



การจัดการความรู้ ประจำปี 2560

สาระการเรียนรู้ด้านการเรียนการสอน

1. การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ (Integrated Learning)

1.1 แนวทางการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน

- พยายามลดการใช้เทคนิคการบรรยาย (Lecture) และลดการสอนแบบท่องจำ

- ใช้นวัตกรรมประกอบการสอนที่สร้างสรรค์ ทันสมัยและสอดคล้องกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

- เน้นการจัดการเรียนการสอนแบบใช้เทคนิคหลากหลายผสมผสานกันในการสอนแต่ละครั้ง รวมถึงบูรณาการองค์ความรู้ในวิชาต่างๆ ร่วมกันได้ หรือมอบหมายชิ้นงานโดยบูรณาการให้สอดคล้องความรู้หลายวิชาร่วมกัน

- เน้นการสร้างความเข้าใจ ยกตัวอย่างเหตุการณ์ประกอบ เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรู้นอกชั้นเรียน หรือ ใช้ข่าวที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงและนำทฤษฎีมาประยุกต์ร่วมให้เข้าใจได้ง่าย

- เพิ่มโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น/แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเชื่อมโยงองค์ความรู้ต่างๆ ไปใช้ใน ชีวิตจริง

- ให้นักศึกษาอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องที่กำลังเป็นกระแสในสังคมและประเด็นร่วมสมัย โดยกระตุ้นให้เชื่อมโยงความคิด ทฤษฎีในรายวิชา รวมทั้งสามารถใช้แนวคิด ทฤษฎี และหลักการของศาสตร์อื่นๆ ด้วย เช่น แนวคิดสังคมวิทยา ปรัชญา มานุษยวิทยา มาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกับจิตวิทยา

1.2 แนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลาง/แหล่งฝึกประสบการณ์นอกชั้นเรียน

- เชิญผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่อง จากภายนอก มาแบ่งปันประสบการณ์และบรรยากาศจริง



- ให้นักศึกษาได้ศึกษาดูงานจากแหล่งบริการจริงๆ หรือส่งฝึกประสบการณ์ระยะสั้นในช่วงปิดภาคฤดูร้อน ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพการทำงานวิชาชีพ นักจิตวิทยาชัดเจนขึ้น เข้าใจระบบงานมากขึ้น รู้จักทำงานเป็นทีมสหวิชาชีพ และได้ ทบทวน หรือ ใช้องค์ความรู้ที่เรียนมาพร้อมด้วย

- ใช้แหล่งฝึกเป็นเครือข่ายเสริมการจัดการเรียนการสอน โดยพยายาม บูรณาการแบบ 3 เสา โดยใช้ โจทย์จากความต้องการของชุมชน มาเป็น Scenarios ในการกระตุ้นการเรียนรู้และการจัดการเรียนการสอนแบบเสมือนจริง แก้ปัญหาจริง พร้อม ทำวิจัยไปพร้อมกัน และ นำมาพัฒนาเทคนิคการเรียนการสอน

- มอบหมายให้นักศึกษา ดูงานในลักษณะศึกษาแบบมีส่วนร่วม การ สัมภาษณ์บุคคลถึงความคิด การรับรู้ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ และ สิ่งแวดล้อมตนเอง หลังจากนั้น จึงให้นักศึกษาวิเคราะห์ว่า สาเหตุของผลสัมฤทธิ์ เกิดจากอะไร รวมทั้งสังเคราะห์ว่า จากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะส่งผลอย่างไรต่อบุคคลและ สังคมโดยภาพรวม

- ส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปใช้องค์ความรู้ที่มีกับการทำงานจริง ในชุมชน เพิ่มโอกาสให้ได้สำรวจชุมชน ประเมิน และวิเคราะห์ประเด็นปัญหา และโอกาส การพัฒนา เช่น จัดโครงการให้บริการสุขภาพจิตกับชุมชนต่าง ๆ หรือ เชิญผู้นำชุมชนเข้ามามีร่วมในการเรียนการสอน เพื่อจะได้ทราบถึงความต้องการของ ชุมชนที่แท้จริง แล้วนำมาสร้างเป็นบทเรียน สร้างเนื้อหาการเรียน ผู้นำจะเป็นผู้สร้าง สายสัมพันธ์เชื่อมโยงให้นักศึกษาเข้าไปฝึกงาน หรือทำงานในชุมชน โดยชุมชนจะเป็น แหล่งเรียนรู้สำคัญ และเป็นแหล่งสร้างความรู้และสร้างประสบการณ์ให้นักศึกษา เช่น กิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบท



2. การวัดและประเมินผลรายวิชาอย่างมีประสิทธิภาพ

- วางแผนการประเมินผลรายวิชาก่อนจัดการเรียนการสอน
- มีเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินและเลือกใช้วิธีที่เหมาะสม
- วัดและประเมินผลโดยใช้วิธีการที่หลากหลาย และประเมินในหลายมิติ เพื่อให้

ครอบคลุมวัตถุประสงค์การเรียนรู้ เช่น

- * ประเมินความรู้ โดยใช้ข้อสอบปรนัย
 - * ประเมินความเข้าใจ และความสามารถในการวิเคราะห์ ด้วยข้อสอบอัตนัย
 - * ประเมินความสามารถในการสื่อสาร จากการนำเสนองาน
 - * ประเมินความสามารถในการวิเคราะห์+สังเคราะห์ จากผลงาน
-
- มีการประเมินความเข้าใจของนักศึกษาต่อเนื้อหาวิชาและการนำข้อมูลความรู้ไปประยุกต์ใช้
 - วัดประสิทธิภาพในกระบวนการทำงาน (Process)
 - >> วัดความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถ (Output)
 - >> วัดผลงาน และประโยชน์ที่ได้จากผลงาน (Outcome)
 - มีการ Feedback ผลการประเมินให้นักศึกษาทราบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตระหนักรู้ในจุดเด่น-จุดด้อยของตน เพื่อนำไปพัฒนาตน หรือปรับปรุงในส่วนที่บกพร่อง



สาระการเรียนรู้ด้านการวิจัย

แนวทางการเลือกใช้สถิติเพื่อการวิจัยเบื้องต้น

- สิ่งสำคัญในการวิจัย คือ ระเบียบวิธีวิจัย (Methodology) ที่ถูกต้องและเมื่อวางวิธีการดำเนินงานวิจัยของเราได้ตามมาตรฐานแล้วก็จะเห็นภาพของการนำสถิติมาใช้ในการทำวิจัยของเราได้ดีขึ้น
- มีการเรียนรู้สถิติขั้นสูง เช่น ประเภทวิเคราะห์แบบพหุตัวแปร การวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) หรือ Systematic review
- แนวทาง คือ ศึกษาสถิติที่สอดคล้องกับงานวิจัยของเรา
 - พิจารณาจากวัตถุประสงค์การวิจัย ว่าต้องการหาเหตุผลระหว่างตัวแปร หรือ ทดลองเปรียบเทียบ
 - พิจารณาจากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะของข้อมูล
 - พิจารณาจากจำนวนและลักษณะตัวแปร
 - อ่านบททวนสถิติที่ควรนำมาใช้
 - หรือ หากไม่ทราบ ผู้วิจัยสามารถปรึกษา / หาข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติที่เข้าถึงได้ เพื่อได้วิธีการใช้สถิติที่เหมาะสมกับงานวิจัยของตนเอง



สาระความรู้ “แนวทางการดูแลจิตใจผู้สูงอายุ”

1. ประเด็นที่ต้องคำนึงในการบริการด้านจิตใจในผู้สูงอายุ

- ก่อนอื่นเราต้องทราบลักษณะผู้สูงอายุก่อนว่าเป็นอะไร เช่น ผู้สูงอายุจะเป็นคนขี้ น้อยใจ แสงอน บางครั้งก็หงุดหงิด ฯลฯ ถ้าทราบสิ่งเหล่านี้เราก็ปิดรอยโหว่ แล้วก็ดูในลักษณะให้กำลังใจ เสริมแรง เจรจาเชิงบวก เหล่านี้เป็นต้น ต่อจากนั้นก็คิดว่าผู้สูงอายุต้องการอะไร มีความเครียดหรือไม่ แล้วก็ให้การ Counseling
 - ควรคำนึงและให้ความสำคัญกับสุขภาพของผู้สูงวัยนี้ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ แม้จะให้บริการด้านจิตใจเป็นหลักใหญ่ แต่สุขภาพกายเป็น จุดสำคัญของวัยนี้ **กายใจสำคัญพอ ๆ กัน ไม่ควรละเลย**
 - **ข้อจำกัดช่วงวัย** สุขภาพกายส่งผลต่อสุขภาพใจ ระบบฮอร์โมนที่ เปลี่ยนไป ความเสื่อมถอยตามวัยของร่างกาย สมာธิ ความจำลดลง รู้สึกถึงความสามารถที่ลดลง ความภาคภูมิใจลดลง ส่งผลให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทางจิตใจ
 - ความเปราะบางประเด็นที่อ่อนไหวในช่วงวัยสูงอายุ
 - การคุยเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต
 - ไม่ควรทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้หลงขี้ลืม หรือ ความจำเสื่อมถอยลง
 - การมองว่าผู้สูงอายุมีข้อจำกัด จึงไม่พาไปท่องเที่ยวในสถานที่ ต่าง ๆ หรือพาออกนอกสถานที่ จึงให้ผู้สูงอายุอยู่แต่ที่บ้าน ซึ่งจะ เพิ่มความเสี่ยงด้านอารมณ์และจิตใจ



- ระวังในเรื่องของสุขภาพจิต / ภาวะวิกฤตในวัยสูงอายุ
 - การสูญเสียสมรรถภาพร่างกาย – สุขภาพร่างกายเสื่อมถอย สมองเสื่อม
 - การสูญเสียด้านอารมณ์และจิตใจ: สูญเสียคู่ชีวิต/เพื่อนร่วมวัยเดียวกัน (เป็นวัยที่เจอการสูญเสียมาก)
 - ความสัมพันธ์ในครอบครัว – อาจรู้สึกถูกทอดทิ้ง เหงา ซึมเศร้า รู้สึกไร้ค่า เป็นภาระ เพราะอาจเคยทำงานได้ในวัยผู้ใหญ่กลับต้องมาอยู่เฉย ๆ รอคอยเวลาร่วงโรยของตนเอง
 - ในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ซึ่งเป็นภาวะเรื้อรัง ต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง และต้องให้ความใส่ใจ

* **ผู้ดูแลผู้สูงอายุ** 1.ต้องทำใจ ไม่คาดหวัง เพราะ ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงความต้องการอยู่ตลอดเวลา การไม่ตั้งความหวัง จะทำให้เข้าใจและดูแลผู้สูงอายุได้ดีขึ้น ไม่ทุกข์ เศร้า น้อยลง สบายใจมากขึ้น 2.หาเวลาดูแลตนเอง (self-care) และพักผ่อนหย่อนใจสำหรับตนเองบ้าง เพื่อลดภาวะ burn out

- ช่วยดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้เทคนิค 5ส คือ สะสาง สะอาด สะดวก สุขอนามัย สร้างนิสัย เช่น มีการทำบันทึกเตือนความจำต่างๆ ให้เห็นชัดเจน จะช่วยให้เขาดำเนินการต่างๆ ได้ค่อนข้างใกล้เคียงปกติ จะช่วยลดภาวะที่เกิดจากความหลงลืมลงได้มากพอควร ผู้ดูแลก็จะสะดวกมากขึ้น
- พยายามเน้นการเชื่อมโยงศาสตร์ทางจิตวิทยากับสหวิทยาการ (Multidisciplinary Approach) เช่น อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย การยศาสตร์ (Ergonomics) เศรษฐศาสตร์ การเงิน เป็นต้น



2. การเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ

ในการเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุ โดยทั่วไปก็มีหลักการเช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่มีสิ่งที่ต้องคำนึงเพิ่มเติม ดังนี้

- ระยะเวลาการเก็บข้อมูล ไม่ควรใช้เวลานานเกินไป เนื่องจากข้อจำกัดด้านสุขภาพและมีสมาธิ จดจ่อได้ไม่นานนัก ควรใช้เวลาสั้น ๆ แต่บ่อยครั้งแทน

- ข้อจำกัดทางด้านสุขภาพ / ภายนอก เช่น อาจต้องมีการสังเกต / สอบถาม และให้ความสำคัญและเป็นห่วงในประเด็นพวกนี้ให้มาก

ตา สายตามองเห็นได้ชัดเจนปกติหรือไม่ หากจะให้อ่านข้อมูลอะไรหลายอย่าง

หู ยังรับเสียงหรือฟังได้ชัดเจนดีไหม หากต้องสัมภาษณ์จะได้ยินและโต้ตอบได้ตามปกติหรือไม่

- ความเปราะบาง/ประเด็นความอ่อนไหวในช่วงวัย ดังนั้น เราจึงใส่ใจ สร้างสัมพันธภาพ ควรพูดคุยด้วยภาษาที่ง่าย ๆ พูดช้า ๆ ตรงไปตรงมา(ตรงประเด็น ไม่ซับซ้อน) เสียงดังฟังชัด

- ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเก็บข้อมูล ส่วนใหญ่ควรเป็นช่วงเช้ามืดถึงเที่ยงวันนี้ทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

- การให้การเสริมแรง กำลังใจ คำชื่นชม มีความสำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ

- อาจเก็บจากผู้สูงอายุ แยกไปตามเศรษฐกิจฐานะ และช่องทางการติดต่อสื่อสาร บางกลุ่มรู้หนังสือ มีความรู้ทางออนไลน์ บางกลุ่มขาดแคลนยากไร้ เน้น Off-Time หรือเก็บจากชมรมของผู้สูงอายุตามกิจกรรมที่มีส่วนร่วม



3. กระบวนการให้การปรึกษาก่อนเกษียณอายุ

- การปรึกษาก่อนการเกษียณอายุ ควรทำตั้งแต่เริ่มทำงาน ซึ่งจะเป็นการชี้ให้เห็นว่าอะไรบ้างที่ต้องเตรียมเมื่อเกษียณอายุ เช่น เงิน บ้าน ผู้อยู่ร่วมด้วย สิ่งแวดล้อมรอบบ้าน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ต้องคิดว่าจะสร้างได้อย่างไร เช่น ถ้าเป็นเงิน จะมีการเก็บออมอย่างไร แนะนำให้บุคคลอย่าละเลยความเป็นไปของโลกในปัจจุบัน หมั่นหาข้อมูล เกาะติดกับสถานการณ์รอบตัว จะดีไม่ตกข่าว และเชื่อคนง่าย จนกลายเป็นคนจนตอนเกษียณ

เน้นกลุ่มวัยกลางคน เตรียมใจรับมือช่วงขาลง -ให้ความรู้การดูแลสุขภาพ

ดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ - ช่วงสังขารร่วงโรย เข้าสู่ช่วงสุดท้ายของชีวิต

การเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงทางใจ จากเคยทำงานมีรายได้ มีลูกน้อง มีบริวาร เมื่อเกษียณทั้งบริวาร และรายได้ก็ย่อมลดลง จึงต้องวางแผนการใช้เงินและวางแผนการใช้ชีวิตหลังเกษียณ

- แนะนำให้เข้ากลุ่มสังคม ร่วมกิจกรรมของชุมชน หรือชมรม

- การจัดการให้ความรู้ ต้นแบบผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพจิตดี เช่น รายการ “ลุยไม่รู้โรย” ของ Thai PBS