

CQI

เรื่อง

บริหารเวลาอย่างมีขอบเขต

โดยใช้สมุดมะเขือเทศ

by “The POMODORO Technique”

1. ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา

บริหารเวลาอย่างมีขอบเขตโดยใช้สมุดมะเขือเทศ by “The POMODORO Technique”

2. คำสำคัญ

- สมุดมะเขือเทศ (The POMODORO Technique)
- การบริหารจัดการเวลา (Time Management)
- แนวคิด Francesco Cirillo (1980)
- จิตเวชเด็กและวัยรุ่น

3. สรุปผลงานโดยย่อ

หอผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่นเป็นหอผู้ป่วยที่ให้บริการและรับผิชอบในส่วนของการดูแลผู้ป่วยที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 6 ถึง 15 ปีที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชรวมไปถึงปัญหาทางด้านพัฒนาการ โดยกลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้ยังอยู่ในช่วงอายุของวัยเรียน (School Age) ซึ่งช่วงวัยนี้เป็นอีกช่วงเวลาหนึ่งที่มีความสำคัญสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาการที่สมบูรณ์พร้อมมากขึ้นในทุก ๆ ด้านเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ช่วงวัยที่สูงขึ้นอย่างสมบูรณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็วในหลาย ๆ ด้านพร้อมกันไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาความมีเอกลักษณ์กับความรู้สึกลบสับสน (identity vs. identity confusion) (Erikson, 1968) แต่ถ้าไม่สามารถผ่านกระบวนการในการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังกล่าวได้ จะเกิดการสับสนในบทบาทของตนเองและอาจทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจได้ง่ายเมื่อต้องประสบกับภาวะวิกฤติในชีวิต (ภูมิรินทร์ อินชวณี และคณะ, 2564) และจากการทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติมของ Copple and Bredekamp (2009) กล่าวว่า พัฒนาการและการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ในทางตรงกันข้ามทั้งสองสิ่งนี้ต่างก็เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ดังนั้น หากผู้ป่วยคนหนึ่งได้รับการส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านอย่างเต็มที่ โอกาสที่ผู้ป่วยคนนี้จะมีการพัฒนาการทางการเรียนรู้ที่ดีก็ย่อมมีมากขึ้น ข้อควรคำนึงที่สำคัญคือการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพนั้นจำเป็นต้องให้ความสำคัญทั้งกับการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้เท่า ๆ กันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดีจากการพัฒนาอย่างองค์รวม (Whole Child Development) ซึ่งหมายถึงการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน

โครงการพัฒนาบริหารเวลาอย่างมีขอบเขตโดยใช้สมุดมะเขือเทศ by “The POMODORO Technique” คือหนึ่งในโครงการของหอผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่นเพื่อพัฒนากิจกรรมบริการโดยให้ตอบสนองต่อผู้ป่วยจิตเวช

เด็กและวัยรุ่นภายใต้กรอบแนวคิดในการดูแลผู้ป่วยด้วยเทคนิคในการบริหารจัดการเวลา (Time Management) ซึ่งเป็นแนวคิดของ Francesco Cirillo (1980) ผ่านการใช้รูปแบบสัญลักษณ์เฉพาะและสมุดที่เป็นรูปมะเขือเทศ (The POMODORO Technique) ได้ออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือด้านการบริหารจัดการเวลาในการเรียนและการทำงานให้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับหลักการทำงานของสมองที่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน (Thorup, 2024) และหลักการที่ว่าถ้าสมองได้พักแล้วกลับมาเรียนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อจะส่งผลทำให้สามารถเรียนหรือทำงาน รวมไปถึงทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Wang & Ede, 2024) ส่งผลทำให้พฤติกรรมของผู้ป่วยนั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้และยังคงบรรยากาศให้น่าอยู่จากการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้ป่วยทั้งการกระตุ้นให้แสดงออกจนเกิดความภาคภูมิใจและได้รับการเรียนรู้จากแบบอย่างที่ดี และยังมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ป่วยได้เกิดเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมจนเกิดความคิดริเริ่มและความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รวมไปถึงสร้างแรงจูงใจเพื่อทำให้ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้ป่วยพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นต่อไปได้ในอนาคต

4. ชื่อหน่วยงาน/ทีม

หอผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น สถาบันราชานุกูล

5. สมาชิกทีมหอผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น

1. นางจิตรา จำเนียร	ที่ปรึกษาโครงการ
2. นายนรุตม์ แพงพรมมา	ที่ปรึกษาโครงการ
3. นางสาวทานตะวัน จันทน์นวล	หัวหน้าโครงการ
4. นางสาวรัชชนก อ่อนไทย	หัวหน้าโครงการ
5. นายภัทรบดีนทร์ โรจนวิศิษฐ์ถา	รองหัวหน้าโครงการ
6. นางสาวกัญญารัตน์ ดาสุข	สมาชิก
7. นายธนุชัย จิตสวา	สมาชิก
8. นางสาวยุภาพร นนทไธ	สมาชิก
9. นางสาวกาญจนาพร จาตุประยูร	สมาชิก
10. นายสุพัก เทียนคำ	สมาชิก
11. นายนิสิต สรรพวุธ	สมาชิก
12. นายสุพจน์ จันรัตน์	สมาชิก
13. นางสาวสุริมาตย์ เทียนพิมาย	สมาชิก
14. นางสาวอัสณี โยธานันท์	สมาชิก

6. เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่นได้รับการดูแลภายใต้แนวคิดการบริหารจัดการเวลา (Time Management) ซึ่งเป็นแนวคิดของ Francesco Cirillo (1980) ผ่านการใช้รูปแบบสัญลักษณ์เฉพาะและสมุดที่เป็นรูปมะเขือเทศ (The POMODORO Technique) ได้ออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือด้านการบริหารจัดการเวลาในการเรียนและการทำงานให้ประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมต่าง ๆ ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดเอาไว้โดยแบ่งเทคนิคโพโมโดโรออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวางแผนการทำงาน (Planning) 2) การติดตามผลการทำงาน (Tracking) 3) การบันทึกผลการทำงาน (Recording) 4) การประมวลผลการทำงาน (Processing) และ 5) การแจกแจงข้อมูลให้เข้าใจอย่างง่าย (Visualizing)

7. ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ

หอผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่นเป็นหอผู้ป่วยที่ให้บริการและรับผิชอบในส่วนของการให้การดูแลผู้ป่วยเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 6 ถึง 15 ปีที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชไม่ว่าจะเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว รวมไปถึงปัญหาทางด้านพัฒนาการไม่ว่าจะเป็นโรคออทิสติก โรคสมาธิสั้นหรือแม้แต่ภาวะสติปัญญาบกพร่องโดยกลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้ยังอยู่ในช่วงอายุของวัยเรียน (School Age) โดยมักมีปัญหาในการควบคุมตนเอง การวางแผนการทำงาน การจัดลำดับความสำคัญของงานไม่เป็น การเรียงลำดับสิ่งที่ควรทำไม่ได้ หรือแม้แต่มีความยากลำบากในการกำหนดเวลาหรือทำสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องใช้เวลาเป็นตัวกำกับซึ่งอาจเรียกได้ว่า “สายตาสั้นเรื่องมิติเวลา” ตลอดจนหลีกเลี่ยงการทำงาน ไม่ชอบงานที่ต้องใช้ความพยายามมาก ๆ อย่างการทำการบ้าน การเขียนรายงานหรือการเขียนเรียงความตลอดจนมีปัญหาในการส่งงานตามที่ได้รับมอบหมาย หลงลืมง่าย ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับงานหรือกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิเป็นเวลานานได้เท่ากับบุคคลทั่วไปแม้จะมีอายุอยู่ในวัยเดียวกัน และมักมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ตกต่ำแม้จะมีระดับสติปัญญาหรือพัฒนาการปกติโดยที่มักเกิดความท้อแท้ ขาดแรงจูงใจในการทำงาน รวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนหรือบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายเท่าที่ควร (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2563) ซึ่งช่วงวัยนี้เป็นอีกช่วงเวลาหนึ่งที่มีความสำคัญสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาการที่สมบูรณ์พร้อมมากขึ้นในทุก ๆ ด้านเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ช่วงวัยที่สูงขึ้นอย่างสมบูรณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็วในหลาย ๆ ด้านพร้อมกันไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาความมีเอกลักษณ์กับความรู้สึกลึกลับสน (identity vs. identity confusion) (Erikson, 1968) แต่ถ้าไม่สามารถผ่านกระบวนการในการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังกล่าวได้ จะเกิดการสับสนในบทบาทของตนเองและอาจทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจได้ง่ายเมื่อต้องประสบกับภาวะวิกฤติในชีวิต (ภุมรินทร์ อินชวณี และคณะ, 2564) และจากการทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติมของ Copple and Bredekamp (2009) กล่าวว่าพัฒนาการและการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ในทางตรงกันข้ามทั้งสองสิ่งนี้ต่างเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ดังนั้น หากผู้ป่วยคนหนึ่งได้รับการส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านอย่างเต็มที่ โอกาสที่

ผู้ป่วยคนนี้จะมีการพัฒนาทางด้านการเรียนรู้ที่ดีก็ย่อมมีมากขึ้น ข้อควรคำนึงที่สำคัญคือการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพนั้นจำเป็นต้องให้ความสำคัญทั้งกับการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้เท่า ๆ กันเพื่อเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดีจากการพัฒนาอย่างองค์รวม (Whole Child Development) ซึ่งหมายถึงการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน

จากการทบทวนและศึกษาแนวคิดการบริหารจัดการเวลา (Time Management) ซึ่งเป็นแนวคิดของ Francesco Cirillo (1980) ผ่านการใช้รูปแบบสัญลักษณ์เฉพาะและสมุดที่เป็นรูปมะเขือเทศ (The POMODORO Technique) ได้ออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือด้านการบริหารจัดการเวลาในการเรียนและการทำงานให้ประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทำให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมต่าง ๆ ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดเอาไว้โดยแบ่งเทคนิคโพโมโดโรออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวางแผนการทำงาน (Planning) 2) การติดตามผลการทำงาน (Tracking) 3) การบันทึกผลการทำงาน (Recording) 4) การประมวลผลการทำงาน (Processing) และ 5) การแจกแจงข้อมูลให้เข้าใจอย่างง่าย (Visualizing) ผ่านการใช้รูปแบบสัญลักษณ์เฉพาะและสมุดที่เป็นรูปมะเขือเทศ (The POMODORO Technique) ได้ออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือด้านการบริหารจัดการเวลาในการเรียนและการทำงานให้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับหลักการทำงานของสมองที่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน (Thorup, 2024) และหลักการที่ว่าถ้าสมองได้พักแล้วกลับมาเรียนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อจะส่งผลทำให้สามารถเรียนหรือทำงาน รวมไปถึงทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Wang & Ede, 2024) ส่งผลทำให้พฤติกรรมของผู้ป่วยนั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้และยังคงบรรยากาศให้น่าอยู่จากการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับผู้ป่วยทั้งการกระตุ้นให้แสดงออกจนเกิดความรู้สึกภูมิใจและได้รับการเรียนรู้จากแบบอย่างที่ดี และยังมีเป้าหมายเพื่อทำให้ผู้ป่วยได้เกิดเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมจนเกิดความคิดริเริ่มและความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รวมไปถึงสร้างแรงจูงใจเพื่อทำให้ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้ป่วยพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นต่อไปได้ในอนาคต

ผู้จัดทำจึงได้ประยุกต์แนวคิดของการบริหารจัดการเวลา (Time Management) ซึ่งเป็นแนวคิดของ Francesco Cirillo (1980) ผ่านการใช้รูปแบบสัญลักษณ์เฉพาะและสมุดที่เป็นรูปมะเขือเทศ (The POMODORO Technique) ได้ออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือด้านการบริหารจัดการเวลาในการเรียนและการทำงานให้ประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทำให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมต่าง ๆ ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดเอาไว้โดยมีพยาบาลเฉพาะทางด้านจิตเวชและเจ้าหน้าที่ผู้มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์เป็นผู้รับผิดชอบร่วมกันในการเป็นผู้บำบัดและดูแลผู้ป่วยให้มีส่วนร่วมเพื่อช่วยเหลือด้านการบริหารจัดการเวลาในการเรียนและการทำงานให้ประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทำให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมต่าง ๆ ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดเอาไว้อย่างต่อเนื่องระหว่างเข้าร่วมทำกลุ่มกิจกรรม

โดยให้เป็นแนวทางเดียวกันในการจัดการกับปัจจัยทางด้านตัวผู้ป่วย การเสริมสร้างให้ผู้ป่วยได้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เรียนรู้การควบคุมพฤติกรรมของตนเองและแสดงออกในสังคมได้อย่างเหมาะสม

8. แนวคิดการออกแบบกิจกรรมการบริหารจัดการเวลา (Time Management) ตามแนวคิดของ Francesco Cirillo (1980)

ขั้นตอนที่ 1

CHOOSE A TASK YOU'D LIKE TO GET DONE

เลือกงานที่สำคัญที่สุดที่ต้องการทำให้เสร็จมา 1 ชิ้นงาน

ขั้นตอนที่ 2

SET THE POMODORO FOR 25 MINUTES

ตั้งเวลานับถอยหลัง 25 นาที

ขั้นตอนที่ 3

WORK ON THE TASK UNTIL THE POMODORO RINGS

ทำงานชิ้นนั้นจนกว่าเวลาจะครบ 25 นาที

ขั้นตอนที่ 4

WHEN THE POMODORO RINGS, PUT A CHECKMARK ON A PAPER

เมื่อหมดเวลาครบ 25 นาที ให้ทำเครื่องหมายบนกระดาษซึ่งเหมือนเป็นทริคเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สามารถตอบสนองต่อจิตใจและสมองของผู้ป่วยว่า “ฉันสามารถทำงานนั้นได้เป็นเวลา 25 นาที ตามเทคนิค Pomodoro สำเร็จจนได้” ให้ทำเครื่องหมายและเขียนในสิ่งที่ผู้ป่วยนั้นสามารถทำสำเร็จเพื่อสร้างผลงานแห่งความภาคภูมิใจ

ขั้นตอนที่ 5

TAKE A SHORT BREAK

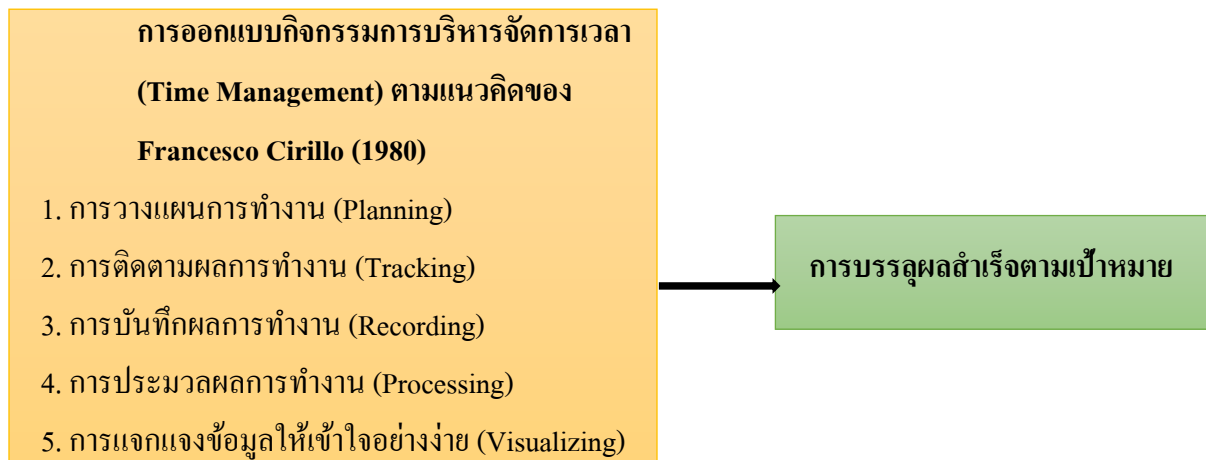
พักเบรกเป็นระยะเวลาสั้น ๆ 5 นาที

ขั้นตอนที่ 6

EVERY 2 POMODOROS, TAKE A LONGER BREAK

ทุก ๆ การใช้เทคนิค Pomodoro 2 ครั้ง ให้พักเบรกยาวประมาณ 30 นาที

9. การวัดผลของการเปลี่ยนแปลง



10. บทเรียนที่ได้รับ

10.1 ด้านผู้ป่วย

10.1.1 ผู้ป่วยรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีแรงมากขึ้น สดชื่นขึ้น ไม่เหนื่อยหัด้าจากการทำงานหรือกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลานาน ๆ

10.1.2 ผู้ป่วยสามารถแบ่งการทำงานเป็นงานชิ้นย่อย ๆ ชิ้นเล็ก ๆ ทำให้ไม่หลุดโฟกัสจากงานที่ทำอยู่

10.1.3 ผู้ป่วยมีสมาธิมากขึ้นจากการที่ละทิ้งสิ่งรบกวนต่าง ๆ และโฟกัสอยู่ที่งานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

10.1.4 ผู้ป่วยสามารถทำงานเสร็จเร็วขึ้น เนื่องจากมีสมาธิและไม่วอกแวก

10.1.5 การใช้เทคนิค Pomodoro ทำให้ผู้ป่วยสามารถจัดการเวลาดีขึ้นและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเนื่องจากมี brain-flow ที่ดีขึ้น

10.2 ด้านบุคลากรทางการแพทย์ ได้แก่ ทำให้ได้ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากขึ้น สามารถทราบปัญหาและความต้องการ รวมไปถึงความรู้สึกของผู้ป่วย สามารถสังเกตพฤติกรรมของผู้ป่วยที่แสดงออก

10.3 ด้านการแพทย์ ได้แก่ ทราบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ในหอผู้ป่วย สามารถตัดสินใจในการวางแผนการรักษาที่ดีขึ้น รวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์ และลดจำนวนเวลาที่ผู้ป่วยต้องอยู่ในโรงพยาบาลสั้นลงจนจำหน่ายออกสู่ชุมชนได้เร็วขึ้น

11. การติดต่อทีมงาน

หอผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น สถาบันราชานุกูล อาคารราชวดี (ชั้นที่ 1) 4737 แขวงประชาสงค์เคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ. 10400 เบอร์ติดต่อ 70381