

ความรู้ทางสุขภาพ สอนอย่างไรให้จำ

ปัจจุบัน การส่งเสริมความรู้ทางสุขภาพกลายเป็นงานสำคัญทางสาธารณสุข หลักการสำคัญคือ ทำให้ประชาชนมีความรอบรู้ รู้ถึงต้นเหตุของภัยสุขภาพ และรู้วิธีป้องกันภัยดังกล่าว เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะความเจ็บป่วย เพราะเมื่อป่วยแล้ว มักจะก่อให้เกิดผลกระทบต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสูญเสียสุขภาพ เสี่ยงทรัพย์สิน ในการบำบัดรักษาโรค บางครั้งถึงขั้นเสียชีวิต จึงมีคำกล่าวกันติดปากอย่างแพร่หลายว่า “กันไว้ดีกว่าแก้”

ความจริงการสร้างความรู้ทางสุขภาพไม่ควรถูกตีกรอบว่าเป็นงานด้านสาธารณสุข แต่เป็นงานของชุมชนและสังคม ทุกคนรอบรู้ ชุมชน และองค์กร ผู้นำครอบครัว สร้างความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวให้รับรู้ถึงการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค สถานศึกษาในทุกระดับทุกสาขาวิชา ก็ควรสร้างความรอบรู้ให้นักเรียน-นักศึกษาหลีกเลี่ยงพฤติกรรมหรือสภาพแวดล้อมที่จะก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ถ้าทุกภาคส่วนของสังคมร่วมกันสร้างความรู้ทางสุขภาพแก่ผู้ใกล้ชิด ผู้ร่วมสังคม และประชาชนทั่วไป สุขภาวะโดยรวมของประเทศก็จะถูกยกระดับให้สูงขึ้น อายุขัยเฉลี่ยของประชาชนก็จะยืนยาวขึ้น

แนวทางการสร้างความรู้ทางสุขภาพนั้น โดยทั่วไปมักจะเป็นการชี้แนะ การเรียน การสอน และการให้ข้อมูล โดยผ่านสื่อต่างๆ ทั้งสื่อบุคคล สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิทยุ-โทรทัศน์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ปัญหาที่คือ สื่อและแนวทางการถ่ายทอดสื่อแบบใดที่จะสามารถทำให้ผู้รับข่าวสารสามารถจดจำและนำไปใช้ประโยชน์ได้

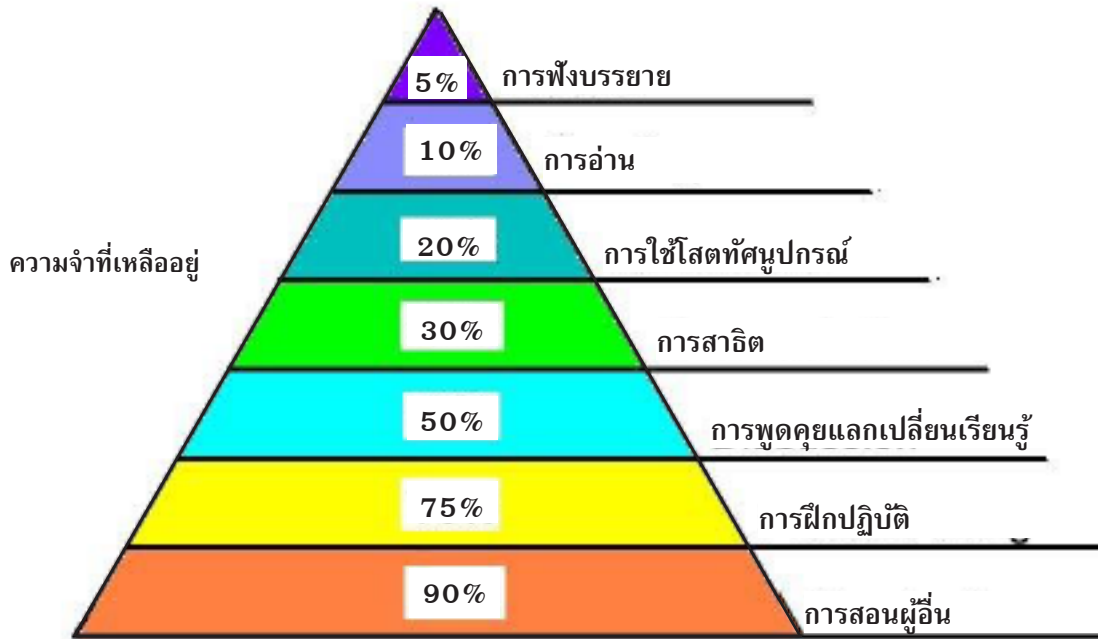
เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีสถาบันแห่งหนึ่งในสหรัฐ ชื่อ National Training Laboratories Institute หรือสถาบัน-ปฏิบัติการฝึกอบรมแห่งชาติ ได้ทำการศึกษาวัยผู้ใหญ่กว่า 60 ปีมาแล้ว และพัฒนาออกมาเป็นสิ่งที่เรียกว่า พีระมิดแห่งการเรียนรู้ ซึ่งต่อมากลายเป็นพื้นฐานสำคัญของงานฝึกอบรมโดยทั่วไป

ภาพของพีระมิดการเรียนรู้แสดงถึงความจำที่ยังคงหลงเหลืออยู่หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียนการสอนดังกล่าวแล้ว ดังภาพที่ 1

จากภาพดังกล่าวแสดงว่า กิจกรรมสร้างความจำสามารถจำแนกเป็น 7 ระดับคือ

1. การสอนแบบบรรยายปากเปล่า (lecture) หลังสิ้นการบรรยาย ผู้ฟังจะจำเนื้อหาได้เพียงร้อยละ 5 (แต่ก็ไม่แน่ ถ้าบรรยายเก่ง สอดใส่ความรู้สึก หรือใส่อารมณ์ขันลงไป อาจจำได้มากขึ้น)
2. การอ่าน (reading) ช่วยให้เข้าใจและเรียนรู้ได้ร้อยละ 10 แน่แน่นอนว่า ถ้ามีการอ่านทบทวนและจดบันทึกไว้ ก็จะจำได้มากยิ่งขึ้น
3. การเรียนรู้ผ่านโสตทัศนูปกรณ์ (audiovisual) ช่วยเพิ่มความจำเป็นร้อยละ 20 ดังนั้น การใช้ภาพประกอบการบรรยาย เช่น เป็นไฟล์ PowerPoint ปรากฏบนจอภาพ หรือเป็นวีดิทัศน์ รวมทั้งการเผยแพร่ผ่านสื่อโทรทัศน์ จะช่วยให้จำได้มากกว่าการบรรยายด้วยวาจาเพียงอย่างเดียว
4. การแสดงตัวอย่าง หรือการสาธิต (demonstration) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพขึ้นเป็นร้อยละ 30

ภาพที่ 1 พีระมิดแห่งความจำ (Learning pyramid)



ที่มา: US National Training Laboratories Institute, Bethel, Maine, USA.

5. การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (discussion) ช่วยให้เกิดความจำมากขึ้น เป็นร้อยละ 50
6. การฝึกปฏิบัติ (practice doing) ช่วยให้เกิดความจำเป็นร้อยละ 75 ซึ่งน่าจะเป็นเพราะเกิดประสบการณ์จริง เกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้นในเรื่องที่เรียน
7. การสอนผู้อื่น (teaching) ถือเป็นวิธีการเรียนที่ได้ผลดีที่สุด ทำให้จดจำเนื้อหาได้ถึงร้อยละ 90 เพราะผู้เรียนต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้ถึงระดับที่สามารถสอนผู้อื่นได้ อย่างเช่นเวลาจัดตัว ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นตัวต่อจะจดจำเนื้อหาที่เรียนได้สูงกว่าคนที่รับการตัว

การสร้างความรู้แก่ประชาชน หากนำเอาข้อมูลจากพีระมิดแห่งการเรียนรู้ไปประยุกต์ ก็น่าจะช่วยให้สามารถเลือกใช้กลวิธีที่เหมาะสมในการเพิ่มความรู้แก่ประชาชน อันที่จริงภาพพีระมิดนี้ ไม่ได้จำเพาะว่าจะใช้กับการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเท่านั้น แต่สามารถใช้กับการเรียนการสอนในทุกเรื่อง ช่วยให้ผู้สอนเลือกพิจารณาว่า จะสอนอย่างไรให้ผู้ถูกสอนสามารถจดจำได้ ขณะเดียวกัน นักเรียน-นักศึกษา หรือผู้เรียน เพื่อนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ต่าง ๆ เช่น ไปสมัครงาน ก็สามารถแสวงหาวิธีเรียนให้มีความรู้เพื่อให้สอบผ่านได้

นพ. วิวัฒน์ โรจนพิทยากร

บรรณาธิการ