

# การเรียนรู้ตลอดชีวิต

เพื่อการพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน

วิจารณ์ พานิช

บรรยายในการประชุมวิชาการสุศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๕ เรื่อง “ฝ่าวิกฤติทางวิชาการและวิชาชีพสาธารณสุข” วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ โรงแรมจอมเทียนปาล์มบีชฯ ชลบุรี

# ความหมายของคำว่า “เรียนรู้”

- ก. เข้าใจความหมายของสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยประสบการณ์ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔)

- **Learn :**

1 a (1) : to gain knowledge or understanding of or skill in by  
study, instruction, or experience # *learn* a trade, # *learn* to  
play chess

(2) : memorize # *learn* a line of play

b : to come to be able # *learn* to dance

c : to come to realize # *learn* that honesty paid

2 a nonstandard : TEACH

b obsolete : to inform of something

3

มีหลายความหมาย

# “การเรียนรู้” มีความหมาย หลายมิติ

## มีความซับซ้อน

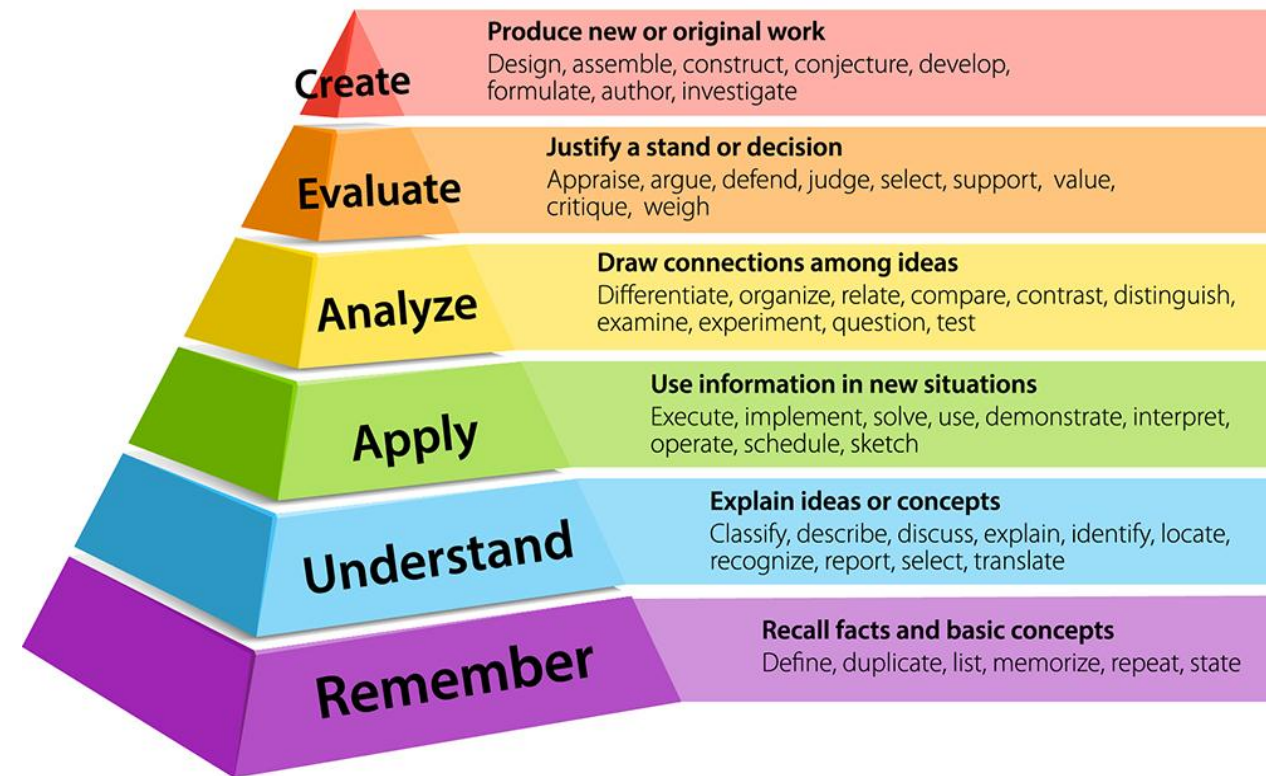
- **A** (Attitude), **S** (Skills), **K** (Knowledge)

- Bloom's Taxonomy of Learning

- Transformative Learning



## Bloom's Taxonomy



# ชีวิตที่ดีของมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑

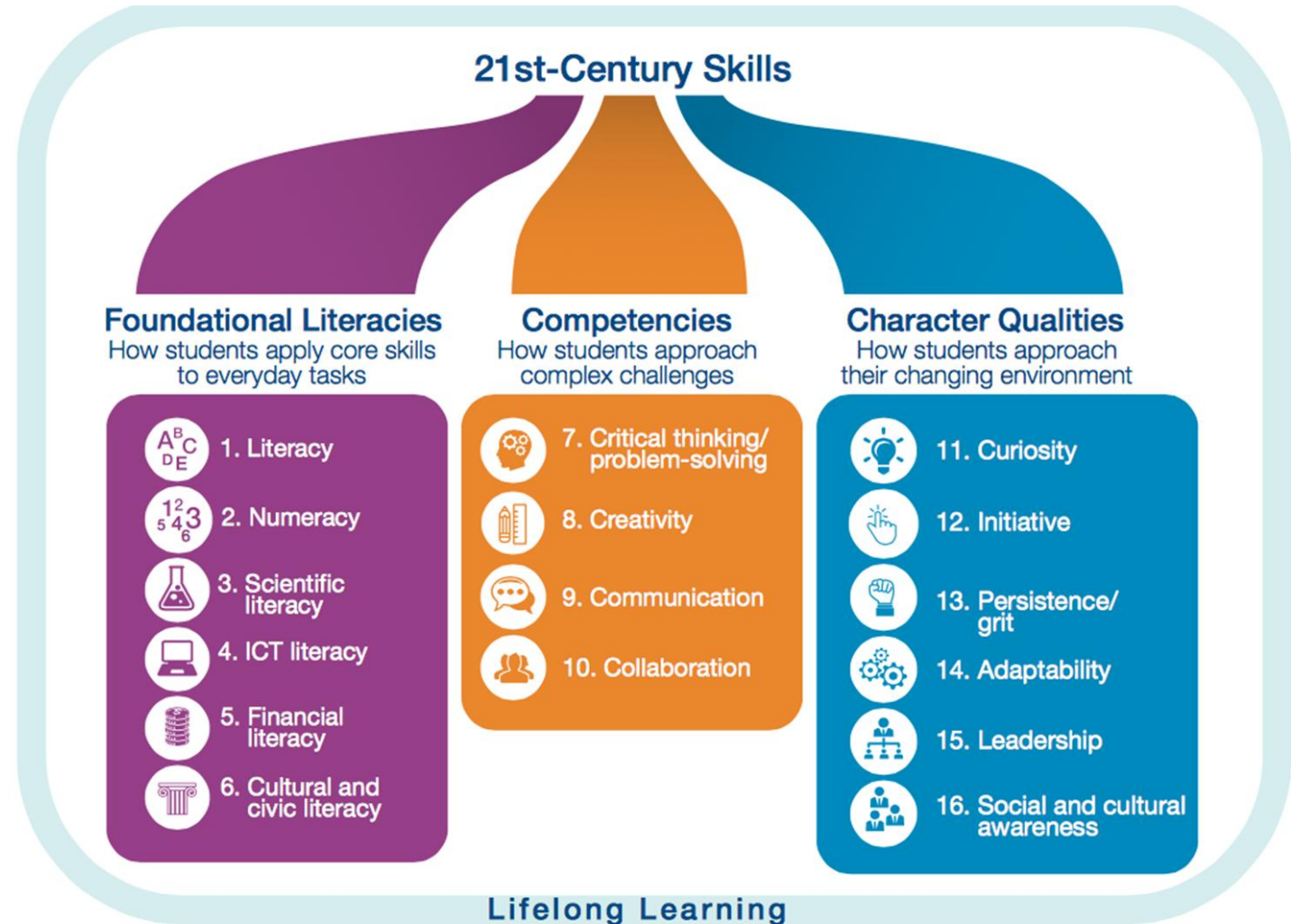
- อยู่ได้ใน โลก/สังคม VUCA (Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous)
- สังคมที่เปลี่ยนแปลงเร็ว พลิกผัน
- ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็น เรียนรู้เป็น : Learn, Unlearn, Relearn
- ต้องเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent)

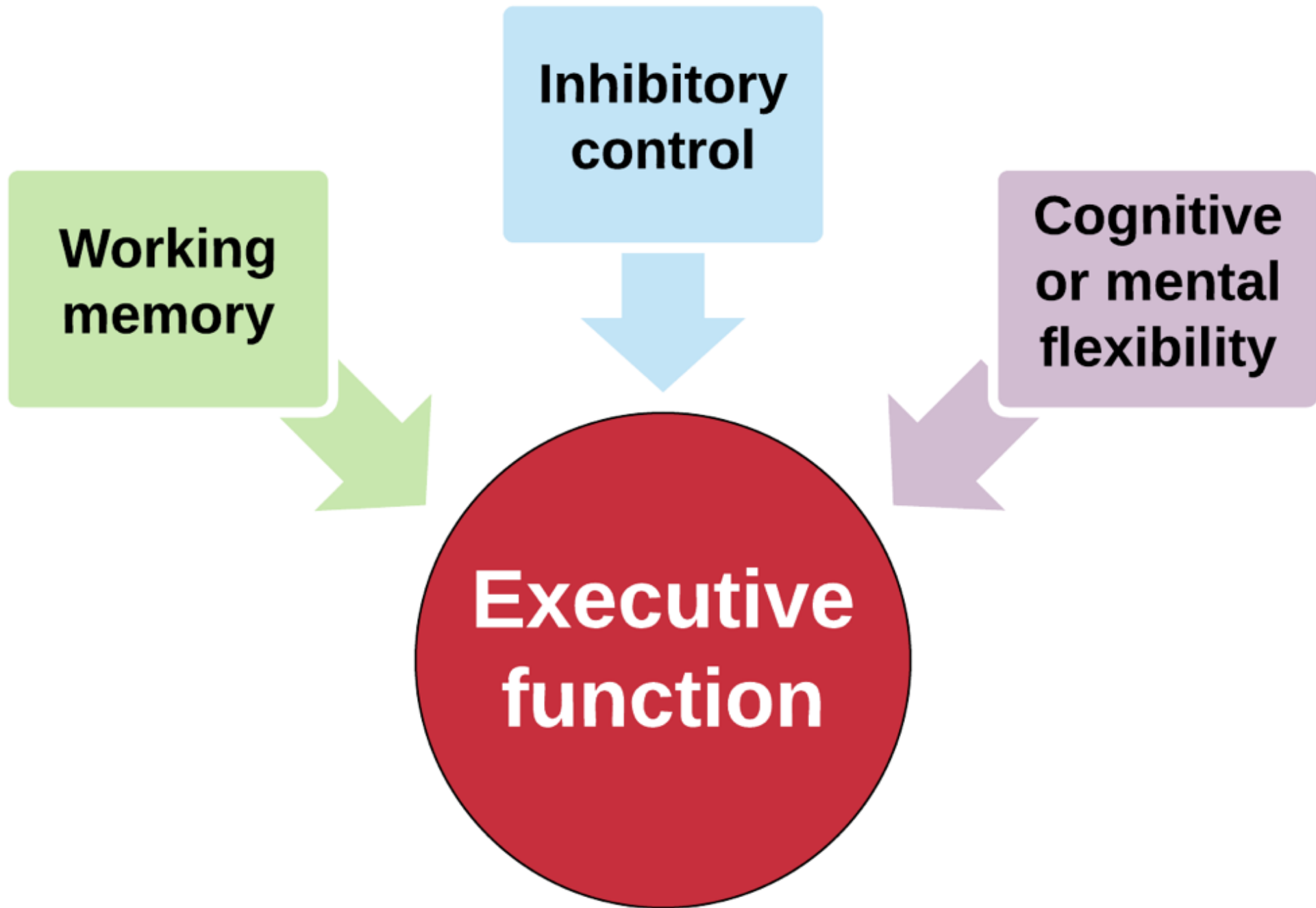
# มี “ปัจจัยสี่” เพื่อชีวิตในสามโลก

- **มีความรู้ (Literacy)** : อ่านออกเขียนได้, คิดเลขเป็น, รู้ธรรมชาติ, รู้ ICT, รู้การเงิน, รู้วัฒนธรรมและความเป็นพลเมือง, รู้เรื่องสุขภาพ  
**โลกประจำวัน**
- **มีสมรรถนะ (Competency)** : วิचारณญาณ, สร้างสรรค์, สื่อสาร, ร่วมมือ  
**โลกซับซ้อน**
- **มีบุคลิก/คุณลักษณะ (Character)** : ใฝ่รู้ ริเริ่ม มานะ  
อดทน ปรับตัว ภาวะผู้นำ สังคมวัฒนธรรม เห็นแก่ส่วนรวม  
**โลกเปลี่ยนแปลง**
- **เรียนรู้ตลอดชีวิต (Learning Skills / Affinity)**

# ผู้เรียน เรียนอะไร

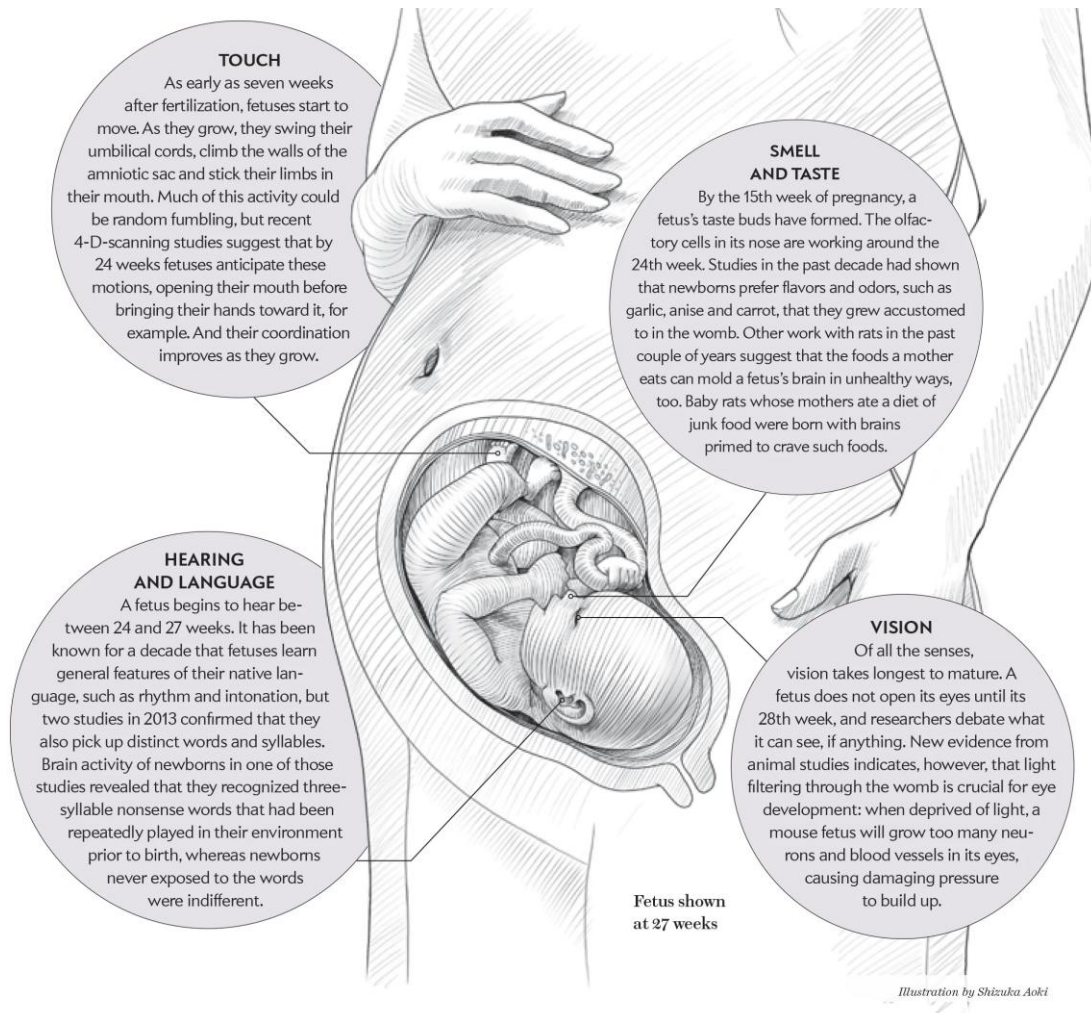
- 21<sup>st</sup> Century Skills
- ASK
- Civic Literacy
- กิด







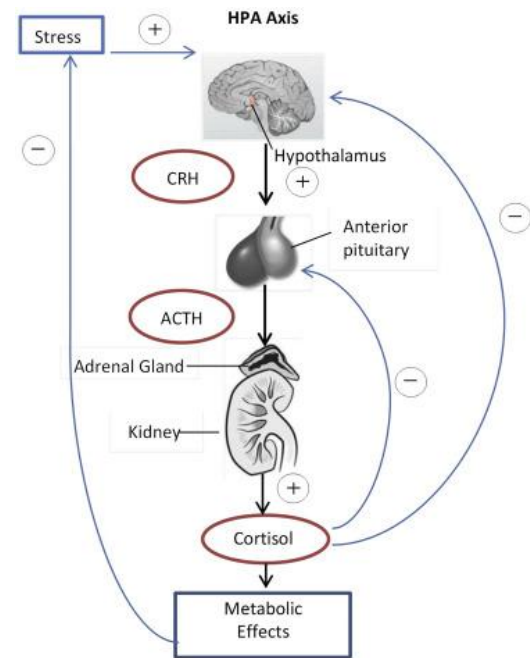
# การเรียนรู้ในครรภ์มารดา





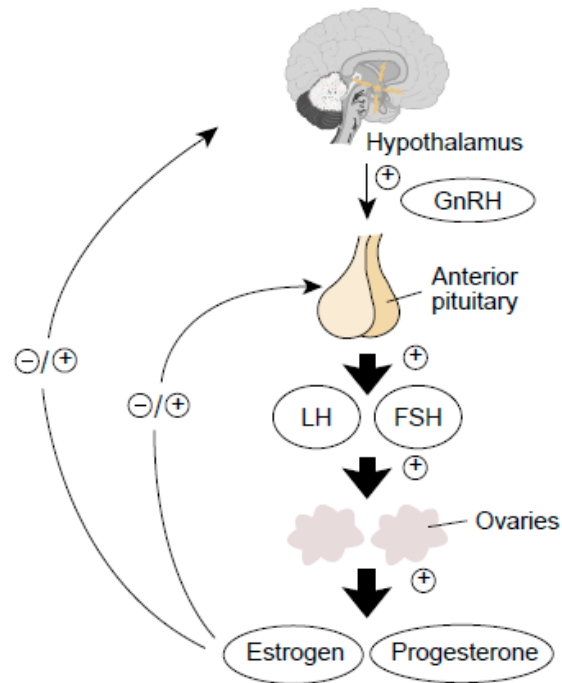
# การเรียนรู้ของระบบ Neuro-Endocrine

## HPA Axis

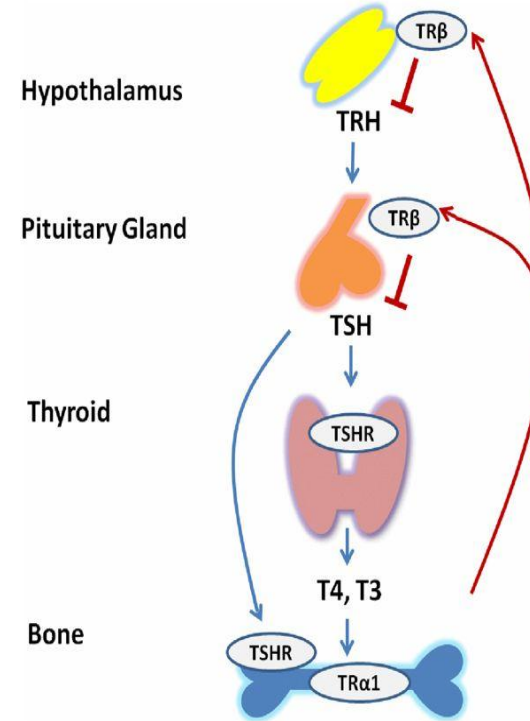


## HPG Axis

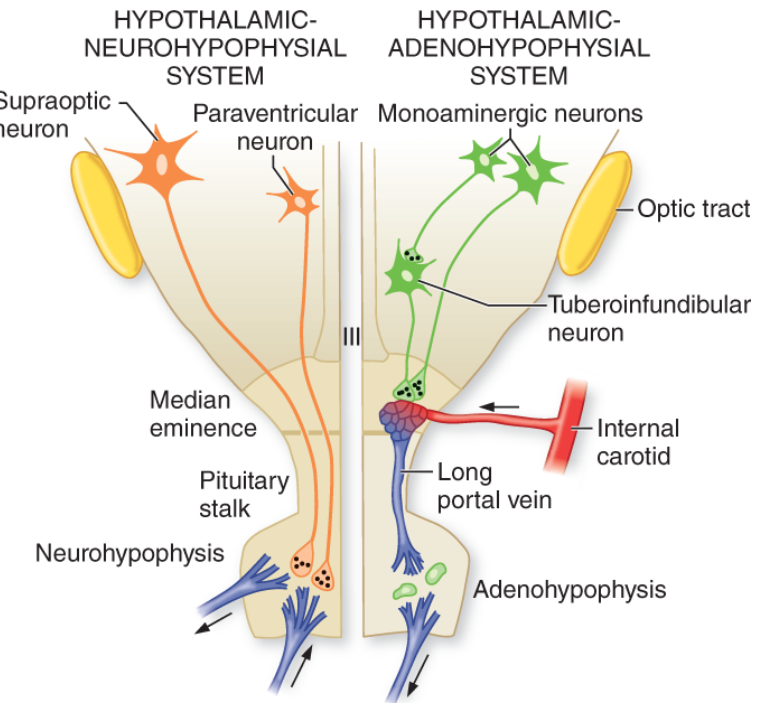
Female HPG Axis



## HPT Axis



## Hypothalamic-Neurohypophyseal System



# การเรียนรู้ของระบบ Neuro-Endocrine

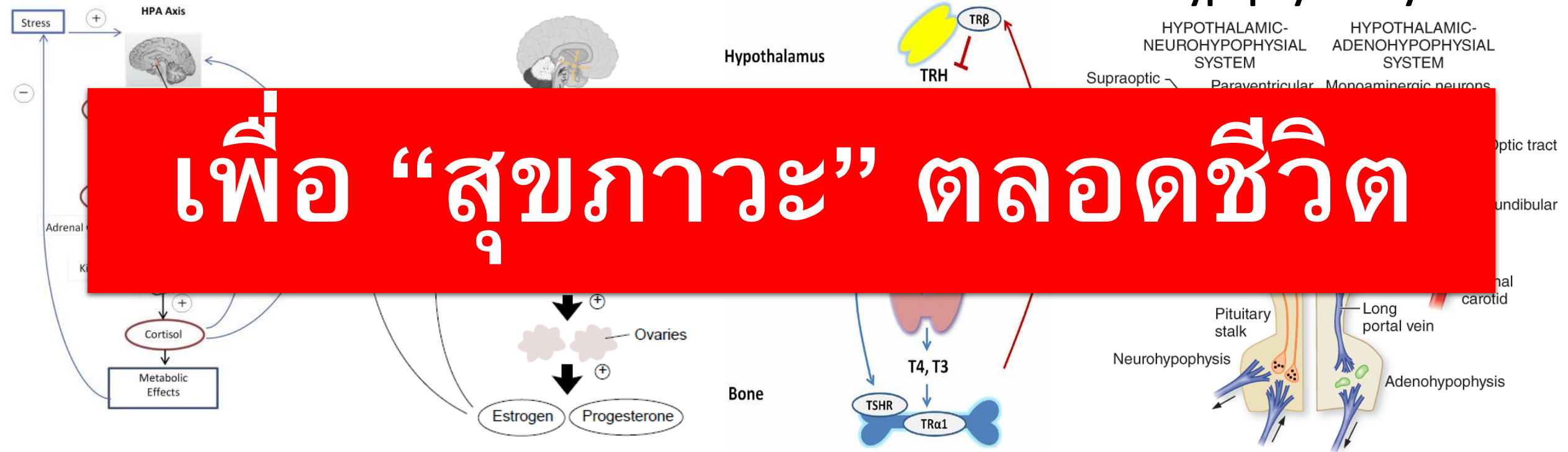
## HPA Axis

## HPG Axis

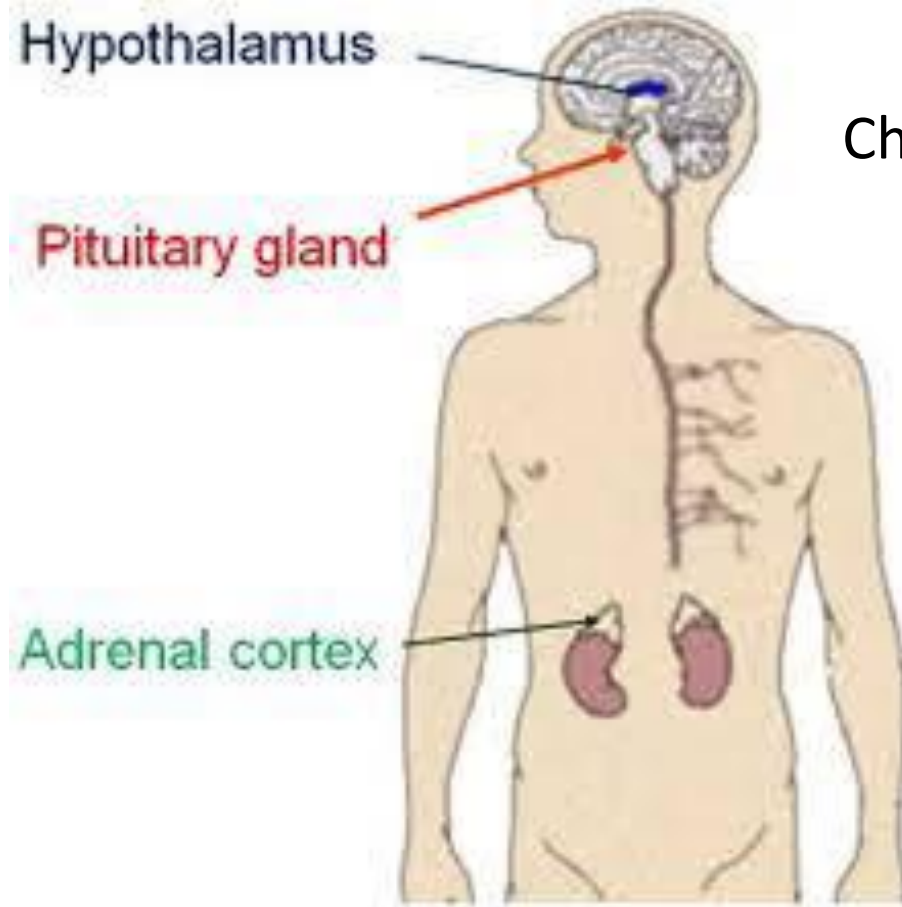
Female HPG Axis

## HPT Axis

## Hypothalamic-Neurohypophyseal System



# อุปสรรคของการเรียนรู้เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา



Chronic stress  $\longrightarrow$  HPA Hyperactivity  
ปิดสวิตช์ HPA

## Impaired **Executive Function** Development

สมาธิจดจ่อ รู้จักรอคอยสิ่งที่ดีกว่า  
บังคับใจตนเองได้ ไม่วุ่นวาย มุมานะ  
ไม่ย่อท้อ มองโลกในแง่ดี รู้ผิดชอบ  
ชั่วดี ความสามารถปรับตัว

ลักษณะนิสัย

# อุปสรรคของการเรียนรู้อยู่ที่ความยากจน ความอยุติธรรมในสังคม

## Cognitive Load Theory

*What is it and why should I care?*



# อุปสรรคของการเรียนรู้ที่ความยากจน ความอยุติธรรมในสังคม

## Cognitive Load Theory

*What is it and why should I care?*



เด็กยากจนความเครียดสูง “จิตวุ่น” working memory ถูกใช้งานไปแล้วมาก



# อุปสรรคของการเรียนรู้ที่คนมีความเครียดสูงในสังคมสมัยใหม่

## Cognitive Load Theory

*What is it and why should I care?*



คนสมัยใหม่ ความเครียดสูง “จิตวุ่น” working memory ถูกใช้งานไปแล้วมาก

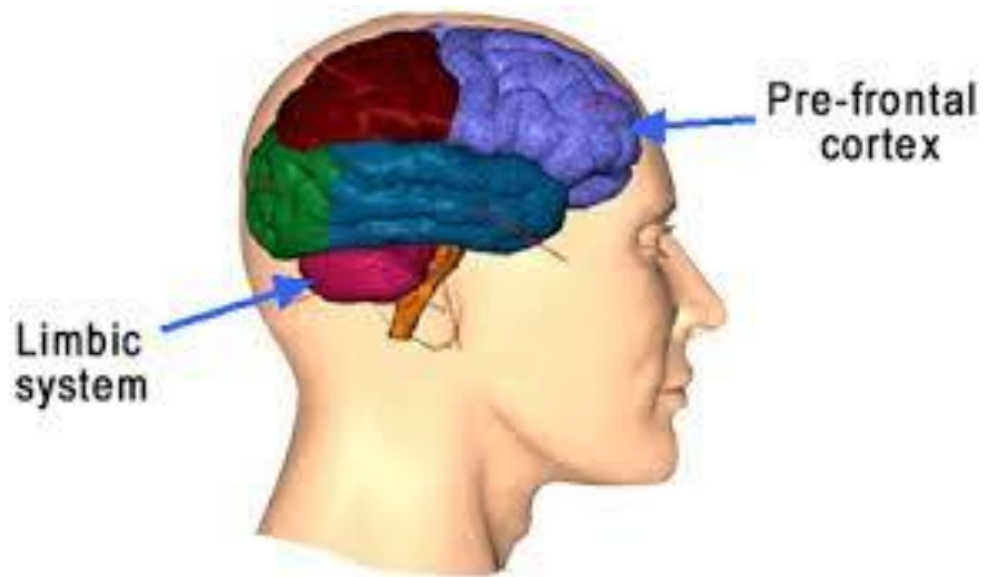
# Sigmund Freud : พฤติกรรมมนุษย์ไม่ได้อยู่ใต้เหตุผล

แต่อยู่ใต้จิตใต้สำนึก

การฝึกพฤติกรรม เป็นการฝึกความสัมพันธ์

Pre-frontal cortex - Limbic system

ให้ L ทำงานตามที่ตกลงกับ P ไว้ก่อนแล้ว

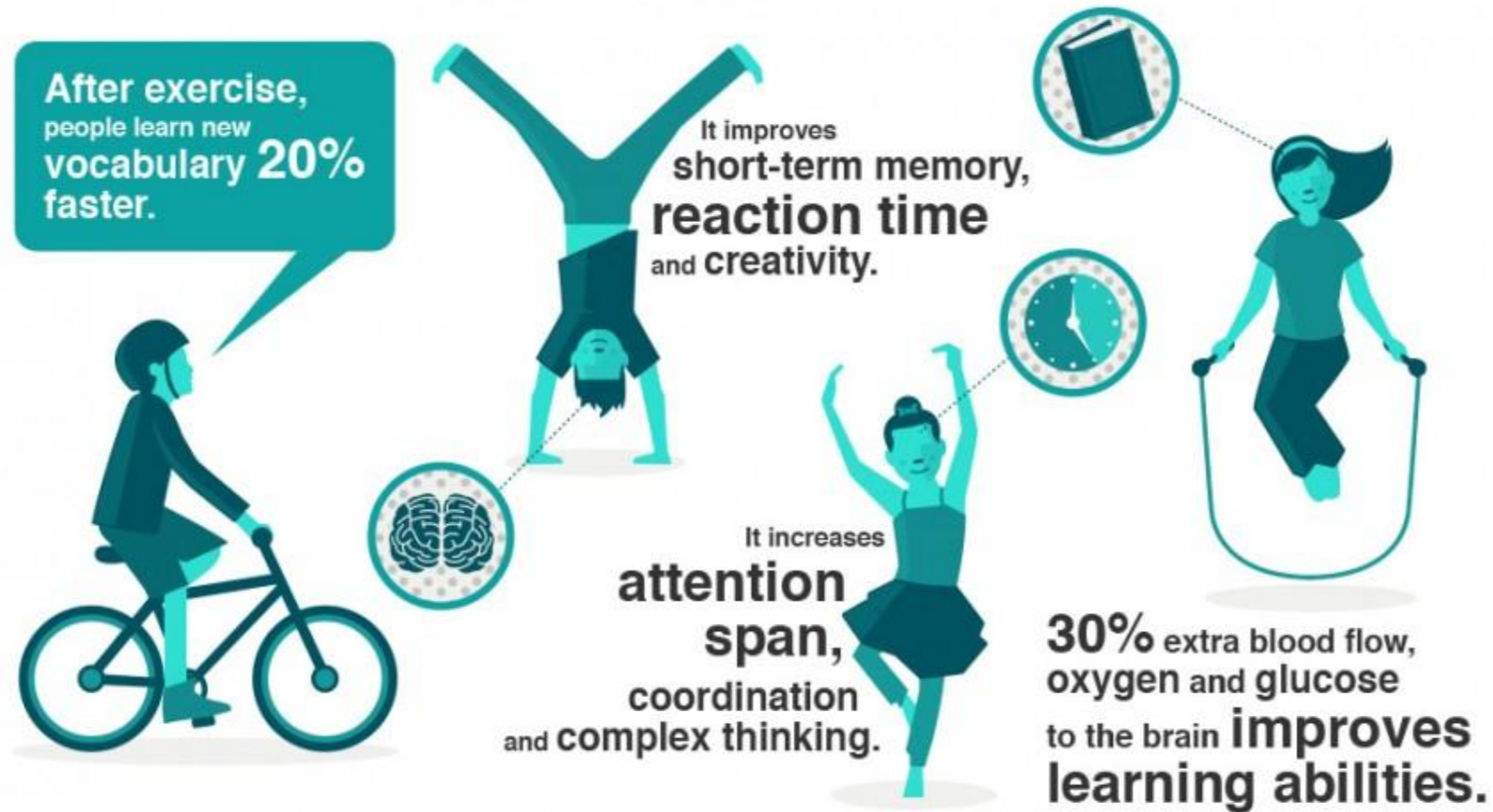


ทำให้สมองสัตว์เลื้อยคลานเชื่อ  
ทำตามการฝึกของสมองมนุษย์  
EF แข็งแรง

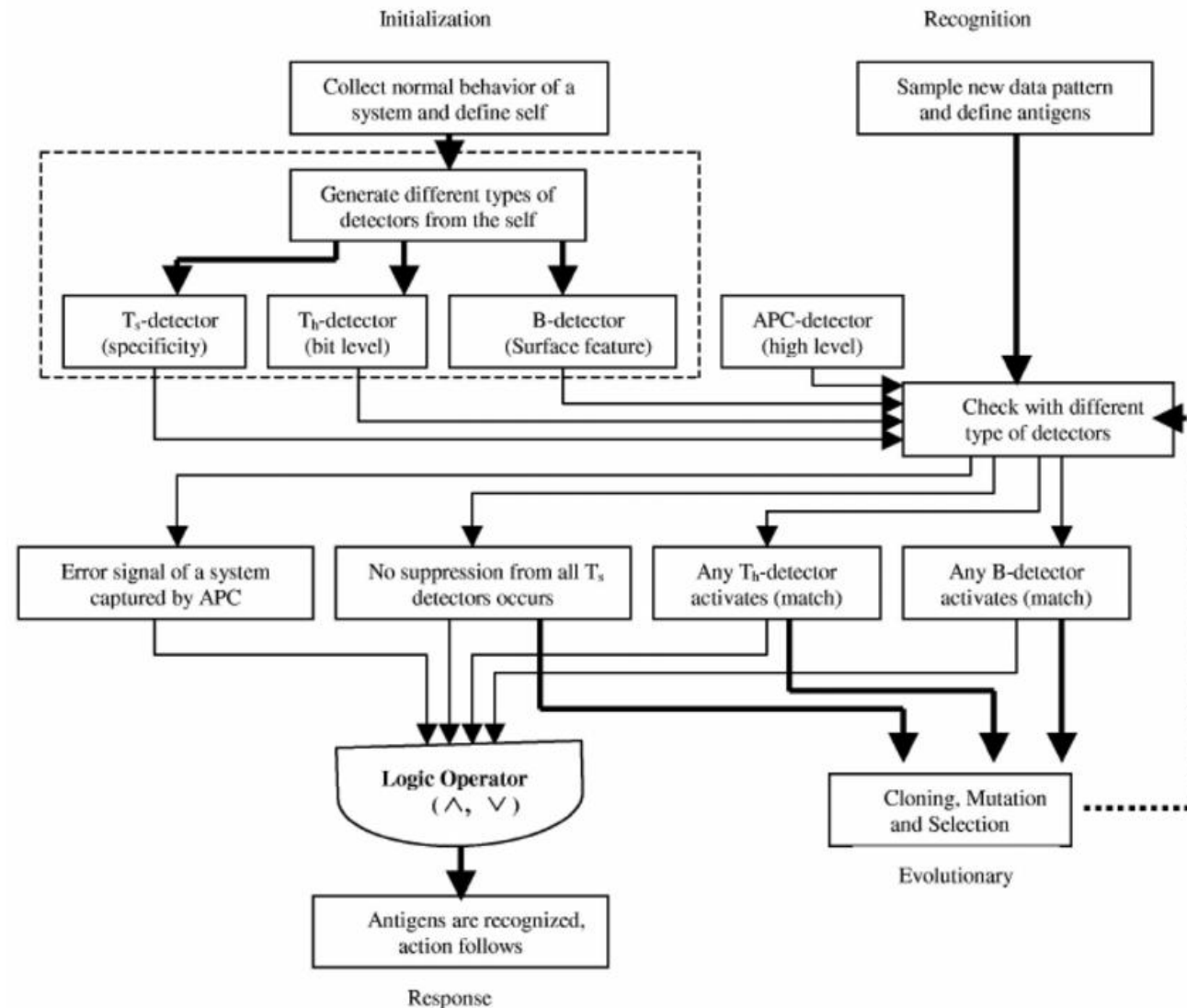
คนที่ HPA Axis อ่อนแอ ฝึกยาก



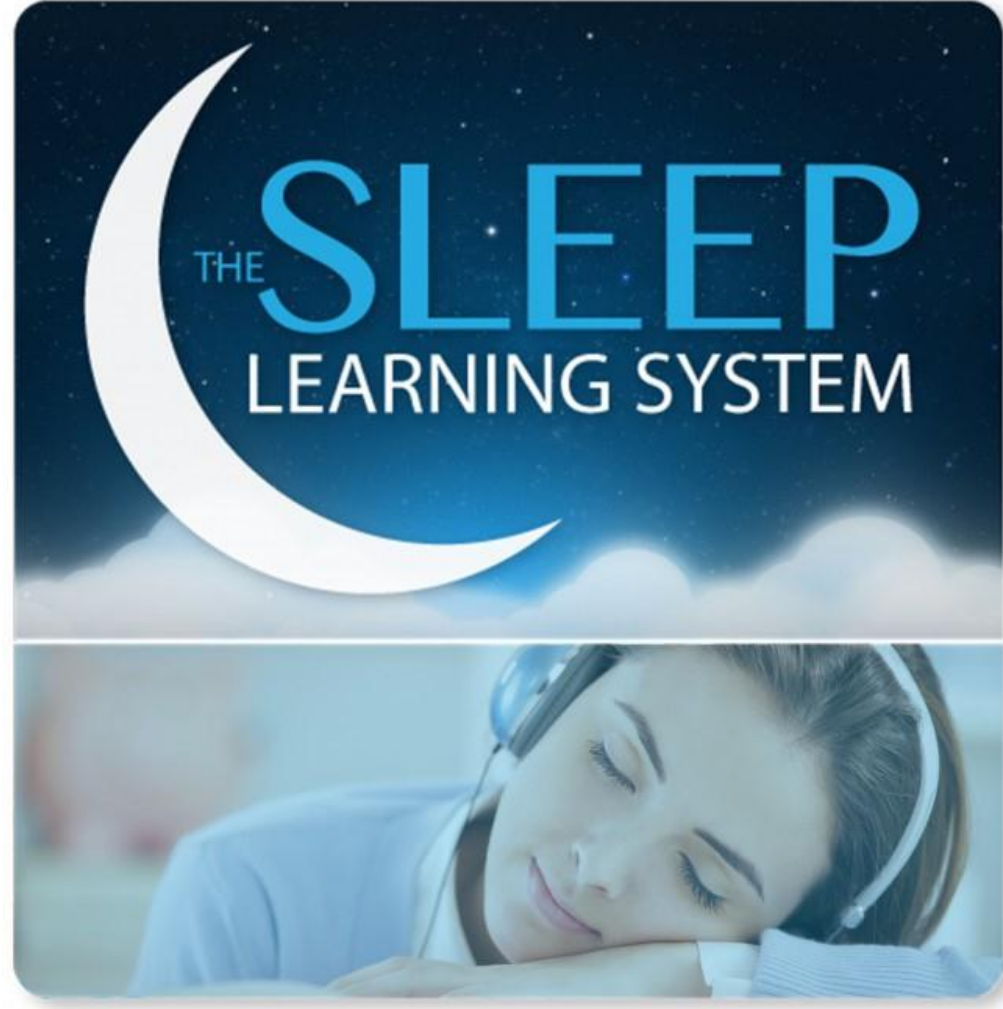
# Exercise and Learning



# Immune Learning



Feedback loop



<https://motivationalhypnotherapy.com/products/health/brilliant-health-and-immune-system-power-the-sleep-learning-system.html>

# Sleep Learning



## Sleep and Memory

We often think of sleep as downtime. It's nothing but.

[Recent studies](#) found that sleep helps the brain spring-clean, washing away toxic molecules that could eventually lead to Alzheimer's disease.

More importantly, sleep also seems to reorganize memories. During certain stages of sleep, the brain [replays memories](#) in fast-forward: neurons responsible for storing memories re-activate again as a network, essentially teaching the brain to remember.

<https://singularityhub.com/2019/02/12/new-study-suggests-you-can-learn-while-you-sleep/#sm.00019u8apo1bhfe7bvtpohjfzc5wp>

# การเลี้ยงดูและฝึกเด็กเล็ก



ที่พัฒนาทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต



# จิตศึกษาเพื่อการพัฒนาที่สมดุล



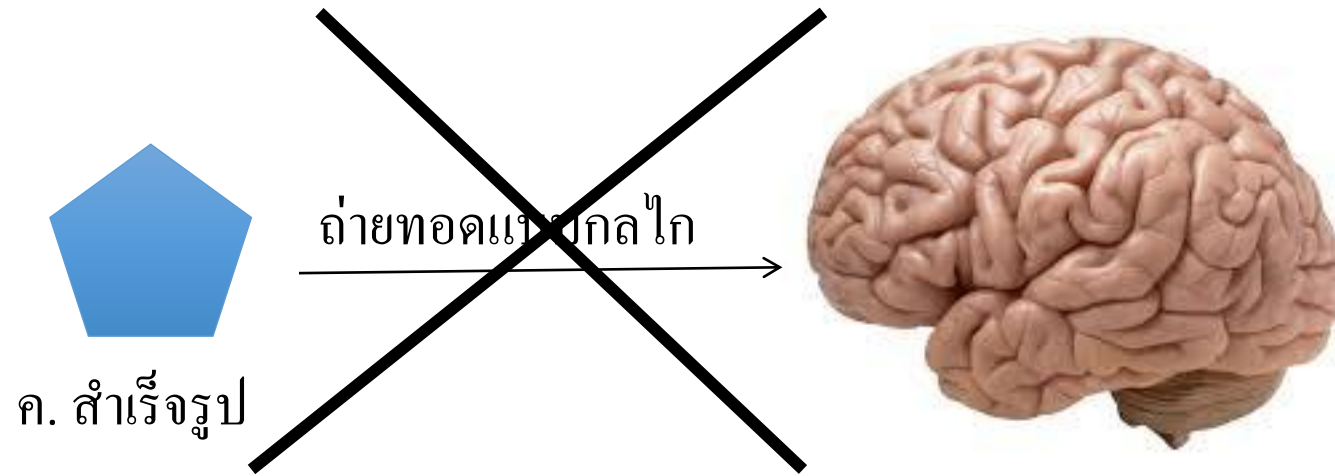
## การพัฒนาความฉลาดภายใน

### กิจกรรมจิตศึกษา

- เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดในด้านจิตวิญญาณ ความฉลาดด้านอารมณ์ ให้เห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง การน้อมนำสิ่งที่ดีงามเข้าไปสู่จิตได้สำนึก
- การเตรียมความพร้อมของนักเรียน ให้อยู่ในภาวะคลื่นสมองต่ำ และมีความพร้อมในการเรียน

[https://krunongkala.blogspot.com/2012/06/blog-post\\_28.html](https://krunongkala.blogspot.com/2012/06/blog-post_28.html)

# การเรียนรู้ไม่ได้เกิดจากการถ่ายทอดความรู้สำเร็จรูป



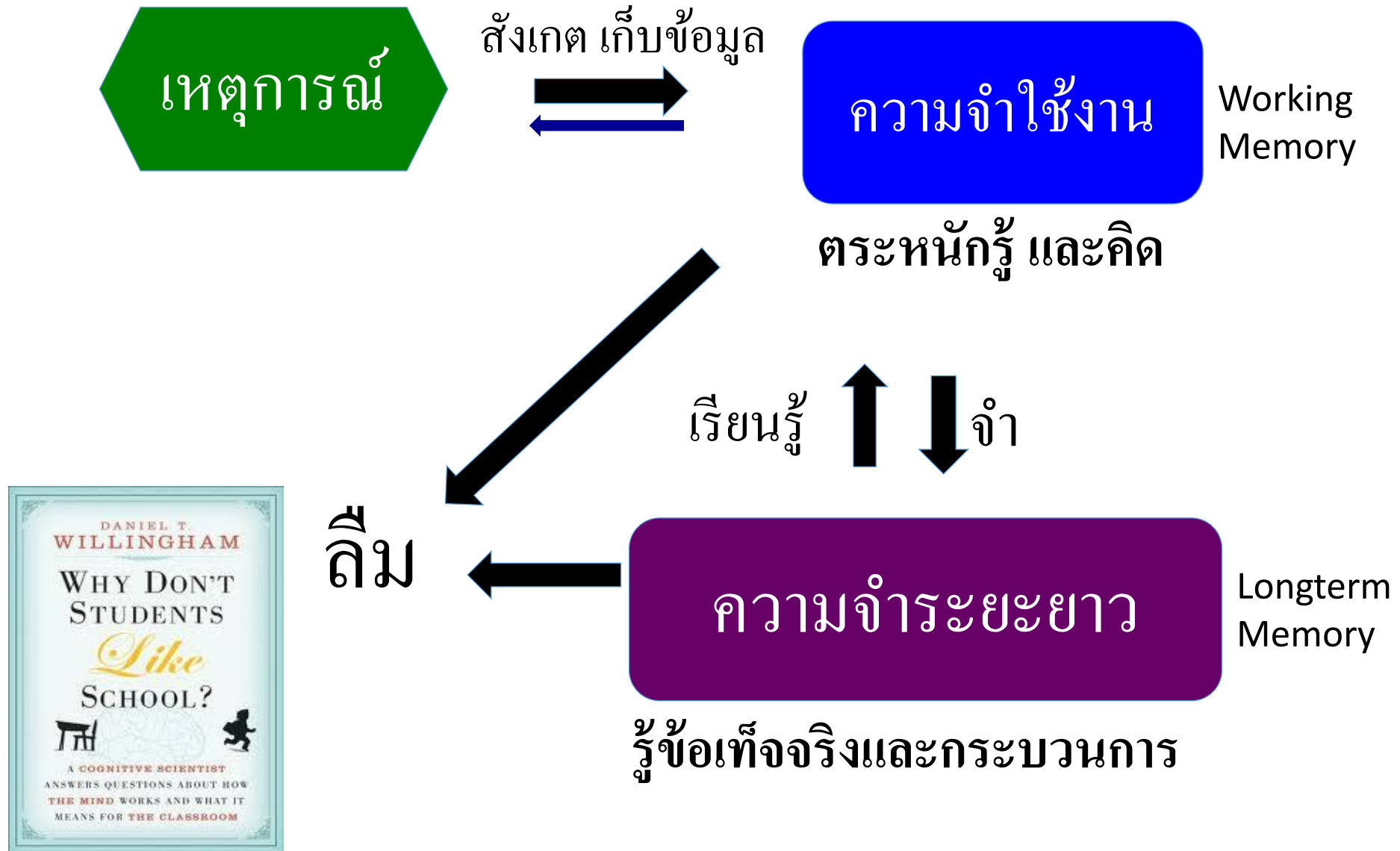
หลัก Cognitive Science    งามงานขึ้นเอง  
ภายในตน  
จากการทำและคิด  
ของตน



ถามคือสอน สะท้อนคิด (reflect) คือเรียนรู้



# เรียนรู้แบบไม่รู้ตัว



# การเรียนรู้

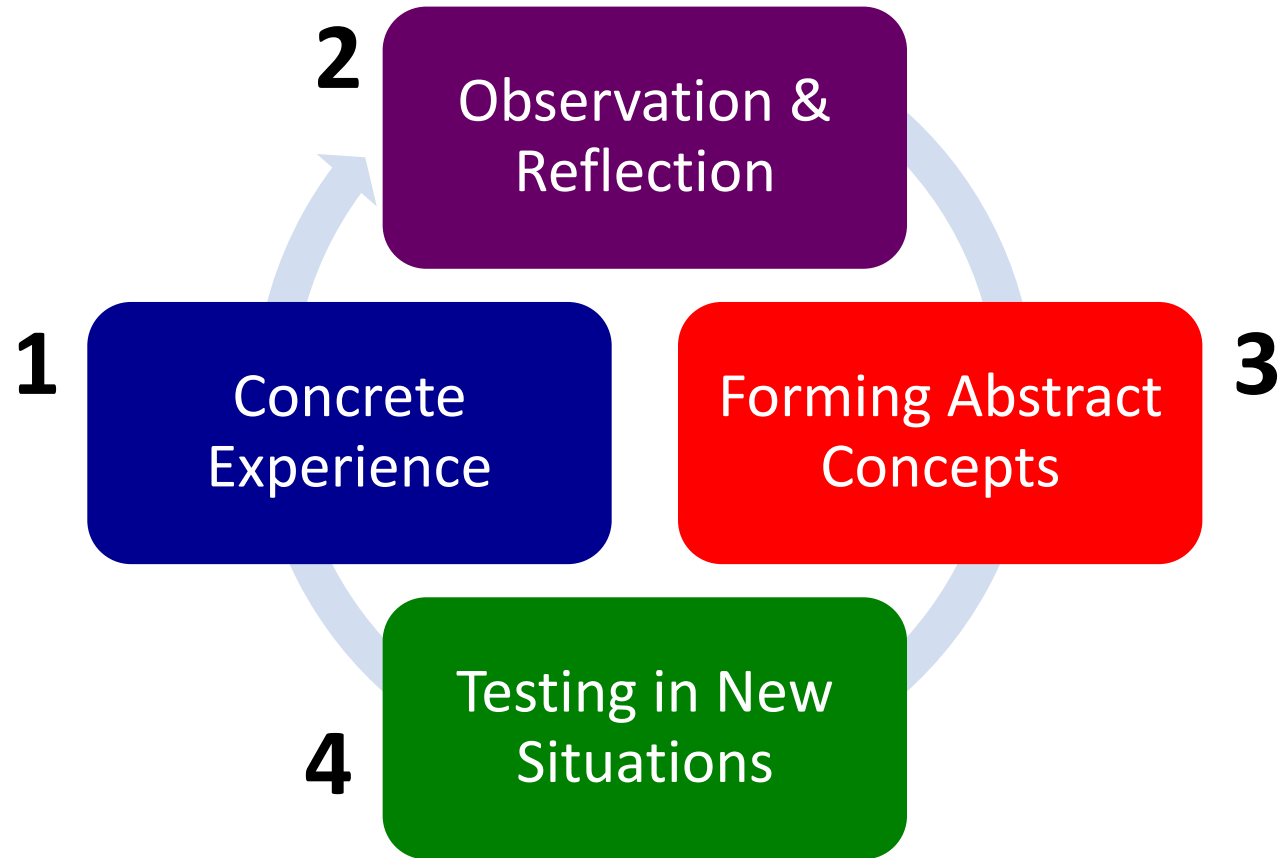
- การเรียนรู้เป็นผลของการกระทำและการคิดของ  
ผู้นั้น
- เกิดจากการกระทำและการคิดของตนเองเท่านั้น
- ผู้อื่นช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ได้โดยเข้าไป  
จัดการสิ่งที่เราทำ (ปฏิบัติ และคิด) เพื่อการ  
เรียนรู้

Herbert A. Simon



# Adult Learning

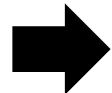
เรียนรู้จากการทำงาน  
และการดำรงชีวิต



Student Learning = AL + Scaffolding

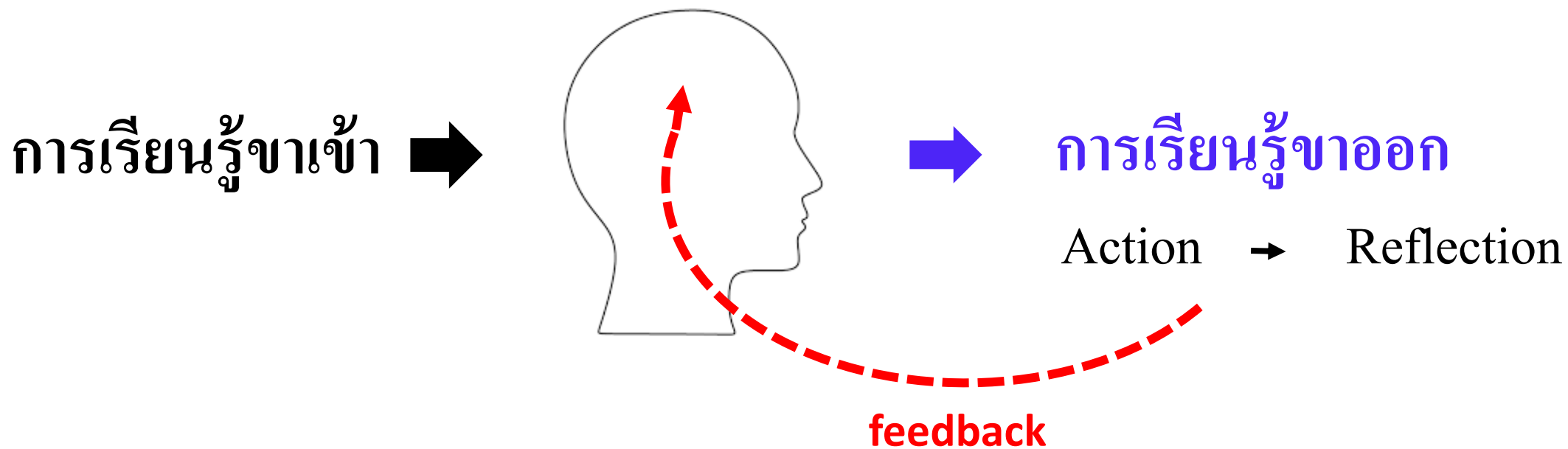
# การเรียนรู้ ๒ แบบ

การเรียนรู้ขาเข้า



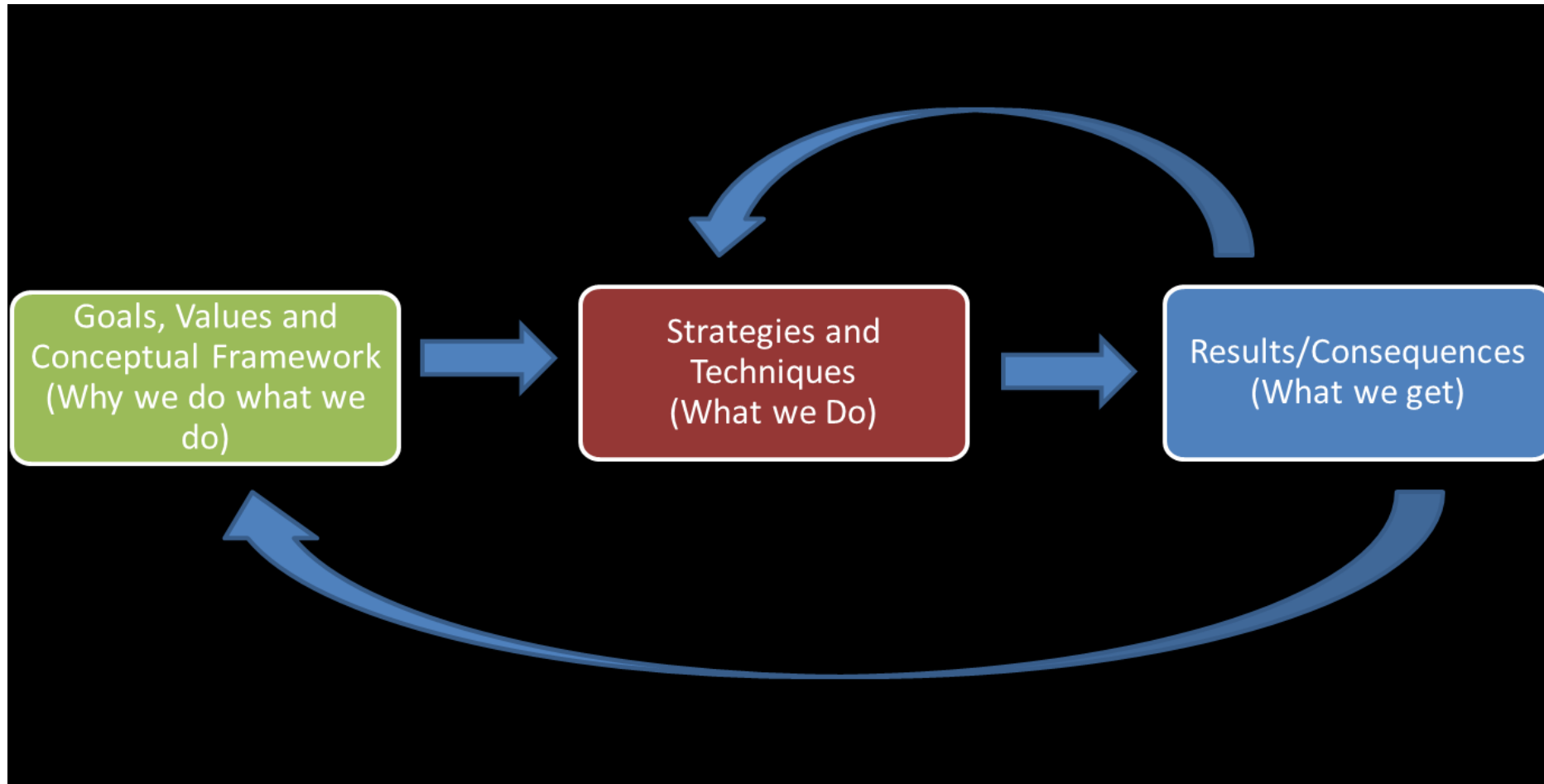
การเรียนรู้ขาออก

# การเรียนรู้ ๒ แบบ



คุณภาพการเรียนรู้ต่างกันมาก

# Double-Loop Learning



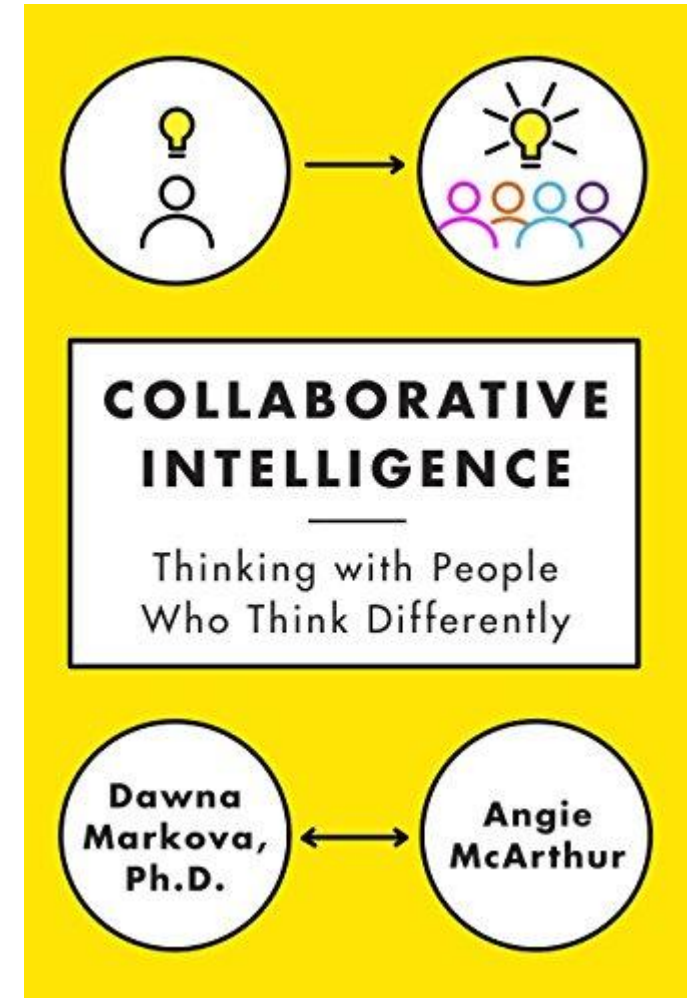
# Collaborative Intelligence

## จิตจดจ่อ (attention) ๓ แบบ

- Focused attention
- Sorting attention
- Open attention

Talent 35 ชนิดของมนุษย์

<https://www.gotoknow.org/posts/638734>

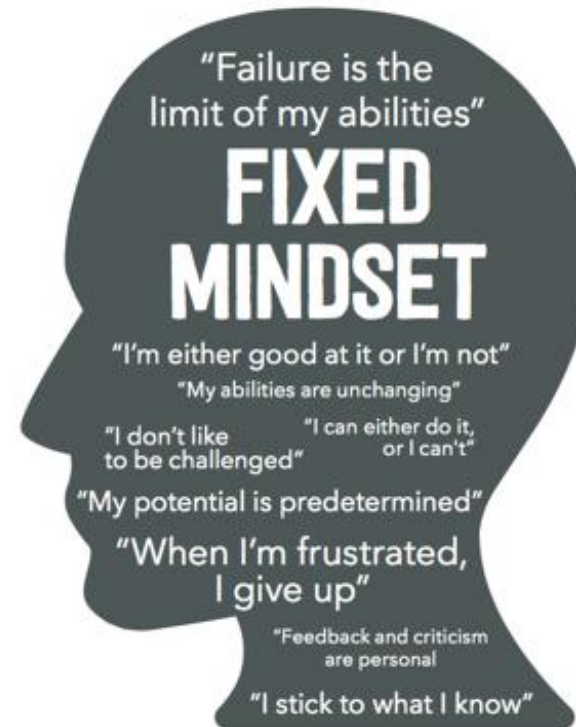




# Growth Mindset ของบุคคล ของกลุ่ม และขององค์กร

กระบวนการทัศน์พัฒนา

รักการเรียนรู้



กระบวนการทัศน์หยุดนิ่ง

ปฏิเสธการเรียนรู้

<https://www.gotoknow.org/posts/599905>

<https://www.gotoknow.org/posts/645908>

# Grit

ความมุ่งมั่นต่อเนื่องเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ในระยะยาว

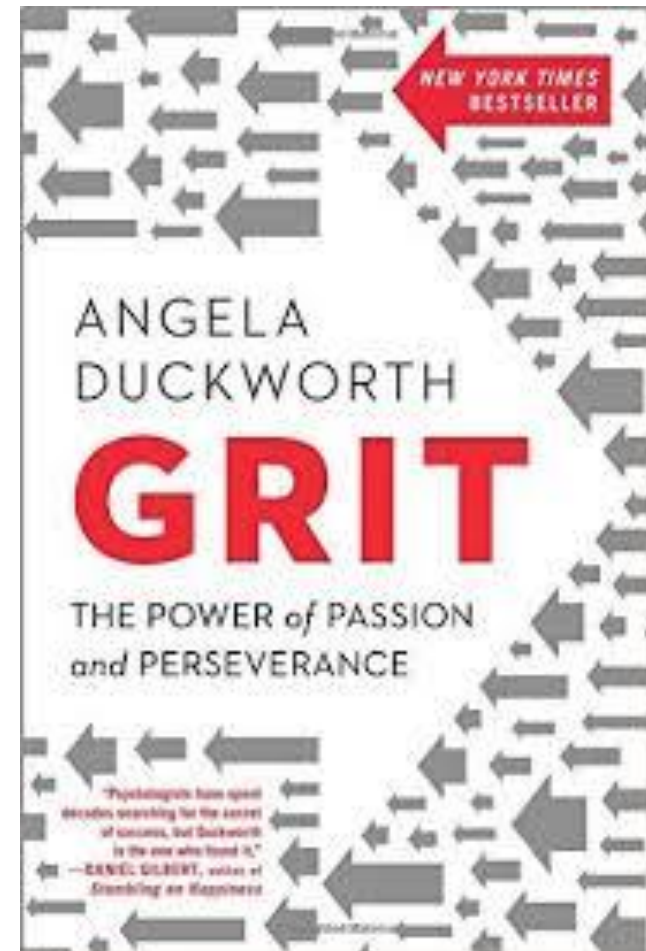
- Passion (ฉันทะ)
- Perseverance (วิริยะ  
+ จิตตะ + วิมมังสา)

อิทธิบาท ๔

**Talent x Effort = Skills**

**Skills x Effort = Achievement**

<https://www.gotoknow.org/posts/613528>



Innate

Cultivated

## ปลูกฝังได้อย่างไร?

Critical Reflection

Compassion Meditation เมตตาภาวนา

การปลูกฝังคุณสมบัติความรัก  
และความเห็นแก่ผู้อื่น เป็นคุณต่อชีวิต

Matthieu Ricard  
**ALTRUISM**



The Science  
and Psychology  
of Kindness

'Matthieu Ricard is an extraordinary human being.'  
DANIEL KAHNEMAN

# ปลูกฝัง “จิตบวก”

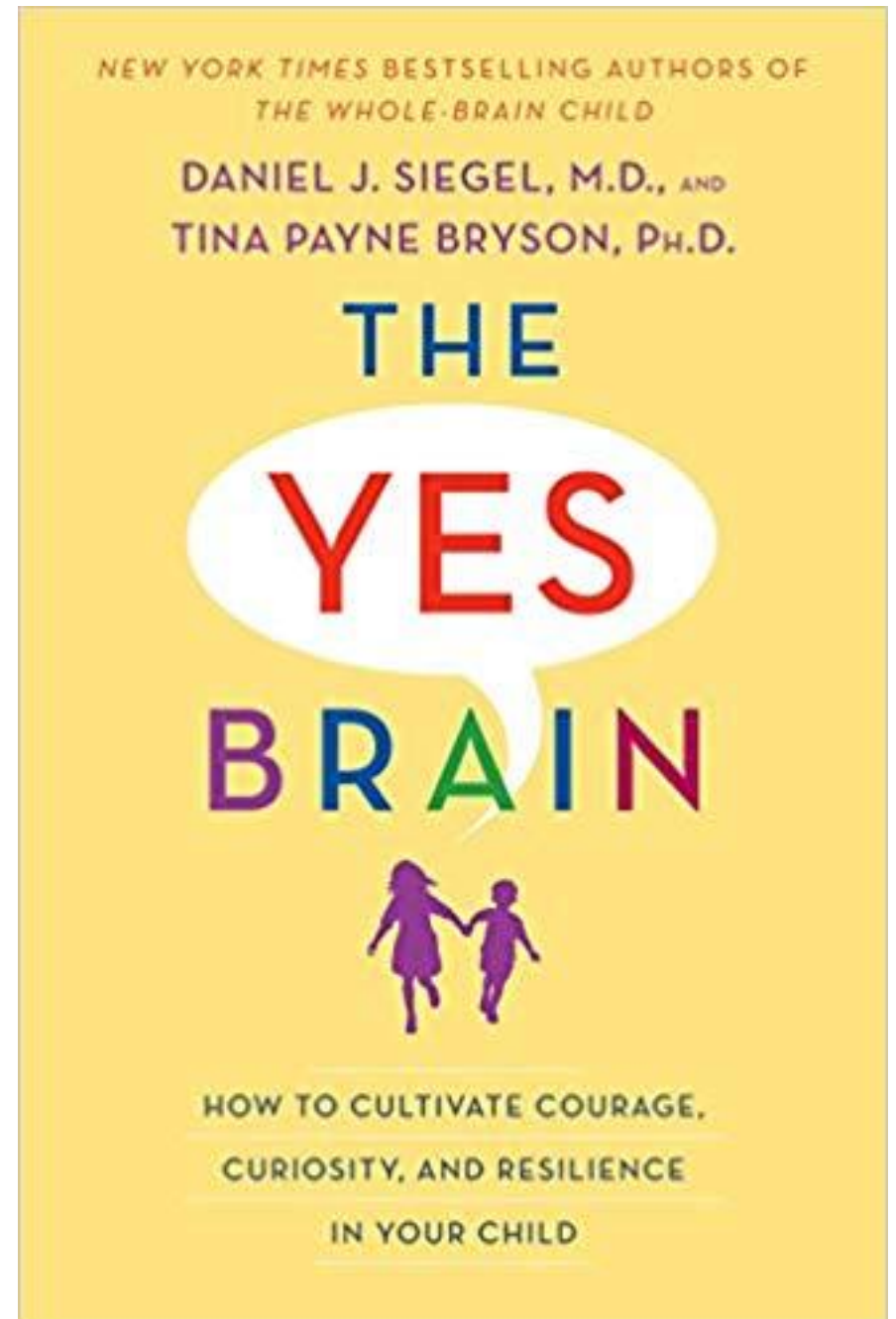
emotional balance

resilience

insight

empathy

[https://www.gotoknow.org/posts/tags/the yes brain](https://www.gotoknow.org/posts/tags/the%20yes%20brain)

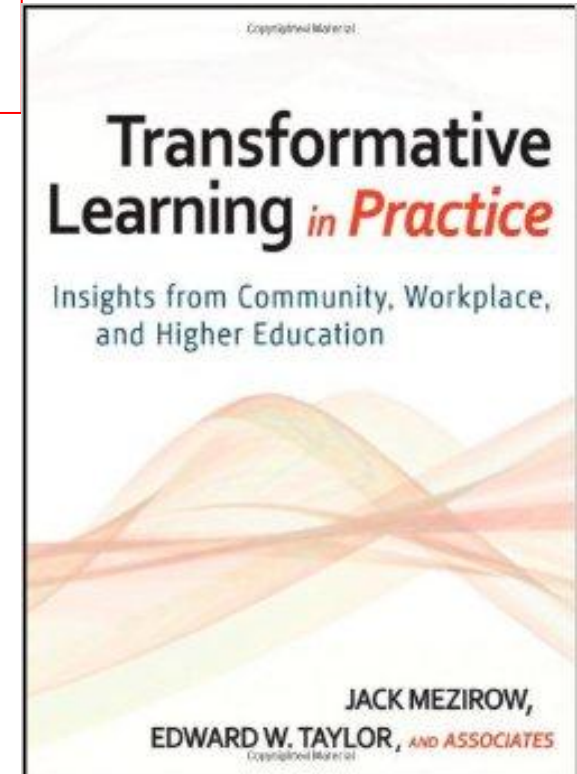


# เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

เปลี่ยนระบบคุณค่าและโลกทัศน์

ประสบการณ์ตรง + ไตร่ตรองสะท้อนคิด  
+ อารมณ์

การทำทนายระบบโลกทัศน์



[https://cdn.gotoknow.org/assets/media/files/001/118/349/original\\_8a511172e210f2942a79c400363f4033.jpg](https://cdn.gotoknow.org/assets/media/files/001/118/349/original_8a511172e210f2942a79c400363f4033.jpg)

<https://www.gotoknow.org/posts/tags/Mezirow>



# เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

เปลี่ยนทั้งเนื้อทั้งตัว

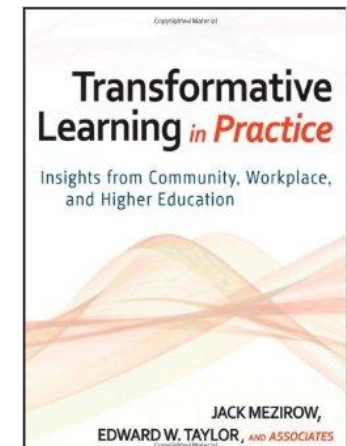
ใจ คิด พฤติกรรม

พลังทั้งหก



ประสบการณ์ตรง + ไตร่ตรองสะท้อนคิด  
+ อารมณ์

การทำทนายระบบโลกทัศน์



[https://cdn.gotoknow.org/assets/media/files/001/118/349/original\\_8a511172e210f2942a79c400363f4033.jpg](https://cdn.gotoknow.org/assets/media/files/001/118/349/original_8a511172e210f2942a79c400363f4033.jpg)

<https://www.gotoknow.org/posts/tags/Mezirow>

# พลังทั้งหก

- ประสพการณ์ของปัจเจก
- การสะท้อนคิดอย่างจริงจัง (Critical Reflection)
- สนทนา (Dialogue)
- มุมมอง/วิธีการที่ครบถ้วน (holistic)
- บริบท (Context)
- ความสัมพันธ์ที่จริงใจ



# สำหรับคนทำงาน ... งานคือ ...

- ภาระ
- ความเหนื่อยยาก
- เบื่อ เซ็ง
- นรก
- จำใจทำ

- ความท้าทาย
- สนุก
- ได้เพื่อน มิตรภาพ
- สวรรค์
- โอกาสเรียนรู้

**Self  
Transformation  
Tool**

**Transformative  
Learning  
Opportunity**

# วิธีการเรียนรู้ใหม่

- เรียนโดยลงมือทำ เพื่อให้เกิดทักษะ (Learning by Doing)
- สูดยอดทักษะ ๔ ประการ (๓ร ๑ว) : **แรงบันดาลใจ/ไฟ** (Inspiration Skills) **เรียนรู้** (Learning Skills) **ร่วมมือ** (Collaboration Skills) **วินัย** (ในตน) (Self-Discipline Skills)
- เรียนโดยการลงมือทำเป็นทีม แล้วร่วมกันไตร่ตรองสะท้อนคิด (Reflection) ว่าได้เรียนรู้อะไร ต้องการเรียนอะไรต่อ/เพิ่ม

# ทักษะแห่งศตวรรษที่ ๒๑ ของครู

- ทักษะ facilitator / coach ไม่ใช่สอนเน้นบรรยาย
- ทักษะการออกแบบ
- ทักษะการสร้างแรงบันดาลใจ
- ทักษะ OELE
- ทักษะ student engagement
- ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อหนุนการเรียนรู้ของ นศ. เป็น scaffolding, คำถามใน reflection
- ทักษะการประเมิน และให้ constructive feedback



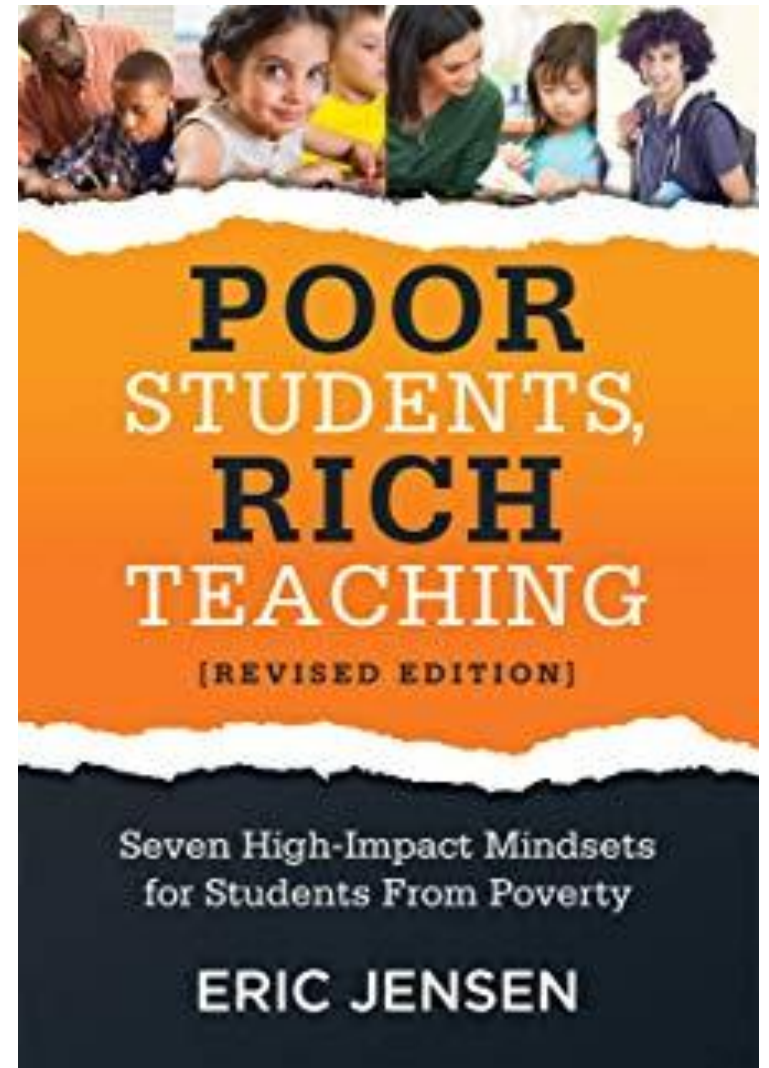
# เทคนิคลด cognitive load ของเด็กขาดแคลน

สอนเข้ม เพื่อศิษย์ขาดแคลน

<https://www.gotoknow.org/posts/tags/สอนเข้มเพื่อศิษย์ขาดแคลน>

ความเสมอภาคทางการศึกษา

**Classroom equity**



# วิธีทำงานแบบ ทำ ๑ ได้ ๕

ได้ทำ ได้สตางค์ **ได้เรียน** ได้สนุก ได้ภูมิใจ

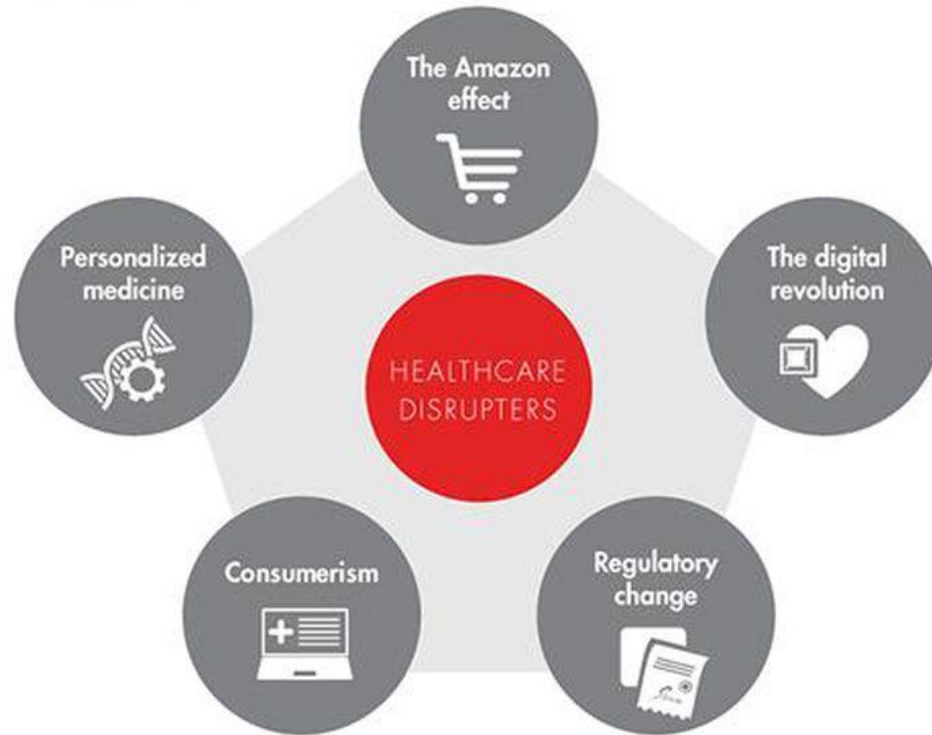


ไปให้ถึงคุณค่า  
สะท้อนคิดเชิงคุณค่า

<https://www.gotoknow.org/posts/tags/กลุ่มภัทร>

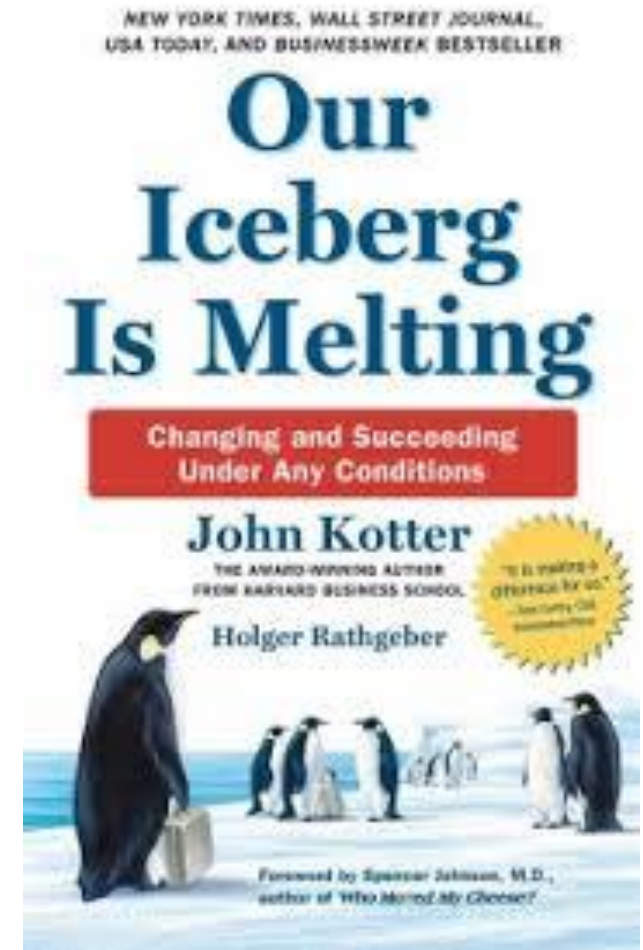
# ยุคแห่ง Disruptive Change

## ■ The five disrupters



Source: Bain & Company

คือ โอกาสเรียนรู้ความซับซ้อนและพลวัต





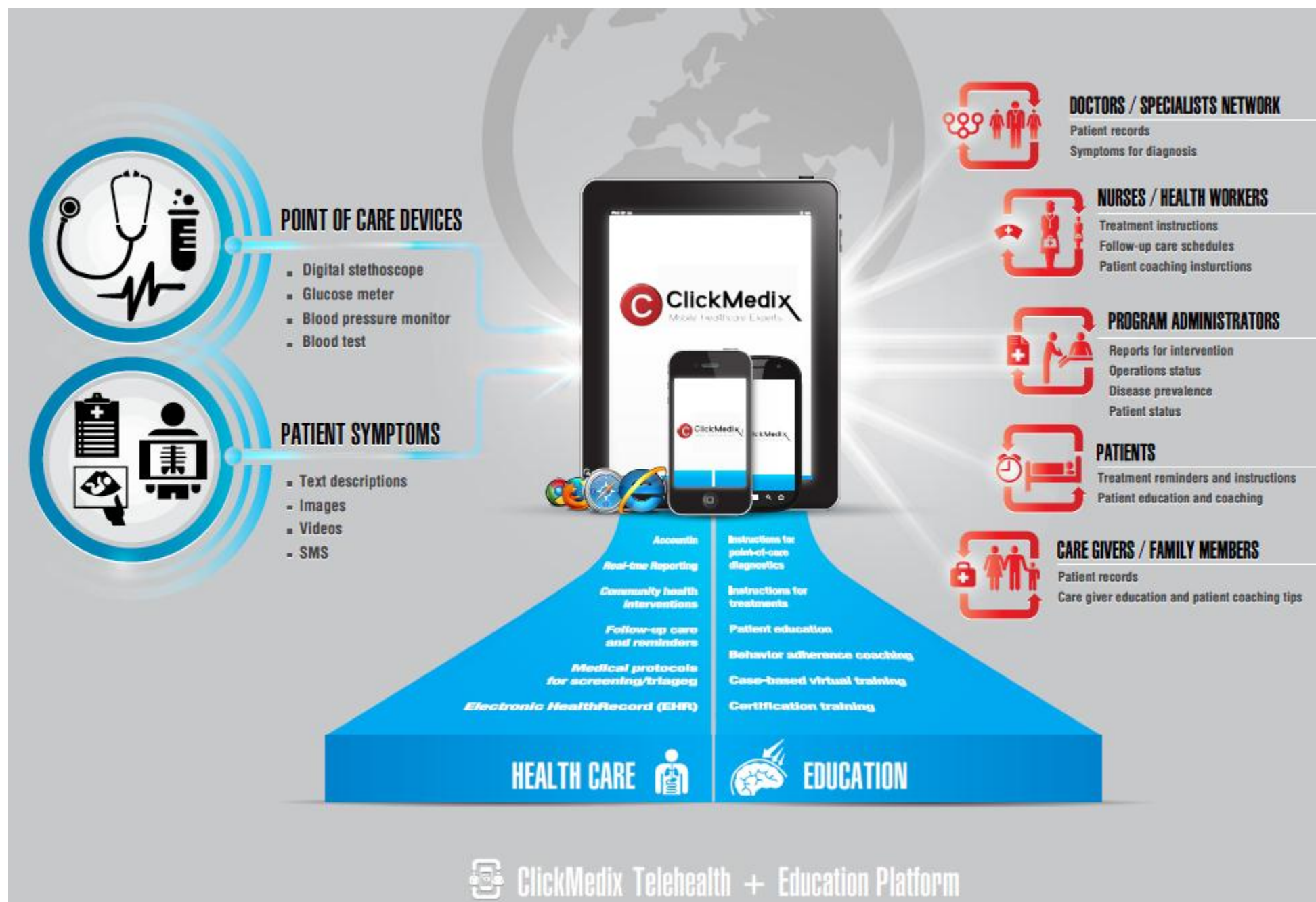
# The Six Forces Transforming the Future of Healthcare



มุมมองเชิงธุรกิจ

<https://sswanalytics.com/2018/07/16/infographic-the-six-forces-transforming-the-future-of-healthcare/>

# Vision for the Future of Health- care



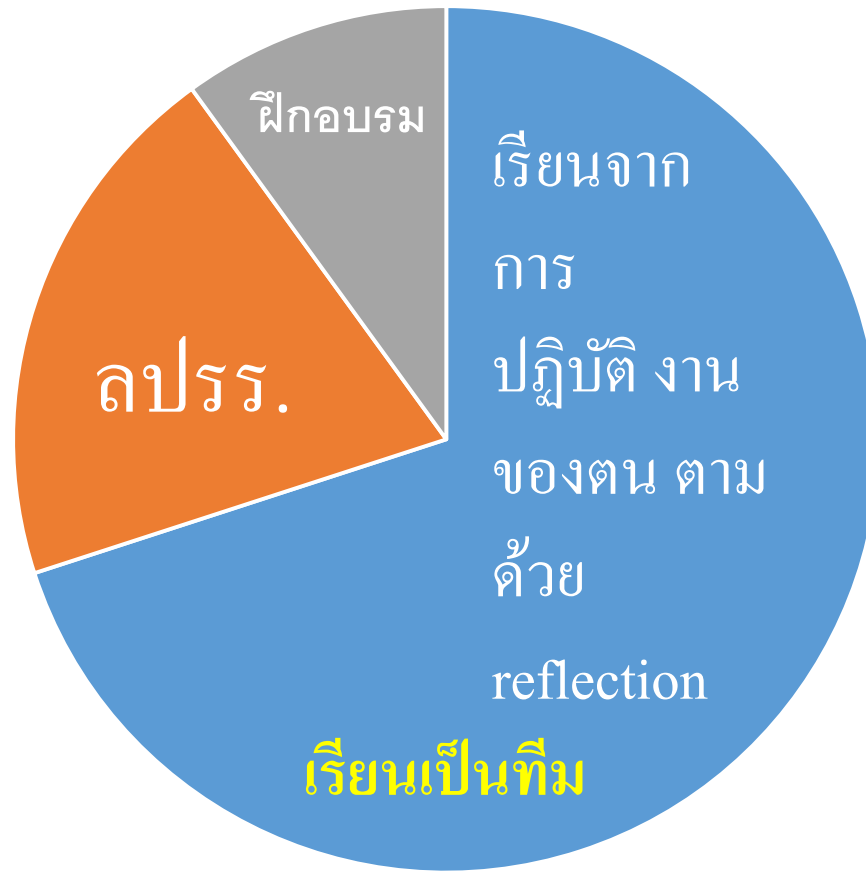
<https://clickmedix.com/2013/04/02/a-vision-for-the-future-of-healthcare/>



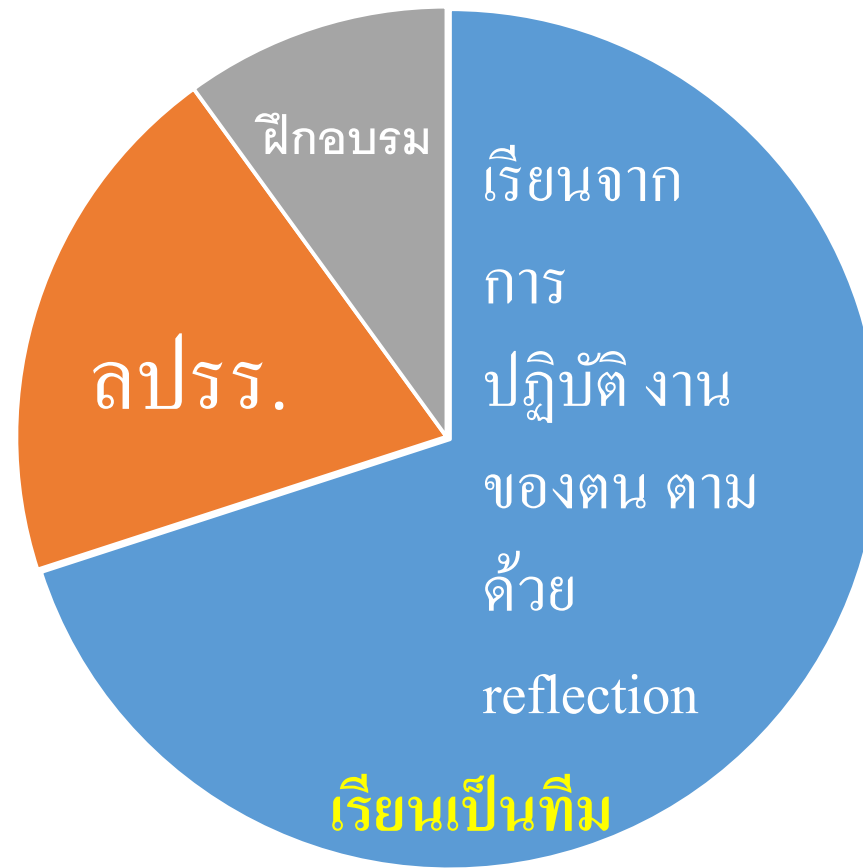
# 10 ประเด็นปฏิรูปด้านสาธารณสุข



# โมเดลการเรียนรู้ 70 : 20 : 10



# โมเดลการเรียนรู้ 70 : 20 : 10



ค้นคว้าจากภายนอก  
**Open Loop Learning**

# การเรียนรู้ ๒ แนว

วิจัย

ปฏิบัติ

เรียนรู้ร่วมกันผ่านการปฏิบัติ และใคร่ครวญสะท้อนคิด

**KM**

เน้น Explicit

Knowledge

เน้น Tacit

Knowledge



# สรุป การเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อการพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน

- ทั้งการเรียนรู้ของพลเมือง และของคนในวิชาชีพสุขภาพ
- หน่ออ่อนแข็งแรง ศักยภาพของการเรียนรู้สูง : Growth Mindset, Grit, HPA axis, General Health, High Expectation, Learning Skills, etc.
- “ดินดี ปุ๋ยดี น้ำดี ลมฟ้าอากาศดี” : ระบบนิเวศน์ที่เอื้อ Learning Environment
- มีระบบการศึกษา (พื้นฐาน / วิชาชีพสุขภาพ) คุณภาพสูง ... EQE  
เน้น Thinking & Learning Skills หมุน Learning spiral เป็น ... Learning Education Systems
- สร้างระบบการทำงานที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ... Learning Organization
- เรียนจากการปฏิบัติ ตามด้วยการใคร่ครวญสะท้อนคิดร่วมกัน