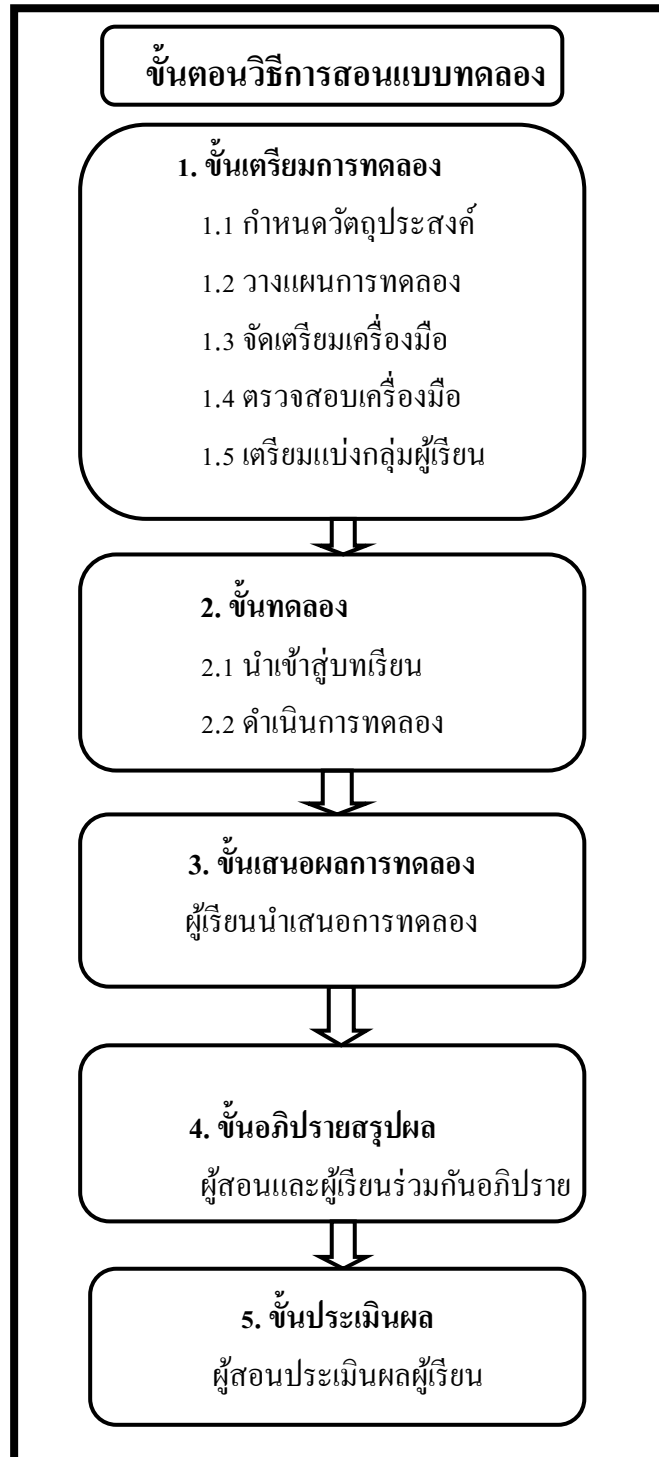
7) แจกเอกสารประกอบการสาธิตเพื่อให้ผู้เรียนสามารถติดตามการสาธิตขั้นตอนต่างๆ ได้

การสาธิตสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้ทุกระดับการศึกษาและสามารถใช้ได้กับทุกยุคทุกสมัย ซึ่งการสอนแบบการบรรยายอย่างเดียวอาจไม่ได้ผลเต็มที่แต่ถ้าใช้วิธีการสอนแบบสาธิตไปด้วยจะทำให้การเรียนรู้ได้เร็ว ถูกต้องและประหยัดเวลา ทำให้บทเรียนนั้นๆ เป็นที่น่าสนใจ น่าเชื่อถือ เกิดความประทับใจ ไม่ลืมและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

3.8.6 การให้สุขศึกษาโดยการทดลอง

วิธีการสอนแบบทดลอง เป็นวิธีสอนที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ ศึกษาค้นคว้าด้วยการทดลองเพื่อพิสูจน์หลักการ ทฤษฎีของผู้อื่นที่ค้นพบได้ วิธีสอนแบบนี้มักใช้ในรายวิชาวิทยาศาสตร์ เช่น ทดลองการเกิดเงา ทดลองการเพาะพืชด้วยเมล็ด ทดลองการสะท้อนของแสง ทดลองว่าแสงเดินทางเป็นเส้นตรง ฯลฯ

วิชาสุขศึกษาเป็นวิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่งที่ครูสามารถนำเอาการทดลองซึ่งเป็นหลักสำคัญของการสอนวิทยาศาสตร์ มาใช้เป็นกิจกรรมในการสอนสุขศึกษาได้หลายบทเรียน เช่น การทดลองน้ำส้มสายชูปลอม การทดลองผงชูรสปลอม การทดลองเพื่อตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะ การทดลองสารบอแรกซ์ในอาหาร เป็นต้น การสอนสุขศึกษาโดยการทดลองจะได้ผลดี ถ้าผู้สอนให้ผู้เรียนทำการทดลองด้วยตนเองเริ่มตั้งแต่เริ่มต้นจากปัญหา การเตรียมเครื่องมือทำการทดลอง สังเกตการเปลี่ยนแปลง บันทึกผลการทดลอง ตลอดจนสรุปผลการทดลองจะเห็นได้จากการให้สุขศึกษาแบบทดลอง จะทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้จากประสบการณ์ตรง สามารถหาคำตอบได้ด้วยตนเองโดยการสังเกต ทำให้นักผู้เรียนมีประสบการณ์ในการทดลอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสนใจในบทเรียนมากยิ่งขึ้น คือเป็นการเสริมสร้างทัศนคติในการค้นคว้าทดลองและเสริมสร้างแนวความคิดทางด้านวิทยาศาสตร์ให้แก่ผู้เรียนนอกจากนี้ยังเป็นการ พัฒนาทักษะในการใช้เครื่องมือต่างๆ ในการทดลองได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีขั้นตอนดังภาพประกอบที่ 9



ภาพประกอบที่ 9 : สรุปขั้นตอนวิธีการสอนแบบทดลอง

3.8.7 การให้สุขศึกษาโดยใช้ภาพยนตร์

การใช้ภาพยนตร์ เป็นอุปกรณ์การศึกษาเริ่มภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 และเป็นฟิล์มที่ใช้ขนาด 16 มิลลิเมตร ต่อมากิจการด้านภาพยนตร์มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นมากจึงได้มีการผลิตฟิล์มภาพยนตร์ขนาด 8 มิลลิเมตร และแบบซูเปอร์ 8 มิลลิเมตร ขึ้น ซึ่งมักพบปัญหาคือราคาแพง ไม่เหมาะกับเศรษฐกิจของเมืองไทยเพราะวัสดุราคาแพง ภาพยนตร์ที่สำเร็จมักเป็นฝีมือของชาวต่างประเทศ เนื้อเรื่องและคำบรรยายไม่เหมาะสมกับนักศึกษาไทย มักมีปัญหาเรื่องการใช้และเรื่องสถานที่ฉาย นอกจากนี้ยังมีชนิดแบบฟิล์มรูปฉายเองโดยอัตโนมัติมีชนิดแบบ Memory card ที่ใช้กล้องถ่ายวิดีโอแล้วทำการตัดต่อเป็นภาพยนตร์ และชนิดแบบสำเร็จรูปที่ได้ Upload ไว้บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตซึ่งกำลังเป็นที่นิยมใช้กัน โดยเรียกสั้นๆ ว่าคลิปวิดีโอ ผู้ใช้จะเข้าไปที่ www.youtube.com แล้วค้นหาภาพยนตร์ที่ต้องการสำหรับให้สุขศึกษาหลังจากนั้นจะทำการ Download คลิปวิดีโอดังกล่าวมาประยุกต์ใช้

ลักษณะของภาพยนตร์ที่นำมาใช้ในงานสุขศึกษา

ลักษณะของภาพยนตร์ที่นำมาใช้ในงานสุขศึกษา สามารถแบ่งตามลักษณะของโอกาสในการใช้ได้ดังนี้

- 1) ภาพยนตร์สำหรับนำเข้าสู่บทเรียนหรือสรุปบทเรียน (Background films) ทั้งนี้อาจใช้กระตุ้นความสนใจของผู้เรียนหรือประเด็นปัญหา เช่น ภาพยนตร์สารคดี ชาว โมงฆณา เป็นต้น
- 2) ภาพยนตร์ช่วยอธิบายบทเรียน (Short teaching films) ใช้สำหรับอธิบายบทเรียนที่ยังไม่ชัดเจนพอโดยภาพยนตร์เหล่านั้นอาจอาศัยเทคนิคการถ่ายทำเป็นพิเศษ เช่น การถ่ายภาพระยะใกล้
- 3) ภาพยนตร์สำหรับฝึกทักษะหรือสอนความคิดรวบยอด (Brief concept films) เช่น ภาพยนตร์สาธิตการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ภาพยนตร์แนะนำมารยาทในการใช้ห้องน้ำสาธารณะ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการให้สุขศึกษาโดยใช้ภาพยนตร์นั้น ภาพยนตร์มีลักษณะเด่นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนเป็นอย่างมาก กล่าวคือ

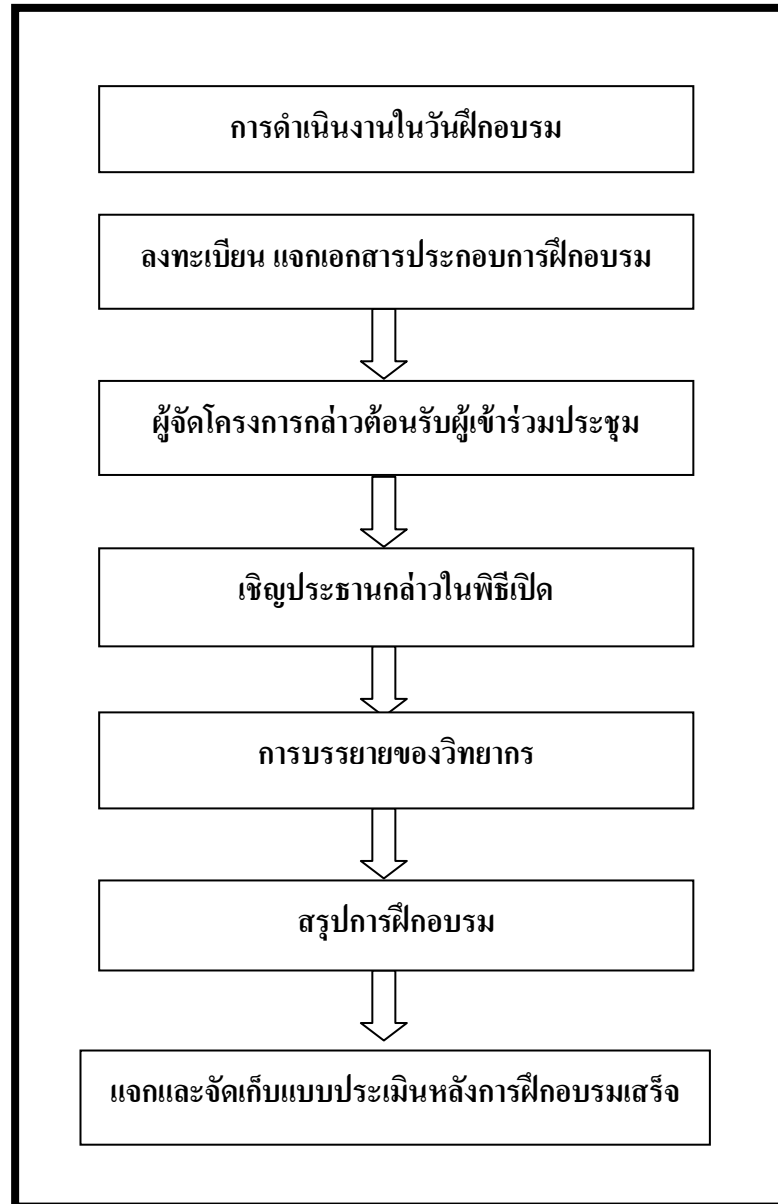
- 1) ภาพยนตร์สามารถให้ผู้เรียนเห็นและเข้าใจในสิ่งที่เป็นเรื่องจริงและดูด้วยตาไม่เข้าใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะขนาดเล็กเกินไป ขนาดโตมากเกินไป เคลื่อนไหวเร็วหรือช้าเกินไป อยู่ห่างไกล และบางอย่างล่องเลยมมาแล้ว
- 2) สามารถรวมจุดสนใจและความตั้งใจของผู้เรียน
- 3) ภาพยนตร์นั้นสามารถย้ำตรงจุดก็ได้ การย้ำนั้นทำได้โดยวิธีถ่ายซ้ำวัตถุเดิมหรือเวลาฉายก็ทำได้โดยการฉายซ้ำ

- 4) ภาพยนตร์สามารถบรรจุเรื่องราวต่างๆ ไว้ให้ต่อเนื่องหรือใกล้เคียงกันได้ง่าย ทำให้ผู้เรียนมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้สะดวกและเกิดความเข้าใจในเวลาอันรวดเร็ว
- 5) เนื่องจากภาพยนตร์ดูแล้วเป็นจริงเป็นจัง จึงทำให้เกิดอารมณ์ร่วมได้ ซึ่งจะมีผลถึงการเปลี่ยนแปลงและปลูกฝังทัศนคติ ตลอดจนความซาบซึ้ง ความรักความสวยงาม
- 6) การที่ผู้เรียนได้เห็นทั้งภาพและได้ยินเสียงจึงทำให้ผู้เรียนเข้าใจสิ่งต่างๆ และจดจำไปนานไม่ลืมง่าย
- 7) ภาพยนตร์เป็นสื่อที่มีทั้งเสียงและภาพประกอบในเวลาเดียวกันจึงสามารถให้ความรู้ได้มากในเวลาอันน้อย นับว่าประหยัดเวลา
- 8) เปิดโอกาสให้ครูได้ใช้วิธีการสอนแบบใหม่ๆ และกิจกรรมอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากการบรรยาย

3.8.8 การให้สุขศึกษาโดยการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นวิธีการทางสุขศึกษาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในงานด้านสาธารณสุข ทั้งนี้เนื่องจากวิทยาการสาธารณสุขต่างๆ เจริญรุดหน้าไปอย่างรวดเร็วจำเป็นต้องพัฒนาบุคลากรของรัฐให้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับวิทยาการใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพอยู่ตลอดเวลา การฝึกอบรมจึงเป็นกรรมวิธีที่ใช้ในการเพิ่มพูนสมรรถภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ต้องรับผิดชอบงานในทุกระดับ

ซึ่งการฝึกอบรมนั้นจะต้องเป็นข้อที่ผู้เข้ารับการอบรมยังขาดความรู้และทักษะ มีความทันสมัยเหมาะสมกับสภาพในปัจจุบันผู้เข้ารับการอบรมส่วนมากขาดความรู้ความเข้าใจในหัวข้อที่จัดขึ้น จำนวนผู้เข้ารับการอบรมอาจมีตั้งแต่ 20 คนขึ้นไปจนถึง 1,000 คน ซึ่งแล้วแต่ผู้จัดโครงการ งบประมาณ สถานที่ และวิทยาการที่จะรองรับได้



ภาพประกอบที่ 10 : สรุปการดำเนินงานในวันฝึกอบรม

3.8.9 การให้สุขศึกษาโดยการประชุมสัมมนา

การประชุมสัมมนาเป็นวิธีการให้ความรู้ ประสบการณ์และแนวคิดที่มีลักษณะเป็นทางการซึ่งมีการดำเนินการเป็นขั้นตอน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ที่ได้รับเชิญมาร่วมประชุมได้รับฟังความรู้และวิทยาการใหม่ๆ จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีประสบการณ์ในศาสตร์นั้นๆ ตลอดจนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เพื่อที่จะหาแนวคิดหรือสรุปแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อจะได้นำไปสู่การปฏิบัติหรือนำไปถ่ายทอดเพื่อให้บุคคลอื่นสามารถ

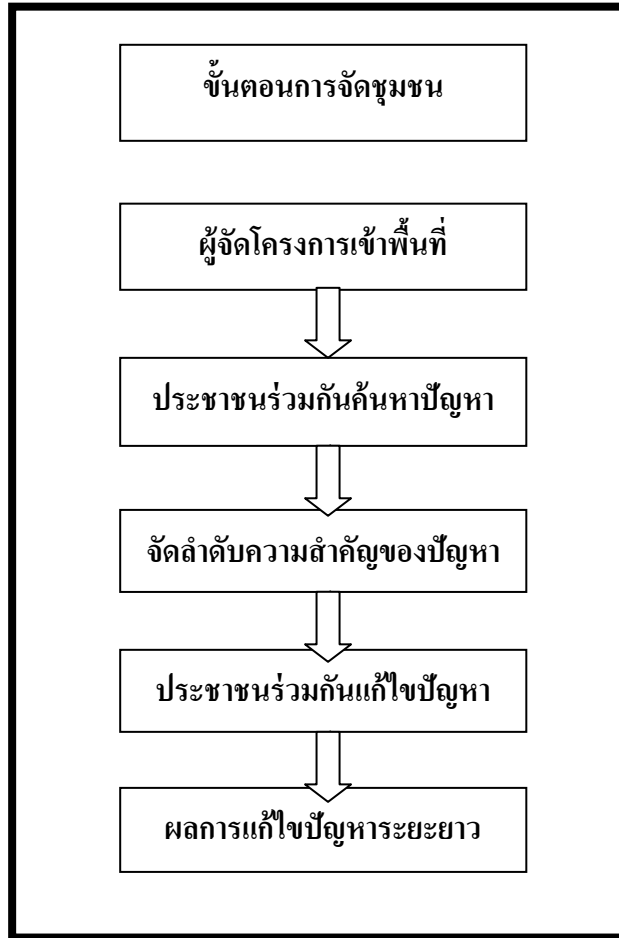
ปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งขั้นตอนการให้สุขศึกษาโดยการประชุมสัมมนาจะมีลักษณะคล้ายกันกับการให้สุขศึกษาโดยการฝึกอบรม

จะเห็นได้ว่าการให้สุขศึกษาโดยการจัดประชุมสัมมนาทำให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาสามารถเข้าใจแง่มุมของปัญหาต่างๆ จากข้อเท็จจริงและประสบการณ์ตลอดจนวิธีการแก้ไขปรับปรุงภายใต้การแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทำให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์อย่างเต็มที่นอกจากนี้ก่อให้เกิดความคุ้นเคยและความเข้าใจอันดีระหว่างผู้ร่วมสัมมนาเป็นการกระตุ้นให้มีความร่วมมือซึ่งกันและกัน

3.8.10 การให้สุขศึกษาโดยการจัดชุมชน

การจัดชุมชนเป็นกระบวนการที่คนในชุมชนร่วมกันค้นหาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในชุมชน แล้วจัดเรียงลำดับความสำคัญของปัญหานั้นและร่วมกันวางแผนพร้อมทั้งลงมือดำเนินการให้บรรลุการแก้ไขปัญหาเอง โดยอาศัยขุมพลังต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชนภายใต้การนำของผู้นำหรือองค์กรของชุมชน วิธีนี้เป็นที่นิยมใช้กันมากในหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกินดีอยู่ดีของประชาชน

การให้สุขศึกษาโดยการจัดชุมชนสามารถดำเนินการให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของชุมชนได้ โดยการสร้างผู้นำหรือองค์กรในชุมชนให้เกิดความเชื่อมั่นในการดำเนินงานต่างๆ เพราะเป็นสิ่งที่ชุมชนสามารถทำได้และไม่จำเป็นต้องทำในเรื่องสุขภาพก่อนอาจจะทำในเรื่องที่จำเป็นก่อนแล้วจึงค่อยๆ ใส่เนื้อหาด้านสุขภาพเข้าไปให้ผู้นำหรือกลุ่มได้รับความรู้ความเข้าใจเพียงพอที่จะถ่ายทอดให้กับประชาชนอื่นๆ ในชุมชนได้รู้โดยทั่วถึงกัน ในการให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่ผู้นำหรือองค์กรชุมชนโดยเจ้าหน้าที่นั้น สามารถที่จะให้แบบไม่เป็นทางการเป็นระยะๆ ตามโอกาสที่จะอำนวยก็ได้



ภาพประกอบที่ 11 : สรุปขั้นตอนการจัดชุมชน

จะเห็นได้ว่าการจัดชุมชนสามารถทำให้ประชาชนมีโอกาสได้พัฒนาตนเองโดยการได้ร่วมมือกันทำงานเพื่อชุมชนเกิดการพัฒนาทางจิตใจโดยการรู้จักเสียสละส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม นอกจากนี้ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานจะมีความถาวรเพราะประชาชนเป็นผู้ดำเนินงานด้วยตนเองตามความสมัครใจนั่นเอง

3.8.11 การให้สุขศึกษาโดยการแสดงบทบาทสมมติหรือการแสดงละคร

การแสดงละครหรือการแสดงบทบาทสมมติจะช่วยให้ผู้สอนทราบถึงเจตคติและความรู้ของผู้เรียนในด้านสุขภาพว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ และผู้สอนควรประเมินผลด้านสัมพันธภาพของผู้เรียนที่มีต่อเพื่อนร่วมห้องเรียน ซึ่งมักจะแสดงออกในขณะแสดงละครหรือแสดงบทบาทสมมติ

การให้สุขศึกษาโดยการแสดงบทบาทสมมติ คือ เทคนิคการให้สุขศึกษาที่ผู้เรียนแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น นั่นคือแสดงบทบาทที่กำหนดให้ การแสดงบทบาทสมมติมี 2 ลักษณะ คือ

1) ผู้แสดงบทบาทสมมติจะต้องแสดงบทบาทของคนอื่น โดยละทิ้งแบบแผนพฤติกรรมของตนเองหรือการเปลี่ยนบทบาทซึ่งกันและกันกับเพื่อนหรือเป็นบุคคลสมมติ

2) ผู้แสดงบทบาทจะยังคงรักษาบทบาทและแบบแผนพฤติกรรมของตน แต่ปฏิบัติอยู่ในสถานการณ์ที่อาจพบในอนาคต บทบาทสมมติประเภทนี้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกฝนทักษะเฉพาะ บทบาทสมมติที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนอยู่ในปัจจุบันนี้ แยกได้เป็น 3 วิธี ดังนี้

2.1) การแสดงบทแสดงละคร วิธีนี้ผู้ที่แสดงต้องฝึกซ้อมแสดงท่าทางตามบทที่กำหนดขึ้นไว้แล้ว เช่น การแสดงละครเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนในวิชาเพศศึกษา การปฐมพยาบาล เป็นต้น ซึ่งผู้แสดงบทบาทสมมติแบบละคร จะต้องพูดตามบทบาทที่ผู้เขียนกำหนดขึ้น

2.2) การแสดงบทบาทสมมติแบบไม่มีบทเตรียมไว้ ผู้แสดงต้องไม่ฝึกซ้อมมาก่อน เรียนไปถึงเรื่องใดตอนใดก็ออกมาแสดงได้ทันที โดยแสดงไปตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เช่น แสดงเป็นบุคคลต่างๆ ในชุมชน เป็นหมอ เป็นทหาร เป็นตำรวจ เป็นต้น ผู้เรียนได้คิด ได้พูด และแสดงพฤติกรรมจากความรู้สึกนึกคิดของเขาเอง

2.3) การใช้บทบาทสมมติแบบเตรียมบทไว้พร้อม ผู้สอนได้เตรียมบทมาไว้ล่วงหน้าบอกความคิด รวบรวมข้อให้ผู้แสดงทราบ ผู้แสดงอาจต้องแสดงตามบทบาทบ้าง คิดบทบาทขึ้นแสดงเองตามความพอใจบ้าง แต่ต้องตรงกับเนื้อเรื่องที่กำหนดให้

เทคนิคการให้สุขศึกษาโดยการแสดงบทบาทสมมติ มีดังนี้

1) ผู้ให้สุขศึกษาควรชี้แจงจุดประสงค์ของการแสดงบทบาทสมมติ และสิ่งที่ต้องการให้ผู้สังเกตศึกษาจากการแสดงบทบาทสมมตินั้น

2) ผู้ให้สุขศึกษาต้องเตรียมสถานการณ์ และมีคำอธิบายสถานการณ์ให้ชัดเจนสำหรับผู้ที่แสดงบทบาทแต่ละคน ซึ่งจะต้องจดจำสถานการณ์ที่ตนจะต้องแสดงบทบาทไว้ให้แม่นยำ มีความเข้าใจในบทบาทของตนอย่างรู้แจ้ง สถานการณ์และบทบาทที่กำหนดมักพิมพ์ลงในแผ่นกระดาษเพื่อมอบให้ผู้แสดงได้ศึกษา

3) ควรให้เวลาในช่วงสั้นๆ สำหรับผู้ที่แสดงบทบาทสมมติได้ประมวลความคิด ชักซ้อมและเตรียมการ

4) ในการแสดงบทบาทสมมติ จะต้องมีการบรรยายที่เสรีและความรู้สึกปลอดภัย

5) อาจมีการปรับปรุงและแสดงกิจกรรมบางตอนใหม่

6) หลังจากการแสดงบทบาทสมมติควรมีการอภิปรายถึงพฤติกรรมที่แสดงและประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้คำถามต่อไปนี้

- 6.1) แต่ละคนแสดงบทบาทได้สมจริงเพียงใด
- 6.2) มีความแตกต่างของบทบาทที่แสดงในทางใด
- 6.3) การแสดงบทบาทเปลี่ยนแปลงแนวคิดของท่านเกี่ยวกับตัวละครที่แสดงอย่างไร
- 6.4) อะไรคือจุดประสงค์ของการแสดงบทบาทสำหรับบทเรียนนี้
- 6.5) ท่านจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตของท่านอย่างไร

จะเห็นได้ว่าการให้สุขศึกษาโดยการแสดงบทบาทสมมติเป็นการฝึกให้ผู้แสดงได้ประสบกับสถานการณ์จริงในสภาพของการสมมติขึ้นมา ทั้งนี้เพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้ทดลองและเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนอย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะต่างๆ

3.8.12 การให้สุขศึกษาโดยการระดมสมอง

วัตถุประสงค์ของการระดมสมองคือ เพื่อก่อให้เกิดความคิดหรือทางแก้ปัญหาใหม่ๆ เป็นจำนวนมากอย่างสร้างสรรค์ และมุ่งเน้นให้มีการเสนอความคิดเห็นโดยอิสระจึงทำให้ได้ข้อคิดเห็นที่แท้จริง และส่งเสริมให้มีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ วิธีที่นำเสนอนี้้ง่ายมาก ผู้สนใจสามารถฝึกฝนเพียงเล็กน้อย แล้วนำไปประยุกต์ใช้ได้ทันที ซึ่งการให้สุขศึกษาโดยการระดมสมองมีจุดเน้น 4 ประการได้แก่

1) เน้นให้มีการแสดงความคิดเห็นออกมา (Expressiveness) สมาชิกทุกคนต้องมีเสรีภาพอย่างสมบูรณ์ในการที่จะแสดงความคิดเห็นต่างๆ ออกมาจากจิตใจ โดยไม่ต้องคำนึงว่าจะเป็นการคิดที่แปลกประหลาด กว้างขวาง ล้าสมัยหรือเพ้อฝัน

2) เน้นการไม่ประเมินความคิดในขณะที่กำลังระดมสมอง (Non - evaluative) ความคิดที่สมาชิกแสดงออกต้องไม่ถูกประเมินไม่ว่ากรณีใดๆ เพราะถือว่า ทุกความคิดมีความสำคัญ ห้ามวิพากษ์วิจารณ์ความคิดผู้อื่น การแสดงความคิดเห็นหักล้าง หรือครอบงำผู้อื่นจะทำให้ลายพลังความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่ม ซึ่งส่งผลทำให้การระดมสมองครั้งนั้นเปล่าประโยชน์

3) เน้นปริมาณของความคิด (Quantity) เป้าหมายของการระดมสมองคือต้องการให้ได้ความคิดในปริมาณมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แม้ความคิดที่ไม่มีทางเป็นจริงก็ตาม เพราะอาจใช้ประโยชน์ได้ในแง่การเสริมแรง หรือการเป็นพื้นฐานให้ความคิดอื่นที่ใหม่และมีคุณค่า ยิ่งมีความคิดใหม่ๆ เกิดขึ้นมากเพียงใดก็ยิ่งมีโอกาสค้นพบวิธีการแก้ปัญหาที่ดียิ่งขึ้น

4) เน้นการสร้างความคิด (Building) การระดมสมองเกิดขึ้นในกลุ่ม ดังนั้น สมาชิกสามารถสร้างความคิดขึ้นเองโดยเชื่อมโยงความคิดของเพื่อนในกลุ่ม โดยใช้ความคิดของผู้อื่นเป็นฐานแล้วขยายความเพิ่มเติมเพื่อเป็นความคิดใหม่ของตนเอง

ขั้นตอนการให้สุศึกษาโดยการระดมสมอง

1) จัดกลุ่ม (โดยทั่วไป 5 - 6 คน) และเตรียมกระดาษโน้ต จำนวนหนึ่ง (ประมาณ 2 แผ่นต่อคน)

2) กำหนดปัญหาที่ต้องการแก้ไขอย่างชัดเจน โดยซ้อมความเข้าใจกับสมาชิกทุกคนในกลุ่มว่าเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ (วิธีหนึ่งเพื่อซ้อมความเข้าใจคือ ให้สมาชิกแต่ละคนเรียบเรียงปัญหาใหม่ด้วยถ้อยคำของตนเอง จากนั้นกลุ่มอาจเลือกประโยคที่ระบุปัญหาได้ชัดเจนที่สุด) กลยุทธ์หนึ่งในการตั้งคำถามเพื่อแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์ คือ การเริ่มต้นคำถามว่า “มีทางใดบ้างที่เราอาจจะ เช่น มีทางใดบ้างที่สามารถจะแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่น เป็นต้น

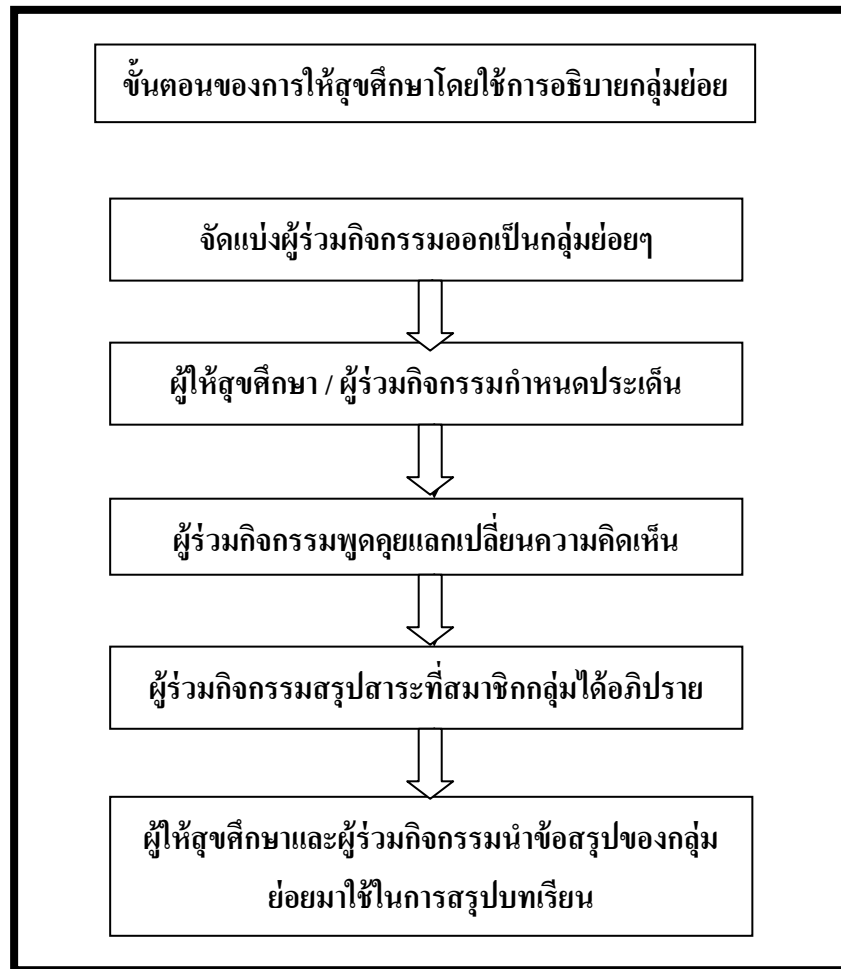
3) กำหนดช่วงเวลา ที่จะใช้ระดมสมอง ให้แน่นอน (15 - 30 นาที) ผู้ควบคุมการระดมสมองอาจยุติการระดมสมองก่อนเวลาได้ หากเห็นว่ากลุ่มหมดความคิดแล้ว

4) ออกความคิด โดยสมาชิกแต่ละคนเขียนความคิดของตนลงบนกระดาษโน้ต (ตัวหนังสือควรสูงไม่น้อยกว่า 1.5 นิ้ว) แล้วนำไปวางบนโต๊ะหรือติดบนกระดาน (จะใช้วิธีอื่น เช่น Flipchart กับปากกาหลายสีก็ได้) แต่ที่สำคัญต้องทำให้สมาชิกทุกคนเห็นทุกความคิดที่นำเสนอ

เมื่อการระดมสมองยุติ ให้กลุ่มประเมินความคิดที่สมาชิกเสนอ สมาชิกสามารถซักถามหรือเพิ่มข้อคิดเห็นได้ในขณะนี้ อาจจัดให้มีการระดมสมองครั้งที่สองเพื่อเพิ่มข้อเสนอก็ได้ (โดยทั่วไปภายในไม่เกิน 2 วัน) จากนั้นให้กลุ่มกำหนดหรือเลือกทางแก้ปัญหที่ดีที่สุดต่อไป

3.8.13 การให้สุศึกษาโดยใช้การอภิปรายกลุ่มย่อย

การให้สุศึกษาโดยใช้การอภิปรายกลุ่มย่อย คือ กระบวนการที่ผู้ให้สุศึกษาใช้ในการช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการจัดผู้ร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเล็กๆ ประมาณ 4-8 คน และให้ผู้ร่วมกิจกรรมในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น และประสบการณ์ในประเด็นที่กำหนด และสรุปผลการอภิปรายออกมาเป็นข้อสรุปของกลุ่ม



ภาพประกอบที่ 12 : ขั้นตอนของการให้สุศึกษาโดยใช้การอธิบายกลุ่ม

จะเห็นได้ว่าการให้สุศึกษาโดยใช้การอภิปรายกลุ่มย่อย เป็นวิธีการที่มุ่งช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างทั่วถึง มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์อันจะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่เรียนกว้างขึ้น

3.8.14 การให้สุศึกษาโดยการอภิปรายแบบคณะ

การให้สุศึกษาโดยการอธิบายแบบคณะเป็นเทคนิคการสัมมนาที่มีการอภิปรายหัวข้อตามที่ได้กำหนดไว้ จากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวนประมาณ 3-8 คน โดยผู้อภิปรายแต่ละคนเสนอข้อมูล ความรู้ ข้อเท็จจริงและความคิดเห็นของตนเองแก่ผู้ฟัง การอภิปรายแบบคณะ มีวัตถุประสงค์ที่จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้ความคิดเห็นที่แตกต่างกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น ดังนั้นวิทยากรที่มาจึงจำเป็นต้องมีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ อย่างลึกซึ้งและดีเยี่ยม

วิธีการดำเนินการอภิปราย

1) พิธีกรดำเนินการตามกำหนดการ โดยเชิญประธานเปิดการสัมมนา หลังจากนั้นพิธีกรแนะนำหัวข้อที่จะดำเนินการสัมมนาและผู้ร่วมดำเนินการอภิปรายทุกคน

2) เริ่มดำเนินการอภิปราย โดยเปิดโอกาสให้ผู้อภิปรายแสดงความคิดเห็นของตนอย่างอิสระ หลังจากนั้นพิธีกรอาจจัดช่วงเวลาสำหรับแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้อภิปรายด้วยกันเอง โดยพิธีกรเป็นผู้สรุปในแต่ละตอน

3) การจัดสถานที่การสัมมนา ควรจัดเวทียกพื้นและมีโต๊ะสำหรับการวางเอกสารและวัสดุต่างๆ ให้แก่ผู้อภิปรายโดยจัดเป็นลักษณะแถวเดี่ยวหรือรูปโค้งเล็กน้อยก็ได้

จะเห็นได้ว่าการให้สุศึกษาโดยการอภิปรายแบบคณะจะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ที่หลากหลายจากผู้มีประสบการณ์หรือผู้เชี่ยวชาญซึ่งสามารถเป็นข้อคิดที่จะพาไปใช้ให้เกิดผลจริงในอนาคตได้

3.8.15 การให้สุศึกษาแบบทีม

เป็นการให้สุศึกษาที่มีผู้ให้สุศึกษาอย่างน้อย 2 คน ร่วมมือกันเตรียมการสอนอย่างใกล้ชิดและสอนร่วมกันในห้องเดียวกันหรือกลุ่มเดียวกัน การสอนแบบทีมจะมีผู้ให้สุศึกษาที่เป็นหัวหน้าทีม (Team leader) ผู้ให้สุศึกษาร่วมทีม ได้แก่ ผู้ให้สุศึกษาอาวุโส (Senior teacher) และผู้ให้สุศึกษาช่วยสอน (Co-operative teacher) เป็นต้น การสอนแบบนี้ได้ผลดีถ้าผู้ให้สุศึกษาหัวหน้าทีมและผู้ให้สุศึกษาร่วมทีมเข้มแข็งร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานอย่างดี

ลักษณะของการให้สุศึกษาเป็นทีม

1) ในห้องเรียนมีผู้ให้สุศึกษามากกว่าหนึ่งคนรับผิดชอบร่วมกันในการให้สุศึกษา เริ่มตั้งแต่กำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีการ สื่อ ลงมือให้สุศึกษา ประเมินผลการให้สุศึกษา

2) ใช้วิธีผู้ให้สุศึกษาหลายรูปแบบ ได้แก่ การบรรยาย การค้นคว้าด้วยตนเอง การอภิปราย การแก้ปัญหา การสาธิต เป็นต้น

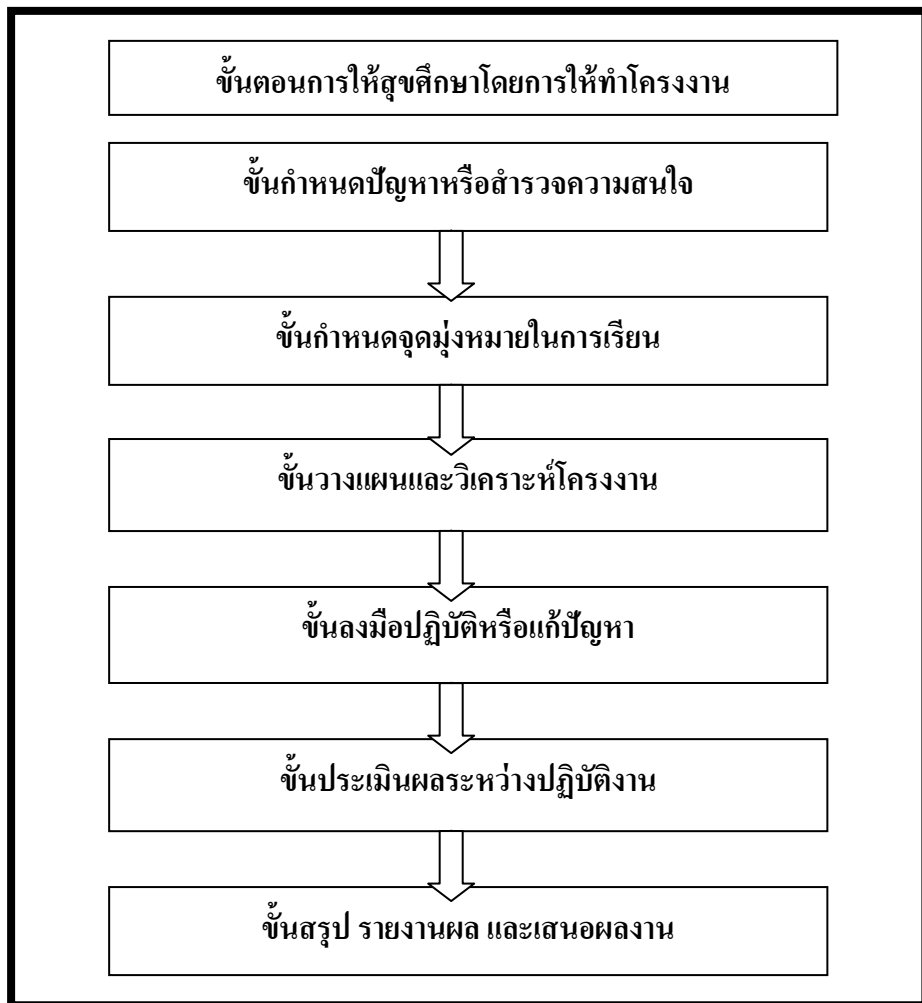
3) มีรูปแบบของการให้สุศึกษาเป็นทีม ได้แก่ แบบมีผู้นำคณะ (Team leader type) แบบไม่มีผู้นำคณะ (Associate type) และแบบครูพี่เลี้ยง (Teacher trainer type)

4) คณะผู้ให้สุศึกษามีระหว่าง 2-7 คน แต่ละคนจะต้องมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

จะเห็นได้ว่าการให้สุศึกษาทำให้ผู้ให้สุศึกษาแต่ละคนได้แสดงความสามารถในการสอนของตนอย่างมีประสิทธิภาพมีการวางแผนที่ร่วมกันคิดร่วมกันทำให้ได้ผลงานที่สมบูรณ์กว่าคิดคนเดียวตลอดจนผู้ร่วมกิจกรรมได้สัมผัสผู้สอนในหลายลักษณะทำให้ไม่เบื่อหน่าย

3.8.16 การให้สุขศึกษาโดยการให้ทำโครงการ

เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้ศึกษาค้นคว้า หรือปฏิบัติงานตามหัวข้อที่ผู้เรียนสนใจ ซึ่งผู้เรียนจะต้องฝึกกระบวนการทำงานอย่างมีขั้นตอน มีการวางแผนในการทำงาน หรือการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ จนการดำเนินงานสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ ส่งผลให้ผู้เรียนมีทักษะการเรียนรู้ที่หลากหลาย อันเป็นประสบการณ์ตรงที่มีคุณค่า สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานต่างๆ ได้



ภาพประกอบที่ 13 : ขั้นตอนการให้สุขศึกษาโดยการให้ทำโครงการ

จะเห็นได้ว่าการให้สุขศึกษาโดยการให้ทำโครงการมีลักษณะเด่น ดังนี้

- 1) เป็นการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนมีบทบาท มีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้ปฏิบัติจริงคิดเอง ทำเอง อย่างละเอียดรอบคอบ อย่างเป็นระบบ

- 2) ผู้เรียนรู้จักวิธีแสวงหาข้อมูล สร้างองค์ความรู้และสรุปความรู้ได้ด้วยตนเอง
- 3) ผู้เรียนมีทักษะในการแก้ปัญหา มีทักษะกระบวนการในการทำงาน มีทักษะการเคลื่อนไหวทางกาย
- 4) ผู้เรียน ได้ฝึกกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ทำงานร่วมกันกับผู้อื่นได้
- 5) ฝึกความเป็นประชาธิปไตย คือการรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีเหตุผล มีการยอมรับในความรู้ ความสามารถซึ่งกันและกัน
- 6) ผู้เรียนได้ฝึกลักษณะนิสัยที่ดีในการทำงาน เช่น การจดบันทึกข้อมูล การเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ความรับผิดชอบ ความซื่อตรง ความเอาใจใส่ ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน รู้จักทำงานอย่างเป็นระบบ ทำงานอย่างมีแผน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 7) ผู้เรียนเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสามารถนำความรู้ ความคิด หรือแนวทางที่ได้ไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิต หรือในสถานการณ์อื่นๆ ได้

จากที่กล่าวมาวิธีการสุศึกษาแบบกลุ่มมีทั้งหมด 16 แบบ ซึ่งแต่ละแบบจะมีความเหมาะสมกับบุคคล โอกาส สถานที่ และสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้ให้สุศึกษาควรทำความเข้าใจ ศึกษาอย่างละเอียด และฝึกปฏิบัติในแต่ละวิธีให้ถูกต้องจนเกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้จริง เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมต่างๆ เกิดความเชื่อถือ และให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมนั้นๆ

3.9 สุศึกษาแบบมวลชน

สุศึกษาแบบมวลชนเป็นการดำเนินงานเพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพทางสื่อมวลชนให้เป็นไปตามนโยบายของคณะกรรมการสุศึกษาแห่งชาติ ที่จะต้องทำการประสานงานดำเนินงานระหว่างหน่วยงานของรัฐบาล เอกชนและส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้งานเผยแพร่ด้านสุศึกษากับประชาชนเป็นไปโดยทั่วถึง

พรณี บัญชรหัตถกิจ (2544) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมสำหรับประชากรเป้าหมายที่เป็นมวลชนอาจมีหรือไม่มีกลุ่มเฉพาะที่ต้องการสื่อสาร ในกรณีที่มีกลุ่มเป้าหมายเฉพาะเช่นกลุ่มวัยรุ่น อาจดูเหมือนเป็นกิจกรรมเพื่อกลุ่ม แต่เนื่องจากการครอบคลุมประชากรมีเป็นจำนวนมากโดยไม่กำหนดแน่นอนซึ่งต่างจากกลุ่มปกติ การจัดกิจกรรมจึงต้องพิจารณาถึงเงื่อนไขที่เป็นลักษณะมวลชน รูปแบบกิจกรรมมวลชนในงานสุศึกษาที่สำคัญที่จะกล่าวต่อไปนี้ มีความซับซ้อนและมีขั้นตอนมากมายในการดำเนินการในขั้นนี้จึงเป็นเพียงการกล่าวถึงลักษณะโดยสังเขป ได้แก่

- 1) การใช้ช่องทางสื่อมวลชน เป็นการนำรายการเพื่อสุขภาพหรือประเด็นสุขภาพ เสนอต่อสังคมผ่านช่องทางสื่อมวลชนต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง หอกระจายข่าวหรือระบบเสียงตามสายของชุมชน เป็นต้น

2) การใช้ตัวแบบ เป็นการนำเสนอข่าวสารสุขภาพผ่านตัวแบบที่เป็นบุคคลหรือแบบพฤติกรรม ซึ่งสังคมต้องการ เช่น การให้คาราวัยรุ่นเป็นตัวแบบในการไม่สูบบุหรี่ เป็นต้น

3) การพัฒนาชุมชน เป็นการผลักดันให้ชุมชนโดยกลไกที่มีอยู่ได้ตระหนักในปัญหาสาธารณสุขและเข้ารับผิดชอบในการจัดดำเนินการให้ชุมชนเรียนรู้อันจะส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนต่อไป เช่น การจัดโครงการเมืองน่าอยู่ ต้องอาศัยเทคนิคการจัดการชุมชนเป็นหลัก เป็นต้น

4) การวางแผนสังคม ลักษณะกิจกรรมมักเกิดจากการดำเนินงานโดยหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบมวลชนในภาพรวมซึ่งได้แก่ หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องในด้านสุขภาพอนามัยและโดยเฉพาะในงานสุขศึกษาหน่วยงานที่รับผิดชอบจัดกิจกรรม ได้แก่ กองสุศึกษา โดยประสานงานกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อการวางแผนสังคม ในงานสุขศึกษาสำหรับมวลชนทั้งประเทศ

5) การจัดปฏิบัติการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะของแนวคิดคล้ายกับกิจกรรม การเผชิญข้อขัดแย้งแบบสร้างสรรค์ซึ่งมุ่งไปที่มวลชน เพื่อให้เกิดการทำทหายอันจะเป็นที่มาของการแสวงหาแนวทางการแก้ไขได้ การจัดกิจกรรมเช่นนี้มีความละเอียดอ่อน ผู้จัดกิจกรรมพึงระมัดระวังและวางแผนให้รอบคอบในการกระตุ้น เพื่อหลีกเลี่ยงปฏิบัติการทางสังคมที่อาจเป็นผลเสียได้

6) การตลาดเชิงสังคม เป็นการประยุกต์แนวคิดการตลาดในทางธุรกิจซึ่งคำนึงถึงหลัก 4 P ที่เหมาะสม อันได้แก่ Price, Place, Product and Promotion มาใช้ในการเสนอขาย แนวคิดหรือแนวปฏิบัติทางด้านสุขภาพที่พึงประสงค์ เช่น การรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ โดยการพิมพ์ข้อความเตือนภัยต่อสุขภาพบนผลิตภัณฑ์ยาสูบหรือ โดยการนำเสนอภาพลักษณะในด้านร้ายต่างๆ ผ่านสื่อมวลชนต่างๆ เป็นต้น

สุขศึกษาแบบมวลชนที่พบในปัจจุบัน ได้แก่ โทรทัศน์ หอกระจายข่าว การรณรงค์และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.9.1 วิทยุโทรทัศน์

3.9.1.1 ความหมายของโทรทัศน์

โทรทัศน์ เป็นกระบวนการถ่ายทอดเสียงและภาพ โดยวิธีเปลี่ยนคลื่นวิทยุ ซึ่งเป็นคลื่นเสียงและภาพเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าออกสู่อากาศ หรือส่งเสียงและภาพ ทางสาย เพื่อส่งสารไปถึงมวลชนที่อยู่ในถิ่นต่างๆ โดยตรง เป็นการส่งสัญญาณไฟฟ้าของภาพและเสียงในเวลาเดียวกัน

3.9.1.2 ความสำคัญของโทรทัศน์

โทรทัศน์มีความสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1) เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาให้แก่มนุษย์ สื่อมวลชนมีความสำคัญในการช่วยเสริมสร้างให้ประชาชนในประเทศของตนได้มีโอกาสรับรู้ข่าวสารและความรู้เพิ่มมากขึ้นโดยทัดเทียมผู้อื่น

2) เป็นสื่อเพื่อพัฒนาประเทศ ความสำคัญระดับประเทศหรือระดับสังคม เมื่อความสามารถทางด้านเทคโนโลยีก้าวไกลยิ่งขึ้น จะทำให้วิทยุและโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีความสำคัญในการนำมาพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ เป็นอันมาก

3) เป็นเครื่องมือการสื่อสารของโลก ปัจจุบันมนุษย์เราสามารถรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแทบทุกจุดของโลกได้ทันทีทันใดด้วยผลของการค้นคว้าทดลองและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เช่น การติดต่อสื่อสารทางโทรทัศน์ระบบดาวเทียมจะเห็นได้จากกรณีที่สถานีโทรทัศน์ CNN เข้ายึดพื้นที่เสนอข่าวระดับโลก เป็นต้น โทรทัศน์เป็นเครื่องมือที่สำคัญต่อการสื่อสารของโลกในหลายลักษณะ ดังนี้

3.1) การรายงานเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลก โทรทัศน์ จะเป็นเครื่องมือในการสื่อสารในรูปของข่าว ด้วยการส่งสัญญาณผ่านดาวเทียมเพื่อให้ทั่วโลกได้รับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

3.2) การเผยแพร่และแลกเปลี่ยนความรู้ความบันเทิง โทรทัศน์จะเป็นสื่อที่สร้างความรู้และความบันเทิงให้แก่ประชากรของโลกได้อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

3.3) ทำให้เกิดการพึ่งพาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและกันทั่วโลก โทรทัศน์จะทำให้เกิดลักษณะการถ่ายโยงเทคโนโลยีการสื่อสารสารสนเทศจากประเทศที่พัฒนาแล้วไปยังประเทศที่ขาดแคลน เป็นผลให้เกิดการพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันขึ้นได้

3.9.1.3 การประยุกต์ใช้โทรทัศน์ในงานสุศึกษา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีความต้องการที่จะติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะให้ผู้อื่นเข้าใจตนเองและให้ตนเองเข้าใจผู้อื่น พยายามที่จะติดต่อสื่อสารระหว่างกันเพื่อจะรับรู้ข่าวสารเรื่องราวต่างๆ ยิ่งในยุคนี้เป็นยุคที่เรียกกันว่ายุคโลกาภิวัตน์ที่สื่อทางโทรทัศน์ มีบทบาทสำคัญในการติดต่อสื่อสารโดยนำเสนอเป็นรายการในรูปแบบต่างๆ จะเห็นได้ว่ามีบุคคลทำหน้าที่เป็นพิธีกรหรือผู้ดำเนินรายการสามารถสอดแทรกองค์ความรู้ด้านสุขภาพ ในขณะที่ให้สุศึกษาขึ้นได้ ซึ่งพิธีกรหรือผู้ดำเนินรายการนั้นจะต้องอาศัยความรู้ความชำนาญ ความเข้าใจและปฏิภาณไหวพริบหลายอย่างประกอบกัน เพื่อทำให้รายการดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่ได้วางเอาไว้เป็นอย่างดี

หลักการที่จะทำให้ผู้ฟังหรือผู้ชมเกิดความสนใจและติดตามรายการ การที่จะทำให้รายการประสบความสำเร็จ จะต้องมีการเตรียมตัวที่ดี ผู้ดำเนินรายการมือใหม่ที่พูดยังไม่

สามารถพูดได้คั่นๆ ต้องเตรียมฝึกพูดเสียก่อน ฝึกเปล่งเสียงออกมา เพราะบางคนจะมีการเปล่งเสียงไม่คงที่ จึงควรเตรียมฝึกตัวเองในเรื่องของการเปล่งเสียง ฝึกกลั่นลมหายใจ เมื่อพูดนานๆ หลายประโยคจะไม่เหนื่อย บางคนอ่านหนังสือนานๆ น้ำลายจะสอตรงริมฝีปาก บางคนพูดซ้ำมากคนจะรู้สึกอึดอัดไปด้วย บางคนจะพูดเร็วจนเกินไปคนฟังจะฟังไม่ทัน

1) การเตรียมตัวนั้นจะต้องเตรียมทั้งด้านสุขภาพ ต้องระวังรักษาสุขภาพให้ดีเสียงที่เปล่งออกมาจะได้ชวนฟัง บางคนที่เหนื่อยมากๆ เสียงที่พูดออกมาไม่กระฉับกระเฉง พูดเหนื่อยมากๆ คนฟังรำคาญตามไปด้วย ควรทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสเสียงจะได้เบิกบานไปด้วย ส่วนอารมณ์โกรธน้ำเสียงที่ออกมาจะสื่อเสียงโกรธออกมาด้วย ต้องมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส พูดไปด้วยยิ้มไปด้วยอาจจะทำให้คนฟังยิ้มตามไปด้วย

2) การเตรียมบทวิทยุ จะต้องเตรียมคำพูด หากว่าไม่มีบทคิดมือมาด้วย บางครั้งลืม คำพูดที่พูดออกไปอาจจะไม่ดี ส่วนทางด้านโทรทัศน์จะต้องฝึกหลายด้าน เพราะจะต้องมีลีลาประกอบไปด้วย จะต้องฝึกหน้ากระจก เพื่อให้เราได้ดูตัวเองว่าเป็นอย่างไรฝึก โดยใช้เครื่องมือช่วย คือ การบันทึกเทปเอาไว้ จากนั้นมาสำรวจตัวเองว่าสิ่งที่ทำไปดีไหม จะเป็นกระจกบานแรกที่จะสะท้อนตัวเองก่อนเอาไปให้คนอื่นวิจารณ์ และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย

3) การฝึกพูดอีกประการหนึ่ง คือ จะต้องฝึกในการพูดไปด้วยยิ้มไปด้วย สิ่งเหล่านี้จะเป็นเสน่ห์ของผู้ดำเนินรายการทางโทรทัศน์และมีหลายคนที่ประสบความสำเร็จ ในขณะเดียวกันทางด้านโทรทัศน์จะต้องมีการฝึกการใช้สายตาด้วยบางคนจะชินกับ กล้องๆ เดียว อาจจะมองกล้องไม่ดี บางคนมองไฟแดงๆ ที่อยู่บนตัวกล้องทำให้ตาเหลือบออกไป เพราะฉะนั้นจะต้องฝึกสบตากับกล้อง ถ้าจะพูดกับผู้ชมอย่าทำตาหลุกหลิกเหมือนไม่มีสมาธิ สิ่งเหล่านี้เป็นการฝึกสำหรับผู้ที่จะพูดทางโทรทัศน์ และฝึกพูดในลักษณะนั่งหรือเดินให้คล่องแคล่ว พิธีกร/ผู้ดำเนินรายการบางครั้งจะถูกสั่งให้เดินแล้วพูด บางคนนั่งแล้วพูดเสียงจะได้คงที่ บางคนยืนพูดแล้วเสียงดัง ทั้งนี้ ผู้ดำเนินรายการต้องฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้รายการที่น่าเสนอมีคุณภาพและน่าติดตาม

ผู้ดำเนินรายการวิทยุในปัจจุบัน อาจต้องมีบทบาทเพิ่มขึ้น เนื่องจากต้องออกอากาศเห็นภาพการดำเนินการจัดรายการทางอินเทอร์เน็ตไปพร้อมๆ กัน จึงต้องมีการปรับตัวและลดความประหม่าของตนเอง เนื่องจากบางคนอาจไม่มีความคุ้นเคยกับมุมมองกล้อง ดังนั้น การใช้มุมมองที่มีความหลากหลายมาช่วย ซึ่งจะเชื่อมโยงถึงการปรับห้องส่ง ถ้าเปลี่ยนมุมมองของกล้อง ความรู้สึกรู้สีกของคนดูจะเปลี่ยนตามไปด้วย อาจเป็นเรื่องที่น่ากังวลในขั้นต้น แต่สามารถแก้ปัญหาได้โดยใช้ Window สลับช่วย เนื่องจากความหลากหลายของภาษาภาพจะช่วยเสริมบุคลิกภาพของผู้ดำเนินรายการได้

3.9.2 หอกระจายข่าว

3.9.2.1 ความหมายของหอกระจายข่าว

หอกระจายข่าว เป็นเครื่องมือสื่อสารที่รัฐบาลหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดสร้างขึ้นในการกระจายเสียงในหมู่บ้าน ชุมชน เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร และการบริการสาธารณะที่อยู่ในอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและของรัฐให้ประชาชนได้รับประโยชน์รวมทั้งเผยแพร่ความคิดเห็น ความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นในด้านการบริการการพัฒนาและตรวจสอบการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและของรัฐ โดยมีบุคคลในชุมชนนั้นเป็นผู้มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ

3.9.2.2 ประโยชน์ของหอกระจายข่าว

- 1) การมีหอกระจายข่าวที่ได้มาตรฐานจะทำให้ประชาชนในท้องถิ่นสามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว
- 2) หอกระจายข่าวสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารระหว่างประชาชนในท้องถิ่นกับหน่วยงานของรัฐได้อย่างสะดวกรวดเร็ว
- 3) ประชาชนสามารถใช้หอกระจายข่าวเป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารระหว่างคนในชุมชนด้วยกันเอง
- 4) เป็นเครื่องมือในการช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมเพื่อแก้ไขปัญหาของคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี
- 5) ช่วยให้ทราบถึงประกาศเหตุด่วน เหตุร้าย ภัยพิบัติได้ทันที
- 6) ช่วยประชาสัมพันธ์งานบุญ งานกุศล ตลาดนัด
- 7) ทำให้ทราบข่าวการเคลื่อนไหวกองหมู่บ้าน ตลอดจนงานรื่นเริง งานบันเทิงประจำปีของหมู่บ้าน
- 8) หอกระจายข่าวช่วยให้มีการประสานงานกันระหว่างเจ้าหน้าที่กับชาวบ้าน ทำให้เกิดความใกล้ชิดกันยิ่งขึ้น

3.9.2.3 หอกระจายข่าวกับสุขศึกษา

การใช้หอกระจายข่าวเป็นการดำเนินงานด้านการสื่อสารในเรื่องเกี่ยวกับความเสี่ยง การเฝ้าระวังข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่สามารถตอบโต้ข่าวได้ทันทั่วถึง ถูกต้อง ชัดเจน น่าเชื่อถือและไว้วางใจต่อสาธารณะ สามารถเร่งรัดประชาสัมพันธ์เชิงรุกและเพิ่มช่องทางการสื่อสารประชาสัมพันธ์ในสื่อสาธารณะมูกว้าง โดยอาศัยเทคนิควิธีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ที่ตรงกลุ่มเป้าหมาย และลดความตื่นตระหนก ลดอัตราความเสี่ยงในการเกิดโรคและภัยสุขภาพ

เพิ่มขึ้น สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อันจะส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ในอนาคต

3.9.2.4 การจัดรายการของหอกระจายข่าวสามารถทำได้ 5 รูปแบบดังนี้

- 1) รายการข่าว เป็นรายการให้ข่าวสาร ความรู้ ความเคลื่อนไหว ด้านเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา การสาธารณสุข ฯลฯ ของประเทศและชุมชน ลักษณะรายการข่าวจะต้องสั้นๆ จดจำง่าย โดยเน้นถึง ใคร ทำอะไร ที่ไหน กับใคร เมื่อไร และอย่างไร
- 2) รายการสัมภาษณ์ อาจจะสัมภาษณ์สดหรือบันทึกเทปการสัมภาษณ์ก็ได้
- 3) รายการสนทนา เพื่อนำเสนอข้อมูลข่าวสารต่างๆ ด้านสุขภาพ หรือข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง ข้อสังเกต รายการสนทนาและรายการสัมภาษณ์มีลักษณะคล้ายกัน ต่างกันตรงที่ผู้สนทนาต่างก็มีความรู้ในเรื่องสนทนาต่างๆ กัน และเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน
- 4) รายการบทความ ซึ่งมีวิธีการคือ ต้องเขียนให้เป็นภาษาพูด มีความยาวไม่ควรเกิน 5-10 นาที ขณะอ่านจะมีดนตรีหรือเพลงสลับคั่นรายการ การอ่านควรช้าๆ หรือประเด็นสำคัญที่ต้องการให้ผู้ฟังทราบ และเนื้อหาจะต้องมีความชัดเจนและถูกต้อง
- 5) รายการบทความสลับเพลง ใช้หลักการเดียวกับบทความ จะต่างกันโดยที่นำเพลงหรือดนตรีบรรเลงสลับคั่นบทความทุกๆ ช่วงๆ ละประมาณ 2-3 นาที จะช่วยให้รายการนั้นน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

3.9.3 การรณรงค์

การรณรงค์ (Campaign) เป็นกิจกรรมที่ถูกวางไว้ล่วงหน้า ได้ออกแบบโดย ผู้ที่ต้องการการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ได้มาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับสารในช่วงระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งผู้นำการเปลี่ยนแปลงไม่ได้หมายถึงเฉพาะบุคคลเพียงอย่างเดียวยังหมายถึงองค์กรด้วย ซึ่งขั้นตอนการรณรงค์ มีดังนี้

3.9.3.1 การวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูล กลุ่มเป้าหมายผู้รับสาร /ประเด็นปัญหา/ หลักการเหตุผล/ความคิดเห็น/ทัศนคติของกลุ่มเป้าหมาย เช่น

- 1) หาข้อมูลด้านแรงจูงใจ
- 2) พฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายผู้บริโภค/ผู้ใช้บริการ
- 3) ทัศนคติกลุ่มเป้าหมาย

3.9.3.2 การวางแผนการรณรงค์ ประกอบด้วย

- 1) กำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมาย (ทราบและเข้าใจ)

2) กำหนด Theme การรณรงค์ (ต้องการให้คนสนับสนุนหรือช่วยเหลืออะไร)

3) กำหนดกลุ่มเป้าหมาย (ต้องการให้กลุ่มเป้าหมายบรรลุเรื่องอะไร)

4) กำหนดระยะเวลาการรณรงค์ (ระยะที่หมายกำหนดการใช้ทรัพยากร เช่น งบประมาณ บุคลากร เพราะจะทำให้เราประมาณการ การใช้สื่อได้ เป็นต้น)

5) เตรียมงบประมาณในการดำเนินการทรัพยากรอื่นๆ

3.9.3.3 การเลือกใช้สื่อ ประกอบด้วย

1) กำหนดชนิดของสื่อที่ต้องใช้ ความบ่อย/ความครอบคลุม ช่วงเวลาที่ต้องการ (คือต้องเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย)

2) กำหนดเนื้อหาและรูปแบบข่าวสาร กระชับ เข้าใจ

3) ง่าย ไม่ซับซ้อน

3.9.3.4 นำแผนไปปฏิบัติ (Implementation) ควรกำหนดวันสิ้นสุดของการรณรงค์ โดยผ่านสื่อที่ได้มีการเลือกหรือกำหนดไว้

3.9.3.5 ประเมินผลการรณรงค์และการทำงาน เพื่อวัดประสิทธิภาพ/ประสิทธิผลของการเผยแพร่ และการใช้สื่อ ทั้งนี้เพื่อจะได้นำผลจากการประเมินมาใช้เป็นประโยชน์และวางกลยุทธ์ต่อไป

การรณรงค์เป็นกิจกรรมการสื่อสารทางสุขศึกษาที่กำลังเป็นที่นิยม เพื่อโน้มน้าวใจ โดยมีการกำหนดชุดกิจกรรมการสื่อสารและวางแผนไว้ล่วงหน้า รวมถึงการกำหนดเวลาครอบคลุมในการแพร่กระจายข่าวสารด้านสุขภาพ โดยผ่านสื่อจำนวนหนึ่ง ณ เวลาใดที่จะให้สารเข้าถึงประชาชนกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุด หรือ คุ่มค่ามากที่สุดต่อความพยายามลงทุนลงแรงนั้น

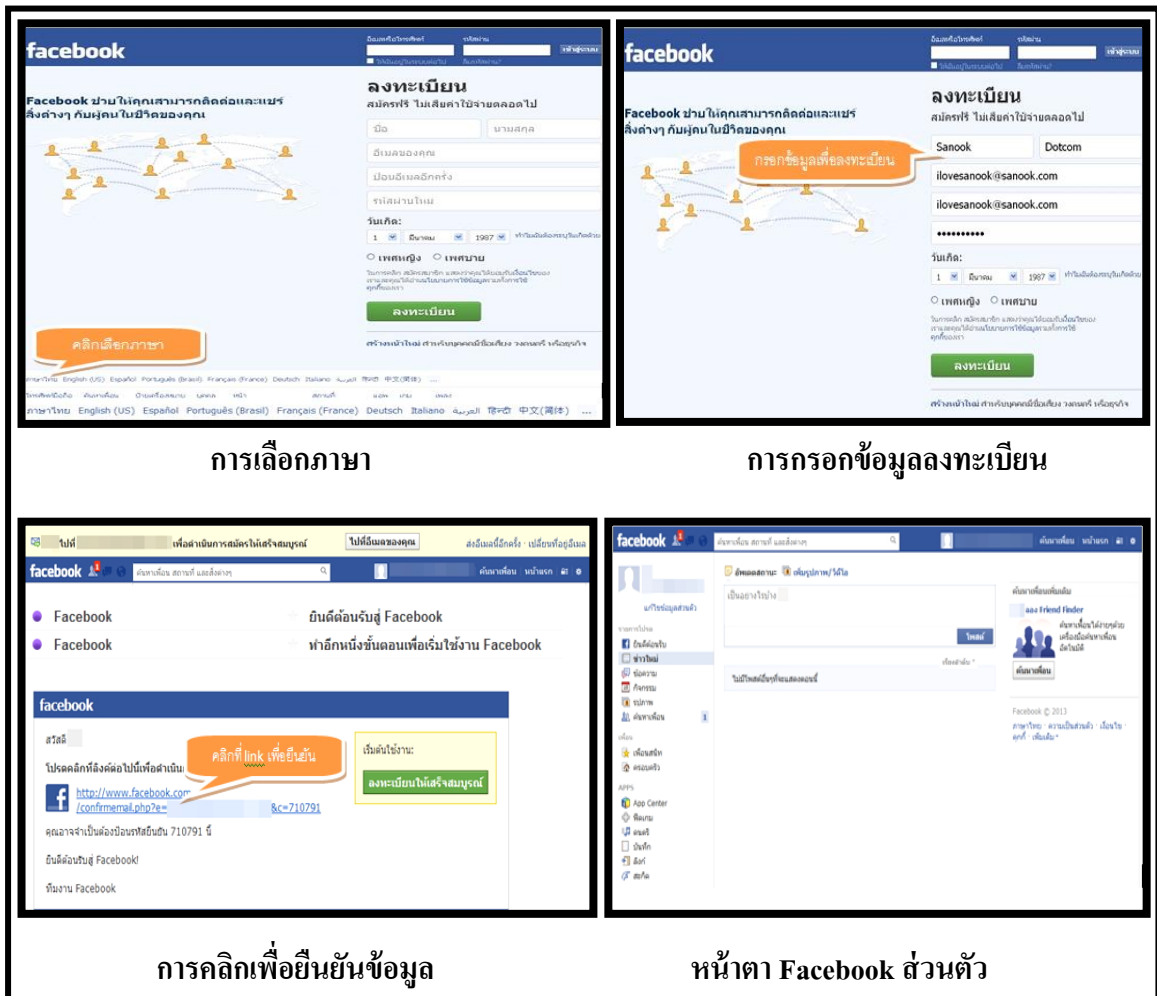
3.9.4 การใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต

คอมพิวเตอร์มีหลายประเภทขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้งาน มีตั้งแต่ขนาดใหญ่จนถึงขนาดเล็ก พกพาสะดวก มีทั้งโปรแกรมที่เขียนขึ้นเองเพื่อการใช้งานตามวัตถุประสงค์ และโปรแกรมสำเร็จรูปที่สามารถเลือกใช้ได้นานาชนิด การพัฒนางานต่างๆ โดยอาศัยคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือช่วยทำงานได้รวดเร็ว ช่วยประหยัดเวลา ทำให้งานมีคุณภาพ ซึ่งในงานสุขศึกษาควรมีการพัฒนาบุคลากรให้สามารถใช้คอมพิวเตอร์ได้เต็มศักยภาพ เพื่อนำโปรแกรมสำเร็จรูปมาใช้ให้เหมาะสมกับงาน ตลอดจนจัดหาคอมพิวเตอร์ให้เพียงพอกับการใช้งาน เพราะคอมพิวเตอร์นั้นมีประโยชน์มากสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการผลิตสื่อต่างๆ การวินิจฉัยโรค การประมวลผลข้อมูล จัดเก็บข้อมูล สืบค้นสารสนเทศ ตลอดจนใช้เพื่อความบันเทิงและช่วยลดความเครียด เป็นต้น

ในงานสุขศึกษาแบบมวลชนได้นำเอาเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ซึ่งเรียกสั้นๆ ว่า อินเทอร์เน็ตมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบของระบบไอที (Information technology) เพื่อเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารต่างๆ ทางด้านสุขภาพ และปัจจุบันพบว่ามียุคหลายเว็บไซต์ที่กำลังเป็นที่นิยม ดังนั้นผู้เขียนจะ ขอยกตัวอย่างดังนี้

3.9.4.1 การใช้ www.Facebook.com ในงานสุขศึกษาแบบมวลชน

1) ความหมายของ Facebook เป็นบริการบนอินเทอร์เน็ตประเภทหนึ่ง ที่ช่วยให้เราสามารถติดต่อสื่อสาร ไปตลอดจนทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มเพื่อน หรือบุคคล อื่นๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นการตั้งประเด็นถามตอบในเรื่องที่สนใจ โปสต์รูปภาพ โปสต์คลิปวิดีโอ เขียน บทความหรือบล็อก แชตออนไลน์ เล่นเกมแบบเป็นกลุ่ม ตลอดจนสามารถทำกิจกรรมอื่นๆ ผ่าน แอปพลิเคชันเสริม (Applications) ที่มีอยู่มากมาย ซึ่งยังคงมีการพัฒนาแอปพลิเคชัน และเกม เพื่อ ตอบสนองผู้ใช้ได้อย่างต่อเนื่อง



ภาพประกอบที่ 14 : การลงทะเบียนและใช้งาน Facebook

2) วิธีลงทะเบียน Facebook

ก่อนสมัคร Facebook เราควรมี E-Mail address ก่อน ในกรณีนี้ แนะนำให้ใช้ Account E-Mail ที่เป็น Account ที่ไม่สำคัญมากมาใช้สมัคร โดยเฉพาะ E-Mail ติดต่องาน หรือ E-Mail บริษัท เนื่องจากเราจะได้รับข่าวสารต่างๆ จาก Facebook อยู่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการลงทะเบียนมีขั้นตอนต่อไปนี้

2.1) ขั้นตอนที่ 1 เข้าไปที่ www.facebook.com แล้วเลือกภาษาไทย (หรือภาษาอื่นๆ ที่ถนัด)

2.2) ขั้นตอนที่ 2 กรอกรายละเอียดให้ครบ เน้นข้อมูลจริง และที่สำคัญ E-Mail ที่ใช้ได้จริง

2.3) ขั้นตอนที่ 3 เมื่อครบขั้นตอนแล้ว ระบบจะแจ้งให้เรากลับไปยืนยัน E-Mail ที่ใช้ในการสมัคร Facebook ให้เราเข้าไปเช็ค E-Mail แล้วจัดการคลิกลิงค์เพื่อยืนยันการสมัครที่ E-Mail ทำอีกหนึ่งขั้นตอนเพื่อเริ่มใช้งาน Facebook

2.4) ขั้นตอนที่ 4 เมื่อยืนยันแล้ว ก็สามารถเปิดให้ Account Facebook อย่างเป็นทางการได้ เพียงแต่หน้าตา Facebook จะยังไม่มีอะไร ทั้งนี้เพราะยังไม่มีเพื่อนมากพอ ให้จัดการดำเนินการเพิ่มเพื่อนไปเรื่อยๆ เพียงเท่านี้ ก็สามารถสร้าง Facebook ที่เป็นแหล่งเรียนรู้หรือเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของเราบนโลกออนไลน์ได้

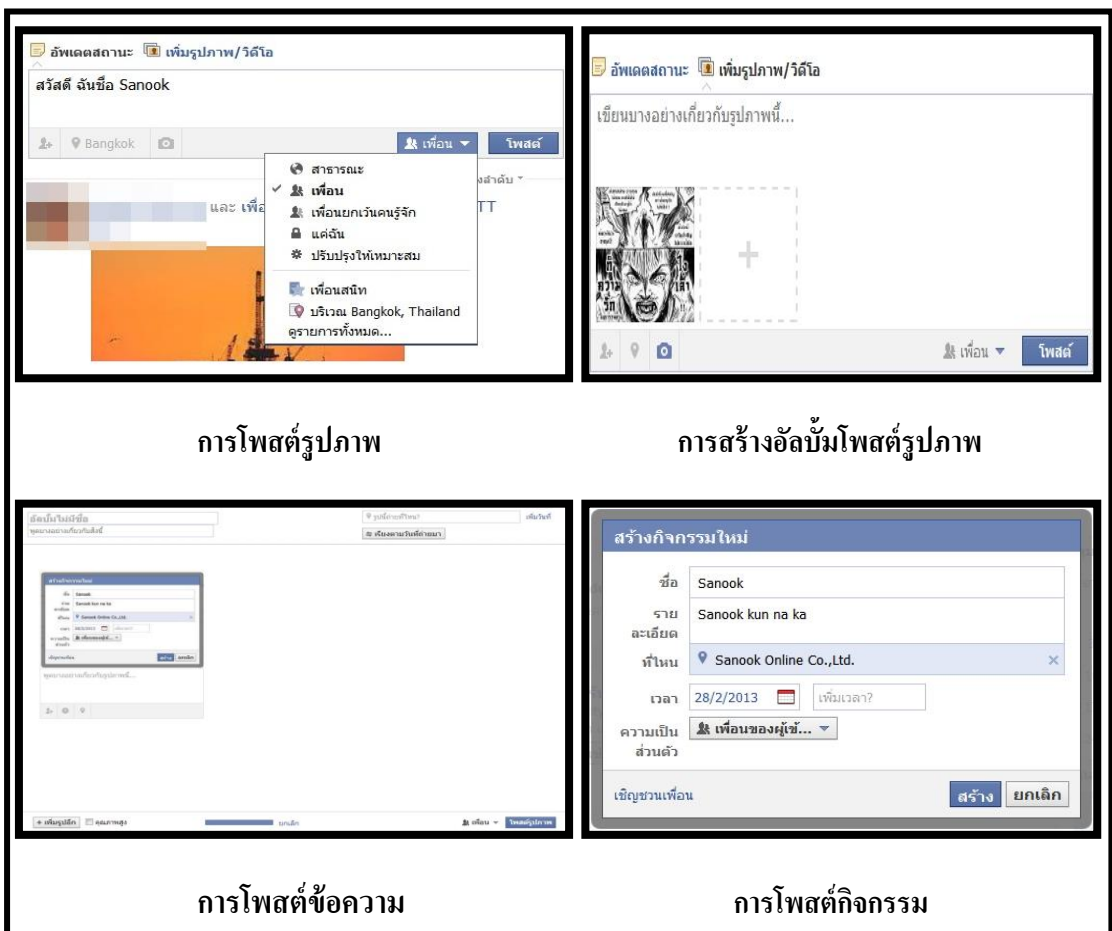
3) ขั้นตอนการใช้ Facebook ในการให้สุศึกษา

3.1) การโพสต์ข้อความ (สถานะ) โพสต์ข้อความที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ หรือข้อมูลต่างๆ ที่ต้องการเผยแพร่ ลงในช่อง “อัปเดตสถานะ” โดยเลือกการแสดงผลว่าจะให้ใครเห็นข้อความบ้าง ซึ่งอาจเลือกแท็กบุคคล (ไอคอนคนกับเครื่องหมายบวก) สถานที่ (ไอคอนหมุดแผนที่) หรือรูปภาพ (ไอคอนกล้องถ่ายรูป) เพียงเท่านี้ท่านก็สามารถให้สุศึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการให้ทราบได้

3.2) การโพสต์รูปภาพ ในการโพสต์รูปภาพให้เลือก “เพิ่มรูปภาพ/วิดีโอ” จะมีช่องขึ้นมาให้เลือกว่าจะโหลดรูปหรือสร้างอัลบั้มหลังจากนั้นให้เลือกรูปภาพที่ต้องการโพสต์ เมื่อเลือกรูปภาพได้แล้ว สามารถใส่ข้อความ หรือแท็กสถานที่ และบุคคลได้เช่นกัน โดย Facebook เวอร์ชันใหม่นี้ สามารถเลือกโพสต์รูปได้ครั้งละมากกว่า 1 รูป ในกรณีเลือก “สร้างอัลบั้ม” เมื่อเลือกรูปภาพแล้ว จะปรากฏหน้าต่างสร้างอัลบั้มรูปขึ้นมา โดยเราสามารถตั้งชื่ออัลบั้ม ใส่คำบรรยายอัลบั้ม เลือกแท็กสถานที่ และบุคคลได้ด้วย หากจะเพิ่มรูปอื่นๆ ก็สามารถเลือก “เพิ่มรูปอีก” เพื่อทำการเพิ่มรูปภาพได้เช่นกัน เพียงเท่านี้ท่านก็สามารถให้สุศึกษาในรูปแบบที่เป็นรูปภาพให้กับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการให้ทราบได้

3.3) การโพสต์วิดีโอ ให้เลือก “เพิ่มรูปภาพ/วิดีโอ” จะมีช่องขึ้นมา ให้เลือก “อัปโหลดรูปภาพ/วิดีโอ” แล้วเลือกไฟล์วิดีโอเพื่ออัปโหลด ใส่คำอธิบาย และสามารถแท็กเพื่อน และสถานที่ได้เลย เพียงเท่านี้ท่านก็สามารถให้สุศึกษาในแบบวิดีโอกับกลุ่มเป้าหมายได้

3.4) การโพสต์กิจกรรม ให้เลือกเมนู “กิจกรรม” จะเข้าสู่หน้ากิจกรรม ให้เลือกปุ่ม “สร้างกิจกรรม” ด้านบนขวาแล้วจะปรากฏหน้าต่างกิจกรรม ให้ตั้งชื่อกิจกรรม ลงรายละเอียด แท็กสถานที่ เลือกวันเวลา และเลือกเพื่อนที่จะเชิญ คลิกปุ่ม “สร้าง” เป็นอันเสร็จเรียบร้อย เพียงเท่านี้ท่านก็สามารถให้สุศึกษากับกลุ่มเป้าหมายได้



ภาพประกอบที่ 15 : การโพสต์รูปภาพ ข้อความและกิจกรรม

จากการที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า Facebook สามารถช่วยในการให้สุศึกษาแบบไร้พรมแดนไม่ว่าจะอยู่ที่ใดหากมีเครื่องมือสื่อสารที่สามารถรองรับได้ก็จะทำให้เราได้รับข้อมูลที่ทันสมัยนั้นได้ตลอดเวลา ทั้งในรูปแบบข้อความ รูปภาพหรือวิดีโอ

3.9.4.2 การใช้ www.youtube.com ในงานสุขศึกษา

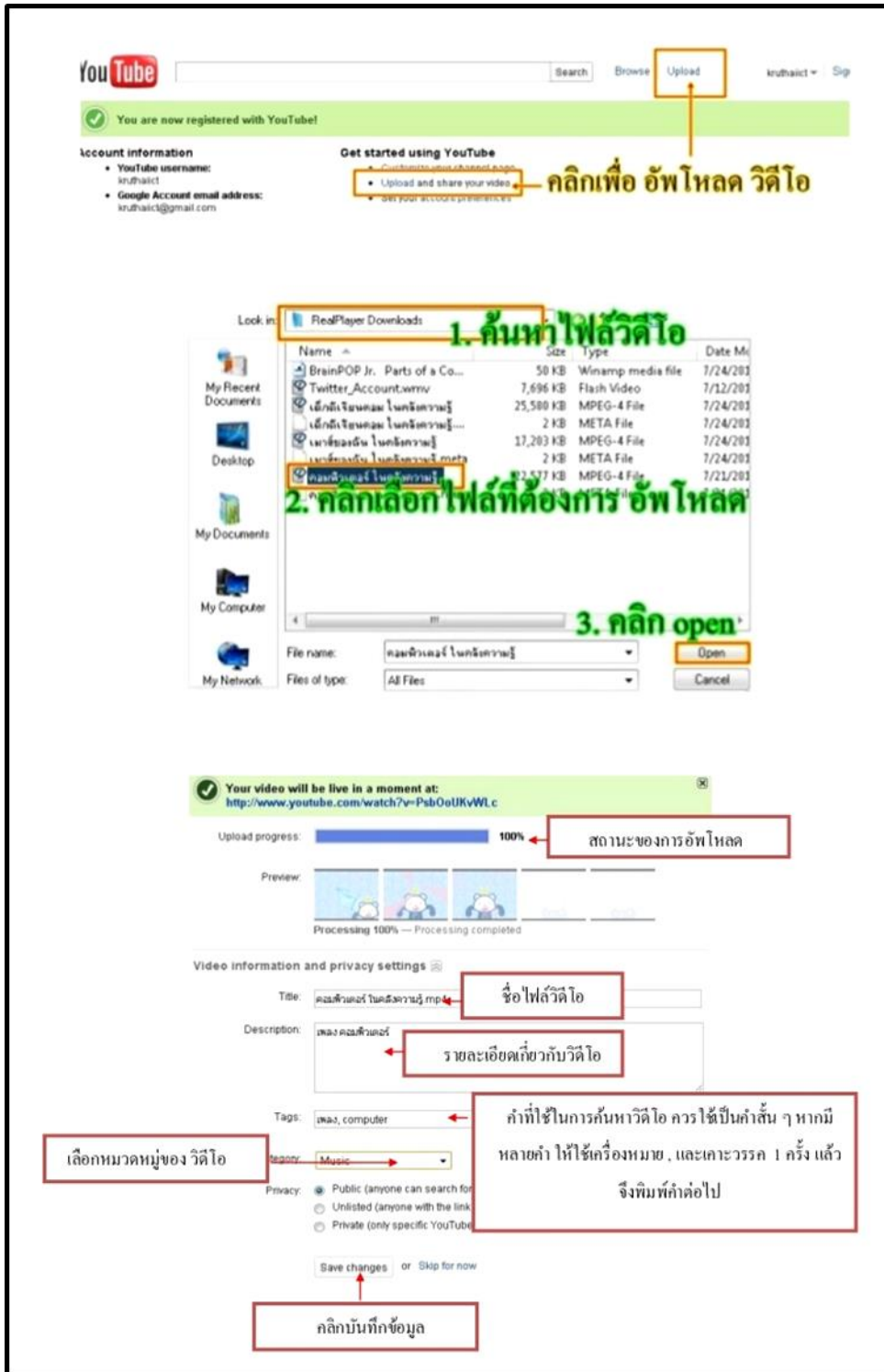
1) ความหมายและประโยชน์ของ Youtube

Youtube เป็นเว็บไซต์ประเภท Social media VDO sharing ซึ่งผู้ใช้จะเป็นผู้ Upload VDO ขึ้นไปเพื่อ Share กับ User ท่านอื่น เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความบันเทิง และกิจกรรมต่างๆ ได้โดยเห็นภาพทันที

Youtube เป็นเว็บไซต์ที่รวบรวมผู้คนหลากหลายประเภท เข้ามาด้วยวัตถุประสงค์ต่างๆ บางคนมาหาเพื่อนใหม่ บางคนเล่น Youtube เฉพาะกลุ่มเพื่อน บางคนเล่น Youtube เพื่อเข้ามาอัปเดตข่าวสาร บางคนเล่น Youtube เพราะหน้าที่การงานเมื่อสมัคร User แล้ว ก็จะมีพื้นที่ส่วนตัวในการสร้าง Channel เป็นของตัวเอง สามารถ สร้าง Playlists ได้ นอกจากนี้ ยังสามารถ สร้าง Network ของผู้ชม VDO ได้อีกด้วย กล่าวคือ หากมีคนชอบผลงาน หรือสนใจใน VDO ของเราจะสามารถ “Subscribe” หรือ ติดตามทุกครั้งที่เรา Upload VDO ใหม่ๆ ขึ้นไปโดยผู้ที่ Subscribe เราไว้จะสามารถ ูู้ได้ทันที

2) กระบวนการทำ Youtube ในงานสุขศึกษา

- 2.1) สร้าง Account ที่เหมาะสมสำหรับการทำงานผ่าน Youtube
- 2.2) เพิ่มข้อมูลของผู้ให้สุขศึกษา
- 2.3) สร้างและปรับแต่ง Theme ให้เข้ากับวัตถุประสงค์
- 2.4) ตัดแต่งคลิปวิดีโอ เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลต่างๆ
- 2.5) เพิ่มจำนวนผู้ติดตาม ทั้งบุคคลทั่วไป และ เฉพาะกลุ่มเป้าหมาย



ภาพประกอบที่ 16 : ขั้นตอนการอัปโหลดวิดีโอ

3) การดาวน์โหลดคลิปวิดีโอจาก Youtube

ในการดาวน์โหลดวิดีโอจาก Youtube นั้นสามารถทำได้โดยใช้โปรแกรม YTD Video Downloader ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ดีที่สุดในการดาวน์โหลดวิดีโอ หรือภาพยนตร์จาก YouTube ทั้งนี้ เพราะวิดีโอหลายวิดีโอได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายลิขสิทธิ์ เช่น YTD Video Downloader สามารถดาวน์โหลดได้ทั้งรูปแบบ AVI, MP3, MP4, 3GP, MPEG รูปแบบ MP4 เป็นต้น

คุณสมบัติหลักของโปรแกรม YTD Video Downloader

1) สามารถใช้ในการดาวน์โหลดวิดีโอจากกว่า 50 เว็บไซต์ที่มีเนื้อหาที่ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายลิขสิทธิ์

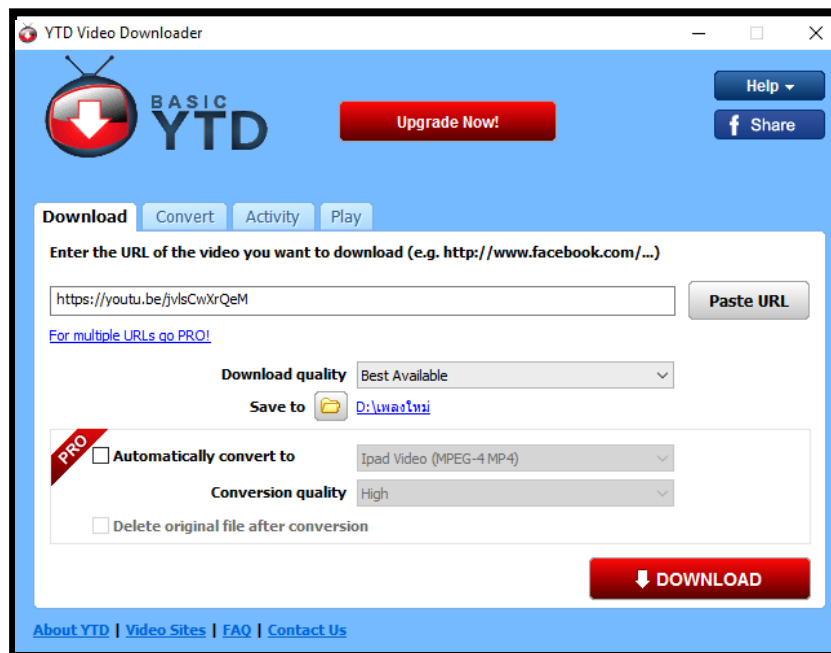
2) การแปลงวิดีโอที่เกี่ยวข้องสำหรับโทรศัพท์มือถือ

3) ปรับภาพที่จะดาวน์โหลด

4) เล่นวิดีโอที่ดาวน์โหลดมา

วิธีการดาวน์โหลด

โปรแกรม YTD Video Downloader ทำงานได้รวดเร็วและใช้งานง่าย เพียงแค่วาง URL ลงในอินเทอร์เน็ตเฟสและคลิกดาวน์โหลดโปรแกรมก็จะทำการดาวน์โหลดไฟล์วิดีโอทันที



ภาพประกอบที่ 17 : การดาวน์โหลดวิดีโอ

จะเห็นได้ว่า www.youtube.com เป็นอีกหนึ่งช่องทางของการให้สุศึกษาแบบมวลชนที่สามารถกระทำได้ โดยผู้ใดต้องการเรียนรู้ก็สามารถที่จะเข้าไปดูหรือศึกษาได้ตามความสะดวกและตามความต้องการ พร้อมทั้งยังสามารถนำไปเผยแพร่องค์ความรู้ต่างๆ ที่ได้รับนั้นให้กับผู้อื่นต่อไปได้อีกด้วย

จากที่กล่าวมา วิธีการทางสุศึกษาแบบมวลชน ที่พบในปัจจุบัน ได้แก่ โททส์น หอกระจายข่าว การณรงค์และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต นั้น ทำให้ผู้เรียนสามารถเลือกช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารที่ตรงตามความต้องการของตนเองได้มากที่สุด และวิธีการนี้ยังถือเป็นวิธีการที่สะดวก ทุกที่ ทุกเวลาและประหยัดงบประมาณสำหรับผู้เรียนอีกด้วย

3.10 สรุป

วิธีการทางสุศึกษาเป็นกระบวนการที่วางแผนไว้อย่างมีระบบและมีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคล ครอบครัวและชุมชน สามารถคิดและหาเหตุผลด้วยตนเอง รวมทั้งการเลือกและตัดสินใจที่จะปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้อง

วิธีการทางสุศึกษามีความสำคัญทั้งต่อบุคคล เช่น ทำให้ตัวเองมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มขึ้น เป็นต้น ต่อกลุ่ม เช่น ช่วยในการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในกลุ่ม เป็นต้น และมวลชน เช่น กระตุ้นให้ประชาชนสนใจปัญหาสุขภาพและคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นต้น

เกณฑ์ในการเลือกใช้วิธีการทางสุศึกษามีหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นผู้ให้สุศึกษาผู้รับบริการหรือกลุ่มเป้าหมาย วัตถุประสงค์กับการถ่ายทอดความรู้ เนื้อหาสาระ เอกสารและสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานที่และโอกาสให้สุศึกษาจึงจะก่อให้เกิดการบรรลุวัตถุประสงค์

สถานที่และโอกาสให้สุศึกษา ได้แก่ ที่บ้าน สถานศึกษา ในชุมชน ในสถานบริการ สาธารณสุข และในสถานประกอบการ เป็นต้น

การวางแผนสำหรับวิธีการทางสุศึกษามี 5 ขั้นตอน ได้แก่ การรวบรวมข้อมูลที่จำเป็น การกำหนดวัตถุประสงค์ การกำหนดวิธีการ ประสบการณ์และอุปกรณ์ที่เหมาะสม การกำหนดผู้รับผิดชอบ และการประเมินผล

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการทางสุศึกษา ได้แก่ ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไคด์ รูปแบบการคิดแก้ปัญหาอนาคตของทอเรนซ์ รูปแบบการเรียนรู้ที่มีความหมายของออสซูเบล และทฤษฎีพัฒนาการของเพียเจท์ จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีการทางสุศึกษาทำให้พบว่าบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม มีการเรียนรู้ได้หลากหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีจะมีความเหมาะสมที่

แตกต่างกัน ดังนั้น ในการปฏิบัติงานด้านสุขศึกษาจึงต้องมีการวางแผนวิธีการทางสุขศึกษาให้ถูกและเหมาะสม ถึงจะทำให้การปฏิบัติงานด้านสุขศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์

วิธีการทางสุขศึกษาสามารถแบ่งตามลักษณะของการปฏิบัติได้ 3 แบบ คือ การสุขศึกษารายบุคคล มี 13 วิธี การสุขศึกษารายกลุ่ม มี 16 วิธี และการสุขศึกษามวลชน ที่พบในปัจจุบัน ได้แก่ โทรทัศน์ หอกระจายข่าว การรณรงค์และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ซึ่งการให้สุขศึกษาหรือการให้ความรู้กับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ผู้ให้สุขศึกษาควรคำนึงถึงผู้เรียน งบประมาณ เวลา โอกาส และสถานที่ เช่น ที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน โรงพยาบาลและสถานประกอบการ เป็นต้น