

บทสรุปผู้บริหาร

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



โครงการพัฒนารายวิชา MOOC
การดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อมและโยคะเพื่อสุขภาพ

Executive Summary Report

1. ชื่อโครงการ	
(ภาษาไทย)	โครงการพัฒนารายวิชา MOOC การดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อมและโยคะเพื่อสุขภาพ
(ภาษาอังกฤษ)	
2. สัญญาเลขที่ / ปีที่รับทุน	
สัญญาเลขที่ 102/2565	ปีที่รับทุน 2565-2566
3. ชื่อหัวหน้าโครงการ และผู้วิจัย	
ชื่อ-นามสกุล	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จารุวรรณ กฤตย์ประชา
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
หน่วยงาน	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
คณะ/ภาควิชา	คณะพยาบาลศาสตร์
เบอร์ติดต่อ / email	charuwan.kr@psu.ac.th

บทคัดย่อ
ผลการสำรวจหลังการเรียนรู้สำหรับหลักสูตร “การดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อมและโยคะเพื่อสุขภาพ” บน Thai MOOC ซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่วันที่ 18 สิงหาคม 2566 แสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนมากกว่า 81% เป็นเพศหญิง และอยู่ในช่วงอายุ 18-24 ปีเป็นส่วนใหญ่ ผลการสำรวจแสดงให้เห็นถึงระดับความพึงพอใจที่สูงของผู้เรียนในรายวิชาการป้องกันภาวะสมองเสื่อม ผู้เรียนร้อยละ 52.4 และ 38.4 มีความพึงพอใจระดับมากที่สุดและระดับมากตามลำดับ รายวิชาการดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อม ผู้เรียนร้อยละ 60.6 และ 22.7 มีความพึงพอใจระดับมากที่สุดและระดับมากตามลำดับ รายวิชาโยคะเพื่อสุขภาพ ผู้เรียนร้อยละ 51.3 และ 35.9 มีความพึงพอใจระดับมากที่สุดและระดับมากตามลำดับ ผลการสำรวจหลังเรียนทำให้สามารถสรุปได้ว่า การจัดทำเนื้อหาวิชาที่มีความเฉพาะและความยาก การออกแบบเนื้อหาของรายวิชาให้ทันสมัยอยู่ในความสนใจของผู้เรียน และกระตุ้นความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ด้วยเนื้อหาที่เป็นประโยชน์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ผู้เรียนส่วนใหญ่ที่สำเร็จการเรียนรู้ในชุดวิชานี้ มีความสนใจหลักเพื่อนำความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือบุคคลผู้สูงวัยซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมสูง คำแนะนำจากผู้สอนและการมอบหมายงานเรียนรู้สามารถ ชักชวนผู้เรียนในกลุ่มอายุเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การสร้างสื่อที่น่าสนใจ และการประเมินแบบ formative assessment ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนและช่วยสนับสนุนให้ผ่านผลลัพธ์การเรียนรู้ได้

คำสืบค้น สมองเสื่อม, การป้องกันภาวะสมองเสื่อม, การดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อม, โยคะ, สุขภาพ, ผู้
สูงวัย

Abstract

This study evaluates the post-course outcomes of the Thai MOOC course "Caring for Individuals with Dementia and Yoga for Health," launched on August 18, 2023. The majority of the participants were female (over 81%) and predominantly aged between 18-24 years. The course achieved high levels of satisfaction across its three main modules, Dementia Prevention, Caring for Individuals with Dementia, and Yoga for Health. Specifically, 52.4% and 38.4% of the participants reported satisfaction towards Dementia Prevention module at "very satisfied" and "satisfied" levels; 60.6% and 22.7% of the participants reported satisfaction towards the Caring for Individuals with Dementia module at "very satisfied" "satisfied" levels; and 51.3% and 35.9% of the participants reported satisfaction towards the Yoga for Health module at "very satisfied" and "satisfied" levels. The survey results indicated that the specialized and course content, contemporary design, and practical applications effectively engaged the learners. Participants reported intention to apply their knowledge to assist the older persons, who are at increased risk for dementia. Instructor recommendations and learning tasks effectively engaged learners across age groups. The use of engaging media and formative assessments also contributed to successful learning outcomes.

Keywords Dementia, Dementia Prevention, Dementia Care, Yoga, Health

4. ความเป็นมาและความสำคัญของงานวิจัย

ในปัจจุบันประเทศไทยนั้นพบว่า ภาวะสมองเสื่อมเป็นสาเหตุการตายอันดับ 5 ของสาเหตุการตายใน กลุ่มผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป จากข้อมูลสถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย ณ ปี พ.ศ.2563 พบมีจำนวน ผู้สูงอายุรวมทั้งสิ้น 11,627,130 คน คิดเป็น ร้อยละ 17.57 ของประชากรทั้งหมด จึงคาดการณ์ว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทยอาจมีจำนวนสูงถึงกว่าล้านคน โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ ความชุกของภาวะสมองเสื่อมจะเพิ่มขึ้นตามลำดับ ร้อยละ 7.10 ในช่วงอายุ 60-69 ปี ได้เพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ 14.70 ในช่วงอายุ 70-79 ปี และเมื่อถึงอายุ 80 ปีขึ้นไป ความชุกของภาวะสมองเสื่อมก้าวกระโดดขึ้นไป มากกว่าเท่าตัวถึงร้อยละ 32.50 ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของประชากรทั่วโลกรวมถึง ประเทศไทยทั้งด้านการสาธารณสุข การเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ภาวะสมองเสื่อมยังเป็นสาเหตุของการไร้ความสามารถในผู้สูงอายุมากที่สุด (Burns, 2009) ทำให้โลก ต้องแบกรับค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก และนอกจากนั้นภาวะสมอง เสื่อมยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ผู้ดูแล รวมไปถึงและสังคมที่ซับซ้อนและรุนแรง เนื่องจากผู้สูงอายุ สูญเสียความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ และขาดความมั่นใจในตนเองจากการสูญเสีย ความสามารถในการรู้คิด และการตัดสินใจ เมื่ออาการมากขึ้นก็ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้และนำไปสู่ การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ในที่สุด อีกทั้งยังมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เช่น ก้าวร้าว ซึมเศร้า หวาดระแวง เป็นต้น (Mayo Clinic Staff, 2015) นอกจากนั้นญาติผู้ดูแลยังได้รับผลกระทบจากการให้การ ดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาสมองเสื่อมโดยตรง โดยเฉพาะการที่ต้องรองรับปัญหาทางจิต อารมณ์และพฤติกรรมของ ผู้ป่วยสูญเสียโอกาสในการทำงานและมีรายได้ลดลง (Murray, 2014) โดยนอกจากนั้น ภาวะสมองเสื่อมยังเพิ่ม ภาระในการดูแลแก่สังคมเนื่องจากจำเป็นต้องนำเข้ายาจากต่างประเทศที่มีราคาแพง ทำให้สูญเสียรายได้ของ ประเทศชาติอีกด้วย จะพบเห็นได้ว่าภาวะสมองเสื่อม ส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัวและสังคม การป้องกัน การเกิดภาวะสมองเสื่อม และการจัดการดูแลผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมจึงเป็นสิ่งสำคัญ และการฝึกโยคะเพื่อ สุขภาพสำหรับบุคคลทุกวัย รวมถึงผู้สูงวัยมีส่วนช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมได้ ด้วย เพราะเนื่องจากโยคะเป็น การออกกำลังกายที่เน้นให้ผู้ฝึกเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ ช่วยให้สมองเกิดการเชื่อมโยง ข้อมูลในเชิงลึกและประสานการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นับว่าเป็นการบริหารทั้ง ส่วนของร่างกายและ สมองไปในคราวเดียวกัน อีกทั้งลักษณะการเคลื่อนไหวในการฝึกช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ กระแทกลงน้ำหนัก รุนแรง ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของผู้ฝึก โยคะจึงเป็นทั้งการบำบัดและการออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับบุคคลทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงวัยซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมสูง ดังนั้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 โครงการมหาวิทยาลัยไซเบอร์ไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จึงเห็นสมควรสนับสนุนมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ดำเนินการผลิตบทเรียนออนไลน์หรือชุดวิชา เพื่อให้บริการการเรียน รายวิชาออนไลน์สำหรับการศึกษาระบบเปิด (MOOC) สำหรับนักศึกษา นักเรียน ประชาชนทุกระดับและอาชีพ โดยแบ่งปันทรัพยากรระหว่างสถาบันอุดมศึกษาและระดับอื่น ๆ เพื่อการใช้ประโยชน์ร่วมกันในหลักสูตร และช่วยผลักดันการยกระดับคุณภาพการศึกษาไทยด้วยการเปิดใช้เนื้อหาที่มีอยู่โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และได้ขยายผลสู่การศึกษาระดับพื้นฐานด้วยการจัดทำระบบกลางในการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลที่สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ อาทิ Contents, Free Software, แหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ออนไลน์แบบเปิดนับซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ ขนาดใหญ่แหล่งหนึ่งที่ใช้ในการเชื่อมโยงสู่การใช้งานภายในประเทศไทย

5. วัตถุประสงค์หลักของโครงการ	
1.	พัฒนารายวิชา สื่อ ข้อสอบ รายวิชาด้านการดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อมและโยคะเพื่อสุขภาพ ตามแนวทางการจัดทำรายวิชา สำหรับการเรียนการสอนในระบบเปิด (MOOC) ของโครงการมหาวิทยาลัยไซเบอร์ไทย สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
2.	ออกแบบการเรียนการสอน และระบุวิธีการวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การ เรียนรู้ของรายวิชา
3.	เพื่อการจัดการเรียนการสอนและประเมินผลในทุกรายวิชาที่จัดทำขึ้นอย่างน้อย 1 รอบ
4.	เพื่อสรุปผลการเรียนและพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนในทุกรายวิชา
6. ผลการวิจัย	
จากโครงการพัฒนารายวิชา MOOC การดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อมและโยคะเพื่อสุขภาพบน platform ของ Thai MOOC และเปิดให้มีการเรียนการสอน ตั้งแต่ วันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2566 (ภาพที่ 1) และได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากแบบสำรวจหลังเรียนในระบบ Thai MOOC พบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มากกว่าร้อยละ 80 ช่วงอายุตั้งแต่ 18-24 ปีมีปริมาณมากที่สุด ในทุก ๆ รายวิชา สำหรับ กลุ่มอายุที่ลงทะเบียนมาเป็นลำดับสอง มี 2 กลุ่ม ผู้เรียน ได้แก่ กลุ่มอายุ 25-34 ปี ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อม และกลุ่มอายุ 55-64 ปี (ภาพที่ 2) ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวข้องเกี่ยวกับโยคะ แสดงว่า กลุ่มผู้เรียนชุดวิชานี้ยังอยู่ในวัยเรียน และช่วงวัยเริ่มต้นของการทำงาน เป็นที่น่าสังเกต รายวิชาที่มีจำนวนผู้เรียนสูงสุดในเครือข่ายอันดับ 1 คือ รายวิชาการป้องกันภาวะสมองเสื่อมรหัส PSU015 โดยมีจำนวนผู้ลงทะเบียนเรียน 281 คน ซึ่งเป็นรายวิชาที่ทุกคนสามารถเข้ามาศึกษาหาความรู้ได้ไปปฏิบัติกับตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดได้ จากผลสำรวจหลังเรียนของทุกรายวิชา ความพึงพอใจต่อรายวิชาในภาพรวมของผู้เรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ถึงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.30±8.44 และ 54.76±5.08 (ภาพที่ 3) ของผู้เรียนที่ตอบแบบสอบถามตามลำดับ ซึ่งรวมกันแล้วมีค่าสูงถึงร้อยละ 87.06 รายวิชาที่มีผลความพึงพอใจต่อรายวิชาในภาพรวม อยู่ในอันดับ 1 คือ รายวิชา การดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อมรหัส PSU016 โดยมีผลความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด 60.6% ระดับมาก 22.4% อาจมีสาเหตุเนื่องจากเป็นรายวิชาที่เนื้อหาดี และกลุ่มผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาดังกล่าวจึงคุ้นชินกับรูปแบบการสอน ตลอดจนในรายวิชาที่มีการตัวอย่างและกรณีศึกษา ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย รายวิชาที่ความพึงพอใจมาเป็นอันดับที่ 2 คือ การป้องกันภาวะสมองเสื่อมรหัส PSU015 ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด 52.4% ระดับมาก 38.4% เนื่องจากเป็นรายวิชาที่มีการนำเสนอที่น่าสนใจ เนื้อหาดี มีกิจกรรม และยกตัวอย่าง และรายวิชาที่มีผลความพึงพอใจต่อรายวิชาในภาพรวมในอันดับ 3 คือโยคะเพื่อสุขภาพ รหัส PSU017 โดยมีผลความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด 51.3% ระดับมาก 35.9% เนื่องจากเป็นรายวิชาที่มีการนำเสนอที่น่าสนใจ เนื้อหาดีและอยู่ในความนิยม ผู้สอนใช้รูปแบบการถ่ายทอดความรู้แบบเป็นกันเอง และมีการให้กำลังใจผู้เรียนเป็นระยะ ๆ ผู้เรียนส่วนใหญ่ทราบข่าวการเปิดรายวิชาจากช่องทาง “ผู้สอนแนะนำ” ในทุกรายวิชา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รายวิชา การดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อมคิดเป็น 76.9% ในลำดับที่ 2 คือเพื่อนหรือคนรู้จักแนะนำ 20.0% นอกจากนี้ในลำดับที่ 3 คือการทราบจากสื่อประชาสัมพันธ์อื่น ๆ แสดงให้เห็นถึงอีกช่องทางประชาสัมพันธ์ที่น่าสนใจ และเป็นช่องทางประชาสัมพันธ์ที่สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้เรียนได้ดีอีกช่องทางหนึ่ง จากผลการสำรวจหลังเรียนที่ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การจัดทำเนื้อหาวิชาที่มีความเฉพาะ และมีความยาก การออกแบบเนื้อหาของรายวิชาให้ทันสมัยอยู่ในความสนใจของผู้เรียน ช่วยกระตุ้นความสนใจให้ผู้เรียนเข้ามาศึกษาจำนวนมาก เนื้อหาของรายวิชาต้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงและเป็นประโยชน์เนื่องจาก	

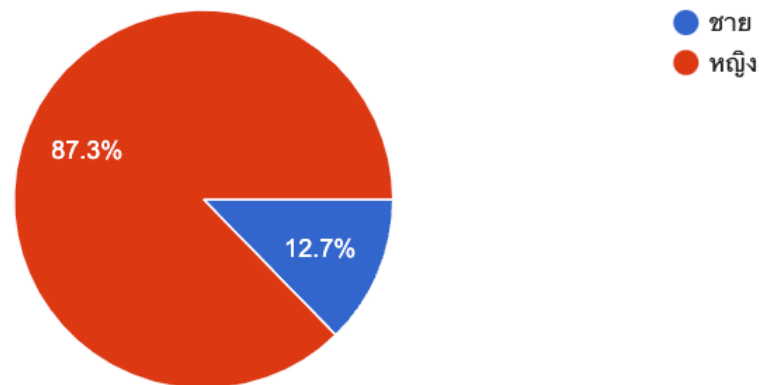
ผู้เรียนส่วนใหญ่ของชุดวิชานี้สนใจอยากเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองมากเป็นอันดับ 1 และอาจารย์ผู้สอนแนะนำและกำหนดให้เรียนเป็นอันดับที่ 2 (ภาพที่ 4) และการที่สามารถนำผลการเรียนไปใช้ประกอบในรายวิชาหรือในชั้นเรียน มีส่วนช่วยกระตุ้นความสนใจในกลุ่มวัยเรียนได้ นอกจากนี้ การสร้างสื่อที่น่าสนใจ ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถผ่านผลลัพธ์การเรียนรู้ได้

7. ภาพประกอบ

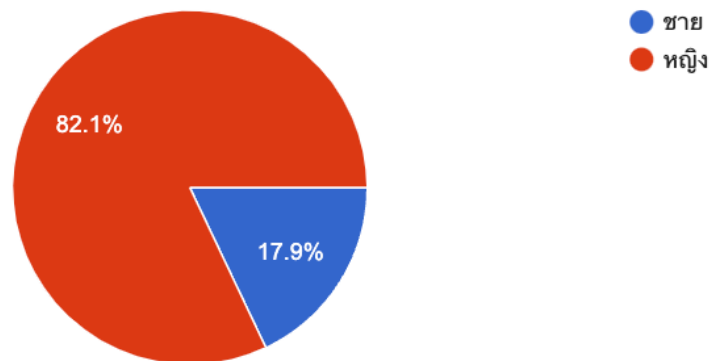


ภาพที่ 1 ตัวอย่างการจัดการเรียนรู้ใน Platform Thai MOOC

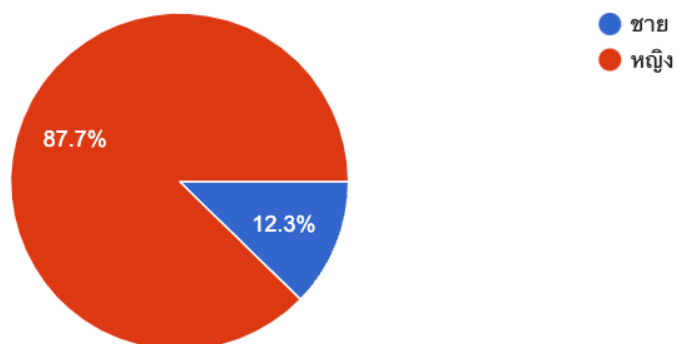
เพศของผู้เรียนรายวิชา PSU015



เพศของผู้เรียนรายวิชา PSU016

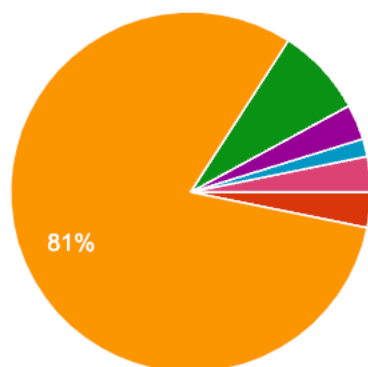


เพศของผู้เรียนรายวิชา PSU017



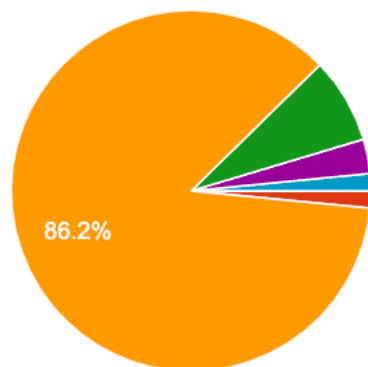
ภาพที่ 2 ตัวอย่างเพศของผู้เรียนรายวิชา PSU015 PSU016 และ PSU017

อายุของผู้เรียนรายวิชา PSU015



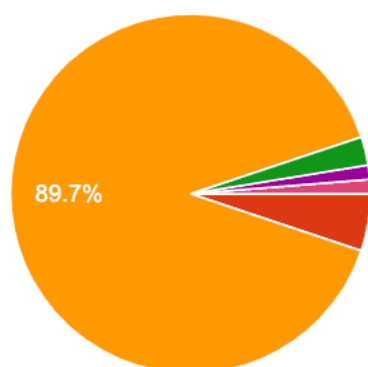
- น้อยกว่า 13 ปี
- 13-17 ปี
- 18-24 ปี
- 25-34 ปี
- 35-44 ปี
- 45-54 ปี
- 55-64 ปี
- มากกว่า 65 ปี

อายุของผู้เรียนรายวิชา PSU016



- น้อยกว่า 13 ปี
- 13-17 ปี
- 18-24 ปี
- 25-34 ปี
- 35-44 ปี
- 45-54 ปี
- 55-64 ปี
- มากกว่า 65 ปี

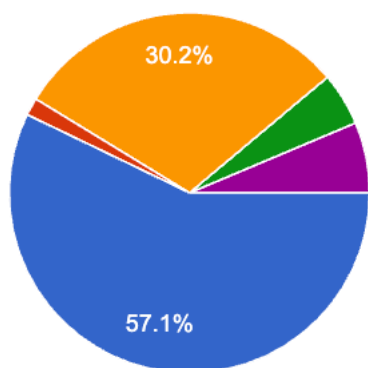
อายุของผู้เรียนรายวิชา PSU017



- น้อยกว่า 13 ปี
- 13-17 ปี
- 18-24 ปี
- 25-34 ปี
- 35-44 ปี
- 45-54 ปี
- 55-64 ปี
- มากกว่า 65 ปี

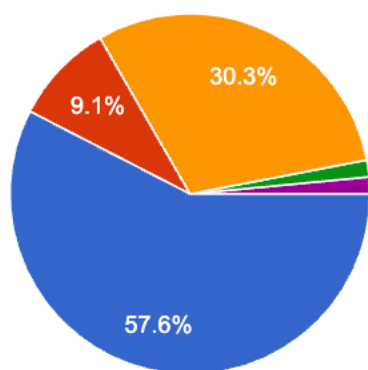
ภาพที่ 3 ตัวอย่างอายุของผู้เรียนรายวิชา PSU015 PSU016 และ PSU017

เหตุผลหลักในการเลือกเรียนรายวิชา PSU015



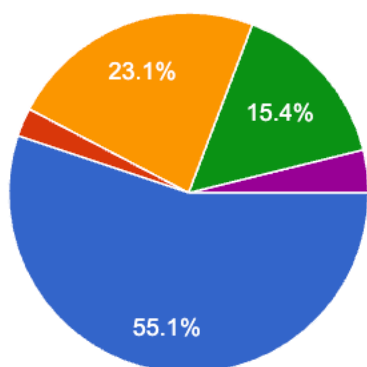
- สนใจอยากเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
- สนใจเรียนกับผู้เชี่ยวชาญ หรือสถาบันโดยตรง
- อาจารย์ผู้สอนแนะนำหรือกำหนดให้เรียน
- นำผลการเรียนไปใช้ประกอบในรายวิชา หรือในชั้นเรียน
- นำผลการเรียนไปใช้ประกอบในการทำงาน

เหตุผลหลักในการเลือกเรียนรายวิชา PSU016



- สนใจอยากเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
- สนใจเรียนกับผู้เชี่ยวชาญ หรือสถาบันโดยตรง
- อาจารย์ผู้สอนแนะนำหรือกำหนดให้เรียน
- นำผลการเรียนไปใช้ประกอบในรายวิชา หรือในชั้นเรียน
- นำผลการเรียนไปใช้ประกอบในการทำงาน

เหตุผลหลักในการเลือกเรียนรายวิชา PSU017



- สนใจอยากเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
- สนใจเรียนกับผู้เชี่ยวชาญ หรือสถาบันโดยตรง
- อาจารย์ผู้สอนแนะนำหรือกำหนดให้เรียน
- นำผลการเรียนไปใช้ประกอบในรายวิชา หรือในชั้นเรียน
- นำผลการเรียนไปใช้ประกอบในการทำงาน

ภาพที่ 4 ตัวอย่างเหตุผลหลักในการเลือกเรียนรายวิชา PSU015 PSU016 และ PSU017

8. การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ (ตอบได้มากกว่า 1 ด้าน)

☐ ด้านนโยบาย

☐ ด้านวิชาการ สามารถนำแนวทางการจัดการเรียนรู้ กระบวนการบริหารจัดการ รูปแบบการประชาสัมพันธ์ และออกแบบรายวิชาให้ตอบสนองความพึงพอใจแก่ผู้เรียน ไปเผยแพร่และเป็นกรณีศึกษา สำหรับการพัฒนารายวิชาที่มีเนื้อหาเฉพาะและค่อนข้างยาก บน platform Thai MOOC ต่อไป

☐ ด้านชุมชนและพื้นที่

☐ ด้านอื่นๆ โปรดระบุ

9. การเผยแพร่/ ประชาสัมพันธ์ (ถ้ามี) กรุณาระบุรายละเอียด พร้อมแนบหลักฐาน ภาพถ่าย

การประชาสัมพันธ์ผ่าน **Facebook page Thai MOOC** นอกจากนี้ยังผ่าน **Line** เพื่อประชาสัมพันธ์ไปยังกลุ่มนักศึกษาในที่ปรึกษา

เปิดให้ลงทะเบียนเรียนแล้ววันนี้

Thai MOOC รรสุ

3 รายวิชาออนไลน์

การดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อมและโยคะเพื่อสุขภาพ

สแกนเข้าสู่รายวิชา

- 1 รายวิชาการป้องกันภาวะสมองเสื่อม


<https://citly.me/AX48n>
- 2 รายวิชาการดูแลบุคคลที่มีภาวะสมองเสื่อม


<https://citly.me/AQxN6>
- 3 รายวิชาโยคะเพื่อสุขภาพ


<https://citly.me/UYKMd>



วันนี้ให้ศ.สแกน QR code แล้วเข้าไป
ทำแบบประเมินก่อนเรียนนะคะ

